



Estudio de la relación entre mindfulness e identidad ambiental en una muestra de estudiantes universitarios.

Study of the relationship between mindfulness and environmental identity in a sample of university students.

Juárez Alonso, Luis. CEIP Nuestra Señora de la Natividad. (Guadamur – Toledo)

Resumen (castellano)

Mindfulness es entendido como la conciencia plena del momento presente con aceptación, sin enjuiciar la experiencia. Según esta definición, debería guardar cierta relación con algunos tipos de identidad que en la literatura se describen como identidades meta o suprapersonales, como la Identidad Ambiental (Olivos & Aragonés, 2014), sin embargo, ha habido pocas investigaciones que relacionen ambos conceptos. El presente trabajo estudia la relación entre *Mindfulness* e Identidad Ambiental. Participaron 93 alumnos universitarios, quienes completaron los cuestionarios de *Mindfulness* (FFMQ), Identidad Ambiental (EID), Bienestar (MHC-SF) y una serie de preguntas sociodemográficas. Los resultados muestran correlaciones entre el factor "Observación" de *Mindfulness* y las dimensiones que definen Identidad Ambiental. Cabe destacar que el Bienestar Eudaimónico correlaciona positivamente tanto con *Mindfulness* como con Identidad Ambiental. Este mismo es predicho por las dimensiones "Descripción", y "No enjuiciamiento" de *Mindfulness* y "Medioambientalismo" de Identidad Ambiental. Se discuten los resultados en términos de la relación entre niveles de conciencia plena e identidades supraordenadas.

Palabras clave (castellano)

Conciencia Plena; Meditación Vipassana; Identidad Ambiental; Conectividad con la Naturaleza; Bienestar.

Abstract (inglés)

Mindfulness is understood as a momentary state of awareness and acceptance without being critical of the experience. According to this definition, it holds a certain relation with some types of identities that in literature is described as metapersonal, such as Environmental Identity (Olivos & Aragonés, 2014). However, there have been few investigations that connect the two concepts. This study focuses on the relation between Mindfulness and Environmental Identity. 93 university students participated in completing a questionnaire on Mindfulness, Environmental Identity, Wellbeing, and a series of socio-demographic questions. The results show correlations between the "observation" factor of Mindfulness and Environmentalism of Environmental Identity and the dimensions that define Environmental Identity. It should be noted that Eudaimonic Wellbeing correlate positively with not only Mindfulness but also with Environmental Identity. This term is predicted by the dimensions of "Description", and "Non-Judgement" of Mindfulness and "Environmentalism" of Environmental Identity. The results are argued in the terms of relation between levels of awareness and metapersonal identities.

Key Words (inglés)

Mindfulness; Awareness; Insight Meditation; Environmental Identity; Connectedness to Nature; Well Being.



1. Introducción

Este artículo nace de la unión entre dos corrientes del conocimiento, la contemplativa y la ambientalista. Entendiendo al ser humano como parte de la naturaleza aprenderemos a conectar con el presente en un camino de conocimiento interno. Sólo así podremos fomentar relaciones equilibradas con otros seres vivos, y con los demás elementos de la Naturaleza.

Se ha demostrado la eficacia de intervenciones en *Mindfulness* con efectos positivos en salud física y psicológica. No obstante, investigaciones recientes muestran la necesidad de estudiar más a fondo los instrumentos para su medida.

Tras la revisión bibliográfica realizada, constatamos la escasez de estudios que describan la relación entre *Mindfulness* y nuevos conceptos aportados por la psicología ambiental, como es la Identidad Ambiental (Howell, Dopko, Passmore & Buro, 2011).

En las últimas décadas, profesionales de la salud e investigadores occidentales defienden que el desarrollo de la práctica del *Mindfulness* podrá ser beneficioso para personas que sufran una gran cantidad de problemas o desórdenes, pero que no están interesadas en adoptar una terminología o tradición budista (Baer et al., 2006).

1.1 Contacto con la experiencia de la Conciencia plena: Mindfulness.

El término inglés *mindfulness* y su traducción de la palabra "*Sati*" en la lengua Pali, significa: recordar, atención plena, conciencia, intención de la mente, estado de alerta y mente lúcida.

