

Mindfulness en el aula: gestión del estrés ante las pruebas de evaluación

Mindfulness in the classroom: coping with exam anxiety

Tapia Barcones, Javier, González Álvarez, Maria Asunción
jtapia@unizar.es, maragonz@unizar.es

Departamento Análisis Económico
Universidad de Zaragoza
Zaragoza, Spain

Resumen- Existe un colectivo creciente de estudiantes universitarios a los que el estrés y ansiedad les generan un impacto negativo en su vida académica, enfrentándose a estos episodios sin disponer de herramientas formales para superarlos. Este trabajo es una experiencia piloto en la que se pone a disposición de los alumnos técnicas introductorias de *mindfulness* para el control de estas dificultades, evaluando tanto la respuesta a las técnicas como su aplicación en la vida académica. Se ha trabajado con estudiantes de primer y segundo curso del grado de ADE durante el curso académico 18-19 antes de los periodos de evaluación, donde no existe un componente de estrés severo, de manera que pueden asimilar las técnicas y emplearlas cuando se enfrenten a situaciones de estrés durante los exámenes. Los resultados muestran un claro interés y sentimiento de aprovechamiento de las técnicas aprendidas. A pesar del breve espacio de tiempo en el que las han puesto en práctica, muchos alumnos indican que les ha ayudado a controlar el estrés, la ansiedad y vencer a la pereza. La evolución de las calificaciones es positiva, aunque por el número de participantes y el limitado periodo de tiempo no se puede todavía generalizar este resultado.

Palabras clave: *Mindfulness; Control del estrés y ansiedad; Pruebas de evaluación; Actividad transversal; Atención plena*

Abstract- There is increasing number of university students to whom stress and anxiety generate a negative impact on their academic life. They have to face these episodes without having formal tools to overcome them. This project is a pilot experience where students are provided with basic mindfulness techniques to cope with stress and anxiety, evaluating both the response to the techniques and their application in academic life.

We work with first and second year students of the ADE degree during the academic year 18-19 before the evaluation periods, where there is not a severe stress component, so that they can assimilate the techniques and use them in more stressful situations during the exams. The results show a clear interest on the techniques learned. Despite the short space of time in which they have been implemented, many students indicate that the techniques helped them to effectively control stress, anxiety and overcome laziness. The evolution of the student's grades is positive, although due to the number of participants and the limited period of time this result cannot yet be generalized.

Keywords: *Mindfulness; Control of stress and anxiety; Evaluation tests; Cross-sectional activity; Full attention*

1. INTRODUCCIÓN

Cada vez son más los estudiantes universitarios a los que el estrés y ansiedad les generan un impacto negativo, tanto en la fase de estudio como en la de evaluación. A lo largo de su vida académica el estudiante se enfrenta a episodios de estrés y ansiedad y sus consecuencias (por ejemplo, la procrastinación o los sentimientos de huida o abandono) sin disponer de herramientas formales que les ayuden a superarlos. Por ello, el objetivo fundamental de este proyecto ha sido poner a disposición de los alumnos algunas técnicas introductorias de *mindfulness* para el control, o al menos la disminución, de estas dificultades, evaluando tanto la respuesta subjetiva de los alumnos a las técnicas y materiales desarrollados, como la respuesta objetiva en base al cambio en sus calificaciones promedio.

La calidad de vida y la salud mental de los estudiantes universitarios es un tema emergente a tener en cuenta, ya que influye directamente en la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, por ello, es importante que el sistema educativo universitario fomente tanto la mejora de habilidades académicas como el desarrollo de herramientas que incluyan competencias socioemocionales. Es necesario ayudar al estudiante a reconocer sus emociones y motivaciones y las de los demás, facilitando la capacidad de comunicar, escuchar y adaptarse al medio para reaccionar de forma adecuada ante las diversas situaciones. Las técnicas de atención plena pueden contribuir a reducir el cansancio emocional, fomentar el aprendizaje de técnicas efectivas del manejo del estrés y habilidades de regulación emocional, ayudando a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje.

