

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**EDUCACIÓN EN MINDFULNESS: ESTUDIO
SOBRE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA EN
LOS GRADOS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y
EDUCACIÓN PRIMARIA**

Trabajo Fin de Grado

Grado en Educación Infantil

AUTORA: LAURA SALDAÑA IGLESIAS

TUTORA: DEILIS IVONNE PACHECHO SANZ

PALENCIA, 2020



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
3.	OBJETIVOS.....	3
4.	HIPÓTESIS	3
5.	FUNDAMENTACIÓN TEORICA	4
5.1.	MINDFULNESS	4
5.1.1.	Origen y definición.....	4
5.1.2.	Mitos o ideas erróneas sobre mindfulness o atención plena.....	7
5.1.3.	Efectos y beneficios del mindfulness en el ámbito de la psicología positiva..	9
5.1.4.	Referentes y ámbitos de aplicación del mindfulness	12
5.2.	MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN.....	14
5.2.1.	Importancia de la aplicación del mindfulness en las aulas.	14
5.2.2.	Barreras para la aplicación del mindfulness en el sistema educativo.....	15
5.2.3.	Programas educativos basados en el mindfulness.	17
5.2.4.	Formación del profesorado.....	19
5.2.5.	Formación de competencias de mindfulness para las titulaciones de los grados de educación infantil y primaria.....	22
6.	LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA EN MINDFULNESS	26
6.1.	INTRODUCCIÓN	26
6.2.	MÉTODO	27
6.2.1.	Muestra	27
6.2.2.	Instrumentos	28
6.2.3.	Procedimiento	28
6.2.4.	Análisis de los datos.....	29
6.3.	RESULTADOS	31
6.4.	DISCUSIÓN	40
7.	CONCLUSIONES.....	43
7.1.	LIMITACIONES.....	45
7.2.	PERSPECTIVAS FUTURAS	46
8.	BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	48
8.1.	BIBLIOGRAFÍA	48
8.2.	WEBGRAFÍA	50
9.	ANEXOS	51
	ANEXO I. ENCUESTA.....	51

RESUMEN

Desde hace unos años, se viene escuchando con mayor frecuencia el término *mindfulness*, sobre todo por aquellos y aquellas que se dedican al ámbito educativo; sin embargo, ¿se sabe la realidad de él, lo que se pretende conseguir con su práctica y sus múltiples aplicaciones en el aula? Este trabajo tiene como objetivo principal conocer si hay formación universitaria en *mindfulness* en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria. Por ello, se ha realizado una revisión teórica a partir de diversas fuentes bibliográficas de investigaciones y artículos referidos a este tema. Después, como parte central del trabajo, se ha llevado a cabo un estudio para conocer qué tipo de formación universitaria en *mindfulness*, tiene el alumnado inscrito en los diferentes cursos que conforman los grados en Educación Infantil y Educación Primaria, en el curso académico 2019/2020, concretamente, el alumnado de las facultades de Educación de Palencia (Campus “La Yutera) y Valladolid (Campus “Miguel Delibes), ambas pertenecientes a la Universidad de Valladolid. Finalmente, se apuntan los datos obtenidos a partir de este estudio con la muestra indicada, y se realiza una valoración de los resultados y conclusiones, así como las limitaciones encontradas y las perspectivas futuras relacionadas con este tema.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, Psicología Positiva, Educación Emocional, Educación Infantil, Investigación

ABSTRACT

The term “mindfulness” has often been heard lately. It is mainly used by those who are devoted to educational fields, but “Do people really know what it means, what the aim of using mindfulness is and what its multiple applications at school are? The main objective of this project is to know if there is university training in mindfulness in the grades of Pre-school and Primary school. For this, it has been held a theoretical revision considering several bibliographic sources and reports about this subject. Furthermore, as the most important part of the work, it has been done a research to know what kind of university education in mindfulness those students enrolled in the different courses of the grades in Pre-school and Primary school have during the current academic course 2019/2020, specifically the students of the Faculty of Education in Palencia (Campus “La Yutera”) and Valladolid (Campus Miguel Delibes), both belonging to the University of Valladolid. Finally, the achieved information from this work with the given sample is taken down, an assessment of the results and conclusions are carried out, as well as the found limitations and the future perspectives related to this subject.

KEYWORDS: mindfulness, positive Psychology, emotional Education, pre-school Education, research

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad del S.XIX se caracteriza por priorizar la mejora de las habilidades productivas y cognitivas, antes que las referidas a nuestro cuerpo, no solo físicamente sino también mentalmente. Es decir, se da mayor importancia a los aprendizajes lógico-matemáticos, que a los referidos a la escucha y cuidado de nosotros mismos, tanto a nivel físico como conductual y emocional; demostrando que existe un gran descuido de nuestro cuerpo, de nuestra mente, en definitiva, de nuestro “yo”. Esto no solo lo observamos en las edades adultas, sino que también lo podemos ver ya en las edades tempranas.

El ser humano, como ser social, necesita comunicar y expresar a los demás cómo se siente; sin embargo, muchas de las personas desconocen el cómo y el por qué de sus propios sentimientos y emociones, generando situaciones de estrés y angustia al carecer de herramientas propias para canalizar los mismos. Aunque se piense que esto solo ocurre en las edades adultas, es completamente erróneo porque ya hay evidencias que afirman que también ocurre incluso en las primeras edades.

Existen diferentes técnicas y herramientas que se enseñan para dar respuesta a lo anterior. Una de ellas, la cual cada vez está siendo escuchada y más utilizada para desarrollar esa capacidad de escucha interna, es lo que conocemos como *mindfulness*, o también conocida como atención plena o consciencia plena, aunque a día de hoy todavía existen muchas ideas erróneas sobre su significado. Es un término que lleva existiendo desde hace tiempo, pero no ha sido hasta hace bien poco cuando se ha comenzado a utilizar más en el ámbito educativo.

Por lo tanto, este trabajo se puede dividir en dos grandes partes. Por un lado, una primera parte teórica elaborada, a partir de la revisión de investigación y artículos, donde se abordarán dos grandes cuestiones sobre lo que es *mindfulness*, sus ideas erróneas, beneficios e investigadores referentes en este campo, así como su aplicación e importancia en la educación y en la formación docente. Y, por otro lado, una investigación sobre la formación universitaria en *mindfulness* de los estudiantes de los grados de Educación Infantil y Educación Primaria de las Facultades de Educación de Palencia y de Valladolid (Universidad de Valladolid). Por último, se presentan unas conclusiones finales y una reflexión global sobre el trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

Durante estos cinco años en los que me he estado formando para ser docente en Educación Primaria y en Educación Infantil, me he dado cuenta que tan sólo en una sola asignatura cuatrimestral del plan de estudios de ambos grados, se nos ha hablado y acercado al *mindfulness*, concretamente en la asignatura “Métodos de investigación e Innovación en Educación”.

No ha sido hasta estos últimos dos años cuando me surgió la necesidad y el interés por conocer más acerca de esta práctica, debido al aumento de los docentes que la están incluyendo en sus rutinas de aula por sus múltiples beneficios, tanto para el alumnado como para los propios docentes. A todo ello hay que sumar, tras la propia experiencia como futura docente, la prácticamente nula formación en *mindfulness*, y que resulta necesaria para dar respuesta a la necesidad de que el alumnado, desde las primeras edades, desarrollen competencias emocionales como beneficio tanto para ellos mismos como para los que les rodean, y para la sociedad en general, porque no se debe olvidar que somos seres sociales que vivimos conjuntamente.

Hoy en día, nos encontramos ante el problema de que los niños y niñas no son capaces de expresar cómo se sienten ni tampoco gestionar sus emociones y conductas. Esto se debe, en parte, al ritmo actual de las vidas en las familias y la concepción sobre los aprendizajes que se deben de priorizar en los niños. En ocasiones, las familias prefieren que sus hijos desarrollen más las competencias curriculares que las vinculadas a lo emocional, es decir, los conocimientos y habilidades que permitan que el niño gestione de la mejor manera posible todo lo que le rodea y cómo responder ante ello para que su bienestar.

Por esta razón, y especialmente en las primeras edades que corresponden con la etapa de la educación Infantil, los docentes deberán establecer esta primera base para que sea más constructivo y se produzca un desarrollo más óptimo, para cuando alcancen la edad adulta.

Además, tal y como se recoge en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, éste tiene como objetivo lograr el desarrollo tanto a nivel físico-

motórico, cognitivo, así como también emocional y afectivo-social, para contribuir a un óptimo desarrollo del niño.

En definitiva, los docentes deben adquirir la competencia emocional para que puedan enseñarla y fomentarla en su alumnado. Por consiguiente, se requiere que los docentes que ya comienzan a formarse en la profesión, en la etapa correspondiente a la universidad, adquieran esta base para mejorar y conseguir un efecto más completo cuando tenga que ser aplicado en el aula.

3. OBJETIVOS

Este trabajo tiene como objetivo principal investigar y analizar acerca de la formación y conocimientos en *mindfulness* que posee el alumnado universitario, cursante de los diferentes grados en Educación (Educación Infantil y Educación Primaria) de dos campus de la Universidad de Valladolid, durante el período académico 2019/2020.

Partiendo del objetivo general, se establecen unos más específicos y concretos, que son los siguientes:

- Profundizar en el constructo *mindfulness*, sus orígenes y beneficios.
- Investigar sobre los programas basados en *mindfulness* a nivel nacional e internacional.
- Profundizar en la formación que tienen los docentes en *mindfulness*.
- Diseñar y llevar a cabo un estudio sobre la formación universitaria en *mindfulness* en los grados de Educación Infantil y Educación Primaria.

4. HIPÓTESIS

En este trabajo, se plantean dos hipótesis que orientan el estudio sobre la formación universitaria en *mindfulness*, a partir de una fundamentación teórica con diferentes recursos bibliográficos:

1. Los estudiantes universitarios tienen escaso conocimiento acerca del constructo *mindfulness*
2. Los planes de estudio de la formación universitaria *en los grados en Educación Infantil y Educación Primaria*, incluyen pocos contenidos relacionados con la práctica del *mindfulness*.

*Aunque en el trabajo se utilizó con mayor frecuencia el género masculino, en todo momento se está refiriendo a ambos géneros, femenino y masculino.

5. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

5.1. MINDFULNESS

5.1.1. Origen y definición.

Tal y como dice Simón (2007), que a su vez es citado por Vásquez-Dextre (2016), desde hace más de 2.500 años, son muchas las personas que han venido practicando diversas técnicas meditativas, las cuales han sido transmitidas de generación en generación, al principio por tradiciones espirituales y religiosas, pero que, en la actualidad, no se las relacionan con ninguna creencia religiosa. Una de ellas es el *mindfulness*.

Citando a Simón (2007) que a su vez es citado por Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), una de las primeras personas que comenzó a poner en práctica esta técnica fue Siddharta Gautama, un príncipe indio que nació entre los años 563 y 480 a.C. y que practicaba el budismo. Por lo tanto, se ha considerado que el origen del *mindfulness*, se encuentra vinculado con la tradición budista. Por esta razón, el término *mindfulness* está profundamente ligado a tradiciones espirituales y religiosas budistas.

El *mindfulness*, o atención plena, aún existiendo desde muchos años atrás como hemos dicho anteriormente, en Occidente no se comenzó a practicar hasta los años 80 (Moñivas, García-Diex, García de Silva, 2012).

Citando a Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), el término *mindfulness* proviene de la traducción al inglés de la palabra de la lengua pali “*satipatthana*”, que quiere decir, “tener consciencia de nuestros pensamientos y acciones”.

En la lengua española, como no existe una traducción literal del *mindfulness*, ha sido traducida como “atención plena” o “consciencia plena”, aunque en la mayoría de las situaciones se utiliza con mayor frecuencia en las citas este constructo en inglés (Vallejo, 2006).

Por lo tanto, el *mindfulness* consiste en estar presente en un lugar en el que estamos solos con nuestra mente, donde la escuchamos y sentimos, prestándola únicamente atención en ese momento, sin atender al pasado o las inquietudes del futuro (Gordillo y Sánchez, 2015).

Muchas veces se confunde o se utiliza el término erróneamente. Es un fallo asociar el concepto de meditación con el del *mindfulness*. La meditación es el proceso por el cual el individuo es capaz de centrarse en la escucha de su cuerpo y crear ese espacio de paz interior, donde los sentimientos negativos desaparecen quedándose únicamente los positivos; con el *mindfulness* no se pretende eso (intervienen tanto los pensamientos negativos como los positivos) (Viciano, Fernández, Espejo, Puerta, Chacón, 2018).

Citando a Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), son muchos los autores e investigadores que han escrito e investigado acerca del *mindfulness* estableciendo una definición para él. Aunque cada uno de ellos/ellas establecen una definición diferente sobre este concepto enfatizando algún aspecto específico, todos ellos guardan un elemento común, que es el término “presente”, el ahora.

Algunas de las muchas definiciones por las que se entiende *mindfulness*, o atención plena, se muestran en la figura 1.