Mindfulness (o conciencia plena) es una antigua práctica que puede tener una profunda relevancia para la vida cotidiana de las personas (Kabat-Zinn 1994; 2004). Esta relevancia tiene que ver con el despertar o

vivir en armonía consigo mismo y con el mundo alrededor. Tiene que ver con el saber quiénes somos, cuestionando nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en él, y con la apreciación de la plenitud a cada momento que estamos vivos. Sobre todo, tiene que ver con estar en sintonía con uno mismo (Germer, 2005).

Cultivar el *mindfulness* a través de la práctica de la meditación tiene una larga historia en las tradiciones espirituales orientales, principalmente en el budismo. Estas tradiciones describen la meditación *mindfulness* como un método disponible para reducir el sufrimiento y alentar el desarrollo de las cualidades positivas del ser humano, como son la conciencia, la sabiduría, la compasión y la ecuanimidad (Goldstein, 2002; Kabat-Zinn, 2003; Bai & Scutt, 2009).

La práctica de la meditación *mindfulness* permite tener con mayor asiduidad momentos *mindful*, es decir, momentos en los que una persona es plenamente consciente del aquí y ahora (Parra-Delgado, Montañés, Montañés & Bartolomé, 2012). Según Hick y Bien (2010), en la medida en que se profundiza en la práctica de la meditación, se produce un cambio evolutivo de perspectiva, hasta llegar a abordar la comprensión de que sujeto y objeto no están separados, sino que son uno. Entonces la naturaleza no dual de las cosas se hace evidente, y se entiende que no existe separación entre el yo y los demás.

De un modo general, la definición de *mindfulness* varía en función de su contexto (social, psicológico, clínico o espiritual), o bien en función de la perspectiva de análisis (investigador, clínico o practicante) (Singh et al., 2008). Así, las diversas definiciones que existen en la literatura no reúnen un consenso cuando se trata de esclarecer o distinguir los principales componentes de *mindfulness*, los procesos psicológicos que envuelve y sus resultados (Bishop et al., 2004). Es tratado como una técnica, un método, un proceso



psicológico o como un propio resultado de un proceso psicológico, por lo que los principios que unen estas diferentes perspectivas de investigación permanecen poco esclarecidos (Hayes & Wilson, 2003).

La literatura empírica afirma ampliamente la eficacia de las intervenciones basadas en *mindfulness*, sin embargo, la evaluación de *mindfulness* tiene poca atención por parte de los investigadores (Baer et al., 2006). Para cubrir esta necesidad, algunas medidas de *mindfulness* han sido desarrolladas en los últimos años, y cabe destacar los cuestionarios más relevantes: *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld, Grossman & Walach, 2001); *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown, & Ryan, 2003); y *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ; Baer et al., 2006).

La atención plena está teniendo un gran impacto a nivel científico en diversas áreas: clínica, educativa, laboral, etc. Esto está suponiendo que el conocimiento y práctica de *mindfulness* llegue a un gran número de personas.

1.2 Identidad Ambiental como una forma de conexión supraordenada con la Naturaleza.

Uno de los primeros investigadores que comenzó a estudiar acerca de este asunto fue Wilson (1984) en su obra *Biophilia*. En ella, propuso la idea de que los seres humanos poseen una tendencia innata en la búsqueda de conexiones con la naturaleza y otras formas de vida. Esta idea fue recogida en el concepto de Conectividad con la Naturaleza (Mayer & Franz, 2004; Schultz et al., 2004), pero no es el único concepto que lo aborda.

La Identidad Ambiental fue propuesta por Clayton (2003), y describe el nivel de conexión con la naturaleza como un tipo de identidad social que nos provee un sentido de pertenencia al mundo natural. Describe cómo nosotros nos dirigimos hacia la naturaleza y la forma en la que tratamos problemas globales

de forma más directa y personal desde la perspectiva de cada individuo.

Algunas investigaciones han observado que variables como la conservación y la preocupación ambientales, así como la Conectividad con la Naturaleza, están estrechamente relacionadas con la idea de un self supraordenado (Arnocky, Strionk & DeCicco, 2007; Olivos & Aragonés, 2014), haciendo referencia a una manera de conciencia que se expande hacia el resto de la naturaleza incluyendo a los demás seres vivos, y que puede ser entendido como parte integral de algo mucho mayor que nosotros mismos. También lo han destacado Leary, Tipsord y Tate (2008) al describir como las personas caracterizadas por tener una identidad inclusiva de los otros (*Allo-Inclusive Identity*), es decir, una sensación de conexión con otras personas y el mundo natural, están menos interesadas en el poder social, son menos egocéntricas, y están más preocupadas por los otros, más orientadas hacia las relaciones sociales, los temas ambientales, y experiencias de tipo espiritual.

