



**Universidad**  
Zaragoza



## Trabajo Fin de Máster

# **RELACIÓN ENTRE LA CAPACIDAD DE MINDFULNESS DE ALUMNOS DE BACHILLER CON ANSIEDAD, ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Autora

**Irene Rubio Galtier**

Directora

**Yolanda López del Hoyo**

Facultad de Educación / Universidad de Zaragoza  
2015

# ÍNDICE

	Páginas
1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	4
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Marco teórico.....	5
2. Diseño metodológico.....	9
3. Análisis de datos y resultados.....	12
3.1 Análisis de datos.....	12
3.2 Resultados.....	12
3.2.1 Variables sociodemográficas.....	12
3.2.2 Variables conductuales.....	13
3.2.3 Variables principales.....	15
3.2.4 Comparación de variables en función del sexo.....	16
3.2.5 Comparación de variables en función de ejercicio físico y fumar.....	22
3.2.6 Correlación entre variables.....	25
4. Discusión y conclusiones.....	29
5. Referencias documentales.....	32
ANEXOS.....	35

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

	Páginas
Tabla 1. Variables medidas e instrumentos utilizados.....	9
Tabla 2: Distribución de la muestra por sexo.....	12
Gráfico 1: Distribución de la muestra por sexo.....	13
Gráfico 2. Distribución de la muestra según práctica de ejercicio físico.....	13
Tabla 3. Frecuencia de fumadores y no fumadores.....	14
Gráfico 3. Frecuencia de fumadores y no fumadores.....	14
Tabla 4. Distribución de la muestra según meditación.....	14
Tabla 5. Estadísticos descriptivos de variables principales.....	15
Tabla 6. Estadísticos descriptivos de las variables principales según sexo.....	17
Gráfico 4. Distribución de la muestra según sexo y nota media.....	18
Gráfico 5: Distribución de la muestra según sexo en función de capacidad de mindfulness.....	18
Gráfico 6. Distribución de la muestra según sexo en función de la frecuencia de estrés.....	19
Gráfico 7. Distribución de la muestra según sexo en función de reacciones físicas.....	19
Gráfico 8. Distribución de la muestra según sexo en función de reacciones psicológicas.....	20
Gráfico 9. Distribución de la muestra según sexo en función de reacciones comportamentales.....	20
Gráfico 10. Distribución de la muestra según sexo en función estrategias de afrontamiento.....	21
Gráfico 11. Distribución de la muestra según sexo en función de la ansiedad.....	21
Tabla 7. Diferencias en mindfulness, ansiedad y estrés en función de ejercicio físico.....	22
Gráfico 12. Diferencias de mindfulness en función de ejercicio físico.....	23
Tabla 8. Diferencias en mindfulness, ansiedad y estrés en función de fumar.....	24
Gráfico 13. Comparación de mindfulness en función de fumadores y no fumadores.....	25
Gráfico 14. Correlación entre mindfulness y nota media.....	26
Gráfico 15. Correlación entre mindfulness y frecuencia de estrés.....	27

Gráfico 16. Correlación entre mindfulness y  
ansiedad.....28

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO**

### **1.1 Planteamiento del problema**

El mindfulness tiene su origen en la meditación oriental. La capacidad de mindfulness se entiende como prestar atención intencionadamente en el momento presente. Esta capacidad se puede entrenar a través de programas que promueven dicha meditación.

Estudios anteriores han demostrado que la práctica del mindfulness es beneficiosa para la salud, entre otros aspectos para reducir la ansiedad y el estrés. Estos problemas están presentes en muchos estudiantes; sobre todo en los que están sometidos a más presión académica como son los alumnos de 2º de Bachiller, pues se encuentran en una etapa para muchos decisiva en lo que el ámbito académico se refiere.

La ansiedad y el estrés generan malestar psicológico y llevan a conductas poco exitosas. A su vez, estas conductas conllevan mayores creencias de incompetencia y desconfianza en uno mismo generando así una especie de círculo en espiral negativo. Estos procesos psicosociales se enmarcan en la Teoría Social Cognitiva desarrollada por Albert Bandura (2001). Debido a que los estudiantes pueden verse fácilmente inmersos en este círculo al estar sometidos habitualmente a situaciones estresantes tales como acumulación de exámenes o exigencia de conseguir cierta nota media, pueden sufrir cierto malestar. El malestar psicológico influye en la capacidad de alcanzar sus metas, sobre todo en el rendimiento académico, que puede verse muy afectado por dichos estados.

Dado que la ansiedad y el estrés están presentes en los estudiantes y se ha comprobado que la práctica de mindfulness puede reducirlos, se pretende confirmar si existe relación entre estos aspectos y la capacidad de mindfulness, con el fin de aumentar el rendimiento y el bienestar de los alumnos.

En el ámbito docente encontramos la figura del orientador educativo como persona que realiza un proceso de ayuda, entre varios aspectos para mejorar y enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, así pues el trabajo del orientador, se puede ver beneficiado gracias a la introducción de mindfulness como una más de sus herramientas profesionales. Se podría utilizar tanto de manera terapéutica una vez que ya haya aparecido el malestar como de manera preventiva para evitar que aparezca. Muchos estudios han comprobado los beneficios de la práctica de mindfulness en grupos experimentales y de control, en los que los experimentales eran entrenados y los resultados en comparación con los de control resultaban ser positivos. Así, el orientador podría mejorar el bienestar de los alumnos reduciendo su ansiedad y estrés y aumentando el rendimiento académico a través de programas de entrenamiento de

mindfulness. También podría ser utilizado por los profesores y por todas las personas que se encuentran inmersos en la educación de los alumnos.

En conclusión, el objetivo último de este trabajo sería diseñar una intervención basada en mindfulness dirigida específicamente al alumnado con el fin de fomentar su entrenamiento. Para ello, previamente es necesaria una primera fase que consiste en comprobar si existe una relación directa entre la capacidad de mantener la atención plena y el estrés, la ansiedad y el rendimiento académico en nuestro país. El presente estudio trata de investigar este supuesto en estudiantes de segundo de bachiller de la ciudad de Zaragoza.

## **1.2 Marco teórico**

### **¿Qué es el Mindfulness?**

Mindfulness o en su traducción al español “Atención Plena” significa según Kabat-Zinn (1994) “Prestar atención intencionadamente en el momento presente y sin juzgar”. Su origen lo encontramos en la escuela budista. Autores como Simón (2007) resaltan el aspecto de que es una capacidad humana universal y básica; es decir, según él es una capacidad que tenemos todos, pero ahora es cuando nos estamos empezando a hacer conscientes de ella.

Encontramos una serie de elementos que definen la actitud propia de mindfulness, que son:

- ✓ La aceptación de la realidad que ya existe y que estamos observando en el momento, dejar que las cosas sean tal y como son, alinearse con la realidad.
- ✓ No juzgar, y si aparece un juicio de forma involuntaria, dejamos que pase, simplemente lo observamos.
- ✓ Curiosidad y apertura mental de manera que vemos las cosas como si fuera la primera vez (mente de principiante).
- ✓ Vivir plenamente el presente, sin pensar en el pasado ni en las metas que podríamos imaginar para un futuro.
- ✓ No aferrarse a las experiencias previas porque solo provocan sufrimiento
- ✓ Amor y cariño

### **¿Cuáles son los beneficios de mindfulness?**

Numerosas investigaciones muestran la eficacia y utilidad de mindfulness en enfermedades como el cáncer o el SIDA y en trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión o el estrés. En general para la mejora de la calidad de vida, el incremento del bienestar general y de la satisfacción vital (Mañas et al., 2014).

Por ejemplo, el científico de la Universidad de Harvard Richard Davidson (2006) ha podido constatar que el método de la Atención Plena practicado a largo plazo, puede conducir y alcanzar cambios cerebrales positivos.

Entre los beneficios que puede tener mindfulness en el área de educación, encontramos varios estudios que constatan la mejora de la convivencia y también existen programas basados en la Atención Plena relacionada con técnicas para padres del siglo XXI (Simón, 2010).

### **¿Por qué es relevante mindfulness en educación?**

Shapiro, Brown y Astin (2008) han delimitado tres grandes áreas en relación con los beneficios en el ámbito educativo: 1) el rendimiento cognitivo y académico; 2) la salud mental y el bienestar psicológico; y 3) el desarrollo integral u holístico de la persona.

1. ***Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico:*** Destacan las habilidades de concentrar la atención sobre tareas específicas y procesar la información rápida y eficientemente, lo que mejora habilidades en contextos académicos.
2. ***Efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar psicológico:*** Mindfulness puede ser utilizado con éxito para reducir multitud de síntomas negativos físicos y psicológicos (incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión) así como para mejorar el bienestar general de las personas.
3. ***Efectos de la meditación sobre el desarrollo integral y holístico de la persona:*** resulta beneficioso para el equilibrio emocional, otras formas de inteligencia o las habilidades interpersonales.

Tal y como dice U. Pfeifer- Schaupp (2011) en educación encontramos que “reflexionar” es un elemento muy importante en la base de la formación escolar. Reflexionar se relaciona con mindfulness ya que se considera como la capacidad de los niños de ser conscientes de sí mismos y de recapacitar acerca de sus emociones, de su cuerpo, etc. Existen programas basados en la Atención Plena que van dirigidos a desarrollar la inteligencia emocional y social para evitar comportamientos violentos.

También se considera según afirma Fulton (2005) un recurso sin explotar para entrenar a terapeutas de cualquier orientación teórica. Si pensamos acerca de la orientación educativa nos puede resultar muy interesante para ejercer la labor de orientación, ya que ofrece a los terapeutas un instrumento para influir sobre los factores que hacen llegar al éxito del tratamiento. Siegel (2007) dice que en la relación terapéutica es necesaria la presencia y sobre la base de la presencia se produce la sintonía, proceso en el que focalizamos nuestra atención en otros y llevamos su esencia a nuestro propio mundo interno. De esta manera el paciente “se siente sentido”.

Además, en los últimos años, se han puesto en evidencia que la práctica de mindfulness contribuye a desarrollar hábitos más saludables y genera un mejor clima de aula, lo cual deriva en un incremento del rendimiento académico. También se están implementando ya en algunas escuelas españolas programas de educación de la interioridad, lo cual incide directamente en la búsqueda del bienestar subjetivo y en la conducta social, explicitada a veces en hábitos (López González, 2013).

Luis López González ha desarrollado TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula), un programa cuyos resultados relacionan de manera

positiva la competencia de relajación de los alumnos, el clima del aula, el nivel de competencia emocional y el rendimiento académico.

En España, también encontramos el programa educativo de Aulas Felices, que está basado en la psicología positiva, su objetivo es potenciar en el alumnado una actitud permanente de consciencia y calma a través de la atención plena para desenmascarar automatismos y promover el desarrollo personal. Este programa se dirige a alumnos de infantil, primaria y secundaria (Mañas et al., 2014).