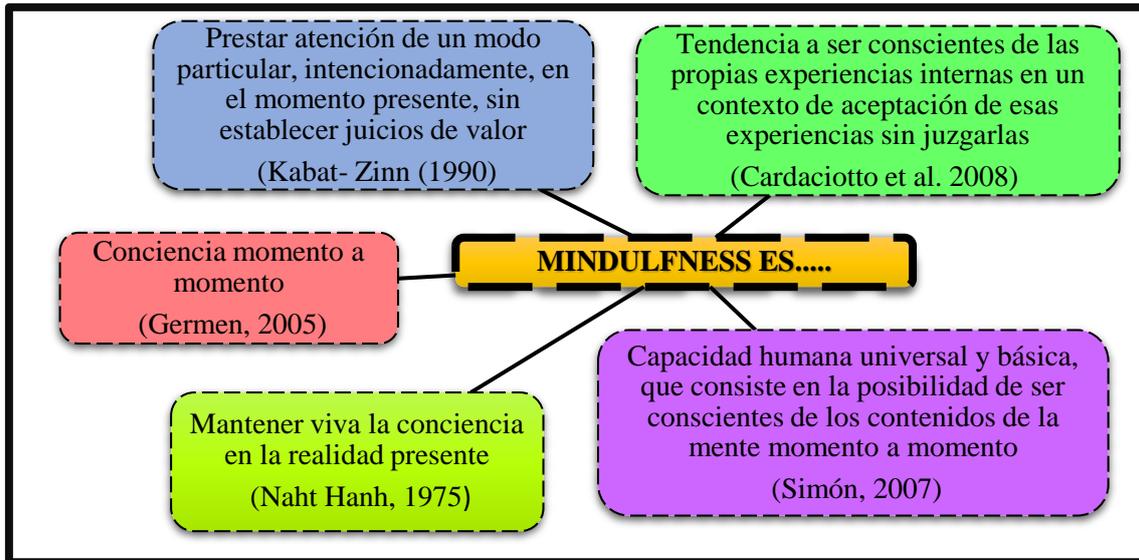


Figura 1. Definiciones de *mindfulness*. Fuente: Elaboración propia a partir de Parra et al. (2012).

Por lo tanto, entendemos por *mindfulness* a la atención y conciencia plena sobre el presente de nosotros mismos, es la escucha de nuestro cuerpo-mente sin atender al pasado ni al futuro, únicamente el presente, que nos permite conseguir esa autoconsciencia sobre nosotros y aceptarlo tal y como eso.

Citando a Kabat-Zinn (2003), que a su vez es citado por López y Beta (2019), el *mindfulness*, no solo nos permite desarrollar esa capacidad de comprender lo que ocurre en nuestro interior, los sentimientos, emociones, experiencias (tanto positivas como negativas) y el por qué de ellas, así como adquirir y utilizar esas herramientas que nos permite ser conscientes de todo ello y de qué manera debemos de actuar ante ello para que sea de aprendizaje. Tal y como dice Vallejo (2006), no significa eliminar todo aquello que nos rodea y pensamos, sentimos o vivimos, sino aceptarlo tal y como es. Además, también nos permite pensar en el “ahora”, en el momento presente, en la escucha consciente de nuestro propio cuerpo, sin ir más allá al pasado o futuro, las cuales pueden favorecer pensamientos o recuerdos que nos crean malestar y preocupación. Gracias a las prácticas a través del *mindfulness* se desarrollan capacidades que permiten a los individuos ser conscientes de nuestras respuestas a esos estímulos que nos rodean para que de esta manera actuemos y reaccionemos de la mejor manera posible en beneficio de nuestra salud y sentimiento de bienestar y felicidad. (Viciano, Fernández, Espejo, Puerta, Chacón, 2018).

Además, el *mindfulness* puede utilizarse en diferentes situaciones y fines. Por ejemplo, como práctica, permite que las personas sean capaces de admitir sus

pensamientos y emociones sin juzgarlos, sean positivos o no; por otro lado, entendiéndolo como un proceso psicológico, gracias al *mindfulness*, podemos aprender a focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo en ese momento, para de esta manera ser consciente de nuestras propias conductas y de cómo nos sentimos, lo que ocurre dentro de nuestro organismo (Moñivas, García-Diex, García de Silva, 2012).

Por lo tanto, el *mindfulness*, citando a Vallejo 2006), no es solo una habilidad gracias a la cual nos permite tener diferentes puntos de vista acerca de todos los sentimientos y emociones que nos rodean, sino que también implica la adquisición de conductas específicas, y que, por consiguiente, tiene unos elementos específicos o aspectos que se dan en su práctica. Algunos de ellos son los siguientes que se encuentran recogidos en la figura 2.

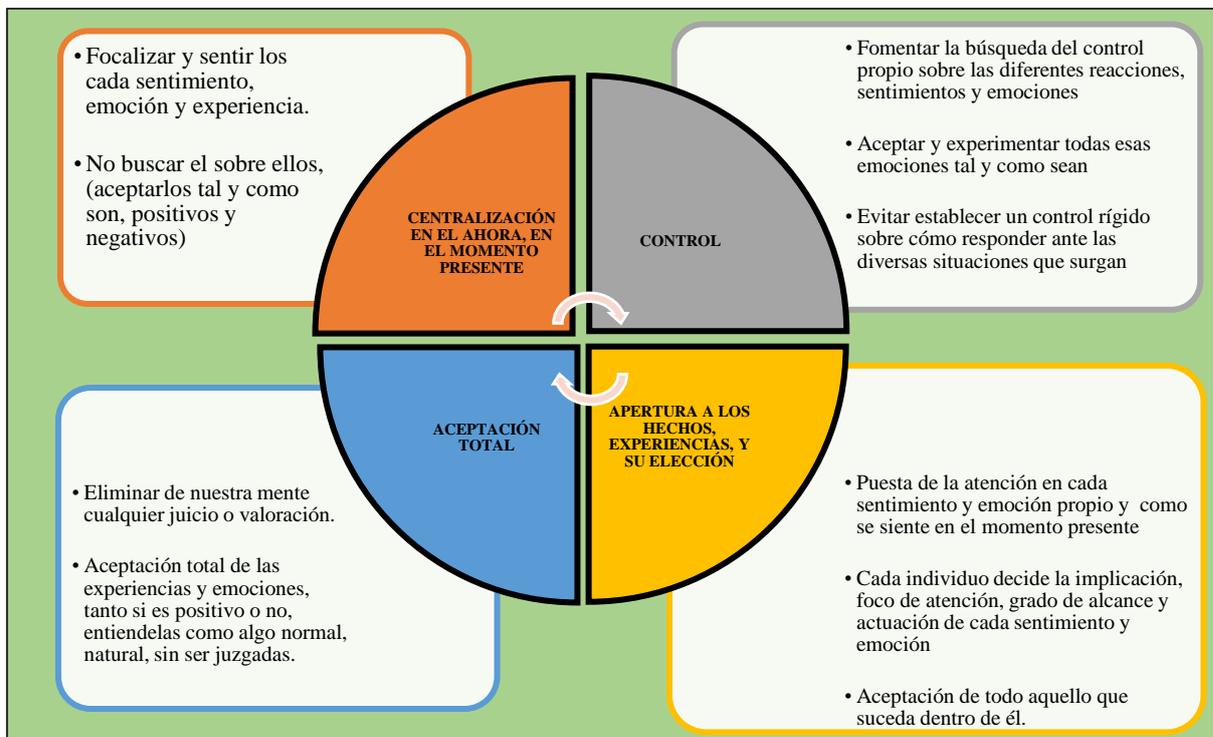


Figura 2. Aspectos que configuran la atención plena. Fuente: Elaboración propia a partir de Vallejo (2006).

5.1.2. Mitos o ideas erróneas sobre *mindfulness* o atención plena.

Citando a *Mindfulness in Schools Project* (2020), una de las ideas más generalizadas o establecidas es considerar *mindfulness* como un ejercicio de yoga, de

relajación, asociado en muchos de los casos al ámbito de la meditación, incluso a ritos espirituales.

Para el ámbito educativo, que es en lo que se va centrar posteriormente el presente trabajo, este término a veces se le asocian con mitos o ideas erróneas acerca de él, y existen dificultades para su inclusión en la intervención docente, ya sea por su desconocimiento o por las dificultades que están relacionadas para la consecución de las jornadas escolares y las enseñanzas que se imparten en el curriculum (López y Beta, 2019).

Algunos de los mitos o ideas erróneas sobre la atención plena, son las siguientes (*Mindfulness in Schools Project*, 2020):

- *Mindfulness son ejercicios de yoga.* Aunque sí que es cierto que en la práctica de la atención plena es muy importante tener en cuenta y ser consciente de la respiración, también es muy importante mostrar atención en el resto de partes y movimientos de nuestro cuerpo. Por lo tanto, *mindfulness* no solo es aprender a ser conscientes de la respiración.
- *Mindfulness es una práctica religiosa y espiritual.* Aunque en las prácticas del *mindfulness*, es esencial el silencio para poder concentrarnos en la escucha de nuestro cuerpo y de lo que sentimos, las intervenciones prácticas de la atención plena no están sujetas a ninguna connotación religiosa. Tiene una concepción laica donde existen periodos en los que se requieren momentos de silencio para que se pueda producir de manera eficaz, con el único fin de que el individuo sea consciente de su propio cuerpo y de cómo se siente.
- *Mindfulness es un medio para “el vaciado de la mente”.* Existen concepciones que se basan en la idea de que la atención plena consiste en deshacerse de todos los pensamientos negativos y quedarse únicamente con los positivos, hecho que es erróneo, porque uno de los fines con esta técnica es que se desarrollen esa capacidad para ser conscientes y poder trabajar con ellos de manera eficaz, es decir, entender el porqué de esos sentimientos y emociones y aprender a controlarles para que no rompan ese clima de bienestar y salud de una persona.

- *Mindfulness no es relajarse*. La atención plena no pretende hacer que el individuo se relaje, sino de permitir que gracias a ella, la persona sea capaz de desarrollar esa habilidad que le permita ser consciente de lo que ocurre dentro de él y que de esta manera, pueda decidir la respuesta ante ello; en definitiva, desarrollar la capacidad de escucha de uno mismo y ser capaz de actuar de manera que, haya habido una reflexión previa interior para elegir esa respuesta que será la más correcta y constructiva.

5.1.3. Efectos y beneficios del mindfulness en el ámbito de la psicología positiva.

En la actualidad, cada vez son más los beneficios y ventajas que se están descubriendo sobre la aplicación de técnicas basadas en atención plena. Por esta razón, poco a poco se está incluyendo en diversos ámbitos, desde el clínico hasta el educativo y social, siendo este último en el que profundizaremos, posteriormente, en el presente trabajo.

Los efectos positivos que tiene la práctica del *mindfulness* han hecho que poco a poco se hayan ido interesando por él en diversos campos de trabajo y estudio. Los primeros en interesarse en esta práctica fueron parte de la comunidad científica relacionada con la salud, de hecho, en los últimos años la repercusión de *mindfulness* en este ámbito ha sido enorme. A raíz del éxito encontrado en sus primeras apariciones oficiales en el ámbito de la salud, ha ido expandiéndose a otros campos como el de la Psicología Positiva y de la Educación (Pacheco, Canedo, Manrique y García, 2018;).

En este sentido, existen numerosos estudios e investigaciones, cuyos autores han afirmado la existencia de la capacidad de ser consciente del momento presente en el ser humano, es decir, que los seres humanos poseen la capacidad innata de la atención consciente y plena (Kabat-Zinn, 2003). Sin embargo, también se ha comprobado que, aunque es una capacidad innata del ser humano, las influencias sociales y culturales, en definitiva, en el medio y sociedad donde convivimos y nos relacionamos, hacen que se produzca la desvirtualización de la misma, y es por esta razón por la que se requiere de un entrenamiento más específico para volver a cultivar esta habilidad (Rechstchaffen, 2016).

Como bien dicen Moñivas, García- Diex y Garcia de Silva (2012), gracias al desarrollo de intervenciones con las prácticas del *mindfulness*, desarrollamos habilidades y actitudes sociales, como son la empatía, la compasión, paciencia, aceptación, una mente no-juzgar, así como también reduce las distracciones, favorece la concentración. Gracias a ellas, aprendemos a aceptar la realidad tal y como es, frenando esas conductas impulsivas fruto de la no escucha.

Citando a Lazar et al. (2005), que a su vez es citado por Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé (2012), aunque todavía no existen muchas investigaciones que lo afirmen, existen numerosos estudios donde se ha comprobado que no solo favorece y produce cambios conductuales y de percepción interpersonal, sino que también se producen cambios a nivel cerebral y de una mejora del funcionamiento del organismo. Existen numerosos estudios que evidencian que, se pueden comprobar grandes cambios entre grupos de sujetos que han puesto en práctica intervenciones a través del *mindfulness* con respecto a aquellos que no, no solo a nivel neurológico, sino también psicológico y emocional (López, 2016).

En algunas de estas investigaciones, se ha comprobado que existen variaciones en las funciones cerebrales, donde se evidencia una mayor disposición y dominio de lo emocional para una aproximación a una mayor tendencia a interpretar los hechos y experiencias como algo enriquecedor y de aprendizaje, tanto lo positivo como lo negativo, favoreciendo a la reducción del sufrimiento y el malestar de la persona (Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012); también, se ha comprobado que favorece una mayor interrelación entre las diferentes regiones cerebrales, e incluso contribuye a la creación de nuevas neuronas.

Igualmente, existen otras investigaciones donde se evidencian cómo la práctica continuada del *mindfulness*, puede provocar cambios y modificaciones en la amígdala (región cerebral que participa en las respuestas fisiológicas derivadas del miedo y de las situaciones de peligro). Por lo tanto, cuando la amígdala no tiene mucha participación en estas respuestas fisiológicas, permite que las funciones cerebrales superiores (la corteza pre-frontal aumenta) y esto hace que las respuestas automáticas sean más reguladas y controladas. En definitiva, que la intervención a través de la atención plena favorece que el individuo lleve a cabo repuestas más reflexivas, y, por consiguiente, menos impulsivas (Psyciencia, 2020).

Por lo tanto, se puede decir que el *mindfulness* aplicado de manera correcta, no solo contribuye a que se produzca una mejora en la capacidad para la regularización de las emociones, reducir los pensamientos negativos, sino que también contribuye a nivel de óptimo funcionamiento del organismo, generando una mejora más rápida en los procesos de curación de enfermedades y dolencias, disminuyendo la sensación de ansiedad, estrés, en definitiva, una mejora del de la salud de una persona. No debemos de olvidarnos que entendemos por salud al estado pleno de bienestar físico, mental y social de una persona, y no únicamente cuando existe ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2020).