Un concepto con un significado parecido al anterior, es el "*Self metapersonal*" (DeCicco & Stroink, 2007). Es conceptualizado como un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones respecto a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, que incluye un tipo de unión espiritual, universalidad o entidad transcendental, y que no tiene nada que ver con una doctrina religiosa, o deidad superior.

Para medir los conceptos de Identidad Ambiental y Conectividad con la Naturaleza existen varios instrumentos; a saber, la *Escala de Conectividad con la Naturaleza (CNS)* de Mayer y Frantz (2004), y la *Escala de Identidad Ambiental (EID)* propuesta por Clayton (2003). Investigaciones recientes han encontrado que el contacto con la naturaleza proporciona muchos beneficios, como es el caso bienestar (Mayer et al., 2009). Una de las tendencias actuales de entender el lugar del



ser humano en el mundo es, como resaltan Olivos y Aragonés (2014), la ecología profunda; ésta concibe al ser humano fundido con el Planeta, extendiendo el sentido de identidad más allá del individuo, hacia un nivel supraordenado. Desde este punto de vista Thompson (2013), destaca que no hay una definición simple de lo que es el mundo natural, sin embargo, en la cultura occidental se utiliza para describir algo que no ha sido hecho o creado por seres humanos. Esto nos revela la percepción del mundo natural como algo separado o fuera de nosotros.

En la conclusión de la investigación de Amérigo, García y Sánchez (2013, p. 854), se subraya “que la crisis medioambiental y la consiguiente toma de conciencia de la importancia de respetar y proteger el entorno natural requiere un cambio de actitudes en las relaciones entre las personas y su entorno natural, que se traduce en la consideración de la naturaleza por su valor intrínseco y no solo por su utilidad en la mejora de la calidad de vida humana, así como la incorporación de la naturaleza en el concepto de sí mismo”.

1.3 Mindfulness, Naturaleza e Identidad.

Cada vez más la sociedad tiende a integrar nuevos paradigmas sociales, políticos y económicos enfocados en un equilibrio con la naturaleza y en la belleza de vivir en el momento presente. En este sentido, Burch (2000) ha sugerido que mindfulness fomenta la reflexión sobre el impacto ecológico de cada comportamiento. La práctica de mindfulness en relación con la naturaleza cambia nuestro vínculo con nosotros mismos y con el resto de nuestra vida alrededor, atrayéndonos hacia la armonía y la conexión. Sin embargo, aunque es un tema de actualidad y relevancia, existe un vacío científico en el estudio de la compleja relación entre mindfulness y las variables

estudiadas por la psicología ambiental, entre ellas la identidad ambiental (Brown & Kasser, 2005; Howell et al., 2011; Richardson & Hallam, 2013; Wolsko & Lindberg, 2013).

En el contexto de investigaciones emergentes sobre los beneficios regeneradores de la naturaleza sobre las personas, como destaca la principal idea de la ecopsicología¹, hay varios estudios que investigan la relación entre Conectividad con la Naturaleza y Bienestar psicológico (Cervinka, Röderer & Hebler, 2012; Howell et al., 2011; Mayer et al., 2009; Wolsko & Lindberg, 2013).

Los resultados en la investigación de Howell et al. (2011) sugieren que la conexión con la naturaleza está asociada con sentimientos de admiración, vitalidad, propósito en la vida, y emociones positivas. Los amantes de la naturaleza también mostraron elevados niveles de mindfulness.

En la misma línea, el trabajo de Wolsko y Lindberg (2013) encuentran una asociación consecuentemente importante entre la Escala de Conectividad con la Naturaleza (CNS), el Bienestar Psicológico (hedónico y eudaimónico), mindfulness, y actividades al aire libre. Destacan los resultados de su primer estudio, que muestran una relación significativa entre Conectividad con la Naturaleza y todas las medidas de bienestar psicológico, incluyendo el mindfulness como rasgo.

De igual manera, en el segundo de los estudios que realizaron Brown y Kasser (2005), indican que una disposición de mindfulness está relacionada con una mayor puntuación en Bienestar Subjetivo y Comportamientos ecológicamente responsables. Además, el análisis de datos mostró que la compatibilidad entre SWB² y

¹ Rama de la psicología que pretende dar respuesta a la necesidad actual de

transformación personal, social y política a través de un punto de vista medioambiental.