### **¿Qué es la ansiedad y el estrés y cómo se refleja en el ámbito educativo? ¿Afecta al rendimiento académico?**

La ansiedad se define como un estado de malestar provocado por la idea de un peligro futuro, un miedo o preocupación excesivos hacia algo que pueda pasar. Cada vez es más frecuente encontrar entre los jóvenes y por lo tanto en el ámbito escolar trastornos de ansiedad. En las aulas existen alumnos que no consiguen un rendimiento escolar adecuado a sus capacidades reales por culpa de estos estados de ansiedad (Arribas Hernando, A. M<sup>a</sup>).

Por ejemplo, la ansiedad ante los exámenes es un estado muy común entre los alumnos de bachillerato, dado que se encuentran en una etapa de alto nivel de exigencia en cuanto a las notas de corte para acceder a la carrera que desean.

La ansiedad ante los exámenes hace referencia a la “disposición individual para exhibir estados de ansiedad de forma más intensa y frecuente de lo habitual, con preocupaciones, pensamientos irrelevantes que interfieren con la atención, concentración y realización en los exámenes” (Spielberger y Vagg, 1995).

Miedo, ansiedad y estrés constituyen un grupo de emociones que afectan a muchas personas y son una de las causas principales de malestar. Aprender a tomar conciencia de estas emociones para regularlas de forma apropiada puede contribuir a prevenir trastornos emocionales y potenciar el bienestar (Bisquerra, 1999).

El malestar emocional que puede causar la ansiedad está directamente relacionado, entre otros factores, al bajo rendimiento académico. Altos niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima subyacen a bajo rendimiento (Stajkovic & Luthans, 1998; Smith, 2001; García, & Matud, 2002, Del Pozo, 2000).

La ansiedad también puede tener influencias negativas en la vida social de los alumnos, en su bienestar general y afectar al desarrollo de las habilidades sociales. Todos estos factores se relacionan directamente en muchas ocasiones con un bajo rendimiento académico.

Según Rains (2004) existe evidencia para pensar que unos niveles de ansiedad elevados dificultarían el rendimiento de cualquier tarea ya que la atención, concentración y el esfuerzo sostenido no estarían en pleno funcionamiento. Por otro lado, unos niveles moderados de ansiedad producirían en la persona un estado de alerta o tensión que mejoraría su rendimiento; por tanto el hecho de que el alumno tenga

mecanismos para hacer frente a la ansiedad, mejoraría su rendimiento académico (Fernández Castillo & Gutiérrez Rojas, 2009).

### **¿Por qué es interesante que sepamos la relación que existe entre mindfulness, ansiedad, estrés y rendimiento académico en los alumnos de secundaria?**

El mindfulness o atención intencional es una técnica de intervención para aumentar la conciencia y la habilidad de responder adecuadamente a procesos mentales que contribuyen al estrés emocional y al comportamiento desadaptativo (Bishop, 2004).

La práctica regular de la meditación permite alcanzar un estado en el que el cuerpo está relajado, la mente se encuentra tranquila y concentrada, y en el que podemos percibir las sensaciones del momento presenta (Thera, 2003).

Así, al focalizar nuestra atención conseguimos distanciarnos de nuestros pensamientos, obsesiones y preocupaciones (Harrison, 2004), los contemplamos como momentos transitorios; de esta manera nos distanciamos del estrés y de la ansiedad.

Existen diversos estudios que prueban que una intervención en mindfulness mejora la salud mental y el bienestar de estudiantes de bachillerato, reduciendo sintomatología depresiva y ansiedad (Raes et al., 2014) e incrementado la autoestima (Biegel et al. 2009)

Los estudios que analizan mindfulness y sus efectos en el ámbito académico en nuestro país son escasos. Encontramos el de Clemente Franco et al (2011) en el que se examinaron los efectos del programa de entrenamiento de mindfulness en alumnos de primero de bachiller de Almería, con un grupo experimental y otro de control, comprobando que los que habían sido entrenados poseían mejor autoconcepto, mayor rendimiento académico y menos ansiedad. León (2009) comprueba la influencia de una intervención en atención plena para mejorar el rendimiento académico.

Dado que se han encontrado estudios que demuestran que mindfulness reduce la ansiedad y el estrés; y ambos estados son muy frecuentes, sobre todo entre la población escolar que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico (Salgado A. et al., 2008); considero interesante saber si existe relación entre la capacidad de mindfulness, la ansiedad en alumnos de bachiller y su rendimiento académico.

Si así fuera, la evidencia sería más clara en cuanto a que resultaría útil diseñar una intervención y entrenar a los alumnos en la capacidad de mindfulness para reducir así su ansiedad y por consiguiente aumentar su rendimiento académico.



## 2. DISEÑO METODOLÓGICO

### *Metodología*

El diseño de esta investigación es descriptivo y correlacional. Se analizan las variables mindfulness, ansiedad estado, estrés y rendimiento académico medidas a través de los instrumentos que se especifican a continuación:

Tabla1. *Variables medidas e instrumentos utilizados*

<b>Variables</b>	<b>Instrumento</b>
Capacidad de mindfulness	MAAS
Estrés académico	I.A.E.S
Ansiedad estado	STAI-E
Rendimiento académico	Nota media
Datos sociodemográficos	Cuestionario

### **1. Capacidad de mindfulness:**

- Se utiliza la Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS; Brown y Ryan, 2003). Consta de un total de 15 ítems. Está estructurada con un solo factor que se centra fundamentalmente en la capacidad del individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana, por tanto, ofrece una única puntuación global. La escala trata de cuantificar con qué frecuencia se actúa en piloto automático, con preocupación y sin poner atención.

### **2. Estrés académico:**

- Se utiliza el Inventario de Estrés Académico (I.E.A; Hernández, Polo y Pozo, 1996) diseñado específicamente para evaluar el estrés académico en los estudiantes universitarios. Consiste en la presentación de once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico.

### **3. Ansiedad estado**

- Además se evalúa la ansiedad con el Cuestionario de ansiedad estado rasgo de Spielberg (STAI; Spielberg et al, 1982). Escala autoaplicada que mide dos conceptos independientes de la ansiedad: La ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable). Consta de 40 ítems, 20 para cada uno de los conceptos (STAI-E, STAI-R). Esta escala ha sido validada y adaptada en la población española. Concretamente se mide la ansiedad como estado, por ello se utiliza solamente el STAI-E.

### **4. Rendimiento académico:**

- El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, se obtendrá a partir de la nota media que han obtenido en el primer trimestre.

### **5. Datos sociodemográficos:**

- Cuestionario en el que se recogerán información relativa al sexo, edad, lugar de residencia, actividad física, consumo de tabaco y práctica de meditación.

#### *Objetivos*

- **Objetivo principal de estudio:**
  - Evaluar la capacidad de mindfulness de los alumnos de 2º de Bachiller en relación con la ansiedad, estrés y rendimiento académico.
- **Objetivos secundarios:**
  1. Analizar la relación de ansiedad estado y estrés del alumnado de 2º de Bachiller con su capacidad de mindfulness.
  2. Relacionar el rendimiento académico de los alumnos con la capacidad de mindfulness y analizar dicha relación.
  3. Describir la relación que existe entre estas variables y los datos sociodemográficos.

#### *Hipótesis*

- **Hipótesis principal:**
  - Una alta capacidad de mindfulness se relaciona con un menor nivel de ansiedad y estrés y a su vez con un mayor rendimiento académico.
- **Hipótesis secundarias:**

- Una alta capacidad de mindfulness influye en el buen rendimiento académico.
- Un alto nivel de estrés se relaciona con una baja capacidad de mindfulness.
- Un nivel alto de ansiedad se relaciona con un bajo nivel de mindfulness.

### *Procedimiento*

La entrega y realización de los test se realizó en una sesión del horario regular de las clases teniendo permiso del docente, en concreto en la clase de 2º de Bachiller. Se entregaron de forma presencial por parte de la estudiante investigadora de la Universidad de Zaragoza. En primer lugar se explicó la finalidad de la investigación de manera breve y se entregaron los cuestionarios a los alumnos que se presentaron voluntarios.

Seguidamente se leyeron las instrucciones (Anexo I) y se firmó el consentimiento informado de su participación en el estudio en el que se asegura la confidencialidad de los datos obtenidos (Anexo II). Una vez completada la primera fase, se procedió a realizar los test. El tiempo empleado en contestar todos los cuestionarios osciló entre los 20 y 25 minutos. El personal de investigación estuvo presente en todo momento para resolver cualquier posible duda y finalmente para recoger los cuestionarios cumplimentados.

- **Población del estudio:** Alumnos de segundo curso de Bachiller.
- **Ámbito del estudio:** Instituto de Educación Secundaria “Virgen del Pilar”
- **Tamaño de la muestra:** 30 estudiantes
- **Muestra:**

La muestra se tomó entre los voluntarios del segundo curso de Bachiller de un Instituto de Educación Secundaria de Aragón que mostraron su interés por participar en el estudio. Se consideró más adecuado realizar el estudio en alumnos de este curso debido a que el momento en el que se encuentran respecto a la exigencia de realización de exámenes y exposición a estrés y ansiedad es mayor que en otros cursos. Además el rendimiento académico puede influir en la posibilidad de elección de los estudios a los que quieran optar después de terminar el presente curso, muchos de los cuales sólo son accesibles a partir de cierta nota media.

#### Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estar matriculado como alumno de 2º de Bachillerato en el Instituto “Virgen del Pilar” de Zaragoza.
- Dar consentimiento informado.

### 3. ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

#### 3.1 Análisis de datos

Para describir las variables cuantitativas, se han calculado las medias y las desviaciones estándar. En cuanto a las variables cualitativas, como algunas de las sociodemográficas, se ha usado la distribución de frecuencias.

En el análisis estadístico del objetivo principal: comparar mindfulness, rendimiento, estrés académico y ansiedad estado; se ha hecho una comparación descriptiva (medias y desviaciones típicas). Para confirmar las hipótesis se ha realizado un análisis bivalente mediante correlaciones R de Pearson.

Los análisis estadísticos se han estudiado con el paquete estadístico SPSS 16.0, considerándose significativos los valores de  $p$  inferiores a 0,05.

#### 3.2 Resultados

##### 3.2.1 Variables sociodemográficas

- **Sexo y edad**

En primer lugar analizamos la distribución por sexo y edad. De la muestra compuesta por 30 personas encontramos 17 mujeres y 13 hombres, la media de edad de todos los alumnos, que oscila entre los 17 y los 20 años, es de 17, 8 años.

Tabla 2: *Distribución de la muestra por sexo*

		sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	M	17	56,7	56,7	56,7
	H	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

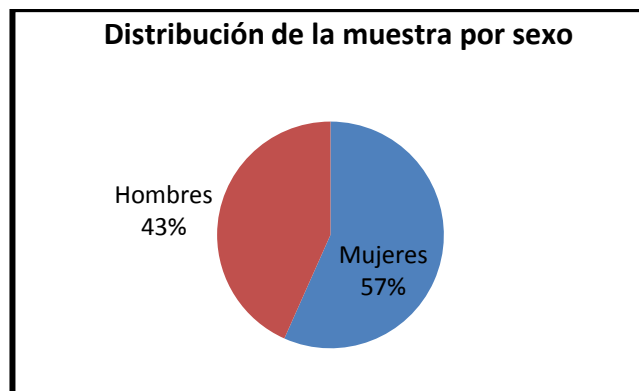


Gráfico 1: *Distribución de la muestra por sexo*

- **Lugar de residencia**

La mayoría de los miembros de la muestra del presente estudio viven en la ciudad de Zaragoza, otros en pueblos colindantes a la capital. Los que viven en Zaragoza capital son un 63,3 %, mientras que el 26,7 % tienen su lugar de residencia en Cuarte de Huerva; tan solo un 6,7 % vive en María de Huerva y un 3,3 % en Cadrete.