González (2016), establece una síntesis sobre algunos de los beneficios obtenidos gracias a las prácticas en atención plena o *mindfulness*.

Tabla 1.

Beneficios del mindfulness

SÍNTESIS SOBRE ALGUNOS BENEFICIOS OBTENIDOS GRACIAS A LAS PRÁCTICAS EN ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS	<p>Ayuda a la búsqueda de ese equilibrio entre el cuerpo-mente, el “yo” interior, así como ser conscientes del momento presente y de la aceptación de la realidad tal y como es</p> <p>Contribuye en la mejora de la focalización de lo esencial de cada cosa, así como una mejora en la capacidad de organización y jerarquización nuestras ideas en la mente</p> <p>Mejora las interconexiones cerebrales; mantiene la actividad cerebral continuada</p> <p>Reduce los niveles de estrés y serenidad, favoreciendo el estado de calma y serenidad</p> <p>Mejora la capacidad de concentración</p> <p>Favorece las relaciones sociales, con los demás y el entorno</p> <p>Contribuye al autoconocimiento y la autoconciencia, es decir, fomenta los procesos de introspección y descubrimiento personal que nos permite un aumento de la autoconfianza y la valoración individual.</p>
--	---

Fuente: Elaboración propia a partir de González (2016)

5.1.4. Referentes y ámbitos de aplicación del *mindfulness*

Desde sus comienzos, el *mindfulness* se ha asociado y entendido como una práctica de tradición espiritual y religiosa, que realizaban personas del Oriente que seguían tradiciones budistas. No fue hasta principios de los 80 años, cuando se comenzó a llevar a cabo su aplicación y puesta en práctica en los países occidentales. Una de las razones por las que tanto se tardó en su puesta en práctica era la asociación errónea a prácticas religiosas; el *mindfulness* no tiene ninguna connotación espiritual ni religiosa.

Uno de los autores más relevantes de esta práctica, y además quien reutilizó y renombró el término *mindfulness* para definir a esta práctica como una intervención con características meditativas fue el doctor Jon Kabat-Zinn.

Kabat- Zinn es el creador del programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*), que tiene como objetivo principal lograr la reducción de los niveles de estrés a partir de un conjunto de prácticas basadas en atención plena. Aunque es un programa que se creó para llevar a cabo desde el ámbito clínico, principalmente con fines clínicos y terapéuticos (enfocados en la reducción del dolor a través de las emociones), gracias a él se han ido creando programas y proyectos similares a este para atender a problemas como sociales, labores, y en las últimas décadas, también para el ámbito educativo (aunque en menor medida todavía) (López y Pegalajar, 2014)

Citando a Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), otro de los autores que también ha sido considerado como un gran referente de *mindfulness* es Thich Nhat Hanh, un monje budista que realizó una gran divulgación de técnicas y prácticas centradas en la atención consciente y en la respiración, en ser conscientes del momento presente; además sirvió de base y referencia para muchas de las intervenciones que se realiza en la actualidad de otros autores basadas en la atención plena.

Según Mindulf, 2017, desde el ámbito psicológico-social-educativo, podemos destacar a algunos autores y autoras, como referentes del *mindfulness*:

- Patricia Jennings: Profesora estadounidense que ha realizado y puesto en práctica varios estudios sobre el *mindfulness* aplicado a la educación. Además, creó un programa basado en *mindfulness* para demostrar cómo influye las rutias diarias en los centros escolares en los profesores, así como intervenciones con el objetivo de disminuir el estrés en el profesorado y aumentar las interacciones

entre alumnado y profesorado dentro del aula. Con sus intervenciones, pretende promover aspectos como la resiliencia y la empatía, así como el desarrollo de habilidades sociales y emocionales de manera consciente por los propios individuos.

- *Amishi Jah*: Profesora estadounidense de Psicología y neurocientífica que posee grandes estudios pioneros y referentes sobre el *mindfulness*, en donde demuestra cómo la práctica de la atención plena y su aplicación en el aula hace que no solo se mejore la atención y la memoria, sino que también mejora el rendimiento académico de los alumnos, al igual que en los docentes.
- *Michael Mrazek*: psicólogo estadounidense, con gran reconocimiento por sus diseños e intervenciones basadas en *mindfulness* para ser puestas en práctica en colegios de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria.

Aunque a nivel internacional, sobre todo en Estados Unidos, son muchos los que han estudiado acerca de la aplicación en *mindfulness* y donde se encuentran un mayor número de investigaciones, a nivel nacional también existen referentes en atención plena que están trabajando e investigado sobre su aplicación en las aulas de nuestro país. Algunos de los referentes en atención plena son: Vicente Simón, Mayte Miró, o Fernando Delgado (Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012).

Existen otras autoras nacionales que han escrito libros sobre intervenciones y herramientas educativas para aplicar el *mindfulness* en el aula, como son: Deilis Ivonne Pacheco Sanz, Marta Giménez-Dasí, Lina Arias Vega o Marta Fernández Sánchez, entre otras.

Aunque hasta estos años la aplicación del *mindfulness* se había realizado principalmente desde el ámbito clínico, cada vez se está recurriendo con mayor frecuencia para ser abordado y aplicado desde el ámbito social, e incluso desde el educativo. En este último, será donde se realice una mayor profundización y una búsqueda de información, así como de investigación en el presente trabajo.

5.2. MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

5.2.1. Importancia de la aplicación del mindfulness en las aulas.

Dado su éxito y su rápida expansión, se han desarrollado prácticas formales de *mindfulness* dentro y fuera de las aulas. Existen numerosos estudios científicos que han demostrado la existencia de grandes beneficios tanto para el alumnado como para los docentes, tanto a nivel emocional como en el rendimiento (López y Beta, 2019).

(Educaweb, 2018), cita y explica algunos de los beneficios del *mindfulness* en el aula. Ellos son:

- Coopera en la autorregulación emocional. Se producen cambios a nivel cerebral asociados con la mejora en la capacidad en el alumnado para la mejor realización de las actividades, además de aprender a gestionar mejor sus emociones, incluso durante la realización de las actividades (control de impulsividad, mejora de la atención). En cuanto al profesorado, favorece a una mejor actuación e interacción con su alumnado de manera más eficaz y desde la clama a la mejora de sus habilidades para actuar y relacionarse de manera eficaz con los estudiantes.
- Disminuye los niveles de estrés: permite tanto a los discentes como a los docentes a emplear nuevas herramientas que les permiten controlar esos niveles, así como su actuación para poder conseguir gestionarlo y por consiguiente, su reducción, para que no le afecte a su bienestar.
- Permite mejorar la atención y la concentración: Con la práctica de la escucha y de la atención plena y consciente en el momento presente, en el ahora, también contribuye a que se produzca un aumento de la capacidad de concentración y de la plena atención en la escucha de sí mismo, en la escucha del yo interno.
- Ayuda a que el rendimiento académico mejore: Sobre todo para alumnado, le permite reducir el estrés, el cual afecta negativamente durante el momento de

aprendizaje, tanto nivel emocional como cerebral, por lo que los resultados académicos que se consiguen serán mejores.

- Contribuye en la formación del alumnado para que sea resiliente, creativo y positivo. La aplicación de las técnicas de atención plena desde las primeras edades favorece el desarrollo de habilidades que les permiten enfrentarse a las dificultades o problemas que surjan y afrontarlas de manera constructiva y de aprendizaje, así como la mejora de las habilidades sociales. Una persona que ha puesto en práctica *mindfulness* podrá desarrollar con mayor probabilidad un mayor sentido del equilibrio emocional y de concentración que les permitirá tener una mayor creatividad, felicidad, tolerancia y empatía con uno mismo y con los demás.

En definitiva, gracias a las intervenciones basadas en atención plena, no solo se obtienen resultados en los que se observan los cambios internos que se producen en la estructura y actividad cerebral (aumento de sustancia gris en regiones cerebrales, mejora de la actividad cerebral), sino que también provoca efectos positivos tanto cognitivamente, como social, emocionalmente (aumento de la creatividad y de la concentración, mejor desarrollo de la memoria viso-espacial, contribuye en la regulación de las emociones, en la reducción del estrés disminuye el cansancio emocional, así como en la modificación de conductas, o en la mejora de la calidad del tiempo de descanso de sueño) y en el rendimiento académico del alumnado.

5.2.2. Barreras para la aplicación del mindfulness en el sistema educativo.

Aunque en la actualidad, cada vez son más las líneas de investigación sobre cómo se puede aplicar el *mindfulness* en los centros escolares, entendiéndola como una herramienta educativa para atender de la mejor manera posible el desarrollo del alumnado durante las etapas de la infancia y de la adolescencia, existen muy pocos centros donde se estén llevando a cabo (López y Beta, 2019).

En la educación actual, cada vez se observan con mayor frecuencia que los niños y niñas de nuestro país terminan sus estudios básicos obligatorios con un mayor alcance competencial en áreas como la matemática, la lingüística, o la digital que, en años

anteriores, sin embargo, hay un aspecto al que no se presta especial interés y atención y que resulta muy importante trabajarlo al igual que los anteriores: la Competencia Emocional.

Citando a Langer (2000), que a su vez es citado por Palomero y Valero (2016), en el sistema educativo actual, no existe ninguna competencia relacionada con este aspecto; siempre se ha venido trabajando como algo transversal, secundario y muchas veces inexistente en los contenidos y áreas a trabajar en los diferentes cursos académicos. No existen recursos ni áreas que atiendan específicamente como una materia más del currículo básico que se debe de enseñar en lo referido a lo afectivo-emocional, con uno mismo y con los demás.

Como bien dice Grajales y Valerio (2003), citado a su vez por López y Beta (2019), resulta necesaria la aplicación del *mindfulness* o atención plena como una herramienta o recursos para utilizar desde el ámbito educativo, porque existen muy pocos, y casi inexistentes, recursos para enseñar al alumnado a cómo actuar y hacer frente a las diversas situaciones y problemas que el niño o niña experimenta. Ante la falta de recursos que cuentan los docentes para abordar estos aprendizajes, y como consecuencia también del currículo establecido y la rigidez de su seguimiento (qué enseñar, cómo y cuándo), hace que los docentes se encuentren con el problema y dificultad para hacer frente a esta cuestión educativa, y que influye directamente en el desarrollo evolutivo del niño o niña en las diferentes etapas (identidad personal, desarrollo cognitivo, psicológico, emocional, conductual). La infancia y adolescencia son dos etapas vitales en el desarrollo de cada persona, durante ella se producen grandes y bruscos cambios, tanto físicos como psicológicos, y que determinan el desarrollo individual de cada uno de ellos como ciudadanos de una sociedad.

Durante toda su etapa, los niños y niñas pasan gran parte de su día en las escuelas. Por esta razón, las escuelas son un lugar ideal para promover este tipo de aprendizajes y desde donde los docentes deben de establecer un objetivo común, para que de esta manera se potencien todas esos valores y habilidades sociales tan necesarios en la sociedad, así como la mejora de la autoestima, autopercepción o incluso en el rendimiento académico; así como construcción de su identidad personal y su manera de actuar en la sociedad como ciudadano y ser social (Parra, Montañés, Montañés, Bartolomé, 2012).

Es necesario que se les proporcione estrategias y recursos para poder desenvolverse de forma eficaz en un mundo cada vez más incierto y cambiante (p. 129) (Grajales y Valerio, 2003; citado a su vez por López y Beta (2019))

En conclusión, desde la escuela se deben de potenciar tanto los aprendizajes entendidos como académicos, así como los valores y habilidades sociales que nos permiten vivir en una sociedad que está en continuo cambio y donde hay que aprender unos valores y normas sociales que nos permitan vivir con y en sociedad, tanto dentro como fuera del aula y del contexto educativo. Por esta razón, es imprescindible el compromiso de toda la sociedad para la consecución de estos objetivos, no solo desde la escuela. La base se debe de realizar desde el ámbito educativo por parte de los profesores, alumnado y personal educativo, pero también debe de contribuir todo aquel fuera de él, es decir, familias y el resto de sociedad, en definitiva.

5.2.3. Programas educativos basados en el mindfulness.

Aunque las mayorías de las investigaciones y aplicaciones que se han creado están dirigidas al ámbito clínico, cada vez son más las que se diseñan para ser abordadas desde el ámbito educativo. Citando a ElefanteZen (2020), en la tabla 2, se muestran algunos de los programas basados en *mindfulness*, que se han creado y puesto en marcha en algunos centros escolares en España.

Tabla. 2

Programas basados en mindfulness en España

PROGRAMA	OBJETIVOS	DESTINATARIOS
Treva (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula)	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la innovación educativa actual • Introducir al ámbito educativo, como recursos y herramientas para el aula, la relajación, la meditación y el <i>mindfulness</i> • Mejorar la convivencia con los otros, así como la educación emocional y valores 	Está dirigido para toda la comunidad educativa, tanto para maestros, profesores, educadores, así como las familias; para ser aplicado tanto dentro como fuera del centro.