Se ha escogido la práctica del *mindfulness* o atención plena, aplicación occidental de las técnicas de relajación y meditación orientales (Kabat-Zinn J. (1990)), por ser un método de meditación que permite aumentar la concentración y calma en periodos de estudio, es efectiva gestionando las emociones y conductas y sitúa a la persona en el presente en cada momento (Lacruz et al (2017)). De hecho, la Universidad de Zaragoza tiene experiencia en este ámbito, ya que desarrolla tanto cursos cortos sobre técnicas de atención plena como un master propio en *mindfulness* con periodicidad anual que ya va por su cuarta edición.

Sin embargo, la experiencia que aquí se detalla es pionera al acercar una serie de herramientas básicas al alumnado general para que de forma autónoma puedan gestionar los momentos puntuales de ansiedad que les genera la vida académica. El principal beneficio de las técnicas ofrecidas a los alumnos en este proyecto es que les ayuda a sentirse más relajados en clase y también cuando tienen que afrontar situaciones de mayor estrés, como son las pruebas de evaluación o las presentaciones de trabajos. Con las sesiones prácticas y la información ofrecida en el curso virtual se busca que los estudiantes se muestren receptivos en las clases, puedan prestar más atención y, al mismo tiempo, sean capaces de regular sus propias emociones, sentirse más felices y conectados con ellos mismos.

2. CONTEXTO

A. *Mindfulness* en el aula

El salto para el estudiante entre las etapas académicas previas y la universidad es elevado. En numerosas ocasiones se observa que el alumno no llega con los conocimientos base adecuados para el correcto rendimiento en los estudios de grado. El alumno también carece de algunas habilidades transversales, independientes de los estudios escogidos, tales como técnicas y programación del estudio, uso de las TIC, técnicas de control y relajación, etc.... Es en el marco de estas últimas habilidades mencionadas donde este trabajo cobra importancia. Para atender los problemas actuales del alumno universitario, es necesario que el sistema educativo universitario fomente el desarrollo de herramientas que incluyan competencias socioemocionales además del desarrollo de habilidades académicas (Dvorakova et al., 2017).

En los estudios universitarios, y en su vida en general, el alumno se enfrenta continuamente a situaciones que requieren un alto control de sí mismo debido a la ansiedad y el estrés que estas situaciones provocan en el alumno, llegando, en casos extremos, a incapacitar temporalmente a la persona. La preparación y realización de pruebas de evaluación en la vida del estudiante son un claro ejemplo de ese tipo de situaciones y una gran parte del alumnado no conoce o sabe enfrentarse eficazmente a ellas, lo que se traduce en un peor aprovechamiento de sus conocimientos y una disminución en el rendimiento medido a través de las calificaciones.

Por otro lado, los problemas de mayor estrés o cuadros de ansiedad ante pruebas de evaluación están relacionados con los perfiles de alumnos más capaces, con un mayor temor a fracasar y una autoimagen basada en unos parámetros muy exigentes. Este proyecto, como primera experiencia piloto en los grados desarrollados, ha intentado paliar esta situación, ofreciendo a los alumnos interesados los conocimientos y técnicas necesarias para afrontar de manera más eficiente este tipo de situaciones. Las técnicas de atención plena, entre las que se encuentran las técnicas de relajación y meditación de *mindfulness* han demostrado su resultado positivo en numerosas experiencias en otras universidades, muchas de ellas publicadas en revistas de investigación, como se recoge en Viciano et al (2018), Lacruz et al (2017) o Hyland, T. (2009). Las técnicas, si se practican en el tiempo, permiten a los alumnos disminuir su nivel de ansiedad y conseguir unos resultados académicos que realmente reflejen el nivel de conocimientos adquiridos. Actualmente hay programas universitarios en el Reino Unido donde se ofrece formación en *mindfulness* dentro del currículum educativo (Nixon et. al., 2016), como en universidades de Australia

(Lindsay et al., 2015), implementando y evaluando estrategias para apoyar el bienestar de los estudiantes.