### 3.2.2 Variables conductuales

- **Ejercicio físico**

Entre los participantes de la muestra encontramos que prácticamente realizan ejercicio el mismo número de personas que los que no lo realizan. La diferencia es mínima, de manera que los que sí realizan son 17, que representan un porcentaje del 56,7 % y los que no tan solo 4 personas menos, que son 43,3 % restante.

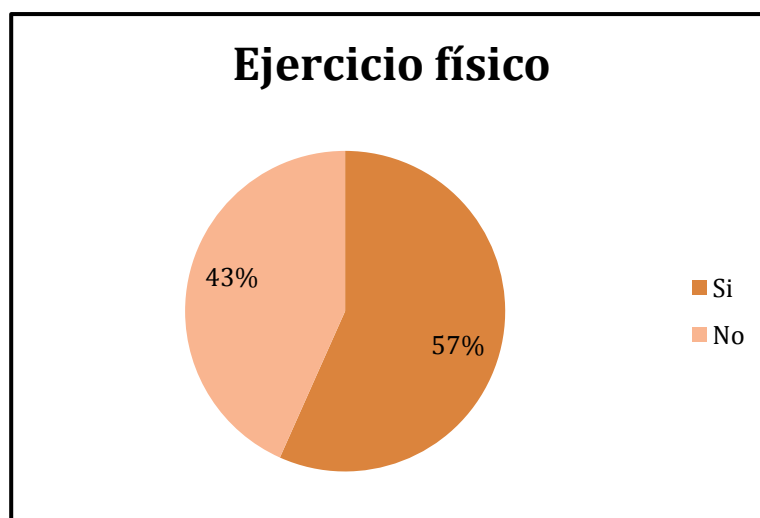


Gráfico 2. Distribución de la muestra según práctica de ejercicio físico

- **Fumar**

En esta variable podemos encontrar una gran diferencia, ya que la mayoría de los estudiantes no fuman, tan solo 2 de ellos dicen fumar menos de 5 cigarrillos a la semana y 3 de ellos de 0 a 10 cigarrillos al día. El total de los no fumadores representa un 83,3 % de la muestra.

Tabla 3. Frecuencia de fumadores y no fumadores

		fumar			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	25	83,3	83,3	83,3
	< 5 /semana	2	6,7	6,7	90,0
	0-10 / día	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

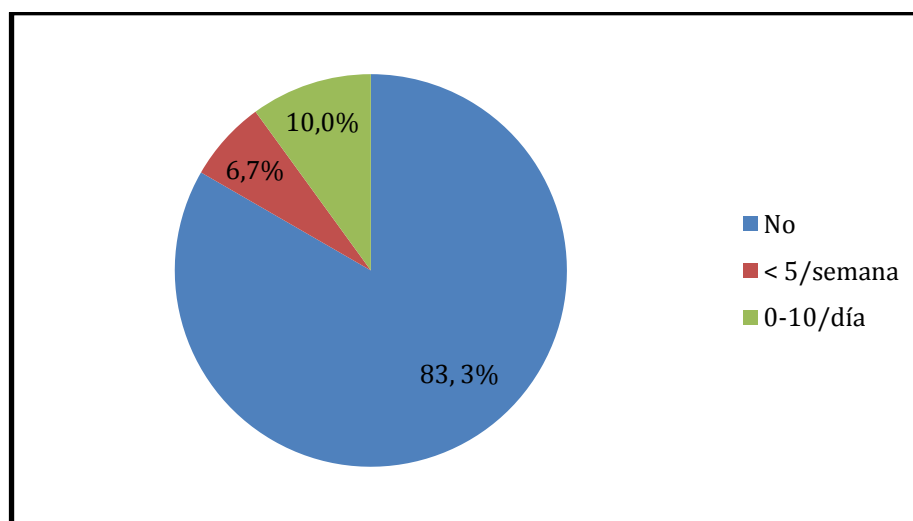


Gráfico 3. Frecuencia de fumadores y no fumadores

- **Meditación y regularidad de meditación**

En cuanto a la meditación, tal y como podemos observar en la tabla, vemos que entre las 30 personas de la muestra, hay 10 personas (un 33,3 %) que sí que han meditado alguna vez; sin embargo tan solo una de ellas lo hace de forma regular. El 66,6 % restante dicen no haber meditado nunca.

Tabla 4. Distribución de la muestra según meditación

		meditación			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no	20	66,7	66,7	66,7
	si	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

### 3.2.3 Variables principales

En la siguiente tabla se describen los valores máximos y mínimos de cada una de las variables objeto de estudio, también se especifica la media y la desviación típica. En primer lugar aparece la edad, después encontramos los datos en relación al rendimiento académico (nota\_media), a continuación aparecen los valores de mindfulness (MAAS). Más abajo encontramos los valores referentes al estrés académico (IAES) que se dividen en varios valores ya que se han medido en función de diferentes aspectos: la frecuencia con la que les inquietaba una situación (FREC), las reacciones físicas ante una situación inquietante (RF), las reacciones psicológicas (RP), las reacciones comportamentales (RC) y las estrategias que utilizaban para afrontar estas situaciones (E). Por último encontramos el valor de la ansiedad, medido a través del STAI.

Tabla 5. *Estadísticos descriptivos de variables principales*

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
edad	30	17	20	17,80	,997
nota_media	30	3	10	5,82	1,804
MAAS	30	34	90	63,50	14,256
IAES_FREC	30	13	35	23,50	4,841
IAES_RF	30	7	23	16,27	4,274
IAES_RP	30	8	23	15,70	3,697
IAES_RC	30	9	25	14,57	4,108
IAES_E	30	12	22	16,63	2,710
STAI	30	3	46	23,93	12,359
N válido (según lista)	30				

- **Rendimiento académico**

Las notas medias de los alumnos del primer trimestre oscilan entre 3 y 10 puntos, siendo una media total de 5,3 en total de toda la muestra.

- **Mindfulness**

Los niveles de mindfulness oscilan entre los 13 a los 90 puntos. Cabe recordar que la puntuación de la capacidad de mindfulness es obtenida a través de la suma total de la puntuación de los diferentes ítems de MAAS. Encontramos que la media de capacidad de mindfulness de toda la muestra tiene un valor de 63,5 puntos. La desviación típica es de 14,3.

- **Estrés académico**

El estrés académico como ya he mencionado antes ha sido medido con el Inventario de Estrés Académico (Anexo II) donde se miden varios aspectos de forma independiente.

Encontramos que los valores de frecuencia con la que los alumnos se vieron inquietos con situaciones como la competencia con los compañeros o la sobrecarga de trabajo, oscilan entre un mínimo de 13 y un máximo de 35, donde la media es 23,5, siendo la desviación típica de un 4, 8. En cuanto a las reacciones físicas entre las que se especifican algunas tales como trastornos del sueño, dolores de cabeza o problemas de digestión, el valor mínimo que aparece es de 7 y el máximo 23, cuya media es de 16,3 y desviación típica 4,2. Agresividad, decaimiento, problemas de concentración o aumento de la irritabilidad son algunos ítems que describen las posibles reacciones psicológicas, entre las que existe un valor mínimo de 8 y un máximo de 23. La media es de 15,7, con una desviación típica de 3,6. La siguiente variable en orden descendente es la que hace referencia a las reacciones comportamentales, como pueden ser aislamiento, desganar o absentismo escolar; el valor mínimo encontrado es 9 y el máximo 25, cuya media es de 14, 5 y desviación típica 4, 1. Por último, las estrategias que utilizan los alumnos para afrontar las situaciones que les pueden parecer preocupantes como por ejemplo la religiosidad o la verbalización de la situación que les preocupa, encontramos que los valores se sitúan entre 12 y 22, siendo la media de 16,6 y la desviación típica de 12,3.

Se destaca que como posible respuesta, cabía la opción de especificar otros ítems por parte de los estudiantes que se consideraran implicados en algunos de los aspectos que se medían, en el cuestionario había un espacio reservado para ello con el título “otros”. En estos apartados se han encontrado para la frecuencia de inquietud: acumulación de exámenes y molestia por el mal comportamiento de los compañeros. Como otras estrategias de afrontamiento utilizadas se han especificado: golpear algún objeto, práctica deportiva (en un caso concreto el Aikido), práctica de sexo y escuchar música.

- **Ansiedad- estado**

Los valores medidos a través del STAI-E, con los que hemos obtenido los valores de la ansiedad como estado, se sitúan entre un mínimo de 3 puntos y un máximo de 46, siendo la media de 23,9 y la desviación típica de 12,3.

### **3.2.4. Comparación de las variables principales según sexo**

En la siguiente tabla se han comparado las variables principales objeto de estudio en función del sexo con el objetivo de obtener información referente a las distinciones que puedan encontrarse respecto al sexo.



Tabla 6. *Estadísticos descriptivos de las variables principales según sexo*

**Estadísticos descriptivos**

sexo		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
M	edad	17	17	20	17,88	,993
	nota_media	17	3	9	5,74	1,816
	MAAS	17	34	79	59,76	13,641
	IAES_FREQ	17	15	35	24,94	4,841
	IAES_RF	17	10	23	18,00	3,571
	IAES_RP	17	11	23	16,71	3,350
	IAES_RC	17	9	25	15,35	4,358
	IAES_E	17	12	21	16,00	2,398
	STAI	17	5	46	26,94	12,552
	N válido (según lista)	17				
H	edad	13	17	20	17,69	1,032
	nota_media	13	4	10	5,91	1,857
	MAAS	13	47	90	68,38	14,051
	IAES_FREQ	13	13	28	21,62	4,312
	IAES_RF	13	7	20	14,00	4,163
	IAES_RP	13	8	19	14,38	3,841
	IAES_RC	13	9	21	13,54	3,666
	IAES_E	13	13	22	17,46	2,961
	STAI	13	3	46	20,00	11,380
	N válido (según lista)	13				

- **Comparación del rendimiento académico según sexo**

Como podemos observar en la tabla, el rendimiento académico es muy similar en ambos sexos, las medias de las notas medias que obtuvieron en el primer trimestre a penas se diferencian en 2 décimas, siendo la nota media más baja de las mujeres un 3 y la máxima un 9, la de los hombres un 4 y como máxima un 10.