<p>Aulas Felices</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar las competencias básicas establecidas en el curriculum educativo actual desde una perspectiva intregadora de “felicidad” • Contribuir al correcto desarrollo personal y social del alumnado desde su bienestar emocional. El eje central es la atención plena, • Lograr la promocion de la felicidad tanto para el alumnado y las familias como para los docentes. 	<p>Docentes y alumnado de las etapas educativas de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria</p>
<p>PINEP (Programa de Entrenamiento de la Inteligencia Emocional Plena)</p> <p>“Creciendo con atención y consciencia plena”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Situar a los participantes en situaciones emocionales de la vida diaria y dotar esas herramientas para afrontarlos de la manera para lograr el bienestar emocional más positivo. • Mejora en los participantes aspectos como la autoconcepción, autoestima, o la atención... • Educar al alumnado, así como su aprendizaje a través del <i>mindfulness</i> • Mejorar la salud y calidad de los discentes • Lograr disminuir las situaciones de estrés y ansiedad que experimentan con frecuencia desde edades muy tempranas. 	<p>Inicialmente no se creó para el ambito educativo, pero en la actualidad se está aplicando.</p> <p>Alumnado</p>

Fuente: Elaboración propia a partir de Programa Treva, Aulas felices, PINEP, proyecto “Creciendo con atención y consciencia plena”

A nivel internacional, en países como Estados Unidos o Japón, también se han puesto en marcha otros programas en centros educativos y se han aplicado en el aula para, fomentar estos aprendizajes a través del *mindfulness*. Algunos de ellos se muestran en la tabla 3.

Tabla.3

Programas internacionales basados en mindfulness.

PAÍSES	PROGRAMAS
Estados Unidos	❖ <i>Inner Kids Program</i>
	❖ <i>Inner Resilence Program</i>
	❖ <i>Minful Schools</i>
	❖ <i>Learning to breathe</i>
	❖ <i>Stress Teens</i>
Inglaterra	❖ <i>MiSP (Mindfulness in School Projects)</i>
	❖ <i>Mindup</i>
Israel	❖ <i>Staf Hakeshev”The Mindfulness Language”</i>
Colombia	❖ <i>Respira: Consciencia para el bienestar en la escuela</i>

Fuente: Elaboración Propia a partir de ElefanteZen (2020)

Cada vez son más los programas basados en *mindfulness* para poner en práctica desde el ámbito educativo; sin embargo, todavía son muchos los centros escolares donde no se llevan a cabo, muchas veces ocasionados por la falta de tiempo, por la poca flexibilidad del sistema educativo que establece un currículo y unas enseñanzas a cumplir (en Infantil, con un poco más de flexibilidad); incluso por la falta de formación o poca motivación del profesorado para incluir como una herramienta a utilizar en su profesión.

Palomero y Valero (2016); Modrego et al. (2016); López y Beta (2019), afirman que muchos de los docentes expresan que no se sienten preparados para realizar intervenciones basadas en *mindfulness* o atención plena, es porque no les da tiempo para realizarlas y lo ven como algo poco productivo, por lo que recurren a personal externo en el caso de que muestren interés por ello.

5.2.4. Formación del profesorado.

La incorporación del *mindfulness* en el ámbito educativo, no solo ha tenido efectos positivos en el alumnado, sino también en el profesorado que lo ha experimentado, reduciendo sus niveles de estrés y, como consecuencia, la mejora del rendimiento profesional (Weare, 2014, citado por Body, Ramos, Recondo, Pelegrina, 2016); además,

ha contribuido a la creación de un mejor clima de aula, donde los aprendizajes y la comunicación entre alumnado, alumnado-profesorado y profesorado, sea más eficaz y de mayor aprendizaje, con el único fin de que la enseñanza sea un simple *feedback*, más constructivo y donde exista lo menos posible el estrés y sufrimiento.

A pesar de que hay estudios que afirman los grandes beneficios que aportan la intervenciones y experimentación a través del *mindfulness*, no debemos de olvidarnos de que los efectos no son inmediatos, se necesita de un largo y constante proceso. Como bien dice Rechtschaffen (2016), citado por López y Beta (2019), los docentes tienen que ir incluyendo estas prácticas en sus rutinas diarias durante las jornadas escolares, no como algo esporádico y temporal.

Citando a Kabat-Zinn (2015), citado por Palomero y Valero (2016), resulta fundamental que los docentes, antes de que lleven a cabo técnicas de atención plena en el aula, ellos hayan tenido anteriormente un contacto y experiencia con ellas, porque de esta manera se conseguirá un mayor beneficio. Para que un aprendizaje sea más eficaz, previamente hay que haberlo experimentado y sentirlo, para después poder intervenir y actuar de la mejor manera posible

Asimismo, como bien dice López y Beta (2019), en muchos de los centros donde se han puesto en práctica técnicas de *mindfulness*, en la gran mayoría de los casos, se recurrían a profesionales externos al centro, generalmente pertenecientes al ámbito clínico).

Citando a Pacheco, Manrique y Canedo (2018), existe varios estudios que evidencian la poca formación en contenidos para abordar y aplicar adecuadamente el *mindfulness* en el aula; esto puede justificarse por qué la mayoría de los docentes no ponen en práctica el *mindfulness*; Como posibles razones pueden ser: o bien porque los docentes no se sienten preparados para llevarlo a cabo en su aula por su desconocimiento o inseguridad ante el temor que no salga bien; o porque desconocen completamente de ello.

En este sentido, cada vez son más los artículos que hablan sobre la formación del profesorado en *mindfulness*, resaltando la importancia de los beneficios que tiene su puesta en práctica tanto para ellos mismos como para los discentes (Modrego, et al., 2016)

Ahora bien, después de haber consultado en varios artículos e investigaciones obtenidos a través de diversas fuentes, no existe ningún artículo que hable acerca de la

formación del *mindfulness* desde los grados de Educación Infantil y Educación Primaria. La mayoría de ellos están centrados en *mindfulness para el profesorado ya en activo* y para el alumnado, pero ninguno sobre la formación desde el inicio de la profesión, es decir, en la formación universitaria.

La profesión del docente resulta fundamental dentro de una sociedad. No solo tiene como función o labor enseñar contenidos conceptuales y procedimentales, sino también de promover y enseñar valores y habilidades sociales que son necesarias para vivir dentro de una sociedad, así como su óptimo desarrollo personal y profesional (López y Beta, 2019).

Según Grajales y Valerio (2003), durante la etapa escolar los alumnos forjan su identidad, su manera de ver la vida y actuar en ella. Por ello, la escuela se considera un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. Consecuentemente es necesario que se les proporcione estrategias y recursos que les capaciten para poder alcanzar un mejor conocimiento de sí mismos y poder desenvolverse de forma eficaz en un mundo cada vez más incierto y cambiante (pp. 129, López y Beta, 2019).

Que un niño o niña sepa sentir que le ocurre en ese momento, el porqué de ello y cómo puede actuar ante el mismo, resulta tan importante como enseñarles a sumar, a escribir, a leer...

Por lo tanto, los docentes no solo se deben formar en *mindfulness* para enseñar todas esas herramientas sino también aplicárselas a ellos y ellas mismos, porque de lo contrario, no serviría de nada. No obstante, y en aras de aplicar esta técnica, muchas veces se recurre a personas externas al ámbito educativo porque los docentes no cuentan con esa formación. En este sentido, resulta necesario que desde las administraciones nacionales y desde los centros de formación del profesorado, se promuevan cursos de formación donde se enseñen herramientas para la aplicación del *mindfulness* en el ámbito educativo.

5.2.5. Formación de competencias de mindfulness para las titulaciones de los grados de educación infantil y primaria.

Si bien es cierto, que se necesita formación o intervenciones basadas en *mindfulness* dentro de los diferentes grados universitarios para que todos aquellos y aquellas estudiantes puedan poner en práctica todo ello para su mejora de salud emocional y bienestar así como su rendimiento académico, lo es aún más importante y necesario en los grados de Educación Infantil y de Educación Primaria, porque en su formación debe de existir estas materias que les permita adquirir esas herramientas para integrarse en ellos mismos así como enseñárselos a sus discentes.

Citando a Gordillo y Sánchez (2015), una novedad que se introdujo con el Plan Bolonia fue la adquisición de competencias, en la que una de ellas era la emocional, con el fin de desarrollar habilidades sociales y emocionales que nos permitan conocer, expresar y actuar de manera que se eviten los efectos negativos; así como el fomento de las relaciones interpersonales y la adquisición de una actitud positiva.

Ahora bien, en la actualidad, aunque sigue siendo uno de los puntos existentes, la educación sigue estando centrada en los aprendizajes académicos, dejando de lado los emocionales y afectivo-sociales (Gordillo y Sánchez, 2015).

Además, por lo que respecta a los grados de Educación Infantil y Educación Primaria, no existen investigaciones ni artículos donde se reflejen una formación específica o se hable sobre la enseñanza al profesorado para aplicar el *mindfulness*.

Por lo tanto, tras la consulta de las diversas fuentes utilizadas, podemos afirmar que la formación universitaria en *mindfulness* es escasa, además de que no está considerada como un objeto de estudio a investigar, porque no existe conocimientos acerca de ello. Esto lo podemos ver en la síntesis elaborada en la siguiente tabla, donde se recogen los artículos utilizados para la elaboración de fundamentación teórica, y en los cuales ninguno aborda el ámbito del *mindfulness* en la formación de los docentes desde el ámbito universitario.

Tabla 4.

Síntesis de estudios revisados para la fundamentación teórica

ESTUDIO	MUESTRA	OBJETIVO	ASPECTOS ESTUDIADOS	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
Viciano et al. (2018)	Artículos publicados desde el año 2007 hasta mayo de 2017, relacionados con el mindfulness en la educación universitaria	Realizar una revisión sistemática sobre artículos relacionados con el mindfulness y los universitarios.	Número de investigaciones existentes según el país de procedencia y el año de publicación (muestra seleccionada, tipo de investigación e instrumentos utilizados para la recogida de los datos)	Web of Science	Muchos estudios relacionados con el mindfulness y la educación, pero muy pocos vinculados con el estudiante universitario
López y Beta (2019)	Docentes de 27 centros españoles y a dos instructoras de <i>mindfulness</i>	Investigar cuantos centros españoles están incorporando el mindfulness en las aulas	Analizar la formación de los instructores de <i>mindfulness</i> en la educación secundaria para conocer si tienen o no formación en mindfulness	Dos encuestas: una vía telefónica (docentes) y otra a través de una entrevista presencial para las instructoras del mindfulness	El 78% de los centros coinciden en que no conocen las técnicas mindfulness ni sus beneficios. Del porcentaje restante, solo el 15 % había recibido formación

Gordillo y Sánchez (2015)	Alumnos de los grados de Educación Primaria y Educación Infantil de las facultades de Educación y Formación del profesorado de la Universidad de Extremadura	Analizar la Competencia Emocional de los estudiantes de los grados de Educación Infantil y Primaria y ver las diferencias entre los alumnos de distintos cursos y especialidades	Averiguar si se adquiere la competencia emocional en los estudios universitarios, concretamente en los grados de Educación Infantil y Educación Primaria	Cuestionario	Se aprecia una cierta superioridad en competencia emocional en el alumnado del último curso del grado, con respecto al resto.
Body et al. (2016)	180 profesores en total, de los cuales 90 estaban realizando el curso de Formación PINEP	Comprobar si se puede aplicar el programa PINEP al ámbito educativo, concretamente a profesores, con el fin de	La inteligencia emocional y el mindfulness como herramienta de gestión emocional para el profesorado del ámbito educativo	Programa PINEP, adaptado y ampliado a la formación del profesorado	En los participantes que han tenido un entrenamiento en el PINEP se observa una mejoría en la manera de relacionarse con sus emociones

			aumentar la inteligencia emocional.			
Canales y Rovira (2017)	42 alumnos del primer curso del grado de Educación Infantil de la Universidad de Zaragoza	Analizar e interpretar las vivencias del alumnado al realizar prácticas en mindfulness	Analizar e interpretar las vivencias del alumnado al realizar prácticas en mindfulness	Analisis e interpretación de las vivencias del alumnado a través de su experiencia con el mindfulness	-	Diario digital de prácticas del alumno donde exponen sus vivencias
						Necesidad de integración de programas de atención plena en la formación docente

Fuente: Elaboración propia a partir de los estudios que se muestran en la tabla

6. LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA EN MINDFULNESS

6.1. INTRODUCCIÓN

Después de haber consultado e investigado en diversas fuentes bibliográficas, resulta necesario destacar la escasez de fuentes que aborden investigaciones y herramientas sobre *mindfulness* en universitarios y, especialmente, en los grados de Educación Infantil y de Educación Primaria.

En muchos de los artículos teóricos revisados se evidencia la poca formación que tienen los profesionales de la docencia, a pesar de ser una práctica que ha aumentado su aplicación en los centros escolares. Como consecuencia de esta carencia mencionada, se recurren a los profesionales del ámbito clínico para realizarse en las aulas.

Detrás de las prácticas basadas en *mindfulness*, hay muchas ideas erróneas y prejuicios, generando un eclipse en el interés por añadir esta herramienta a las ya adquiridas para el desempeño de la profesión docente. Es necesario que los futuros profesionales de la docencia dispongan de esta formación, ya que no solo aporta beneficios para el alumnado sino también para ellos mismos, como los que se han mencionado en apartados anteriores del trabajo.

Por esta razón, justificando la necesidad de conocer acerca de los conocimientos que poseen sobre *mindfulness* y si han recibido formación o adquisición competencias en *mindfulness*, en estos años de formación universitaria en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, se ha elaborado una encuesta (*véase anexo I*), compuesta por diferentes preguntas relacionadas con el *mindfulness*, las cuales han sido de elaboración propia, de acuerdo a los diferentes estudios consultados y utilizados para la elaboración de la parte teórica del presente trabajo.

6.2. MÉTODO

6.2.1. Muestra

En este estudio han participado un total de 434 estudiantes (*véase tabla 5*), pertenecientes a diferentes cursos de las titulaciones en Educación Primaria y en Educación Infantil, de las facultades de Educación de Palencia (Campus “La Yutera”) y Valladolid (Campus “Miguel Delibes”), ambas pertenecientes a la Universidad de Valladolid.

El criterio de selección de estos grados es coherente con el objetivo general de esta investigación cualitativa, cuya finalidad fue investigar y analizar qué formación en *mindfulness* tienen los universitarios que cursan estos grados, en el período académico 2019/2020.