La calidad de vida y la salud mental de los estudiantes universitarios es un tema emergente a tener en cuenta cada vez más en un contexto que influye directamente en la calidad del proceso de formación de los futuros profesionales.

B. *Objetivos del trabajo*

El trabajo realizado se ha centrado en una vertiente fundamental del proceso educativo: el bienestar emocional de los estudiantes. Con tal intención el proyecto ha proporcionado al alumno técnicas para que puedan autogestionar el nivel de estrés y ansiedad que se genera tanto en la fase de estudio de las asignaturas universitarias como en el momento de evaluación de las mismas.

Por tanto, el objetivo principal es familiarizar al alumno con la práctica de técnicas de relajación y atención plena en el entorno del aula para un control efectivo del estrés. Para ello se ha trabajado con el alumno antes de los periodos de evaluación, donde no existe un componente de estrés severo, de manera que pueden asimilar las técnicas y emplearlas cuando se enfrente a situaciones de estrés durante los exámenes.

Un segundo objetivo es evaluar la efectividad de las técnicas aprendidas en el rendimiento académico. Para ello se recoge la valoración subjetiva del alumno respecto del aprovechamiento realizado de las técnicas aprendidas y, por otro lado, se realiza una valoración objetiva a través del rendimiento académico del primer y segundo cuatrimestre en las asignaturas que imparten los profesores del proyecto.

C. *Público objetivo*

El proyecto de innovación se ha desarrollado en dos asignaturas impartidas en primero y segundo curso de la titulación de ADE en el Campus de Teruel y de la titulación de FICO en el Campus Rio Ebro de la Universidad de Zaragoza. En total estas tres asignaturas cuentan con 133 matriculados, de ellos un total de 72 alumnos (54,13%) recibieron información sobre el proyecto y participaron en una primera encuesta en la que se recogió información general acerca de los alumnos, y particular acerca de su nivel de estrés y ansiedad tanto durante el periodo de clases como en otras situaciones de su vida.

De estos 72 alumnos, 25 decidieron participar en las actividades presenciales en las que se realizaron practicas guiadas de atención plena. Además de los alumnos también participaron 6 docentes que mostraron su interés por la temática del proyecto. Finalmente, de estos 25 alumnos contestaron un total de 14 estudiantes al cuestionario final que es el que permite la evaluación de los resultados, lo que implica una tasa de respuesta del 56%.

3. DESCRIPCIÓN

Para la consecución de estos objetivos se ha trabajado con el alumno antes de los periodos de evaluación, donde no existe un componente de estrés severo, de manera que pueden asimilar las técnicas y emplearlas cuando se enfrenten a situaciones de estrés durante los exámenes. Para poder evaluar la efectividad de las técnicas aprendidas se ha recogido la opinión de los estudiantes, que de manera subjetiva dan su valoración tanto de las actividades realizadas como de los materiales suministrados. También se ha recogido su opinión en cuanto la aplicabilidad de las técnicas de atención plena en diferentes aspectos de su

vida cotidiana. Por otro lado, también se ha realizado una valoración objetiva a través del rendimiento académico del primer y segundo cuatrimestre en las asignaturas que imparten los profesores del proyecto. Sin embargo, hay que decir que esta valoración objetiva adolece de algunas limitaciones debido al corto periodo temporal de desarrollo del proyecto.

En cada Campus se realizó un curso presencial de 2-3 horas donde se enseñó de forma práctica las técnicas a los alumnos. Tras la sesión práctica se creó un aula virtual poniendo a disposición de los alumnos audios con técnicas guiadas para que puedan practicar de forma autónoma distintos ejercicios, artículos relacionados, etc. A través de esta aula virtual se realizó el seguimiento de los alumnos. Posteriormente se han hecho encuentros con los alumnos en épocas cercanas a las pruebas de evaluación.

Para poder evaluar la efectividad y la satisfacción de los alumnos con el proyecto se han diseñado dos cuestionarios con objetivos muy diferentes. El primer cuestionario, que se implementó al comienzo del proyecto, estaba destinado principalmente a recoger información acerca de los alumnos, conocer cuál es su nivel de estrés y ansiedad tanto durante el periodo de clases como durante los exámenes y sus consecuencias y por último para saber su opinión acerca del rol que debe tener la Universidad como institución en aspectos relacionados con la gestión del estrés del alumnado. Este cuestionario se realizó en clase de manera presencial, pero también se colocó un link en los cursos virtuales de las asignaturas implicadas para que aquellos estudiantes que estuvieron presentes ese día pudieran tener acceso a la encuesta.

En cuanto al segundo cuestionario, éste se realizó una vez terminado el periodo lectivo y las pruebas de evaluación. Las preguntas estaban encaminadas fundamentalmente a recoger la opinión de los estudiantes que participaron en las sesiones presenciales acerca del material y de las actividades realizadas durante el proyecto. También contenía preguntas relacionadas con la práctica de las actividades de mindfulness y su efecto sobre distintos aspectos de la vida de los estudiantes. Este cuestionario fue enviado por correo electrónico únicamente a aquellos que habían participado en las sesiones presenciales.

4. RESULTADOS

Como primera aproximación al estado anímico y emocional de los estudiantes, se les preguntó acerca del nivel de estrés y ansiedad que tienen tanto en épocas lectivas como en la época de exámenes. Como muestran la Figura 1, el nivel de estrés es bastante elevado en ambos periodos, algo más alto, como era de esperar, en los periodos en los que el alumno se enfrenta a las pruebas de evaluación (6,03 sobre 10 de media frente a 6,35 en la época de exámenes). Sin embargo, llama la atención que el nivel de ansiedad es alto incluso en aquellos periodos del curso en los que no hay exámenes, ya que un 58% declara que su nivel de estrés es alto o muy alto. Este porcentaje asciende al 64% durante los exámenes. Sin duda son cifras que merecen atención.

El sentimiento de postergación o de retrasar el estudio y tareas pendientes sustituyéndolas por cualquier otra actividad como forma de evasión supone un problema importante para el 37,5% y muy importante para el 23,6%. Sin embargo, esto no afecta tanto a la hora de presentarse a los exámenes y pruebas de evaluación, aunque hay casi un 10% de los estudiantes a los que la ansiedad y el estrés les lleva a renunciar con frecuencia

a acudir a las pruebas de evaluación. Un 14% adicional lo ha hecho en alguna ocasión, porcentajes que no dejan de ser importantes.

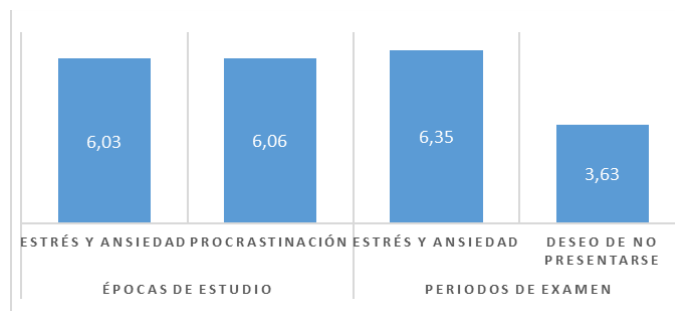


Figura 1: Incidencia de los problemas emocionales en el alumnado universitario.

Una gran mayoría de los encuestados, un 70,8%, piensan que sus resultados académicos serían mejores si no tuvieran estos episodios de estrés. La puntuación media que llevan en el grado hasta el momento es de 6,11 mientras que piensan que alcanzaría el 7,15 en promedio si no tuvieran esos periodos de ansiedad y estrés, especialmente durante los exámenes.