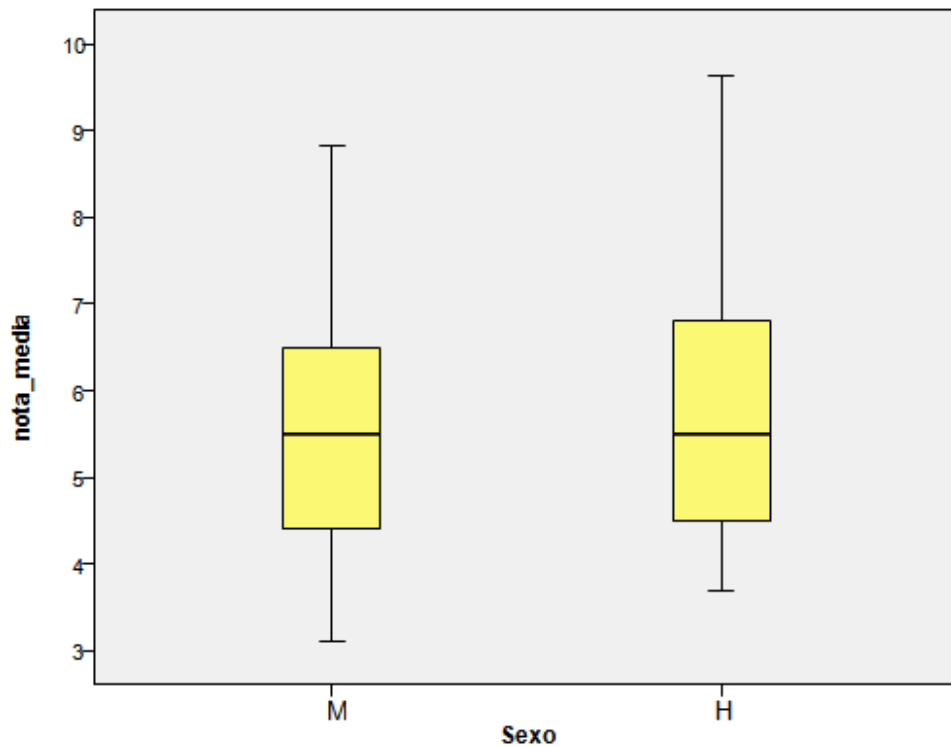


Gráfico 4. Distribución según sexo en función de nota media

- **Comparación de capacidad de mindfulness según sexo**

Podemos observar que no existe diferencia significativa muy fuerte entre el nivel de mindfulness en función del sexo; pero se puede decir que hombres presentan más capacidad de mindfulness que las mujeres, dado que su puntuación media es de 68,3, mayor que la de las mujeres 59,7.

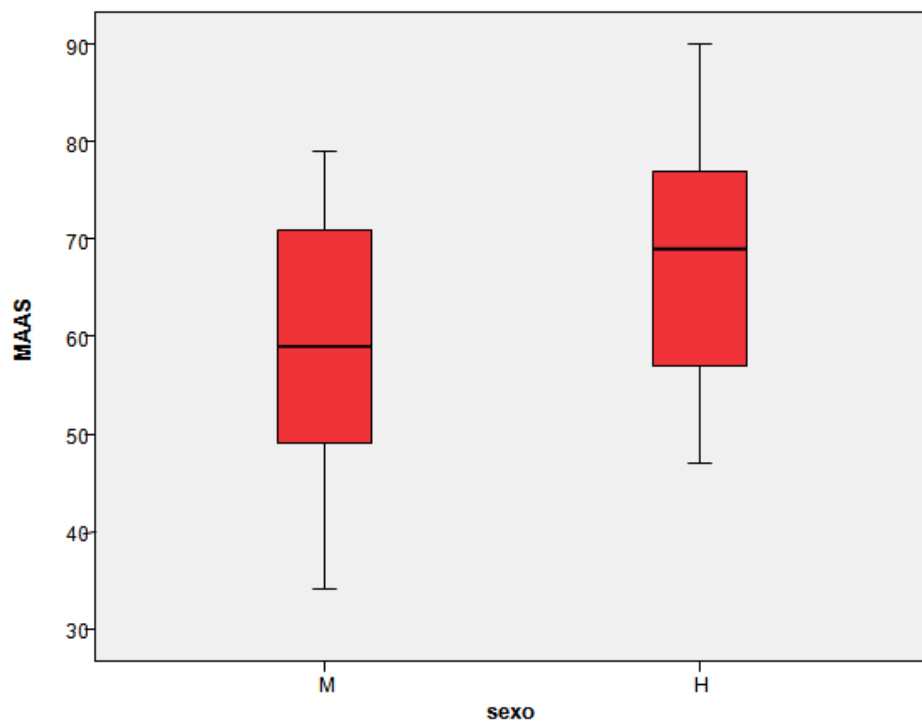


Gráfico 5. *Distribución de la muestra según sexo y mindfulness*

- **Comparación de estrés según sexo**

En cuanto al estrés, encontramos que en general, en todos los aspectos medidos: frecuencia de inquietud, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales, las mujeres tienen un nivel más alto; es decir, están más estresadas que los hombres. En cuanto a las estrategias de afrontamiento de las situaciones que les causan preocupación o nerviosismo, encontramos que los hombres tienen un punto más alto en la media que las mujeres; aunque cabe destacar que tal y como vemos en la gráfica de cajas en este mismo aspecto, hay un valor en las mujeres que sobresale por encima de la media.

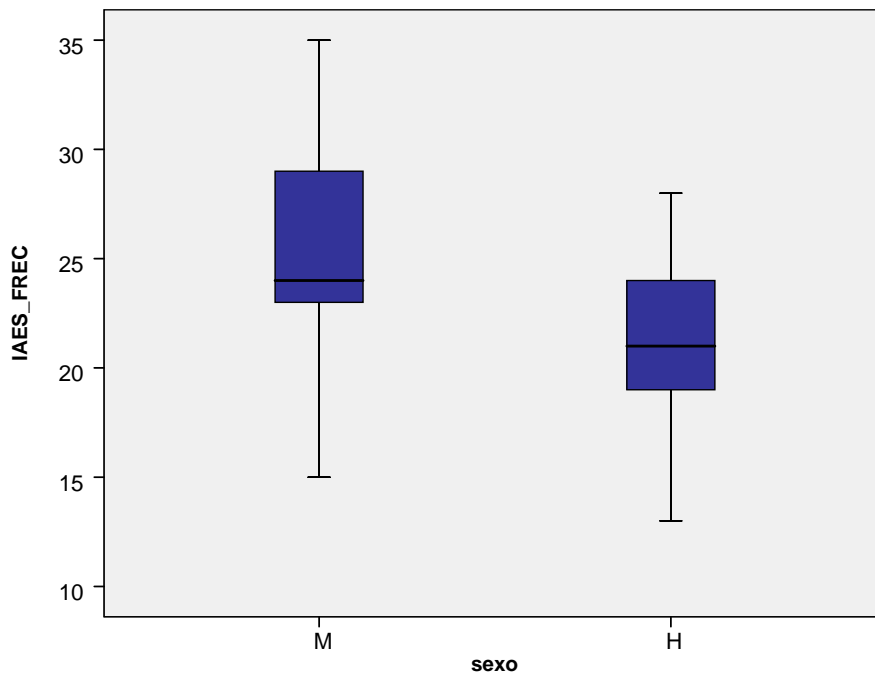


Gráfico 6. *Distribución de la muestra según sexo en función de la frecuencia de estrés*

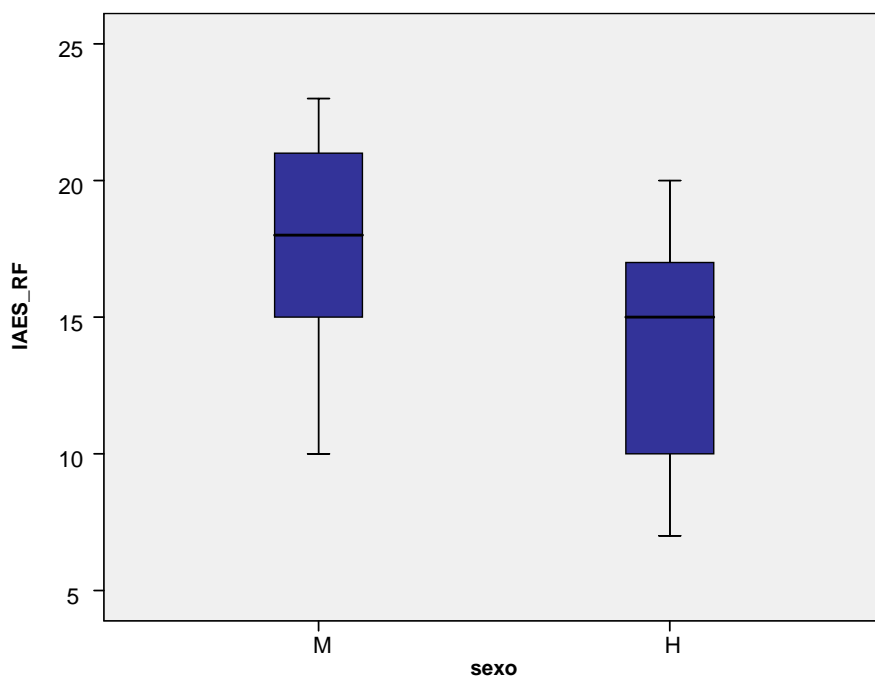


Gráfico 7. *Distribución de la muestra según sexo en función de reacciones físicas*

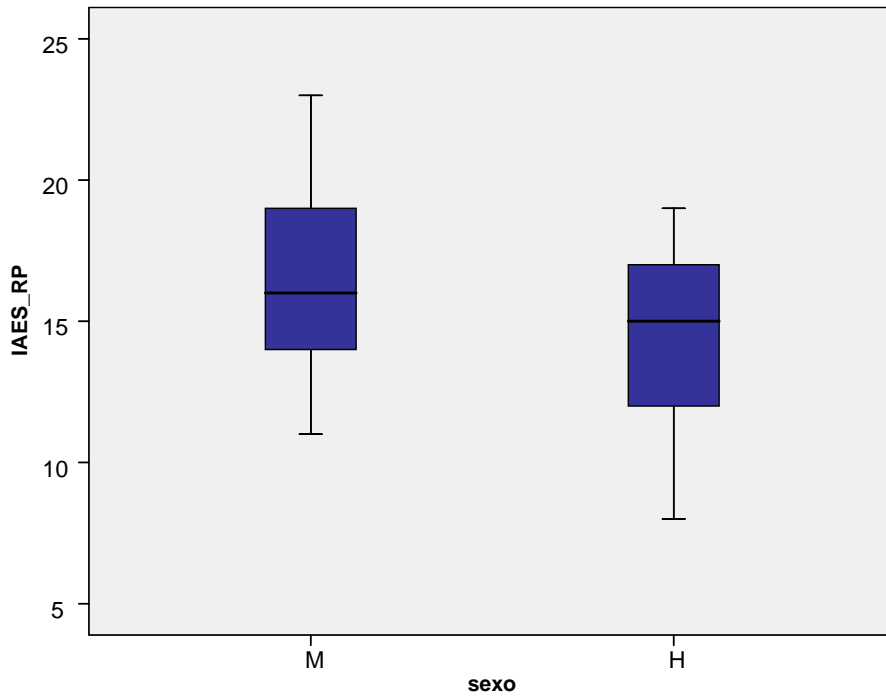


Gráfico 8. *Distribución de la muestra según sexo en función de reacciones psicológicas*