Tabla 5

Total, de alumnado universitario inscrito en los grados de estudio en curso 2019/2020

CAMPUS	TITULACIÓN	CURSO	MUESTRA
Campus “La Yutera” (Palencia)	Educación Infantil	1 ^{er}	26
		2 ^o	16
		3 ^{er}	23
	Educación Primaria Programa Conjunto de Doble Titulación de Educación Primaria y Educación Infantil	4 ^o	44
		4 ^o	107
		4 ^o	43
		5 ^o	34
Campus “Miguel Delibes” (Valladolid)	Educación Infantil	3 ^{er}	2
		4 ^o	94
	Educación Primaria	4 ^o	139
Total			489

Fuente: Elaboración propia

6.2.2. Instrumentos

La recogida de los datos se realizó a través de una encuesta *online* de elaboración propia, enviada por vía digital, teniendo en cuenta los estudios teóricos revisados. La encuesta, en un principio, se había realizado para ser contestada en formato papel, pero debido a las circunstancias de emergencia sanitaria por el Covid-19, el formato tuvo que modificarse para ser enviada a la muestra por vía telemática.

La encuesta (*véase anexo I*) se compuso de un total de ocho preguntas, que debían ser contestadas seleccionando la opción “SÍ” o “No”; además, podían responder de manera abierta en el apartado de “observaciones” de cada pregunta, para realizar alguna aclaración o comentario sobre esa pregunta si lo deseaba. Como se ha dicho anteriormente, se realizó telemáticamente por las circunstancias sanitarias y se usó la plataforma “Survio”, como medio facilitador de su envío a la muestra y su posterior recogida de los datos para ser analizados

Las preguntas realizadas en la encuesta estaban centradas en diferentes cuestiones sobre el *mindfulness*: aproximación al concepto, formación recibida sobre ello y si se entendía como una herramienta docente útil para llevar a cabo con el alumnado en el aula.

6.2.3. Procedimiento

La elaboración y aplicación del instrumento, se desarrolló en diferentes fases o etapas continuas y coherentes entre sí

Fase 1. Elaboración de preguntas, a partir de las fuentes bibliográficas utilizadas para la elaboración de la fundamentación teórica del trabajo

Fase 2. Una vez que la fase anterior se completó, la encuesta fue enviada a la tutora/supervisora del presente trabajo, Deilis Ivonne Pacheco Sanz, para confirmar su aprobación y posterior envío a la muestra de estudio.

Fase 3. Comprende el período de envío y recogida de los datos a analizar, a través de la plataforma digital de “Survio” para el enlace digital de la encuesta, y la aplicación de mensajería *WhatsApp* (como se ha mencionado anteriormente, estos cambios se produjeron en el último instante, como consecuencia de la pandemia mundial del covid - 19)

Fase 4. Se corresponde con la recogida, tabulación y análisis de los datos. A medida que la muestra iba respondiendo a la encuesta, se iban tabulando los datos en un documento *Excel* para facilitar el posterior análisis de los datos de estudio.

Es importante señalar que los encuestados han participado de manera voluntaria, contestando a todas las preguntas expuestas en la encuesta.

6.2.4. Análisis de los datos

En la siguiente tabla, se detalla el total de la muestra de las diferentes titulaciones y cursos de ambas facultades objeto de estudio, así como la ratio de la participación y respuesta completa de la encuesta de cada una de ellas.

Tabla 6

Muestra objeto de estudio y la ratio de participación de cada titulación

Campus	Titulación	Curso	Total estudiantes matriculados	Total estudiantes que han respondido
Campus “La Yutera” (Palencia)	Educación Infantil	1º	26	11
		2º	16	6
		3º	23	6
		4º	44	7
		4º	107	5
		Programa conjunto: Doble Titulación	4º	43
Campus “Miguel Delibes” (Valladolid)	Educación Infantil	5º	34	13
		3º	2	2
		4º	94	16
	Educación Primaria		139	18
Total			489	86

Fuente: Elaboración propia

Como se puede ver, tras la recogida total de los datos, se obtuvo que la participación de los diferentes grupos que componen la muestra había sido baja con respecto al total de la muestra; siendo tan sólo un 17,6% del total.

En el siguiente gráfico, se muestra el porcentaje que corresponde a cada curso, titulación y campus de la muestra total que han respondido.

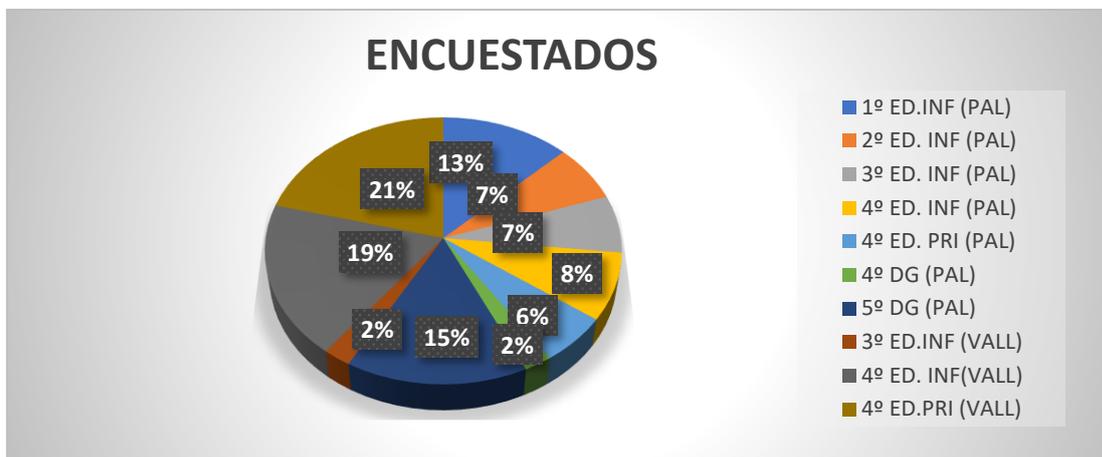


Figura 3. Porcentajes correspondientes a cada curso, titulación y campus del total de la muestra que completó la encuesta. Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta tanto la participación total, así como la correspondiente a cada curso, titulación y campus, se pudo apreciar que había una descompensación en la muestra porque en ciertos cursos la participación había sido muy escasa.

Por consiguiente, los datos a analizar se agruparon en los siguientes conjuntos, quedando de la siguiente manera, tal y como se reflejan en la figura 4 y tabla 7, respectivamente.

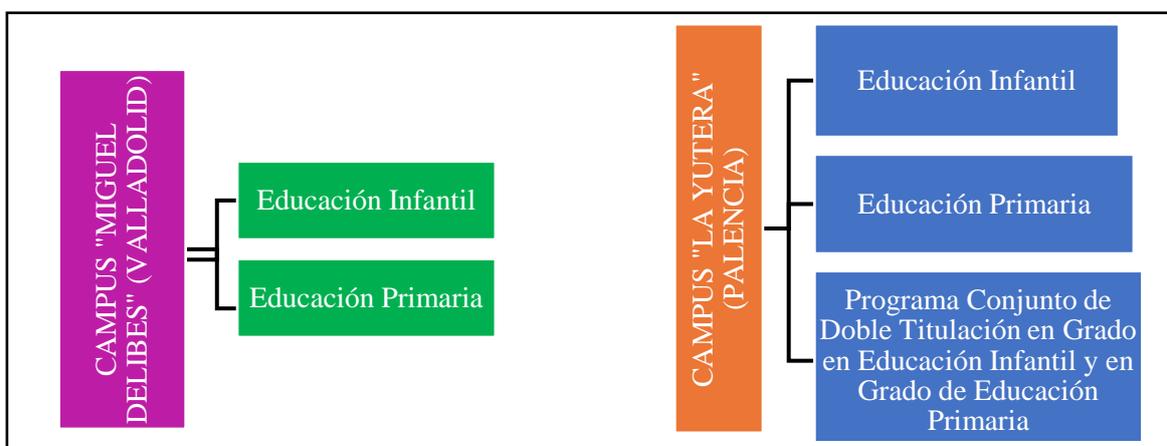


Figura 4. Distribución de los grupos como objeto para la comparación en el análisis de los resultados y discusión del estudio. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7

Distribución de los datos según el campus de procedencia, la titulación y el número de encuestas completas

CAMPUS	TITULACIÓN	ENCUESTAS COMPLETAS
Campus “ La Yutera” (Palencia)	Educación Infantil	30
	Educación Primaria	5
	Programa Conjunto de Doble titulación en Grado en Educación Infantil y en Grado de Educación Primaria	15
Campus “ Miguel Delibes” (Valladolid)	Educación Infantil	18
	Educación Primaria	18
Total		87

Fuente: Elaboración propia

6.3. RESULTADOS

Una vez analizadas las ochenta y siete unidades de muestra del presente estudio, los datos se agruparon en torno a ocho ítems, que se corresponden con las ocho preguntas formuladas a los encuestados. Además de reflejar los porcentajes cualitativos, también se expusieron las observaciones realizadas por aquellos encuestados que quisieron aclarar o justificar su respuesta.

1. ¿Alguna vez has escuchado el término “mindfulness” o “atención plena”?
(Vallejo, 2006)

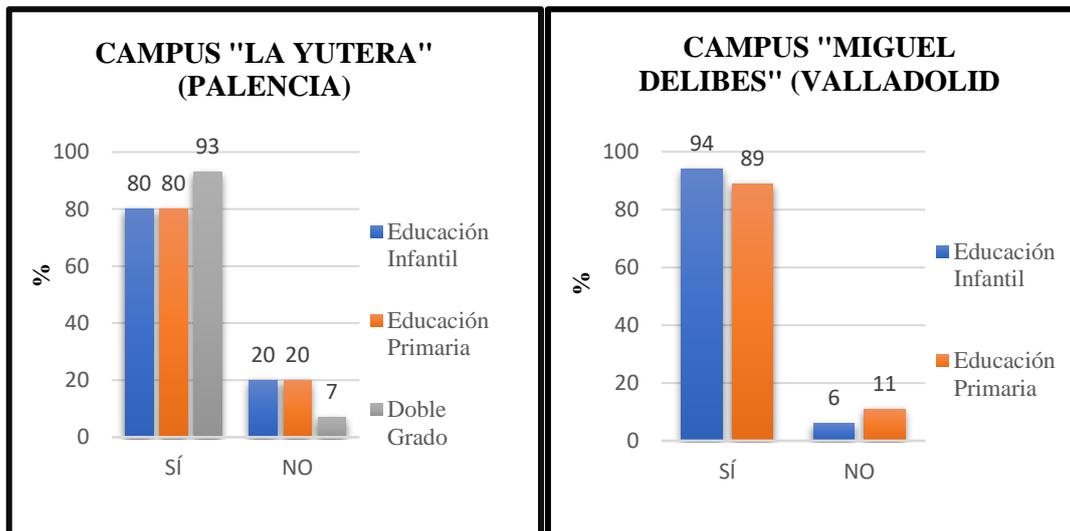


Figura 5. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 1. Fuente: Elaboración propia.

Los datos obtenidos, muestran que el término *mindfulness* ha sido escuchado por la gran mayoría de los encuestados (véase figura 5).

En el campus “La Yutera”, el 80% de los estudiantes de los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, así como el 90% de los estudiantes del Doble Grado afirman que han escuchado el término.

Por otra parte, en el campus “Miguel Delibes” ocurre algo similar. El 94% en el grado en Educación Infantil y el 89% en el grado de Educación Primaria, afirman que también lo habían hecho.

Una gran parte de los encuestados, destacan que han escuchado con mayor frecuencia el constructo “*mindfulness*”, más que el de “atención plena”.

2. ¿Podrías dar una definición completa de los términos *mindfulness*, yoga, meditación, relajación? (Viciano et al., 2018; Parra et al., 2012)

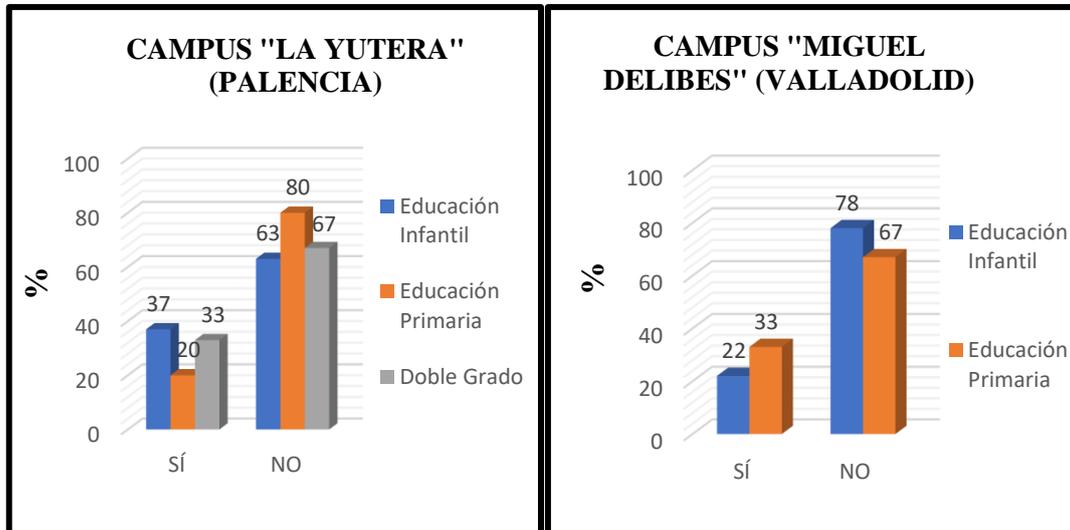


Figura 6. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 2. Fuente: Elaboración propia.