² *Subjective Well-Being*.



ERB³ se explicaba por valores intrínsecos y mindfulness (todo $p < 0.001$). En la conclusión de este estudio se confirma que personas felices viven de una manera más ecológicamente responsable, ya que mantienen valores intrínsecos fuertes y una mayor conciencia de su propia experiencia y comportamiento.

De igual forma, Richardson y Hallam (2013), realizaron una investigación bastante subjetiva, pero muy actual. Durante un año analizaron más de 53.000 palabras en un diario de salidas al campo en la que los individuos tenían experiencias subjetivas de contacto con la naturaleza. El descubrimiento es importante ya que, como sugieren los autores, repetir las experiencias con salidas rurales al campo puede incentivar una mente mindful y bienestar psicológico. También cabría destacar el estudio de Mayer y colaboradores (2009), que muestra que la Conectividad con la Naturaleza está relacionada con la capacidad atencional, emociones positivas, y habilidades de reflexionar sobre problemas de la vida. Destacan las implicaciones de Conectividad con la Naturaleza con Bienestar Psicológico, y avanzan correlaciones moderadas entre CNS y elevado nivel de satisfacción en la vida. Del mismo modo, en el estudio que realizó Passmore (2011) concluyó que, los efectos beneficiosos de la naturaleza pueden posiblemente incrementar los niveles de salud mental y bienestar, llevando a los individuos más allá de un estado neutral o común en sus mentes, produciendo estados de conciencia superior.

También Leary et al., (2008) sugieren que estados internos de conciencia se relacionan con Conectividad con la Naturaleza. Las puntuaciones en Identidad Inclusiva y Conectividad con la Naturaleza predicen características del bienestar. En el análisis, los datos muestran claramente que la Identidad Inclusiva está asociada con una fuerte

orientación hacia otras personas y el mundo natural.

A pesar de estos resultados, no existen aún investigaciones que describan este tipo de relaciones con la Identidad Ambiental. Bien es cierto que las investigaciones mencionadas anteriormente demuestran que existe una evidencia de que la Naturaleza mejora nuestra capacidad de mindfulness y reduce el tiempo que nosotros pasamos ocupados con preocupaciones sobre problemas de la vida. La naturaleza captura nuestra experiencia sensorial, curiosidad, atención y nos devuelve al momento presente. Es decir, parece que estando más consciente del mundo natural aumentan nuestras experiencias de estar en el presente en todas las facetas de nuestra vida.

Con todas estas evidencias, y por la estrecha relación entre Identidad Ambiental y Conectividad con la Naturaleza, podemos suponer que es muy posible que exista relación entre Mindfulness, Bienestar e Identidad Ambiental.

2. Objetivos

- 1.- Describir la relación entre *Mindfulness* e Identidad ambiental, y sus correspondientes dimensiones.
- 2.- Describir el papel del *Mindfulness* y la Identidad Ambiental en los niveles de Bienestar.
- 3.- Relación entre *Mindfulness* e Identidad Ambiental con Contacto con la Naturaleza y Frecuencia de Meditación.

³ *Ecological Responsible Behavior.*



3. Método

3.1 Participantes.

La muestra está compuesta por un total de 93 estudiantes, de los cuales 50 han respondido los cuestionarios de manera presencial, y 43 lo han respondido por vía electrónica. La mayor parte de la muestra son estudiantes universitarios de Relaciones Laborales (54.8%). Su promedio de edad es de 22,77 años (DT=5.64), y su distribución por género es de 57% mujeres, y 43% varones.

3.2 Instrumentos.

-FFMQ Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006).

Es un cuestionario multifactorial diseñado para medir las siguientes dimensiones de *mindfulness*: Observación, Descripción, Acciones con conciencia, No juzgar y No reacción.

Siguiendo a Cebolla et al. (2012), en su estudio sobre las propiedades psicométricas de la validación española del FFMQ, afirman que muestra una buena consistencia interna ($\alpha=.88$) para las puntuaciones totales del FFMQ, y correlaciones significativas con una variedad de constructos que definen *mindfulness*.

-MHC-SF Mental Health Continuum- Short Form (Keyes, 2002; Keyes et al., 2008).

Es una escala de frecuencia compuesta por 14 ítems que mide el bienestar hedónico (felicidad, interés en la vida y satisfacción), y 11 ítems que constituyen el bienestar eudaimónico (desarrollo de las capacidades y crecimiento personal).