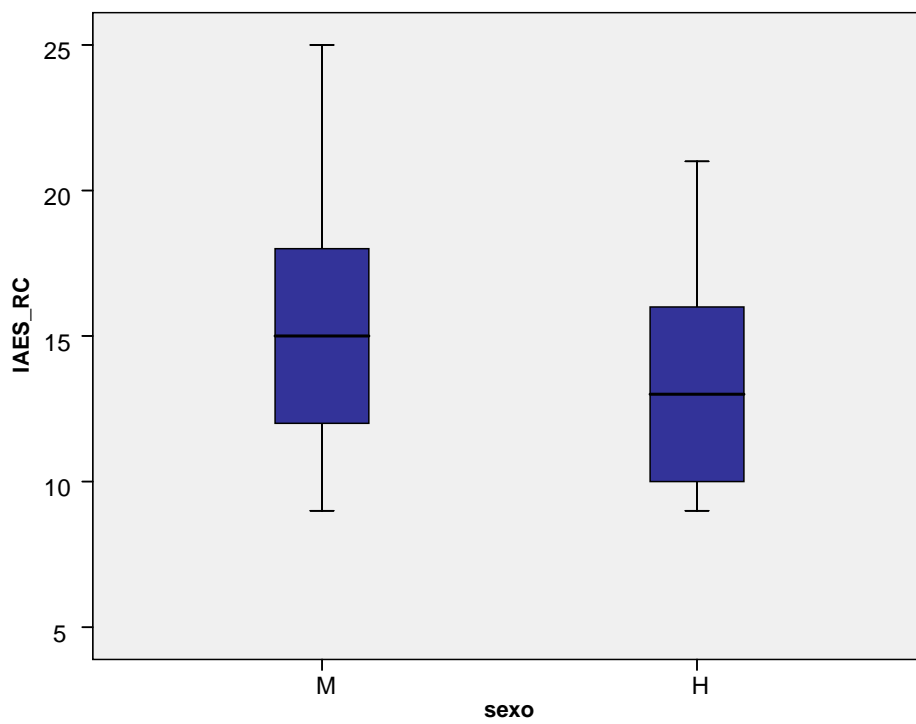


Gráfico 9. Distribución de la muestra según sexo en función de reacciones comportamentales

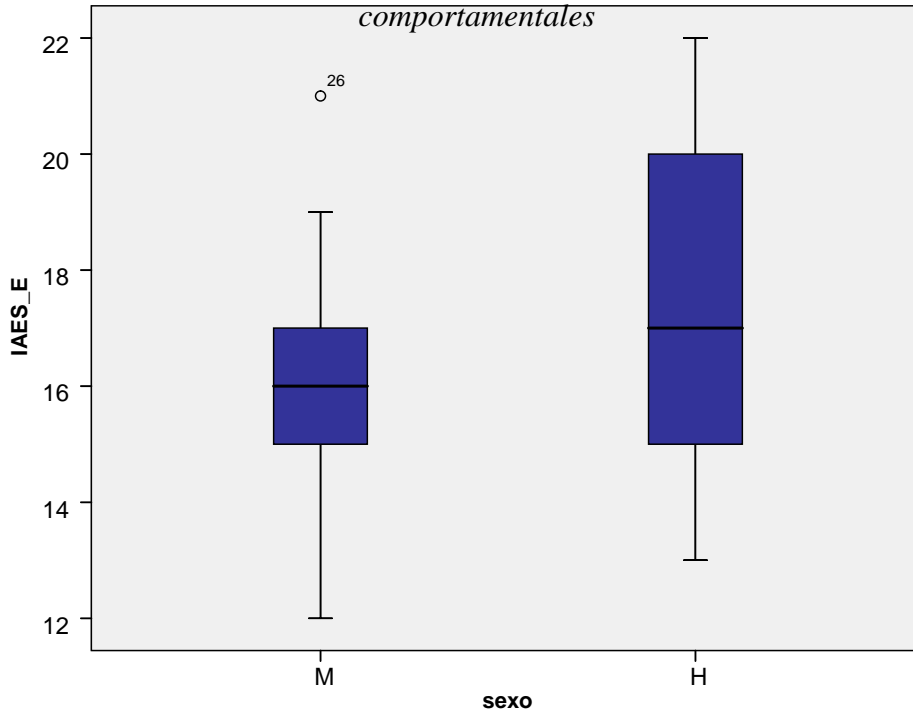


Gráfico 10. Distribución según sexo en función estrategias de afrontamiento

- **Comparación de ansiedad según sexo**

La puntuación del STAI-E nos muestra que los hombres presentan un estado menos ansioso que las mujeres. En este caso la diferencia es mayor que en otras variables, las mujeres tienen una puntuación media de ansiedad de 26, 9 y los hombres de 20; además encontramos valores por debajo de la media, hay dos casos que presentan 8 y 9 puntos en la escala de ansiedad. También encontramos otros dos por encima con una puntuación de 25 y 30.

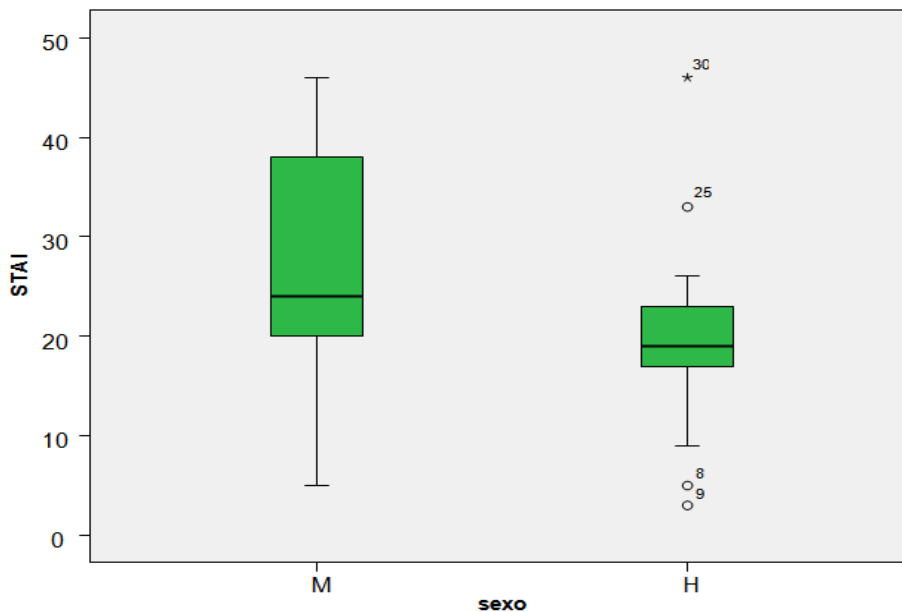


Gráfico 11. *Distribución de la muestra según sexo en función de la ansiedad*

### 3.2.5. Comparación de las variables según ejercicio físico y fumadores

- **Comparación de mindfulness, ansiedad y estrés en función de ejercicio físico**

Al comparar las variables de mindfulness, ansiedad y estrés en relación a la actividad física, se han encontrado diferencias notables (Ver tabla 7). Las personas que dicen realizar habitualmente ejercicio físico, presentan claramente unos niveles de ansiedad mucho más bajos que los que no realizan. En el cuestionario STAI aparece una puntuación media de 33 (d.t.= 10,3) en ansiedad para los primeros frente a una media de 16 puntos para los segundos (d.t.= 8,4). La ansiedad no es la única variable en la que existe diferencia, también encontramos puntuaciones más altas en estrés en los alumnos que no realizan ejercicio físico así como mejor nota media en los que sí realizan.

Tabla 7. *Diferencias en mindfulness, ansiedad y estrés en función de ejercicio físico*

Ejercicio_fisico		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
No	nota_media	13	4	8	5,24	1,368
	MAAS	13	34	76	56,92	11,961
	IAES_FREQ	13	15	35	25,23	5,294
	IAES_RF	13	10	23	17,69	3,750
	IAES_RP	13	13	23	17,38	2,931
	IAES_RC	13	10	21	16,62	3,330
	IAES_E	13	12	20	15,92	2,362
	STAI	13	20	46	33,31	10,291
	N válido (según lista)	13				
Si	nota_media	17	3	10	6,26	2,004
	MAAS	17	43	90	68,53	14,107
	IAES_FREQ	17	13	30	22,18	4,142
	IAES_RF	17	7	23	15,18	4,433
	IAES_RP	17	8	22	14,41	3,776
	IAES_RC	17	9	25	13,00	4,031
	IAES_E	17	13	22	17,18	2,899
	STAI	17	3	33	16,76	8,452
	N válido (según lista)	17				

Además, tal y como podemos observar en la gráfica que aparece a continuación, la puntuación del MAAS refleja que las personas que practican ejercicio poseen un nivel mayor de atención plena.