Los datos recogidos en este segundo ítem nos informan que, a pesar de que es un término que se ha escuchado, un alto porcentaje de estudiantes de ambos campus no saben diferenciar con el resto de términos preguntados. Comparando los porcentajes de cada campus, podemos ver que aún así existe diferencia entre ambos (véase figura 6).

En el campus “La Yutera” el 63%, 80% y 67% de los participantes en el grado de Educación Infantil, en el de Educación Primaria y en el Doble Grado, respectivamente, destacan que no podrían dar una definición completa y diferenciada de los términos “*mindfulness*, yoga, meditación y relajación”. Estos mismos porcentajes son muy similares en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria del campus “Miguel Delibes” con un 78% y un 67%, respectivamente.

Como observaciones, muchos de ellos afirman conocer y distinguir los términos, entendiéndolos como sinónimos o técnicas en general, sin especificar; otros, han respondido que no podrían establecer las diferencias entre los términos por su desconocimiento conceptual.

3. ¿Durante estos cursos de la carrera, has recibido alguna formación en *mindfulness*? (Pacheco et al., 2018; López y Beta, 2019)

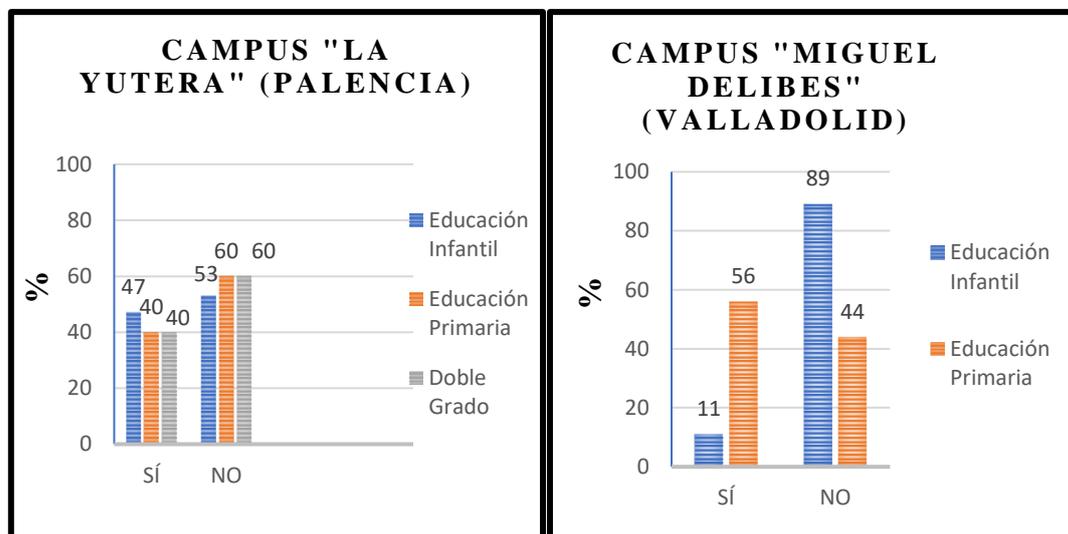


Figura 7. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 3.. Fuente: Elaboración propia.

En lo relativo a los datos de este cuarto ítem, existe una gran diferencia entre las titulaciones de los dos campus (véase figura 7).

En el grado de Educación Infantil del Campus “La Yutera”, el 53% de los encuestados han respondido que no han recibido formación *mindfulness*; pero este porcentaje es aún mayor en el grado de Educación Infantil del campus “Miguel Delibes”, con un 89%.

En los otros dos grados del campus “La Yutera” (Educación Primaria y Doble Grado) los porcentajes son similares a los anteriores, con un 60% en ambos grados que afirmaban la inexistencia de formación en *mindfulness*.

Tan sólo un único grado, el de Educación Primaria del campus “Miguel Delibes”, afirman con un 56% que sí han recibido formación, pero matizando en las observaciones que la han recibido brevemente y con alguna mención puntual.

4. ¿Consideras que el *mindfulness* es una buena herramienta para mejorar tus habilidades sociales y de gestión de estrés para tu futura profesión? (Psyciencia, 2020; OMS, 2020; López y Beta, 2019)

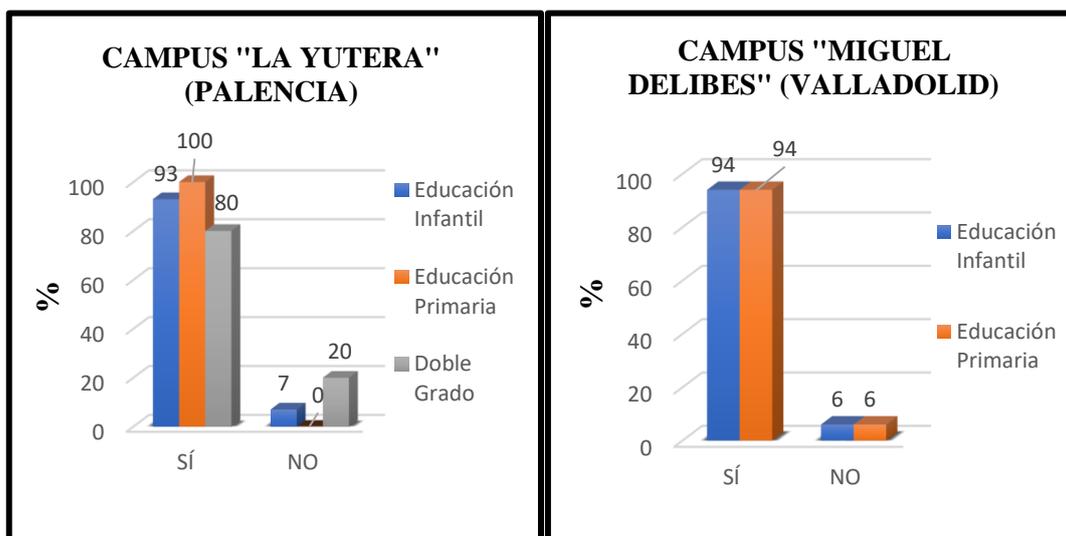


Figura 8. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 4. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a este ítem, se puede ver en la *figura 8* que, en ambos campus, existe un porcentaje claramente superior en todas las titulaciones.

En los grados de Educación Infantil y Educación Primaria del campus “La Yutera”, consideran con un 93% y un 100%, respectivamente, que el *mindfulness* es una buena herramienta para la docencia; porcentajes similares se observan en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria con un 94% ambos. En el caso del Doble Grado del campus “La Yutera”, el porcentaje es inferior a los anteriores, pero también consideran el *mindfulness* como una buena herramienta, con un 80%.

Por lo tanto, casi la totalidad de la muestra afirman que el *mindfulness* es una buena herramienta, no sólo para la mejora propia en sus habilidades sociales, sino también como mejora para la gestión del estrés que pudiera surgir en el aula en la profesión docente. Además, muchos de ellos afirman que no solo les sería útil en su profesión, sino en los demás ámbitos diarios.

5. A lo largo de los años cursados, ¿te han proporcionado herramientas para aplicar, en un futuro, el *mindfulness* con el alumnado? (Gordillo y Sánchez, 2015; Canales y Rovira, 2017)

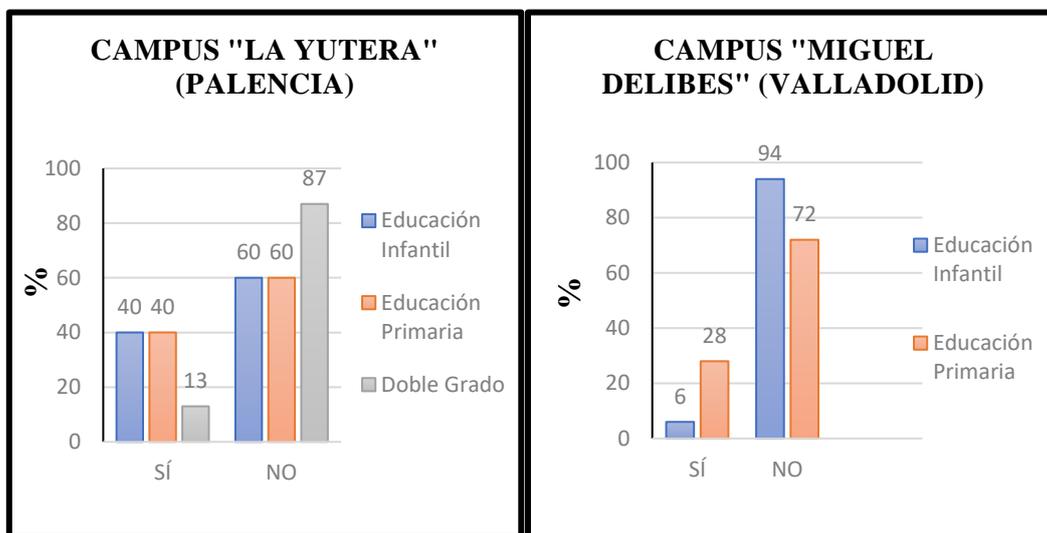


Figura 9. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 5. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las herramientas para aplicar el *mindfulness* con el alumnado, los porcentajes son muy variados (véase figura 9).

En el campus “La Yutera”, en Educación Infantil y en Educación Primaria, el 60% señalan que no han recibido ninguna; también se observa esto en un porcentaje incluso mayor que el anterior, con un 87%.

Por el contrario, en el campus “Miguel Delibes” es aún mayor con respecto al otro campus. La titulación en Educación Infantil afirma con un 94% que no han recibido formación; en Educación Primaria, con un 72 % afirman también la inexistencia de esta formación.

En observaciones, algunos de los encuestados señalan que tan solo se les ha hecho alguna mención, pero que no se ha profundizado en ella como aprendizaje.

6. ¿Crees que es importante que se trabajase esta técnica en el aula con el alumnado? (Educaweb, 2018; López y Beta, 2019)

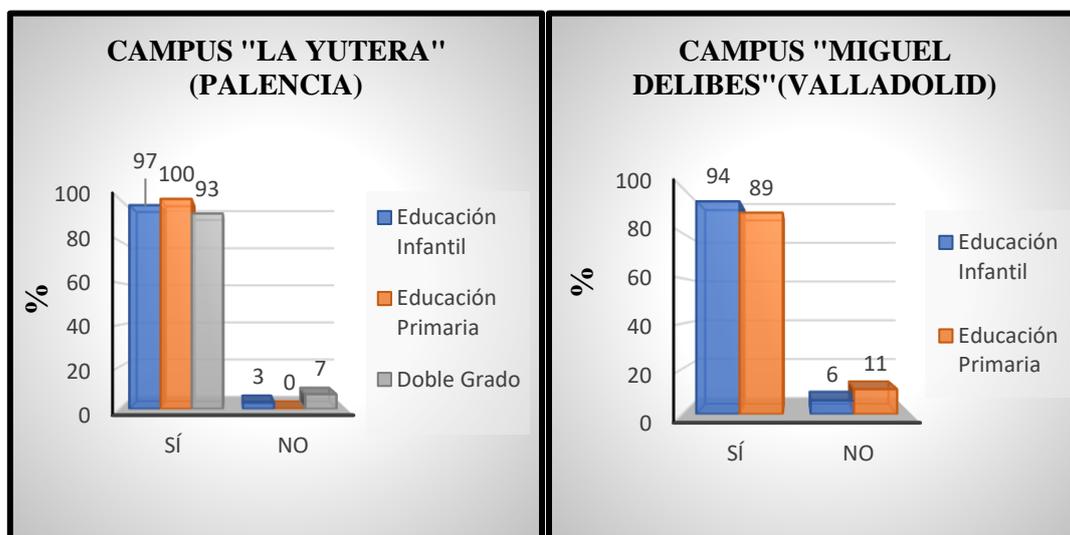


Figura 10. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 6. Fuente: Elaboración propia.

En lo referido a la importancia de trabajar *mindfulness* en el aula, se observa cómo casi el total de la muestra consideran que sí es importante que se trabaje *mindfulness* en el aula con el alumnado, sobre todo el alumnado de las titulaciones del campus “La Yutera”, con un 97%, 100% y 93% en los grados en Educación Infantil, Educación Primaria y Doble Grado, respectivamente; en el campus “Miguel Delibes”, son algo menores, siendo un 94% y un 89% de los discentes en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, respectivamente (véase figura 10).

Es importante señalar que, muchos de ellos, mencionan en las observaciones sus apreciaciones sobre este ítem: consideran que el *mindfulness* es una práctica muy enriquecedora para el alumnado: gracias a ella, son capaces de adquirir un mayor control de sus emociones; además, también aporta beneficios a ellos mismos (universitarios) para crear estados de relajación consigo mismos.

Sin embargo, otra parte de los encuestados también resaltan la importancia de su correcta aplicación, así como su compromiso, porque si no existe implicación de todo aquel que realiza estas prácticas, no se va a lograr ningún beneficio.

7. ¿Te gustaría / consideras que es necesaria una asignatura específica sobre *mindfulness* dentro del plan de estudios del grado para que formen al futuro profesorado desde la universidad? (Body et al., 2016; Palomero y Valero, 2016; Pacheco et al., 2018).