Para los estudiantes el mayor problema que incide en sus resultados académicos es la pereza, que afecta a un 52,8%, aspecto que está estrechamente relacionado con el concepto de procrastinación y en ocasiones se confunden (afecta al 33%). Los episodios de estrés o ansiedad suponen un hándicap en los resultados académicos para el 41,7% de los casos. Otros problemas que inciden negativamente en las notas son el exceso de autoconfianza de los estudiantes, la sensación de agobio o los miedos. Además, es común que los universitarios compatibilicen los estudios con otros trabajos, lo que también puede ser un inconveniente para sacar mejores calificaciones debido a la falta de tiempo, esto ocurre en el 18% de los casos.

Estos problemas mencionados se han intensificado para muchos de los estudiantes al iniciar sus estudios. En concreto, un 22% indica que se han incrementado en gran medida y un 24% que han aumentado algo. También hay un grupo importante que tiene menos problemas de ansiedad ahora en la universidad comparando con otras épocas previas.

En cuanto a la pregunta de si los alumnos creen que la universidad debería hacer algo en relación con los problemas de ansiedad, el estrés y los deseos de huida del alumnado las respuestas son variadas. Son una mayoría los que piensan que la universidad sí que tiene un papel que jugar en relación al estrés de los estudiantes. Por un lado, existe bastante consenso acerca de modificar el tipo de evaluaciones que se realiza en los grados de ADE y FICO, dando un mayor peso a los trabajos y ejercicios prácticos que a los exámenes de evaluación. Por otro lado, un 41% de los alumnos piensan que la universidad debe involucrarse activamente ofreciendo preparación complementaria que ayude a los estudiantes a enfrentarse a las situaciones que les generan tensión y ansiedad de una manera efectiva. Por otro lado, en torno al 19% opinan que no, que la universidad no debería intervenir en este tipo de cuestiones porque son estrictamente de índole personal.

En vista de los resultados, parece justificado en opinión de los estudiantes el hecho de que haya proyectos de este tipo que les proporcionen herramientas útiles para gestionar la ansiedad, el estrés y recuperar la calma necesaria para afrontar las

presiones de la vida estudiantil. Los programas de atención plena o mindfulness dentro del contexto universitario pueden permitir la mejora del bienestar psicológico y del rendimiento académico de los estudiantes como estrategia de intervención a nivel institucional, mejorando y ampliando los recursos de ayuda y orientación al estudiante. Las dos sesiones presenciales llevadas a cabo estaban dirigidas a este fin, permitir una primera aproximación del alumno a las técnicas de atención plena. Lo mismo que los materiales ofrecidos en el curso virtual, ya que les permiten seguir con las prácticas de forma autónoma.

El nivel medio de estrés y ansiedad de esta muestra submuestra de 14 estudiantes es más elevado que el de la muestra completa, un 7,43, ya que todos se sitúan en niveles de estrés por encima del cinco. Esto es lógico ya que son aquellos estudiantes más propensos a tener ataques de ansiedad y problemas para gestionar las emociones propias los que deciden participar y se involucran de manera más activa en actividades que les pueden ayudar.

Como resultado principal destaca la satisfacción que han mostrado los estudiantes tanto con la experiencia como con las técnicas aprendidas, coincidiendo con la aplicación de otros autores a estudiantes (Justo et al (2011), Caldwell et al (2010) y Shapiro et al (1998)). La valoración media recibida por las sesiones es de 8,86 sobre 10, y la de los materiales proporcionados en el curso virtual “mindfulness en el aula” un 8,64. A pesar del breve espacio de tiempo en el que los estudiantes han podido poner en práctica lo aprendido en el proyecto (Figura 2), muchos de ellos indican que las técnicas de mindfulness les han ayudado en distintas dimensiones: controlar el estrés y la ansiedad, vencer a la pereza y al hábito de la procrastinación.



Figura 2: Aplicación de las técnicas de mindfulness.

A la hora de estudiar, las técnicas de atención plena han servido de manera significativa para mejorar la concentración y fomentar el estudio a 9 de los 14 estudiantes que respondieron a la encuesta final. Otros 3 indican que les ha ayudado “algo”. En el caso de las pruebas de evaluación, 6 estudiantes revelan que gracias a estas técnicas han podido controlar mejor el estrés y la ansiedad que les provocan, a otros 6 les ayudaron algo (Figura 3).

Del mismo modo, los estudiantes han podido percibir que sus calificaciones han mejorado, mucho o bastante, para 7 de ellos,

y algo para otros 6. Únicamente un estudiante indica que sus calificaciones no se han visto afectadas en absoluto. Además, estas técnicas fomentan la comunicación y empatía, mejorando la relación entre compañeros, lo que se refleja en los trabajos de grupo que tienen que realizar en diferentes asignaturas del grado.

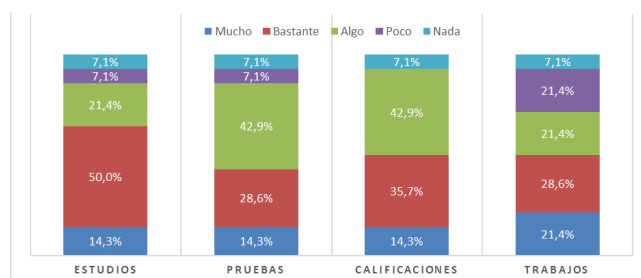


Figura 3: Efectividad del mindfulness sobre distintas dimensiones de la vida académica.

También se preguntó por aspectos no relacionados directamente con la vida académica. Todos los encuestados notaron mejoría en las actividades generales de su vida diaria, 11 de ellos indicaron que mejoraron aspectos relacionados con su vida familiar, y 10 indicaron también que las técnicas de mindfulness ayudaron a corregir algunos malos hábitos y costumbres.

El 100% de los estudiantes se plantean participar en futuras ediciones del proyecto si se vuelve a implementar, 8 lo harían con seguridad y otros 6 se lo plantean con mucha probabilidad. Entre las propuestas que hacen para una futura edición indican que les gustaría un mayor número de sesiones presenciales para poder adquirir experiencia en la aplicación de las técnicas de mindfulness. Un mayor número de sesiones permitiría hacer prácticas con temáticas específicas dirigidas a la gestión de momentos especialmente complicados para ellos, como puede ser como gestionar la ansiedad antes de un examen o bien en medio de la prueba cuando los nervios les bloquean. Otro aspecto positivo del aumentar el número de sesiones es que permitiría a más estudiantes acudir a las mismas, ya que muchas veces se encuentran con problemas de horarios.

5. CONCLUSIONES

Este proyecto persigue introducir al alumnado universitario en un conjunto de técnicas y ejercicios relativos a la práctica del *mindfulness* y el establecimiento de unos hábitos rutinarios en su realización. Los estudiantes, por tanto, tendrán más y mejores herramientas con las que enfrentarse a episodios de estrés y nerviosismo reduciendo sus efectos negativos. Se busca que el estudiante utilice esas técnicas y las ponga en práctica a lo largo de su vida universitaria cuando necesite lidiar con la realización de pruebas de evaluación, como exámenes y trabajos de diversas asignaturas. Al reducirse el estrés y sufrimiento en las fases de preparación y realización de dichas pruebas se comprueba que la absorción y fijación de conocimientos es mayor, obteniéndose también mejores resultados al estar más libres de esos efectos adversos.

En general, los resultados alcanzados han sido positivos en términos de enseñanza-aprendizaje y en el plano de la innovación docente. Al ser una primera experiencia una parte importante del tiempo dedicado al proyecto ha estado destinado al desarrollo de los materiales y la preparación de las sesiones presenciales. Este hecho ha limitado el tiempo que se ha podido

dedicar a las experiencias prácticas, que es una parte fundamental del proyecto. Además, conseguir un estado de bienestar es un trabajo de fondo, un ejercicio que debe mantenerse en el tiempo, por lo que un curso académico no es suficiente. Sin embargo, el profesorado participante espera poder rentabilizar el esfuerzo realizado en futuras ediciones, ya que la experiencia ha sido muy satisfactoria, tanto personalmente como por la acogida que ha tenido entre los estudiantes.