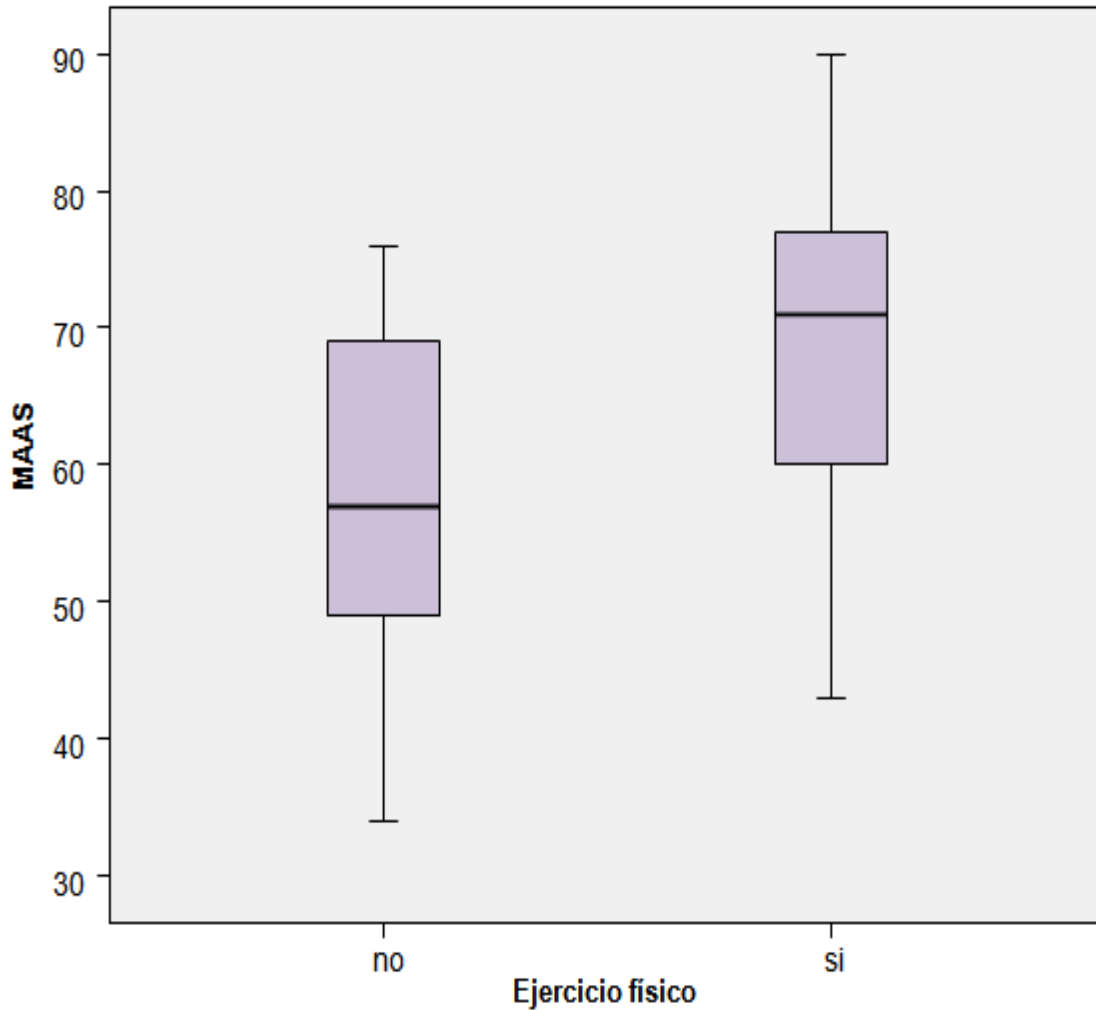


Gráfico 12. *Diferencias de mindfulness en función de ejercicio físico*

- **Comparación de mindfulness, ansiedad y estrés en función de fumar**

En relación a las puntuaciones obtenidas al calcular las medias de estas variables en función de la los fumadores y los no fumadores (Ver tabla 8) se ha demostrado que los que no fuman son personas con menos estrés y menos ansiosas; además la nota media es mayor. Los estudiantes que aseguran no fumar, poseen una media de 6,8 mientras los que fuman de 0 a 5 cigarrillos a la semana tienen 4,7 y los que fuman de 0 a 10 diarios 3, 55. Si bien estas diferencias pueden no ser significativas dada la diferencia en la conducta tabáquica del alumnado.

Tabla 8. *Diferencias en mindfulness, ansiedad y estrés en función de fumar*

fumar		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
no	nota_media	25	4	10	6,18	1,738
	MAAS	25	34	90	65,00	14,787
	IAES_FREC	25	13	35	23,24	5,190
	IAES_RF	25	7	23	15,56	4,194
	IAES_RP	25	8	23	15,08	3,662
	IAES_RC	25	9	20	13,40	3,175
	IAES_E	25	12	22	16,56	2,873
	STAI	25	3	46	23,40	12,203
	N válido (según lista)	25				
	< 5 /semana	nota_media	2	4	5	4,70
MAAS		2	47	56	51,50	6,364
IAES_FREC		2	22	28	25,00	4,243
IAES_RF		2	16	18	17,00	1,414
IAES_RP		2	17	19	18,00	1,414
IAES_RC		2	16	21	18,50	3,536
IAES_E		2	15	16	15,50	,707
STAI		2	19	23	21,00	2,828
N válido (según lista)		2				
0-10 / dia		nota_media	3	3	4	3,55
	MAAS	3	49	69	59,00	10,000
	IAES_FREC	3	23	26	24,67	1,528
	IAES_RF	3	20	23	21,67	1,528
	IAES_RP	3	17	22	19,33	2,517
	IAES_RC	3	19	25	21,67	3,055
	IAES_E	3	16	19	18,00	1,732
	STAI	3	9	44	30,33	18,717
	N válido (según lista)	3				

Las puntuaciones del mindfulness también reflejan valores que nos demuestran que las personas no fumadoras tienen mayor capacidad de mindfulness. En el MAAS su media de puntuación es de 65, mientras que los que fuman de 0 a 10/diarios tienen 59 y



los que fuman de 0 a 5/semana 51. Lo vemos representado en la siguiente gráfica de cajas (gráfica 13).

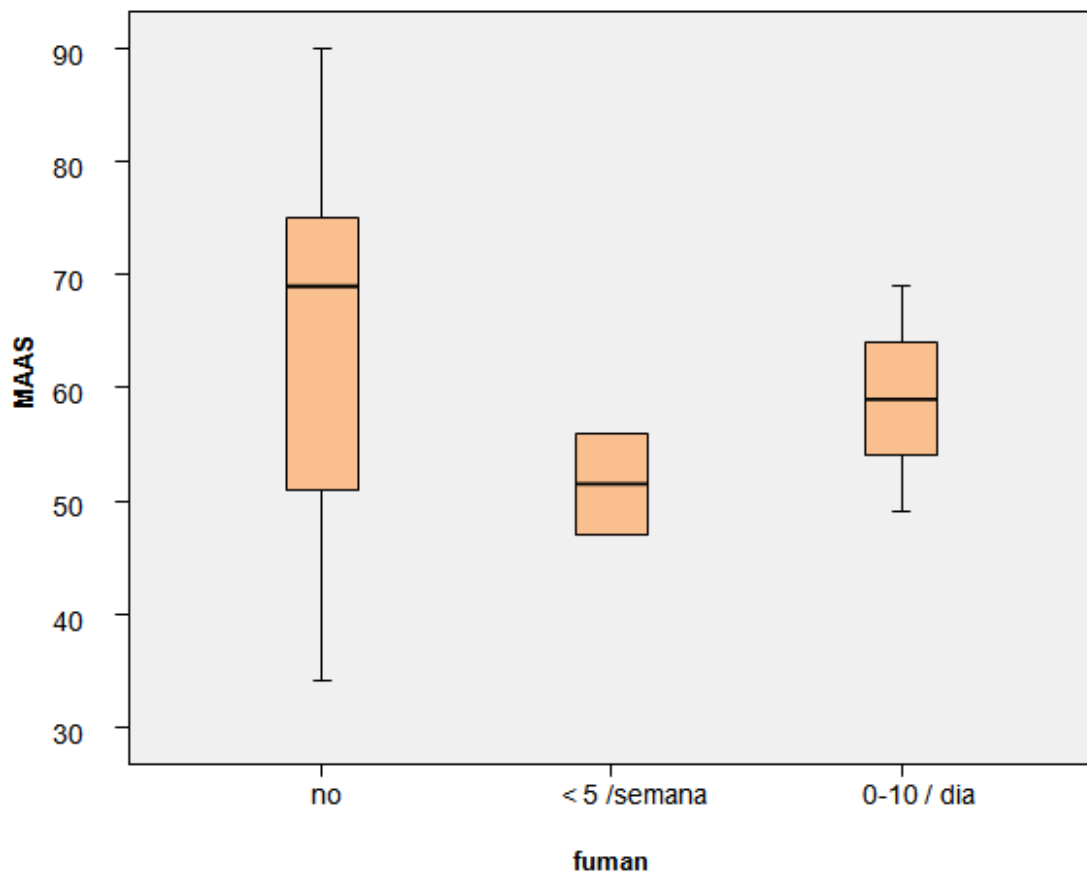


Gráfico 13. Comparación de mindfulness en función de fumadores y no fumadores

### 3.2.6. CORRELACIONES ENTRE LAS VARIABLES

En este apartado analizaremos la relación entre las variables de rendimiento académico, ansiedad y estrés con capacidad de mindfulness. En función de los resultados estimaremos si se cumplen las hipótesis planteadas.

- **Relación entre el rendimiento académico y capacidad de mindfulness**

La correlación entre la capacidad de mindfulness y el rendimiento académico no es significativa ( $r= 0,29$ ;  $p>0,05$ ). Tal y como podemos observar en el diagrama de dispersión, no parece que exista una relación lineal entre ambas variables. Por lo tanto,

podemos decir que los que tienen más nota media no poseen una mejor capacidad de mindfulness.

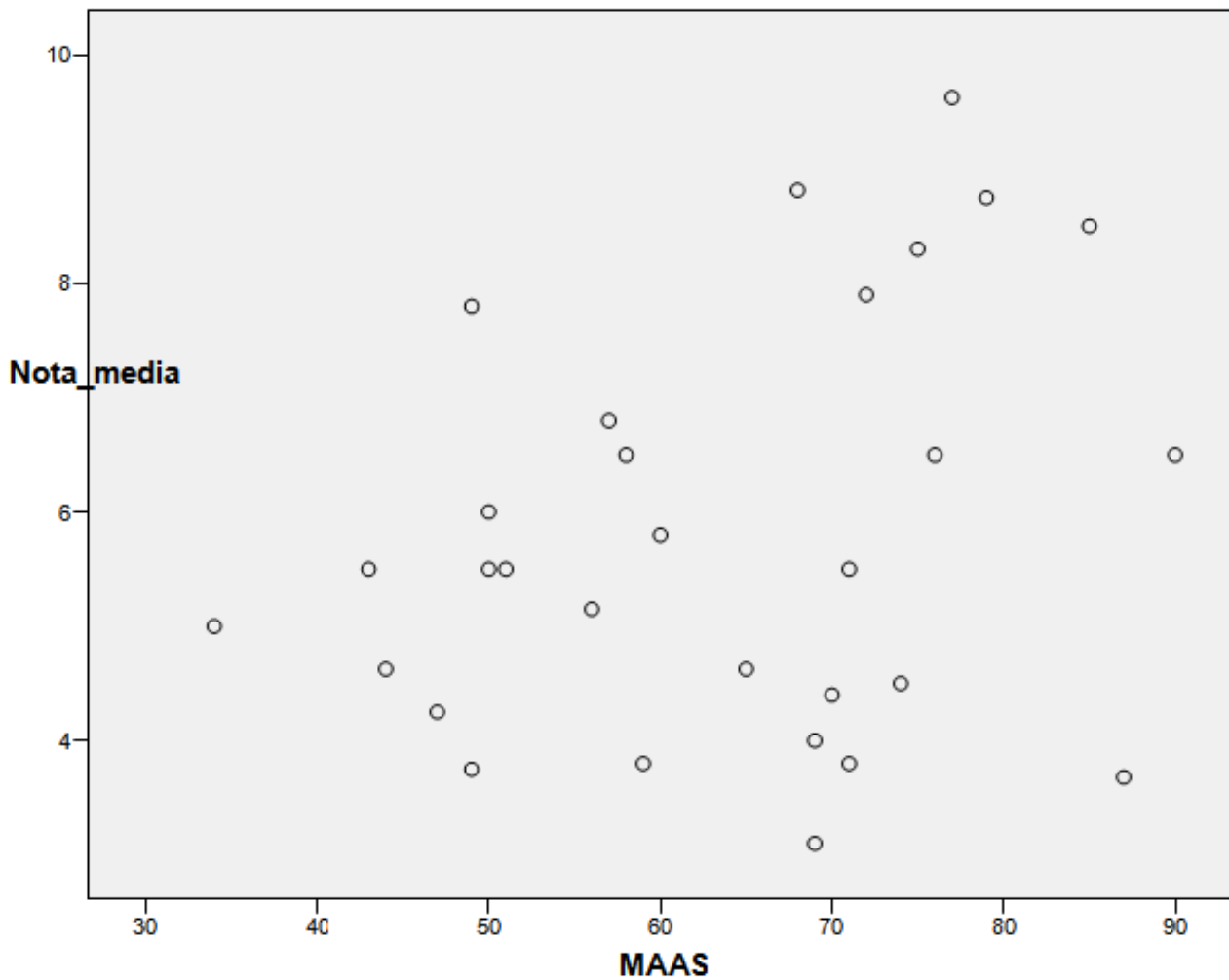


Gráfico 14. *Correlación entre mindfulness y nota media*

- **Correlación entre nivel de estrés y capacidad de mindfulness**

- **Frecuencia de inquietud**

Existe una fuerte relación inversa entre puntuación en MAAS y frecuencia de inquietud surgida por situaciones estresantes en el ámbito educativo ( $r = -0,65$ ;  $p < 0,000$ ). En el diagrama vemos cómo los puntos que representan el valor de cada una de las variables se aproximan a una línea invertida, lo que significa que los alumnos que tienen menor capacidad de atención plena o menos conscientes del momento presente se ven afectados en mayor medida por situaciones estresantes.

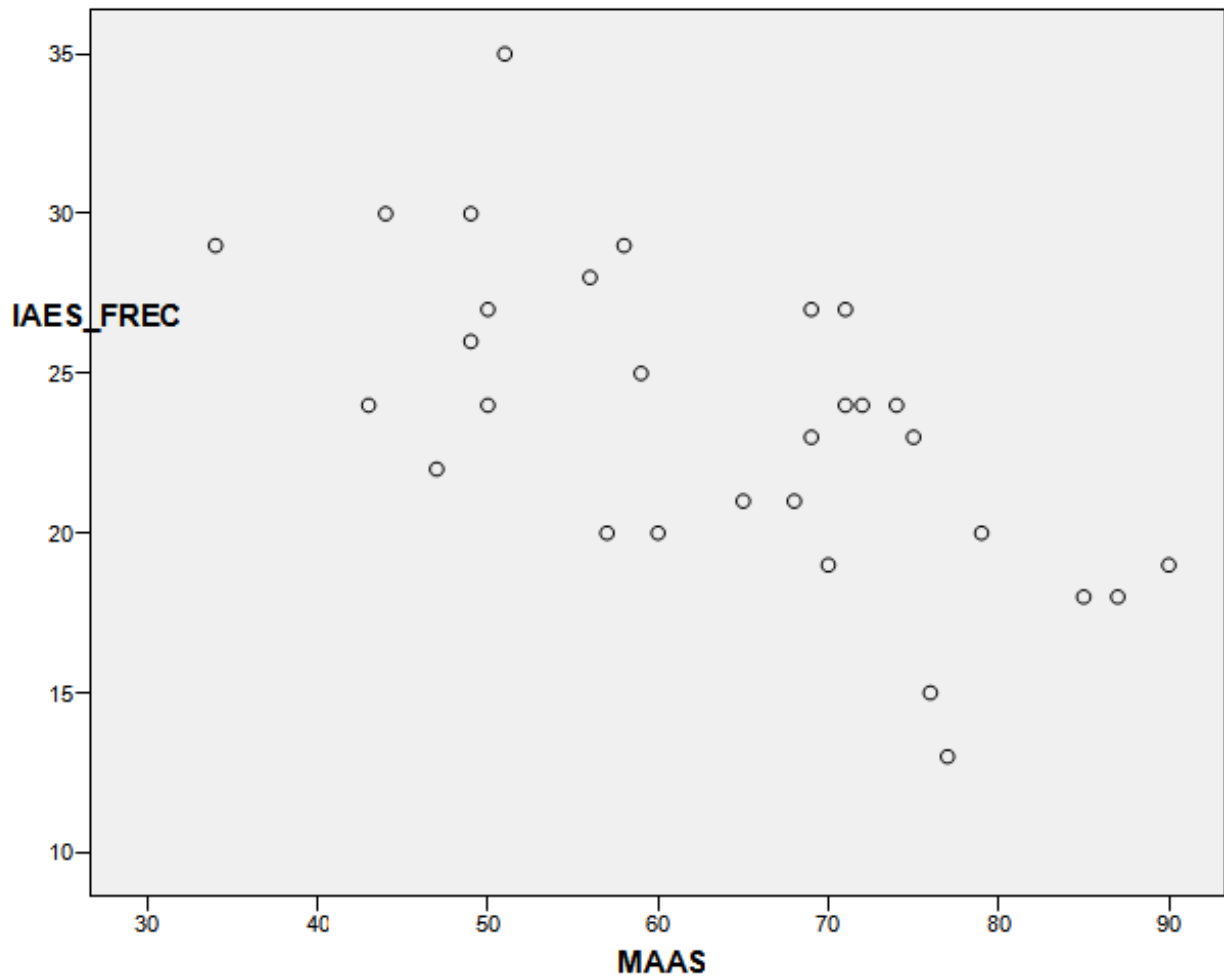


Gráfico 15. *Correlación entre mindfulness y frecuencia de estrés*

○ **Reacciones físicas**

En cuanto a las reacciones físicas encontramos al igual que en la frecuencia de inquietud, una relación inversa muy significativa ( $R=-0,623$ ;  $p<0,000$ ). Así pues, las personas que poseen una mayor capacidad de mindfulness se ven también menos afectadas ante situaciones como dolor de de cabeza, problemas de digestión o trastornos del sueño ante situaciones estresantes o preocupantes.

○ **Reacciones psicológicas**

La correlación que se ha demostrado en la muestra entre la puntuación del MAAS y las reacciones psicológicas que los alumnos experimentan ante situaciones

estresantes cumple también la características de los dos aspectos anteriores; la relación es significativa, también de forma inversa ( $r=-0,525$ ;  $p<0,003$ ). Es decir, los alumnos que poseen una menor capacidad de atención plena, presentan más problemas de concentración, sentimientos de depresión y tristeza o angustia y desesperación.

- **Reacciones comportamentales**

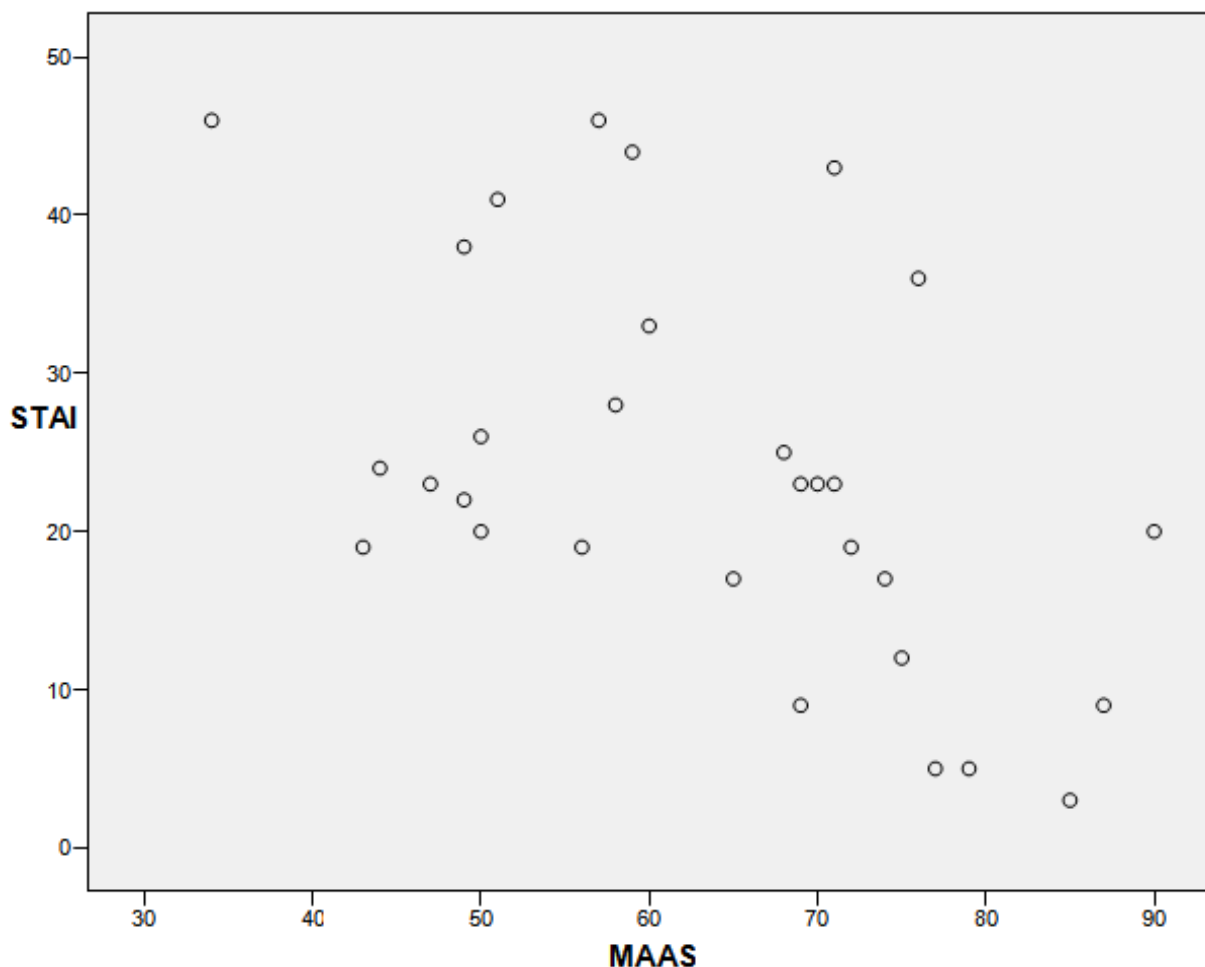
En cuanto a las reacciones comportamentales, tal y como nos muestra la siguiente tabla, se observa que existe también relación contraria significativa entre la puntuación de MAAS y IAES RC; sin embargo en este caso no es tan fuerte ( $R=-3,98$  y  $p<0,05$ ).

- **Estrategias de afrontamiento**

Por último, se ha podido constatar que no existe relación significativa entre el nivel de mindfulness y las estrategias de afrontamiento ( $p>0,05$ ).

- **Correlación entre ansiedad y capacidad de mindfulness**

El valor de correlación entre las variables de ansiedad y la capacidad de mindfulness ha resultado ser también muy significativa a la inversa ( $r= -0,52$ ;  $p<0,05$ ). Así pues, encontramos que las personas menos ansiosas poseen un nivel mayor de mindfulness.



## 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### Discusión

En la muestra hemos encontrado que la nota media de los alumnos no es muy elevada, esto se puede deber a la dificultad que puede entrañar el curso de 2º de bachiller que están cursando los estudiantes que componen la muestra. También se ha de tener en cuenta que la nota media que hemos medido en el presente estudio es la correspondiente al primer trimestre, por lo tanto también se puede ver influida por el hecho de ser la primera evaluación, donde la puntuación suele tener tendencia a la baja, al contrario de lo que suele suceder en la última evaluación. Por parte de los alumnos, también se puede pensar que al situarse al principio de curso quizás pueden presentar menos presión que al final, donde al acercarse al momento más importante y decisivo, su esfuerzo y dedicación puede ser mayor.

Vemos que los niveles de estrés y ansiedad no son muy elevados, pues la media de estas variables nos muestran que las puntuaciones están por debajo de lo que podemos encontrar habitualmente en otras poblaciones tanto educativas como clínicas. Esto también se puede deber a la situación temporal del curso en el que se encuentran, cuanto más avanzado esté el curso más ansiedad y estrés pueden sufrir.