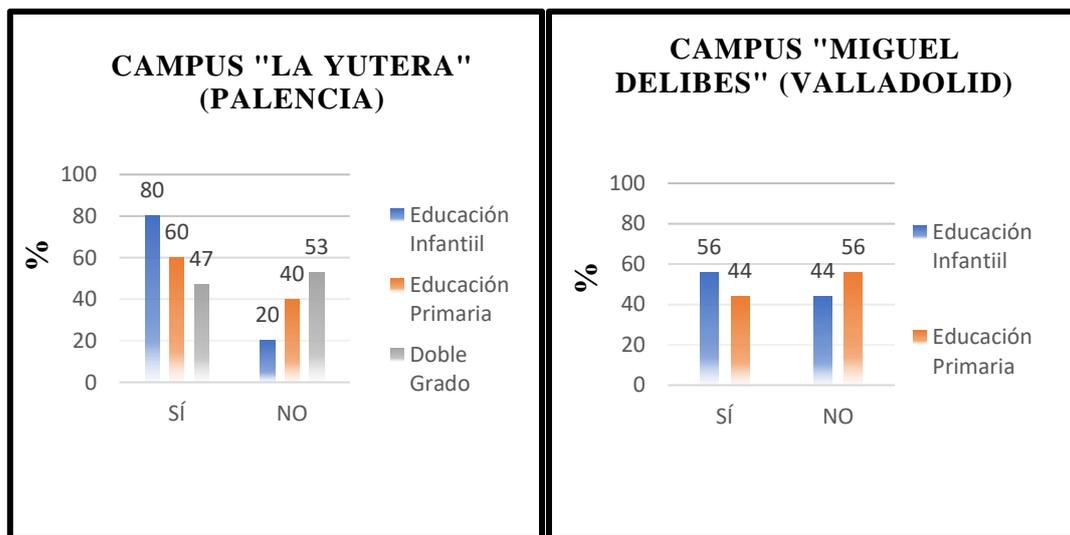


Figura 11. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 7. Fuente:

Elaboración propia

En cuanto a si se considera necesaria esta asignatura, se percibe que existe variedad de porcentajes según la titulación y el campus correspondiente (véase figura 11).

En el campus “La Yutera”, en mayor medida, el 80% del alumnado del grado en Educación Infantil, considera necesaria o que les gustaría que existiese en el plan de estudios del grado una asignatura específica en *mindfulness* y, en menor medida, el 60% de los estudiantes del grado de Educación Primaria.

Sin embargo, en la titulación Doble Grado, existe una pequeña diferencia con los anteriores. Un poco menos de la mitad (47 %), consideran que no es necesaria esta inclusión, aunque, tal y como recogen algunos de ellos en las observaciones, entienden que estaría bien algo de formación en alguna otra asignatura ya existente en el plan de estudios.

Por el contrario, en el campus “Miguel Delibes”, el 56% de los estudiantes del grado en Educación Infantil consideran que estaría bien una asignatura donde se impartiesen exclusivamente contenidos referidos al *mindfulness*; por el contrario, en el grado de Educación Primaria, tan sólo el 44% la consideran necesaria.

8. ¿Entiendes el mindfulness como una estrategia didáctica útil para llevar a cabo en el aula de infantil? (Grajales y Valerio, 2003; López y Beta, 2019)

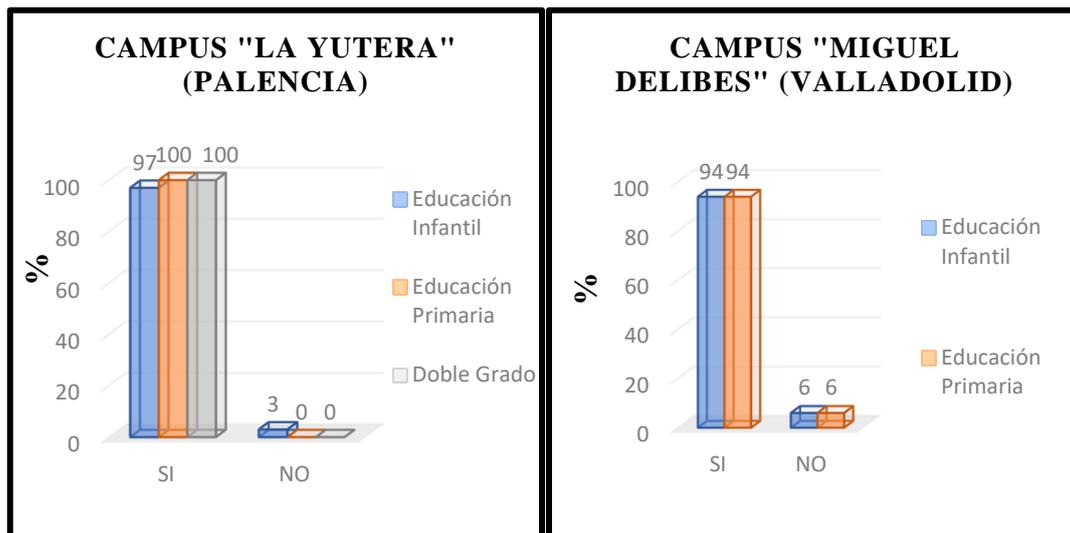


Figura 12. Gráficos con los porcentajes de las respuestas al ítem 8. Fuente: Elaboración propia.

En este último ítem, referido a si se entiende como una estrategia didáctica útil para el aula, se observa que existe una gran similitud y mayoría en las respuestas (véase figura 12).

En todas las titulaciones de ambos campus, casi la totalidad de la muestra, considera que el *mindfulness* sí es una estrategia didáctica útil para llevar a cabo en el aula de Infantil.

En el campus de Palencia, tanto los grados en Educación Primaria como el Programa Conjunto de Doble Titulación, el 100% lo consideran de gran utilidad para el aula; en el grado en Educación Infantil el porcentaje casi es igual, con un 97%.

Es importante señalar que estos pequeños porcentajes restantes corresponden a algunos de los encuestados que, en las observaciones, puntualizan su carencia de conocimientos sobre *mindfulness* y que, por consiguiente, no pueden decir si es o no es una estrategia útil porque la desconocen.

En el campus “Miguel Delibes”, los porcentajes son similares a los anteriores. El 94%, de ambas titulaciones, entienden que el *mindfulness* sí es una buena estrategia para llevar a cabo en el aula de Educación Infantil.

6.4. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación, con la que se pretendía analizar e investigar acerca de la formación y conocimientos en *mindfulness* que poseía el alumnado universitario, de los diferentes grados en Educación (Educación Infantil y Educación Primaria) de dos campus de la Universidad de Valladolid, durante el curso 2019/2020, demuestran que el alumnado sigue valorando más los aprendizajes cognitivos, dejando en menor valor a los afectivo-sociales y emocionales (Gordillo y Sánchez, 2015).

Con este estudio, se ha logrado un acercamiento más profundo del alumnado, de los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, quienes van a ser los futuros maestros y maestras de las aulas, al concepto y significado del *mindfulness*, así como el desconocimiento que tienen sobre él y el grado de importancia que le dan, tanto a nivel personal como profesional.

No obstante, aunque muchos de ellos no lo consideren esencial en su formación, cada vez son más los que manifiestan mayor interés en que se produzca la incorporación de asignaturas que traten sobre estos aspectos, dentro del plan de estudios del grado.

En la actualidad, aunque ya se tiene mucha información sobre los efectos positivos tras su práctica, aún sigue siendo objeto de estudio en cuanto a su aplicación en el ámbito educativo y cómo se podría introducir dentro del currículo establecido por el sistema educativo actual.

A modo de discusión tras los datos obtenidos en la investigación, los resultados se han agrupado para ser discutidos, a partir de tres ejes de interés:

Aproximación al concepto de *mindfulness*.

Actualmente, el término *mindfulness* es el que más se conoce con respecto a los sinónimos “atención plena” o “consciencia plena”. Esto es, debido a que el constructo inglés es el que se utiliza con mayor frecuencia en las citas por la universalidad de su lengua (Vallejo, 2006); por esta razón, atención plena como algunos señalan en observaciones, no lo habían escuchado.

A pesar del alto porcentaje de la muestra que respondieron que sí habían oído en alguna ocasión el término, la gran mayoría no eran capaces de diferenciar los demás términos por los que fueron preguntados. Por ejemplo, cuando se les preguntaba por la diferencia entre “*mindfulness*, yoga, meditación y relajación”, muchos de ellos respondían que eran muy similares o incluso sinónimos. Los términos, en realidad, son totalmente diferentes; sin embargo, en muchas ocasiones, se utiliza erróneamente (Viciano, Fernández, Espejo, Puerta, Chacón, 2018). El único elemento común que tienen todos ellos, es la focalización en el “ahora”, en el momento presente (Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012).

Formación universitaria recibida en *mindfulness*.

En cuanto a la formación universitaria en *mindfulness*, los resultados obtenidos del estudio evidencian que la gran mayoría de los encuestados no han recibido formación sobre esta práctica, excepto una minoría que han recibido algo en algún momento puntual de alguna asignatura; además, aunque el constructo *mindfulness* y su práctica están siendo cada vez más escuchado y utilizado dentro del campo educativo, todavía no se entiende su gran importancia, por lo que se sigue considerando como algo complementario y transversal en nuestro día a día, tanto dentro como fuera de las aulas.

Existen numerosos estudios e investigaciones que afirman el empleo de profesionales no docentes, externos al centro escolar, que se les contrata o van a las aulas, para realizar prácticas en *mindfulness* debido a que los docentes tienen muy poca formación en contenidos para abordar y aplicar las prácticas correctamente (Pacheco, Manrique y Canedo, 2018); quizás, al saber que existen profesionales que dominan estas prácticas, se deja de prestar atención y no se plantea esa necesidad por incluirlo dentro de la formación esencial del docente; esto también podría justificar la carencia de la misma en los planes de estudios en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria.

De aquí que la práctica del *mindfulness*, como constructo de la Psicología Positiva, cuyo auge es cada vez más vigente y pertinente en la sociedad actual, se debería considerar como una formación esencial para el profesorado, comenzándose a implementar desde la base de la profesión, es decir, desde la universidad. Este énfasis en la aplicación del *mindfulness* en la enseñanza universitaria, es por los grandes efectos positivos que surte, tanto para el alumnado como para los docentes que dirigen las aulas en la actualidad, como aquellos que se están formando para ello.

Es importante destacar que, al principio, la aplicación del *mindfulness* estaba enfocada en el ámbito clínico. Tras conocerse los múltiples beneficios y efectos positivos que se producen en las personas que realizan prácticas *mindfulness*, se ha ido extendiendo a otros poco a poco a otros campos como son la Psicología positiva y la Educación (Pacheco, Canedo, Manrique y García, 2018; López y Beta, 2019),

En lo que respecta a la investigación, aunque muchos de los participantes de la muestra afirman que no han recibido formación en ello durante los años cursados, casi la totalidad de los encuestados consideran que les sería de gran utilidad para la gestión de sus emociones, tanto en el aula con el alumnado, como fuera de ella. Con las prácticas en *mindfulness* se desarrollan aún más las habilidades y actitudes sociales como la empatía, la comprensión, la paciencia y la aceptación, es decir, una mente que aprende a “no juzgar” (Moñivas, García- Diex y Garcia de Silva, 2012).

Una idea errónea es considerar el *mindfulness* como una práctica de ejercicio y formación esporádico u ocasional porque, para que se produzcan esos beneficios y efectos positivos, se requiere de una constancia y continuidad en su práctica. En los datos analizados, se puede comprobar que un alto porcentaje de alumnado de los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, no consideran necesaria la posibilidad de una asignatura destinada exclusivamente a *mindfulness* dentro del plan de estudios del grado, pues se entiende como algo puntual e innecesaria su continuidad para la formación. Sin embargo, hay investigaciones que evidencian que su práctica continuada permite a los docentes, en este caso, una mejora en las respuestas conductuales, llevando a cabo respuestas más reflexivas y menos impulsivas, además de los múltiples beneficios y cambios positivos a nivel neurofisiológico (Psyciencia, 2020).

Por lo tanto, se puede decir que el *mindfulness* aplicado de manera correcta, no solo contribuye a que se produzca una mejora en la capacidad para la regularización de las emociones, reducir los pensamientos negativos, sino que también contribuye al nivel de óptimo funcionamiento del organismo, generando una mejora más rápida en los procesos de curación de enfermedades y dolencias, disminuyendo la sensación de ansiedad, estrés. En definitiva, una mejora de la salud de una persona. No debemos de olvidarnos que entendemos por salud al estado pleno de bienestar físico, mental y social de una persona, y no únicamente cuando existe ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2020).

Recuperando esta cita de la OMS (Organización Mundial de la Salud), que se utilizó en la parte de fundamentación teoría del presente trabajo, se justifica el desconocimiento que tiene la sociedad sobre este término y su práctica, porque si se fuese

consciente de sus múltiples beneficios, la sociedad la valoraría más e incluirían sus prácticas en su día a día.

El *mindfulness* como estrategia didáctica para el aula.

Otro de los aspectos recogidos, tras los datos obtenidos, es la consideración del *mindfulness* como un recurso útil para el aula y, especialmente, en Educación Infantil.

En este estudio se confirma que casi el total de los encuestados entienden el *mindfulness* como una estrategia didáctica muy útil y enriquecedora para trabajar en el aula con el alumnado por sus múltiples beneficios, así como su interiorización en ella desde las primeras edades. Es totalmente veraz que existen varios estudios e investigaciones que describen las múltiples ventajas, tanto para los docentes como para los alumnos (Educaweb, 2018; López y Beta, 2019). No obstante, a pesar de ser considerado como una estrategia educativa muy beneficiosa para el alumnado, en el sistema educativo actual de nuestro país se siguen priorizando otros áreas o materias que dificultan su incorporación; al igual que lo producen también los currículos educativos tan rígidos que están establecidos (Palomero y Valero, 2016; López y Beta, 2019).

7. CONCLUSIONES

Después de haber revisado y consultado numerosos estudios e investigaciones sobre *mindfulness* para la elaboración de la fundamentación teórica del trabajo y, posteriormente, haber realizado una investigación acerca de la formación que tienen los universitarios en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, concretamente de las facultades de Educación de Palencia y Valladolid (Universidad de Valladolid) del presente año académico 2019/2020, las conclusiones finales obtenidas del trabajo son las mencionadas a continuación.