Desde el punto de vista de los profesores que integran el proyecto, la valoración académica que se hace del desarrollo del mismo es muy positiva. En primer lugar, porque el proyecto ha permitido incorporar una serie de técnicas y herramientas novedosas (las técnicas de atención plena como instrumento para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje) dirigida a potenciar el proceso de aprendizaje del alumno en los grados de ADE y FICO desde la innovación y la eficacia. Y, en segundo lugar, porque el proyecto ha permitido implementar una estrategia de innovación en elemento que es básico en el sistema educativo universitario: la salud socioemocional de los estudiantes.

Por otro lado, y a pesar del breve espacio de tiempo en el que han podido poner en práctica lo aprendido en el proyecto, los estudiantes indican que las técnicas de mindfulness les han ayudado en distintas dimensiones: controlar el estrés y la ansiedad, vencer a la pereza y al hábito de la procrastinación. Además, las técnicas de atención plena les han servido para mejorar la concentración y fomentar el estudio, y muchos de ellos han podido percibir una mejora en sus calificaciones.

En resumen, esta iniciativa ha tenido un impacto didáctico doble: a) porque los profesores participantes han podido desarrollar estrategias de innovación (con las técnicas de mindfulness) en el nuevo proceso de evaluación del aprendizaje; y b), porque los alumnos han valorado muy positivamente los efectos de las técnicas aprendidas tanto en su vida académica como en otras dimensiones de su vida diaria.

Estos resultados evidencian que el actual panorama universitario requiere que la implicación de los diferentes agentes educativos vaya más allá de la mera transmisión de contenidos académicos y aborde nuevos enfoques para la mejora y el bienestar integral de los universitarios. Sería positivo llevar a cabo programas de atención plena o *mindfulness* dentro del contexto universitario para la mejora del bienestar psicológico y del rendimiento académico como estrategia de intervención a nivel institucional, mejorando y ampliando los recursos de ayuda y orientación al estudiante.

Este es un proyecto sostenible desde el punto de vista económico, porque no necesita recursos una vez que los profesores conocen las técnicas, y no requiere excesivos recursos de tiempo ni supervisión por parte del profesorado. El proyecto cubre una necesidad cada vez más generalizada entre el nuevo alumnado y puede ser fácilmente implementado como un curso cero o como parte del programa tutor-mentor. Por otro lado, el proyecto es transferible a otras asignaturas, áreas de conocimiento y titulaciones, puesto que las actividades

recogidas en el proyecto no están condicionadas a un campo de conocimiento concreto y pueden ser de uso generalizado dentro de la docencia universitaria.,

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen a la Universidad de Zaragoza por el apoyo y soporte económico ofrecido para la realización de este trabajo a través del Programa de Incentivación de la Innovación Docente (PIIDUZ_18_423).

REFERENCIAS

- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.
- Dvorakova, K., Kishida, M., Li, J., Elavsky, S., Broderick, P. C., Agrusti, M. R. y Greenberg, M. T. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 65(4), 259-267.
- Hyland, T. (2009). Mindfulness and the therapeutic function of education. *Journal of Philosophy of Education*, 43, 119-131.
- Justo, C. F., de la Fuente Arias, M., & 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. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta. Edición en Castellano: *Vivir con plenitud las crisis*. 2003. Ed. Kairós
- Lacruz, I. C., & Bahillo, G. R. (2017). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios: Dificultades y facilidades percibidas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 118-122.
- Nixon, G., McMurtry, D., Craig, L., Nevejan, A. y Regan-Addis, H. (2016). Studies in mindfulness: Widening the field for all involved in pastoral care. *Pastoral Care in Education*, 34(3), 167-183.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.
- Viciana, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.