En cuanto a la capacidad de mindfulness, las puntuaciones obtenidas a través de la M.A.A.S. nos muestran que de forma global, la puntuación se sitúa por encima de la media en comparación con otros estudios, la razón podría ser que muchos de ellos, dicen haber practicado meditación alguna vez y por ello pueden tener una mayor capacidad que otras poblaciones.

En relación a las diferencias encontradas al comparar ambos sexos, se destaca que los hombres poseen una capacidad mayor de mindfulness que las mujeres y de manera acorde al planteamiento del estudio, se ha comprobado que los hombres presentan menos ansiedad y menos estrés que las mujeres. Las puntuaciones de las mujeres en la frecuencia ante situaciones estresantes, en las reacciones físicas, las psicológicas y comportamentales son más bajas. Es decir, las mujeres sufren más la sobrecarga de tareas y trabajos escolares o la competencia de los compañeros, presentan en mayor medida trastornos del sueño y dolores de cabeza, tienen más problemas de concentración y tienen más tendencia polemizar o discutir entre otros aspectos. En este sentido, es muy importante destacar el resultado que han obtenido los hombres en el apartado del test “estrategias de afrontamiento”. Se puede ver claramente que los hombres utilizan más estrategias de afrontamiento al verse en situaciones preocupantes o estresantes, por lo tanto al ser más capaces de enfrentar este tipo de situaciones a través de actuaciones como la verbalización o la práctica deportiva, el estrés se ve significativamente reducido. La ansiedad también es menor, la utilización de estas estrategias también podrían estar implicadas en este resultado.

Al comparar las variables de estudio en función de la práctica regular de ejercicio físico, se ha demostrado con el presente estudio que la actividad física es beneficiosa. Los valores de mindfulness, ansiedad, estrés y rendimiento académico han

resultado ser mejores en las personas que sí que realizan ejercicio. Se ha comprobado que las que no realizan ningún tipo de actividad física de manera regular son menos capaces de focalizar su atención de manera consciente y presentan mayor ansiedad y estrés, al igual que su rendimiento académico es peor que las que sí realizan. Así pues, la práctica regular de actividad física posibilita una mayor atención plena y es positiva para reducir los niveles de estrés y ansiedad.

En relación a los resultados obtenidos al comparar las variables en función de las personas que fuman, aunque hayan aparecido grandes diferencias, no se puede estimar dado que la muestra de las personas que fuman es muy reducida. Sin embargo, las personas que no fuman poseen mayor nivel de mindfulness.

Es importante decir que una de las limitaciones de la muestra es el número de alumnos que componen la muestra, sería interesante realizar el estudio con más número de población y también en diferentes institutos de la provincia de Zaragoza para que los resultados de la investigación sean más representativos.

El análisis de correlación entre las variables principales, nos ha permitido saber que existe una fuerte correlación entre las variables de capacidad de mindfulness, ansiedad y estrés. Las gráficas que representan dicha relación son alargadas y descendentes, por lo tanto nos encontramos con una correlación negativa. Se observa que a mayor capacidad de mindfulness menor estrés y menor ansiedad. Así hemos comprobado que las personas que poseen menor capacidad de atención plena se ven mucho más afectadas por situaciones estresantes y también por altos niveles de ansiedad, entendemos que al focalizar la atención en las tareas, la probabilidad de estresarse y de sufrir ansiedad es menor. Así entendemos que al mantener la atención de manera consciente los pensamientos sobre preocupaciones futuras o bien sobre situaciones del pasado que pueden afectar negativamente, no aparecen o aparecen en menor medida y por tanto reducen el estrés y la ansiedad. Por consiguiente, afirmamos que la práctica del mindfulness es beneficiosa para evitar los síntomas físicos y psicológicos que nos produce el estado de estrés y de ansiedad.

En cuanto a la correlación entre mindfulness y rendimiento académico, podemos decir que no ha resultado significativa en el presente estudio; sin embargo sabemos que el estrés y la ansiedad dificultan la capacidad para mantener la atención y que un nivel bajo de estrés y ansiedad puede ayudar a aumentar la concentración y el bienestar de los alumnos, lo cual es muy importante para aumentar el rendimiento académico. Además, si nos centramos en la comparación por sexos, hemos comprobado que los hombres, que tienen más capacidad de atención plena, tienen una nota media mayor.

## Conclusiones e implicaciones

El objetivo de esta investigación era comprobar si existía relación entre mindfulness, ansiedad, estrés y rendimiento académico. Al finalizar el estudio, podemos concluir que los resultados obtenidos en el análisis de datos han confirmado con éxito nuestras hipótesis, concuerdan con la literatura existente.

En referencia a la hipótesis principal que era: “Una alta capacidad de mindfulness se relaciona con un menor nivel de ansiedad y estrés y a su vez con un mayor rendimiento académico.”, se ha comprobado que realmente las personas que tienen mejor capacidad de atención plena, poseen estados de ansiedad y de estrés mucho menos elevados y a su vez también se ha visto reflejado que estos bajos niveles tienen relación con una mayor puntuación en la nota media.

Los valores de las correlaciones han resultado ser muy significativos, lo que nos aporta una información muy valiosa para tratar el mindfulness como una capacidad que es digna de tener en cuenta para contribuir al bienestar y rendimiento de los alumnos.

Así pues, tal y como dicen Shapiro, Brown y Astin (2008) que aseguran que el mindfulness es beneficioso entre otros aspectos para mejorar los síntomas físicos y psicológicos que disminuyen la salud mental, vemos que en nuestro estudio se corrobora claramente la relación a pesar de que el tamaño de la muestra no sea muy grande.

Algunas investigaciones han probado la accesibilidad y aceptabilidad de los programas de entrenamiento en mindfulness (Burke 2010, Meiklejohn et al. 2012), así como los efectos beneficiosos de las mismas en el bienestar de los estudiantes (Raes et al., 2014).

Por lo que cabe imaginar que el entrenamiento de la capacidad de mindfulness tendría consecuencias muy positivas en el ámbito académico de nuestro entorno, al igual que lo que ha encontrado López González (2014) en sus investigaciones, que evidencian que la práctica del mindfulness mejora el clima del aula y como consecuencia el rendimiento académico. Si existe menos estrés y ansiedad en el aula, el ambiente será más calmado y cabrá la opción de focalizar la atención más fácilmente; así el rendimiento podrá ser mayor.

Se comprueba también que la práctica de mindfulness podría cumplir una función tanto terapéutica para mejorar una situación de malestar como preventiva para evitar que esa situación aparezca.

Gracias al mindfulness se podría conseguir mejorar la vida de las personas, en concreto en el ámbito educativo según el presente estudio; sin embargo teniendo en cuenta otras investigaciones y las conclusiones aquí encontradas, su aplicación resultaría beneficiosa también en otros ámbitos.

Sería apropiado seguir investigando sobre las posibles relaciones entre la práctica de la atención plena y otros aspectos para ampliar el campo de conocimiento que existe actualmente.

## 5. REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Anderson, S.B., y Sauser Jr., W.I. (1995). Measurement of test anxiety: An overview. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg (Eds.): *Test anxiety: Theory, assessment and treatment* (pp. 15-34). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Arribas, H. A. M. (2009). Los trastornos de ansiedad en el ámbito escolar. *Revista Digital, Innovación y experiencias educativas*, 21, 1-9
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26
- Biegel, G. M., Brown, K.W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 855–866.
- Bishop S. R., Lau M., Shapiro S. & Carlson, L. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice* 11: 230-241
- Bisquerra, R. (1999). Educación emocional. *Enciclopedia General de la Educación*. Tomo, 1, 356-384.
- Brown, K. W., & Ryan, R. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003; 84: 822–848.
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133–144.
- Del Pozo, A. (2000). Repercusiones de la depresión de los docentes en el ámbito. *Revista Complutense de Educación*, 11, 85-103
- Fernández-Castillo, A., & Gutiérrez, M. E. (2009). Atención selectiva, ansiedad, sintomatología depresiva y rendimiento académico en adolescentes. *Electronic journal of research in educational psychology*, 17(7), 49-76.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical Training. En: Germer C K, Siegel R D y Fulton P R. (2005) *Mindfulness and Psicoterapy*. New York: The Guilford Press.
- Harrison, E. (2004). *Aprender a meditar*. Barcelona: Amat.[Links].



- Hernández, J.M.; Polo, A.; Pozo, C. (1996) Inventario de Estrés Académico. Servicio de Psicología Aplicada. U.A.M.
- Justo, C. F., Arias, M. D. L. F., & Granados, M. S. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. *Psicothema*, 23(1), 58-65.
- Kabat-Zinn, J. (2013). La práctica de la atención plena. Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you are, there you go*. Hyperion: New York
- León, B. (2009). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.
- López González, L., Amutio Kareaga, A., & Bisquerra Alzina, R. (2014). Hábitos relacionados con la relajación y la atención plena (mindfulness) en estudiantes de secundaria. Comunicació presentada a: I Congrés Internacional d'Educació Emocional. X Jornades d'Educació Emocional. Psicologia positiva i benestar. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació), 2014. 978-84-697-1225-2. p. 504-521.
- Mañas Mañas, I., Franco Justo, C., Gil Montoya, M.D., Gil Montoya, C. (2014) Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación. Sevilla: Aconcagua Libros
- Matud, M. P., García, M. A., & Matud, M. J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: Un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 451-465.
- Meiklejohn, J., Philips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., et al. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291-307.
- Pfeifer-Schaupp, U. (2011). Atención plena en la pedagogía social. Bases, realización y resultados de un proyecto didáctico universitario. *Revista Fuentes*, 11, 195-208 (aquí también va Richard Davidson, no pone la bibliografía en el documento)
- Raes, F., Griffith, J. W., Van der Gucht, K., & Williams, J. M. G. (2014). School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. *Mindfulness*, 5(5), 477-486.
- Rains, G. D., & Campos, V. (2004). Principios de neuropsicología humana. México: McGraw-Hill.
- Salanova, M., Bresó, E., & Schaufeli, W. B. (2005). Ansiedad y Estrés.

- Salgado, A., Rosário, P., Carlos Nuñez, J., Antonio González-Pienda, J., Valle, A., Joly, C. & Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20, 4, 563-570
- Siegel, D.J. (2010) *Cerebro y mindfulness*. Paidós: Barcelona
- Shapiro, S.L., Brown, K.W. y Astin, J.A. (2008), "Toward the integration of meditation into higher education: A review of research", recuperado de: <http://www.colorado.edu/ftpe/events/eventdocs/documents/ShapiroResearchReport.pdf>
- Simón, v. M. (2007) Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (65); 5-30
- Smith, P. E., (2001). Collaborative teaching. *ADE Bulletin*, 1, 60-65
- Spielberger C, Gorsuch R, Lushene R. *STAI, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. California: Consulting Psychologists Press. Adaptación española. Madrid: Sección de Estudio de Tests. TEA Ediciones S.A. 1982
- Stajkovic, A. D. y Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, Vol 124(2), Sep, 240-261.
- Thera, H. G. N. (2003). *El cultivo de la atención plena*. México: Pax.[Links].