En primer lugar, se ha podido comprobar que *mindfulness* es un término muy escuchado y utilizado en prácticas educativas en los últimos años, pero del que todavía existe mucho desconocimiento e ideas erróneas; al igual que se desconoce sus múltiples beneficios que produce tras la continua y constante realización de prácticas o actividades

basadas en ello, desde mejoras a nivel de desarrollo neurofisiológico y de organismo, como en las habilidades sociales y emocionales

Otro aspecto a destacar es la aplicación del *mindfulness* en las aulas. Aún son muy pocos los programas creados para aplicar con el alumnado. Al no existir una necesidad urgente para formarse en ello porque ya existen profesionales externos al centro que las imparten, hace que aumente el desconocimiento e ideas erróneas sobre el *mindfulness*. Al carecer de esas herramientas para que la práctica se realice correctamente, se provoca que los docentes, en numerosos de los estudios revisados afirmen que no se sienten preparados para llevarla a cabo con sus alumnos. Por esta razón, resulta importante promover estas formaciones entendiéndolas, no sólo como una formación más a aplicar en el aula, sino también aprovechando los beneficios que les aporta a los propios docentes. Como se ha dicho anteriormente, las constantes prácticas en *mindfulness* generan múltiples efectos positivos, entre los que se encuentra la mejora para la regulación del estrés laboral y emocional, así como de gestión del aula.

En tercer lugar, tras el estudio elaborado y llevado a cabo a través de la encuesta, se ha podido comprobar que existe muy poca formación en *mindfulness* en el alumnado universitario que cursan los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria. Si ya un docente activo recibe escasa formación, es aún menor en los estudiantes que inician su formación para la profesión que van a desempeñar en el futuro. Los maestros y maestras que se están formando en el grado, deben tratar de adquirir esas herramientas necesarias para que puedan aplicar prácticas innovadoras en el aula; prácticas beneficiosas que permitan crear ese *feedback* emocional y conductual entre alumnado y docente, el cual se pierde en ocasiones debido a la rigidez del currículo establecido que regula la enseñanza en nuestro país, dando poca cabida al desarrollo de aspectos emocionales y de autoconocimiento, no solo dentro de las aulas, sino también fuera de ellas.

Finalmente, en esta investigación se ha podido corroborar que las dos hipótesis planteadas, coinciden con los resultados obtenidos de ella. Se evidencia que, los universitarios que se están formando en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria, no están recibiendo formación en *mindfulness*, pero que resulta fundamental que se encuentre dentro del plan de estudios de los grados, porque aportan múltiples beneficios tanto para los docentes como el alumnado.

Resulta necesario destacar la necesidad de integrar en la formación universitaria prácticas en *mindfulness*, no solo aplicadas esporádica y puntualmente sino como una práctica continua. Como se ha evidenciado científicamente, aporta grandes beneficios tanto neurofisiológicos, como emocionales y conductuales, que contribuyen a ese mejor desarrollo y potenciación de aspectos emocionales y sociales como la empatía, el no juzgar, la aceptación, tanto para los propios docentes como para los alumnos. No se debe olvidar que los docentes son los referentes del alumnado durante el tiempo de la jornada escolar e incluso en ocasiones también fuera de ellas.

7.1. LIMITACIONES

En cuanto a las limitaciones encontradas durante el transcurso del trabajo, se han encontrado varias, tanto las referidas al estudio de investigación como al trabajo general.

Primeramente, una de las principales limitaciones ha sido la poca participación de la muestra seleccionada, objeto de estudio, lo cual ha dificultado en el análisis profundo de los datos obtenidos al ser poco representativa. Además, a todo ello hay que sumarle la coincidencia con el transcurso de las circunstancias anómalas de la pandemia mundial del Covid-19, por lo que también ha afectado a que muchos de los participantes no hayan respondido por las múltiples razones todas ellas justificadas por esta causa (tanto materiales como físicas y emocionales).

En segundo lugar, otra dificultad fue la escasa participación de los que respondieron a la encuesta en el apartado de “observaciones”. Este apartado servía de gran ayuda para el análisis de los datos; los encuestados podían dar una justificación de la respuesta, opinión, reflexión o una aclaración sobre ella; muchos de los encuestados, únicamente, se limitaban a responder a “Si” o “No”, y muy pocos hicieron uso del apartado “observaciones”; además, para responder a las mismas, la plataforma utilizada establecía un máximo de palabras, por lo que el comentario se veía limitado.

En lo referido al material utilizado para llevar a cabo la encuesta, también se han encontrado limitaciones. Como consecuencia de lo expuesto en el punto anterior por la situación sanitaria, las encuestas no pudieron ser entregadas presencialmente a los participantes, ni tampoco realizarse en formato papel; por lo que ha dificultado la recogida y análisis de los datos en cuanto a la calidad de la información.

Otra limitación encontrada fue el tiempo con el que se contaba para su realización. Para llevar a cabo esta investigación se requiere de una gran profundización y recogida de información durante más tiempo; no obstante, es necesario destacar que aún así se ha logrado conocer, evidenciar y aproximarse a la realidad sobre el tema objeto de estudio, es decir, la formación universitaria en *mindfulness* en los grados en Educación Infantil y en Educación Primaria.

Y, por último, en relación al trabajo en general, una de las principales limitaciones fue la dificultad para realizar la búsqueda y recogida de información en las diversas fuentes bibliográficas sobre *mindfulness* en educación, debido a su escasez, especialmente, las referidas a la formación universitaria en *mindfulness*, que prácticamente es nula. Como aspecto que ha supuesto una mayor limitación es la parte de elaboración del estudio realizado, dificultando la recogida de información en fuentes no digitales para el posterior análisis de los datos.

7.2. PERSPECTIVAS FUTURAS

Tras esta investigación, se ha podido comprobar que resulta necesario integrar en la formación universitaria prácticas en *mindfulness*, no solo aplicadas esporádicamente y puntualmente, sino como una práctica continuada.

Por ello, como perspectivas futuras se plantea una mejora de la investigación para una mayor profundización, contando con una mayor participación de la muestra; además de que exista una mayor compromiso y respuesta en el apartado “observaciones” cada pregunta planteada, con el fin de que la investigación consiga acercarse aún más a la realidad.

Otro aspecto a resaltar como perspectiva futura es el interés y necesidad del aumento de nuevas investigaciones acerca del *mindfulness*, sobre todo en el ámbito educativo, para concienciar la importancia de su incorporación en la docencia y formación tanto del profesorado universitario, como del alumnado en formación de las titulaciones estudiadas. Asimismo, se espera que aumenten el número de investigaciones referidas a la formación universitaria en *mindfulness*, porque resulta necesario el establecimiento de esa base desde los primeros cursos de formación para la profesión, además de aprovechar los múltiples beneficios que conlleva su práctica.

Es importante destacar que ya existen universidades donde se está abordando esta práctica y formando a profesionales de la docencia, a través de cursos de formación y másteres para aplicar el *mindfulness* en el aula, desde un enfoque de la psicología positiva. Una de las universidades que lleva trabajando desde hace años este tipo de formaciones, es la “Universitat Jaume I”, por lo que sería muy interesante que se comenzase a promover cursos y formación tanto para el profesorado de las universidades, como el alumnado de las mismas; seguramente, sería de gran interés e incentivador para muchos de ellos, haciendo especial hincapié en los que se encuentran en la Universidad de Valladolid.

Finalmente, mencionar que la satisfacción con el trabajo realizado es alta. No hay mayor motivación que investigar e indagar sobre aquello que despierta curiosidad e interés y que, además, va a suponer un aprendizaje, tanto profesional como personal; por lo tanto, quisiera agradecer a todos aquellos que, durante este proceso transcurrido, han contribuido directa e indirectamente en la elaboración de este trabajo.

Para terminar, cito una frase que define perfectamente lo que ha supuesto para mi este estudio y los grandes aprendizajes que me llevo para siempre:

“La verdad está en el descubrir, no en lo descubierto”

Nisargadatta

8. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

8.1. BIBLIOGRAFÍA

- Body, L.; Ramos, N.S.; Recondo, O.; Pelegrina, M. (2016). *Desarrollo de la Inteligencia emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado*. Revista Universitaria de Formación del Profesorado, nº 87, pp. 47-59.
- Canales, I.; Rovira, G. (2017). *La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios. Dificultades y facilidades percibidas*. Retos, nº 31, pp. 118-122
- Gordillo, M.; Sánchez, S. (2015). *¿Adquieren nuestros alumnos competencias emocionales en el grado de magisterio?* Biblioteca Digital Repositorio Académico, nº. 2, pp. 532-556: Universidad de Extremadura (España).
- López, L. (2016). *Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes*. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía. UNED. Vol. 27, nº 1, pp. 134-146: Madrid.
- López, I; Beta, M. (2019). *Mindfulness y educación: Formación de los instructores de mindfulness en Educación Secundaria*. Didacticae, nº 6, pp. 126-143
- López, L; Pegalajar, M.C. (2014). *Práctica “Mindfulness entre el profesorado: Mejora de su práctica docente*. La formación del profesorado en Educación Infantil y Educación Primaria: retos y propuestas. Ediciones Universidad Murcia, pp.45-51
- Moñivas, A.; García-Diex, G.; García de Silva, R. (2012). *Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría*. Revista Portularia Vol. 12, Nº Extra, pp. 83-89.

- Modrego, M.; Martínez, L.; López, A.; Borao, L.; Margolles, R.; García, J. (2016). *Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness*. Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado, 87, pp. 31-46
- Pacheco-Sanz, D.I., Canedo-García, A., Manrique Arijá, A., y García-Sánchez, J.N. (2018). Mindfulness: Atención plena en Educación Infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. INFAD Revista de Psicología, N°1 - Monográfico 1, 2018. ISSN: 0214-9877. pp:105-114.
- Pacheco, D.I.; Manrique, A.; Canedo, A. (2018). *Mindfulness: Atención plena en Educación Infantil. Una propuesta de intervención para trabajar la atención plena o Mindfulness en el aula de 3º de Educación Infantil*. Editorial Académica Española
- Palomero, P.; Valero, D. (2016). *Mindfulness y educación: posibilidades y límites*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, n°87, pp. 17-29
- Parra, M.; Montañés, J.; Montañés, M.; Bartolomé, R. (2012). *Conociendo mindfulness*. Ensayos, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 27, pp. 29-46
- Ramos, N.S.; Salcido, L.J. (2017). Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEO) aplicando Mindfulness para regular emociones. Revista de Psicoterapia. 28, N° 107, PP.-259-270.
- Vallejo Pareja, M.A. (2006). *Atención plena*. Revista eduPsykhé, Vol. 5, n° 2, pp. 231-253.

- Vázquez- Dextre, E.R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista Neuropsiquiatria, nº 79, V.1, pp.42-51
- Viciano, V.; Fernández, A.B.; Espejo, T.; Puerta, P. Chacón, R. (2018). *Los estudios universitarios y el Mindfulness. Una revisión sistemática*. Revista Iberoamericana sobre Calidad, EFICACIA Y Cambio en Educación. V. 16, nº 1, pp. 119-35

8.2. WEBGRAFÍA

- <http://www.programatreva.com/programa-treva/> (consultado el 9 de febrero de 2020)
- <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b> (consultado el 12 de Febrero de 2020)
- <https://www.who.int/es> (consultado el (02/02)
- <https://www.mindful.org/10-mindfulness-researchers-know/> (Recuperado el 6 de Febrero de 2020)
- <https://www.educaweb.com/noticia/2018/11/06/beneficios-mindfulness-aula-18600/> (recuperado el 07 de febrero de 2020)
- <https://mindfulnessinschools.org/mindfulness-in-education/what-is-it/> (Consultado el 2 de Febrero)
- <https://www.psyciencia.com/mindfulness-neurociencias/> (Consultado el 2 de Febrero)
- <https://elefantezen.com/15-programas-de-mindfulness-en-la-escuela/> (consultado el 15 de Febrero de 2020)
- <https://www.survio.com/es/>
- <http://www.fue.uji.es/masterpsicologiapositiva> (consultado el 27 de mayo de 2020)

9. ANEXOS

ANEXO I. ENCUESTA

*Esta encuesta en un principio se elaboró para ser contestada en formato papel, pero debido a las circunstancias de emergencia sanitaria que ocurrieron, se tuvo que realizar vía digital, utilizándose la plataforma *Survio*.

Esta encuesta está elaborada como instrumento para un trabajo fin de grado de Educación Infantil. Los datos proporcionados serán tratados de forma plena confidencial.

Por favor, lee atentamente cada una de las preguntas y contesta con SÍ o NO con alguna observación, si es posible, sería de gran ayuda para la plena recogida de la información.

Muchas gracias por su colaboración.

1. ¿Alguna vez has escuchado el término “*mindfulness*” o “atención plena”?

SI NO

Observaciones:

2. ¿Podrías dar una definición completa de los términos *mindfulness*, yoga, meditación, relajación?

SI NO

Observaciones:

3. ¿Durante estos cursos de la carrera, has recibido alguna formación en *mindfulness*?

SI NO

Observaciones:

4. ¿Consideras que el *mindfulness* es una buena herramienta para mejorar tus habilidades sociales y de gestión de estrés para tu futura profesión?

SI NO

Observaciones:

5. A lo largo de los años cursados, ¿te han proporcionado herramientas para aplicar, en un futuro, el *mindfulness* con el alumnado?

SI NO

Observaciones:

6. ¿Crees que importante que se trabájese esta técnica en el aula con el alumnado?

SI NO

Observaciones:

7. ¿Te gustaría / consideras que es necesaria una asignatura específica sobre *mindfulness* dentro del plan de estudios del grado para que formen al futuro profesorado desde la universidad?

SI NO

Observaciones:

8. ¿Entiendes el *mindfulness* como una estrategia didáctica útil para llevar a cabo en el aula de infantil?

SI NO

Observaciones: