

MINDFULNESS EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO. FORMANDO A PROFESIONALES CONSCIENTES.

PIE17-016

Myriam Delgado-Ríos e Isabel M^a Bernedo Muñoz

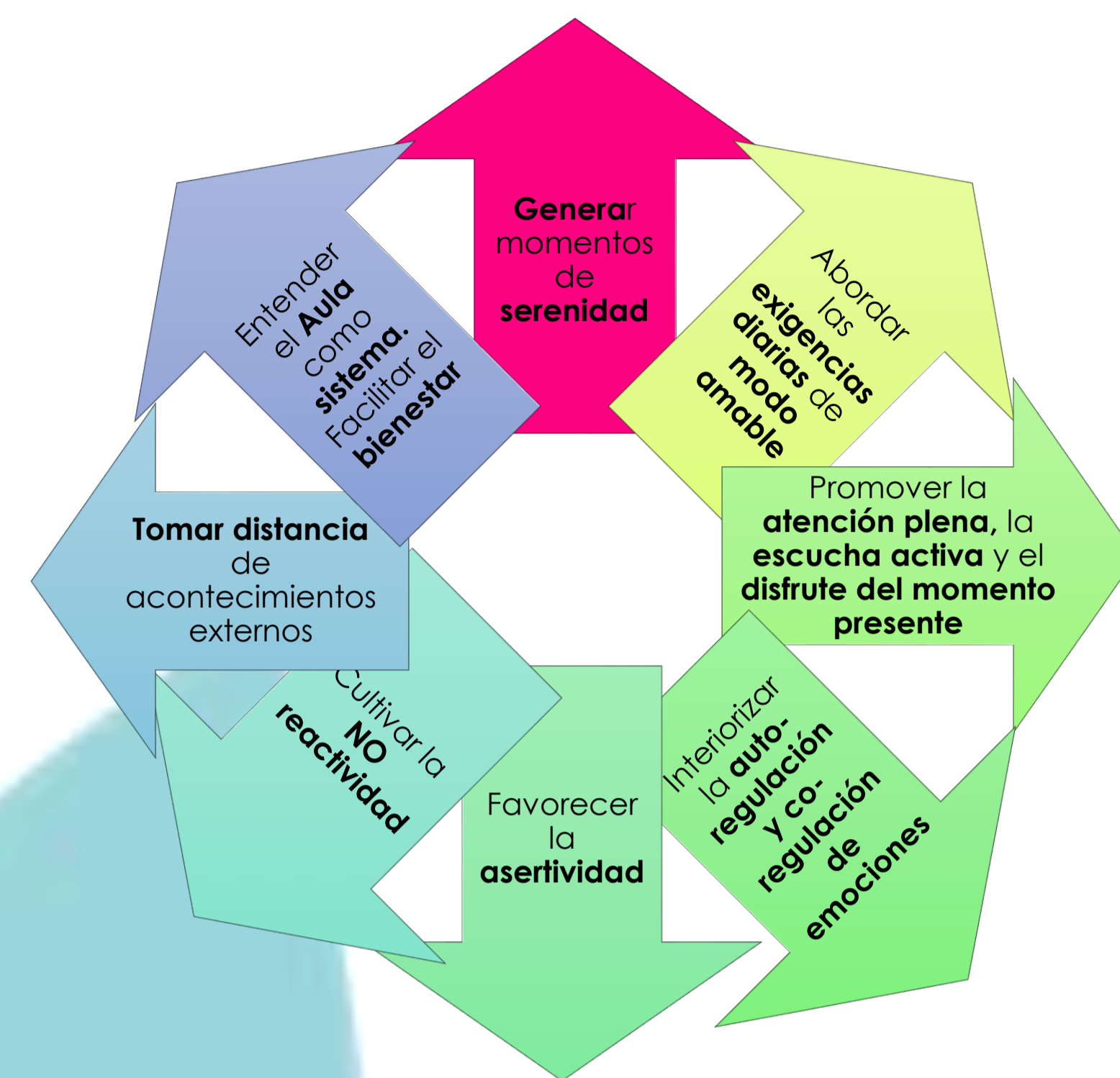


INTRODUCCIÓN:

La corriente de **estrés** en la que se ven sumergidos **profesorado y alumnado universitario** hace que se pueda **perder la noción de control**. Parar, respirar, tomar consciencia de las propias necesidades, atenderse, escucharse, parecen aspectos absurdos que automáticamente quedan olvidados y enterrados bajo la multitud de exigencias que se presentan a diario. Esto, de forma silenciosa, va **haciendo mella** no solo **en la motivación, seguridad y rendimiento** de la persona, sino también en sus **relaciones interpersonales**, su **salud y su bienestar general**.

El profesorado, a través del **cultivo de competencias** como la **atención plena**, la **compasión** y la **regulación emocional en el aula**, puede transmitir su experiencia de forma más armoniosa y consciente. En la última década se observa un crecimiento de **investigaciones** relacionadas con los **beneficios** de las **prácticas de atención plena** (Mañas, Franco, Gil, & Gil, 2014; Schonert-Reichl, et. al., 2015; Taylor, Harrison, Haimovitz, Oberle, Thomson, & Schonert-Reichl, 2016; Sharp & Jennings, 2016), mostrando su influencia sobre competencias cognitivas y socio-emocionales. La **necesidad de un cambio de paradigma** se hace patente (Leymoní, 2009), por lo que **trasladar** esta forma de ser y estar en el **ámbito universitario** se convierte no sólo en un **reto**, sino en algo **crucial y necesario**.