Se ha utilizado en varios estudios, como una medida total positiva de salud mental con muy buenos indicadores de consistencia interna (Keyes, 2002; Keyes et al., 2008).

-Escala de Identidad Ambiental (EID) (Clayton, 2003).

Es una escala tipo Likert que fue definida por Clayton (2003), fundamentada en la teoría de la identidad, y mide la relación entre *self* y naturaleza. Está compuesta por 24 ítems que miden de forma general la Identidad Ambiental, pero que según Olivos y Aragónés (2011), puede dividirse en cuatro grandes dimensiones: i) Identidad ambiental (parecido al término Conectividad con la Naturaleza); ii) Disfrutar de la naturaleza: representada en actividades al aire libre; iii) Aprecio por la naturaleza: expresa la atribución de cualidades singulares al medioambiente, como belleza, espiritualidad, o personalidad; iv) Medioambientalismo: apela a un código moral de defensa de la naturaleza.

Según Clayton (2003) la EID ha obtenido alta fiabilidad en estudios anteriores, y en investigaciones recientes se aporta evidencia de consistencias internas superiores a .90.

También se llevaron a cabo un conjunto de preguntas sociodemográficas para caracterizar la muestra, que pretenden obtener información acerca de: edad, género, estudios, frecuencia salidas a la naturaleza, política, religión, frecuencia en meditación, yoga o actividades de respiración, y toma de medicamentos.

3.3 Procedimiento.

Se administró de dos formas: la primera, de manera presencial y física, un día puntual en la Biblioteca de la Universidad de Albacete. Y la segunda a través de la plataforma de Moodle por vía electrónica, donde los estudiantes de Relaciones Laborales del Campus de Albacete accedían al enlace de una versión de los cuestionarios diseñada y dispuesta a través de GoogleDrive. En todo momento se explicó que era un cuestionario anónimo y voluntario, llevado a cabo por el Departamento de Psicología de la UCLM. La tasa de respuesta total fue alta (98.2%).



El tiempo medio para contestar todos los cuestionarios osciló entre 8-12 minutos.

La base de datos se ha diseñada a través del programa Excell del paquete Office2007. Para su posterior análisis se ha utilizado el Software SPSS, versión 20. Se recodificaron variables para facilitar el análisis y la interpretación de resultados.

4. Resultados

En la Tabla 1, se observan correlaciones entre el factor "Observación" de *Mindfulness* y las dimensiones que definen Identidad Ambiental (variables 6, 7, 8 y 9), las que van en el mismo sentido a las observadas en la literatura con Conectividad con la Naturaleza (Richardson & Hallam, 2013). Cabe destacar que "Medioambientalismo" correlaciona con "Consciencia" y "No reactividad". También es cierto que en el estudio de Baer et al. (2006) se percibe que el factor "Observación" de *Mindfulness* no correlaciona altamente con los demás factores que definen *Mindfulness*. Los resultados señalan que el Bienestar eudaimónico correlaciona moderadamente con *Mindfulness*, y tanto el Bienestar hedónico como el eudaimónico tienen una relación positiva con Identidad Ambiental. Además, como se observa en la Tabla 1, las dimensiones de Identidad Ambiental muestran elevadas correlaciones entre ellas mismas.

Sucesivas pruebas de diferencia de medias no muestran diferencias significativas según edad, género, ideología política y religiosidad. A continuación, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal por pasos para observar la capacidad predictiva de las dimensiones de *Mindfulness* e Identidad Ambiental, en conjunto, sobre el Bienestar Hedónico y Eudaimónico.

En general, los porcentajes observados (Tabla 2) de explicación de la varianza del Bienestar son bajos. El Bienestar hedónico es predicho en un 9.4% por la dimensión

"Descripción" del *Mindfulness*, la que mejora un poco (16%) gracias a la "Identidad", que como hemos dicho es la dimensión más parecida a Conectividad con la Naturaleza en esta escala. En el caso del Bienestar eudaimónico, la predicción llega al 28.9% explicada por las dimensiones "Descripción" ($\beta=.328$; $p<.001$) y "No enjuiciamiento" ($\beta=.244$; $p<.01$) de *Mindfulness*, y "Medioambientalismo" ($\beta=.278$; $p<.01$) de la Identidad Ambiental.

Por último, se llevó a cabo un análisis de correlación entre *Mindfulness* e Identidad Ambiental con las puntuaciones de frecuencia de actividades de Contacto con la Naturaleza y Meditación (Tabla 3). Aunque las correlaciones son débiles, se observa que cuanto más contacto se tiene con la naturaleza mayor se puntúa en todas las dimensiones de Identidad Ambiental. También se observa que *mindfulness* en casi todas sus dimensiones correlaciona bajo, aunque significativamente, con Contacto con la Naturaleza, y sólo el factor "Observación" lo hace con Frecuencia de Meditación.

Cabe destacar que las dimensiones "Identidad Ambiental" y "Medioambientalismo" se encuentran relacionadas significativamente con la Frecuencia de Meditación.

5. Discusión

Puede ser que sentirse conectado con la naturaleza no implique siempre estar en el momento presente. Aunque sabemos que pasar tiempo en la naturaleza reduce los niveles de estrés, tranquiliza la mente y facilita la concentración. Dar una vuelta, sentarnos en un banco del parque, observar las olas del mar, etc. Son acciones que disminuyen el estrés, y promueven la concentración y creatividad. Se ha demostrado que pasar tiempo al aire libre reduce la actividad del sistema nervioso y los niveles de la hormona cortisol en nuestro cuerpo. Además, conscientes y con una



mente menos distraída podemos aumentar nuestra habilidad para estar en el presente, y consecuentemente, estar más concentrados en las actividades cotidianas.

Si bien es cierto cuando aumenta nuestra conciencia del mundo natural, comenzamos a notar que la separación entre este y nosotros empieza a disminuir, y entendemos que nuestro bienestar está íntimamente conectado con el bienestar del resto del mundo y que somos una parte integral de algo mucho mayor que nosotros mismos.

Estar plenamente consciente del mundo natural es una de las experiencias más profundas. Reconectar con la naturaleza a través de *mindfulness* es necesariamente vital si queremos revertir la tendencia actual del mundo (Thompson, 2013). Por eso, sólo a través del cultivo de un mayor conocimiento de nosotros mismos podremos ser capaces de dar un gran significado a nuestras experiencias, además de mantener una relación respetuosa y cooperativa con la naturaleza (Wolsko & Lindberg, 2013).

Quizás al ser un tema tan actual, el proceso de investigación y mejora tanto en los instrumentos como el esclarecimiento en la definición de los constructos, y el contexto en el que se desarrolla la investigación pueden dificultar la obtención de unos resultados potenciales.

Dando por sentado que nuestra conexión con la naturaleza es una idea bastante relativa, la experiencia vivida es importante para considerar la investigación desde otro tipo de metodologías, como por ejemplo las cualitativas, que pueden ayudar a explorar con profundidad numerosos detalles de encuentros con la naturaleza (e.g. Hinds, 2011).

Como destacan nuestros resultados, el factor "Observación" de *mindfulness* correlaciona con las demás dimensiones de identidad ambiental. Este tipo de relación ya fue

descrita en estudios previos para el caso de la Conectividad con la Naturaleza (Howell et al., 2011; Richardson & Hallam, 2013; Wolsko & Linberg, 2013), también con correlaciones significativas pero bajas, al igual que entre *Mindfulness* y Bienestar o emociones positivas. Centrándonos en el bienestar, bien es cierto, que el eudaimónico correlaciona positivamente tanto con *mindfulness* como con identidad ambiental, la causa puede ser el sentido intrínseco del mismo, expresado en valores internos y de crecimiento personal. Aunque los porcentajes de explicación son muy bajos, cabe destacar que en la predicción del Bienestar está siempre presente la "Descripción" del *Mindfulness*, en cambio la dimensión "Identidad" de la Identidad Ambiental predice el Bienestar Hedónico mientras que el "Medioambientalismo" el Eudaimónico. Estos resultados van en el mismo sentido de otros estudios que señalan una mejor correlación de la Conectividad con la Naturaleza y la Identidad Ambiental con las creencias ambientales egobiocéntricas (Olivos, Aragonés & Américo, 2011).

En este sentido, puede ser que tanto la idea de enfocar nuestra atención en el momento presente, como la representación de un *self* que viva en armonía y equilibrio con la Naturaleza, puede ser producto del aprendizaje, como subyace al concepto de Identidad Ambiental. Por lo tanto, y como destaca Thompson (2013), la educación debe ser la principal herramienta para que cada generación esté preparada para los cambios que debe afrontar en el mundo. Quizás algún día se puedan integrar estas dos prácticas en el currículo como proponen Bai y Scutt (2009).

6. Conclusiones

En síntesis, se han cumplidos los objetivos: Relacionar *Mindfulness* e Identidad Ambiental (Objetivo 1), con Bienestar (Objetivo 2) y con las frecuencias de contacto con la naturaleza y la meditación (Objetivo 3).



Como bien dicen Azkarraga y Gallifa (2016, p-132), los resultados confirman al *mindfulness* como un potencial gran aliado de una educación transformadora y, más específicamente, como herramienta de notable interés para reforzar la educación ecosocial.

Las principales limitaciones del estudio:

- En cuanto al diseño, las correlaciones no significan causa. Por lo tanto, existe un problema de direccionalidad, para demostrar que variable ocurre en primer lugar (cuál fue la causa) y cuál ocurre en segundo lugar (el efecto). Un estudio posterior podría llevarse a cabo mediante un diseño experimental, empleando el contacto con la naturaleza y/o la meditación como variables independientes.
- En cuanto a la muestra, cabría destacar que el estudio está enfocado solamente en población universitaria, sería interesante poder ampliarlo a la población general, para aumentar su representación.
- Variedad de definiciones de los conceptos *Mindfulness* e Identidad Ambiental, y de los instrumentos para su medición.
- Subjetividad de las experiencias de *Mindfulness* e Identidad Ambiental. Un mismo individuo puede encontrarse en diferentes estados de conciencia a lo largo de un corto periodo de tiempo.

También es posible la presencia de un sesgo, debido a que el cuestionario se administró en época de exámenes, esto conlleva un periodo de aumento de estrés y expectativas por parte de los alumnos. Esto pudo haber repercutido en los resultados de *mindfulness*, por la preocupación de los alumnos de que llegue el día del examen, y en Identidad Ambiental, ya que todo el tiempo que le han dedicado al estudio quizás no le haya permitido realizar actividades al aire libre, y como consecuencia puntuar menos en conectividad con la Naturaleza.

Como futuras líneas de investigación cabría destacar dos:

1. Realizar un estudio más pormenorizado y amplio que centrarse sus objetivos de estudio en medidas pretest y posttest con grupo control, realizando intervenciones de *mindfulness* y salidas al aire libre en la Naturaleza.
2. Relacionar este mismo estudio, con una muestra que realice frecuentemente actividades de meditación o yoga, y excursiones a la naturaleza (grupo scouts o centro de Alpinismo).



7. Referencias bibliográficas

- Amérigo, M., García, J. A. & Sánchez, T. (2013). Actitudes y comportamiento hacia el medio ambiente natural. Salud medioambiental y bienestar emocional. *Universitas Psychologica*, 12 (3), 845-856. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy12-3.acma" 10.11144/javeriana.upsy12-3.acma.
- Arnocky, S., Stroink, M. & DeCicco, T. (2007). Self-construal predicts environmental concern, cooperation, and conservation. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 255-264.
- Azkarraga, J. & Gallifa, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 87, 123-133.
- Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J, Krietemeyer J, & Toney L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1177/1073191105283504" 10.1177/1073191105283504.
- Bai, H. & Scutt, G. (2009). Touching the Earth with the Heart of Enlightened Mind: The Buddhist Practice of Mindfulness for Environmental Education. *Canadian Journal of Environmental Education*, 14, 92-106.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velti (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bph077" 10.1093/clipsy.bph077.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8" 10.1007/s11205-004-8207-8.
- Brown, K. W., & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: HYPERLINK "http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.84.4.822" 10.1037/0022-3514.84.4.822 .
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34.
- Burch, M. A. (2000). *Stepping Lightly: Simplicity for People and the Planet*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers.
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *European Journal of Psychiatry*. Vol. 26, N° 2, 118-126. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.4321/s0213-61632012000200005" 10.4321/s0213-61632012000200005.
- Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 17, 379-388. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1177/1359105311416873" 10.1177/1359105311416873.
- Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. En S. Clayton & Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment. The psychological significance of nature* (pp. 45-46). Cambridge. The MIT Press.
- DeCicco, T., & Stroink, M. (2007). A third model of self-construal: The metapersonal