OBJETIVOS



METODO

Fase I

- Recopilación de **propuestas de prácticas y actividades** a abordar con el alumnado.
- Formación en mindfulness** del profesorado participante menos experimentado.
- Organización de encuentros para **debate y reflexión** sobre aspectos que se observaban prioritarios, dificultades encontradas y nuevas ideas a incorporar.
- Implementación de prácticas en grupos de estudiante reducidos (**Estudio Piloto**).
- Propuestas de mejora** y organización de la Fase II (2º año).

Fase II

- Evaluación pretest:** Cualitativa y cuantitativa : Cuestionario de Atención Plena (MAAS)
- Implementación** de las **prácticas de mindfulness** (atención plena) **en el aula**.
- Evaluación postest:** Cualitativa y cuantitativa: Cuestionario de Atención Plena (MAAS)

Formación en Mindfulness

Estudio Piloto

Detección de necesidades

Evaluación Pretest

APLICACIÓN PIE17-016

Evaluación Postest



Tabla 1. Alumnado, profesorado y titulaciones participantes en el PIE17-016 (UMA).

NIVEL	TITULACIÓN	Nº. AL.
GRADO	PSICOLOGÍA	70
GRADO	ED. PRIMARIA	400
GRADO	ED. INFANTIL	160
GRADO	ED. SOCIAL	100
GRADO	CRIMINOLOGÍA	120
GRADO	FINANZAS Y CONTABILIDAD	90
GRADO	ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS	180
GRADO	MARKETING E INVESTIGACIÓN DE MERCADOS	150
GRADO	GEOGRAFÍA Y GESTIÓN DEL TERRITORIO	160
MASTER OFICIAL	PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA	10
MASTER OFICIAL	MAES	110
MASTER OFICIAL	CRIMINALIDAD E INTERVENCIÓN CON MENORES	30
TOTAL (Aprox.)	Docentes: 10	1.580

RESULTADOS Y CONCLUSIONES



Experiencias previas (Fase I) de este PIE resaltan la importancia y los **beneficios observados** tanto **en estudiantes** como en **docentes**, así como el **interés** y la **valoración** mostrada de parte de ambos colectivos por la **introducción en el aula** de estas pequeñas **rutinas diarias de mindfulness**.



El **alumnado** señala que se vuelven más consciente y esto les ayuda a **gestionar mejor sus emociones**, pensamientos y acciones lo que, a su vez, repercute directamente en la **mejora de las relaciones interpersonales**, el **estudio**, el **trabajo** y la **calidad de vida**.



El **profesorado** percibe una **mejora en la implicación y atención en clase** por parte del alumnado, que favorece el **rendimiento académico** y el **clima general del aula**.



En conclusión, la **aplicación de este proyecto** contribuye, de forma significativa, a **transformar la dinámica de la clase**, generando mejoras no solo en la atención sostenida, sino también en el rendimiento académico, la relación entre docentes y estudiantes y **reduciendo los niveles de ansiedad y estrés**. Por tanto, se resalta la **importancia** de cultivar **rutinas diarias de atención plena** en el aula, así como la **formación y experiencia en mindfulness** del profesorado para generar un cambio de paradigma.

"SÓLO QUIEN ES CONSCIENTE PUEDE EDUCAR DE MODO CONSCIENTE"



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Franco, C., De la Fuente, M., & Salvador, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas de crecimiento y la autorrealización personal, *Psicothema*, 23, 58-65.
- Jennings, P.A. (2011). Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. En A. Cohan y A. Honigsfeld (Eds.), *Breaking the mold of pre-service and inservice teacher education: Innovative and successful practices for the 21st century* (pp. 133-143). New York: Rowman & Littlefield.
- Leymoní, J. (2009). «Se nota que sabe pila... pero no le entiendo nada». Acerca de la atención plena en las aulas universitarias. *Cuadernos del claeh* 99(32).63-79. http://biblioteca.claeh.edu.uy/doc_num.php?explnum_id=45
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D., & Gil, C. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores* (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores* (Atención Plena) en el ámbito educativo. Sevilla: Aconcagua Libros. <http://www.thesauro.com/imagenes/39884-20.pdf>
- Schonert-Reichl, K.A., Oberle, E., Lawlor, M.S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T.F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial. *Dev Psychol*, 51(1):52-66. doi: 10.1037/a0038454.
- Sharp, J.E., & Jennings, P.A. (2016). Strengthening Teacher Presence Through Mindfulness: What Educators Say About the Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE) Program. *Mindfulness*, 7(1), 209-218
- Taylor, C., Harrison, J., Haimovitz, K., Oberle, E., Thomson, K., Schonert-Reichl, K., & Roeser, R. (2016). Examining Ways That a Mindfulness-Based Intervention Reduces Stress in Public School Teachers: a Mixed-Methods Study. *Mindfulness*, 7, 115. doi:10.1007/s12671-015-0425-4 <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-015-0425-4>

AGRADECIMIENTOS

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

COMPONENTES DEL PIE 17-016: Luisa M^a Gómez Del Águila, Fátima Pérez Jiménez, Rafael Naranjo de la Cruz, Teodoro Galache Laza, Marcos Castro Bonaño, Esther Mena Rodríguez, Juan M. Parra Muñoz, Isabel M^a Bernedo Muñoz, Myriam Delgado-Ríos.

ALUMNADO