- self. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26, 82-104.
- Germer, C. (2005). *Mindfulness: what is it? What does it matter?* In Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds). *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.3-27). New York: Guilford Press.
- Goldstein, J. (2002). *One dharma: The emerging Western Buddhism*. San Francisco: HarperCollins.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G.(2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 161-165. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg018" 10.1093/clipsy.bpg018.
- Hick, S. F., & Bien, T. (2010). *Mindfulness y Psicoterapia*. Barcelona: Kairós.
- Hinds, J. (2011). Exploring the psychological rewards of a wilderness experience: An interpretative phenomenological analysis. *The Humanistic Psychologist*, 39, 185-205. doi: 10.1080/08873267.2011.657132.
- Howell, A.J., Dopko, R.L., Passmore, H., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences* 51, 166-171. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037" 10.1016/j.paid.2011.03.037.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday of life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 , 144-156. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016" 10.1093/clipsy.bpg016.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.2307/3090197" 10.2307/3090197.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) in Setswana speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15 , 181-192. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1002/cpp.572" 10.1002/cpp.572.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. En H. A. Wayment & J. J. Bauer. *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. Decade of behavior* (pp. 137-147). Washington, DC: American Psychological Association. doi: HYPERLINK "http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11771-013" & " _blank" 10.1037/11771-013 .
- Mayer, F. S., & Frantz, C.M. (2004). The connectedness to nature scale: a measure of individual's feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515. doi: 10.1016/j.jenvp.2004.10.001.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643. doi:10.1177/0013916508319745.
- Olivos, P. & Aragonés, J. I. (2014). Medio ambiente, self y conectividad con la naturaleza. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(1), 71-77.
- Olivos, P. & Aragonés, J. I. (2011). Propiedades psicométricas de la Escala de Identidad Ambiental (EID). *Psyeeecology*, 2 (1), 15-24. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1174/217119711794394671" 10.1174/217119711794394671.
- Olivos, P., Aragonés, J.I., & Amérigo, M. (2011). The Connectedness with Nature Scale and its Relationship with Environmental Beliefs and Identity. *Internacional Journal*



of Hispanic Psychology, 4(1), 5-20.

Parra-Delgado, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). "Conociendo mindfulness". En *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, nº 27, 29-46.

Passmore, H. (2011). Feeling Blue - Get Green. *Earth Common Journal*, 1(1)(pp.80-86).

Richardson, M., & Hallam, J. (2013). Exploring the Psychological Rewards of a Familiar Semirural Landscape: Connecting to Local Nature through a Mindful Approach. *The Humanistic Psychologist*, 41:1, 35-53. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1080/08873267.2012.732156" 10.1080/08873267.2012.732156.

Schultz, P. W., Shriver, C., Tabanico, J., & Khazian, A. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 1219-1247. doi HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1016/s0272-4944(03)00022-7" 10.1016/s0272-4944(03)00022-7.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659-666. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1017/s1352465808004827" 10.1017/s1352465808004827.

Thompson, C. (2013). *Mindfulness & the Natural World: Bringing Our Awareness Back to Nature*. Hardback: The Ivy Press.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Wolsko, C., & Lindberg, K. (2013). Experiencing Connection With Nature: The Matrix of Psychological Well-Being, Mindfulness, and Outdoor Recreation. *Ecopsychology*, 5(2), 80-91. doi: HYPERLINK "http://dx.doi.org/10.1089/eco.2013.0008" 10.1089/eco.2013.0008.



Tabla 1

Correlaciones entre Mindfulness, Identidad Ambiental y Bienestar.

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Observación	-										
2.Descripción	.079	-									
3.Consciencia	-.106	.164	-								
4.No enjuiciamiento	-.224*	.155	.347**	-							
5.No reactividad	.318**	.273**	.069	.131	-						
6. Identidad ambiental	.466**	.044	.174	-.066	.197	-					
7. Disfrutar de la naturaleza	.418**	-.017	.077	-.130	.112	.761**	-				
8.Aprecio por la naturaleza	.497**	.028	.169	-.147	.066	.744**	.784**	-			
9.Medioambientalismo	.454**	.061	.208*	.064	.217*	.836**	.783**	.730**	-		
10. Bienestar hedónico	.005	.307**	.202	.113	.304**	.278**	.228*	.202	.225*	-	
11.Bienestar eudaimónico	.125	.383**	.340**	.312**	.273**	.293**	.265*	.269*	.314**	.676**	-

Notas: Los ítems 1, 2, 3, 4 y 5 pertenecen al FFMQ (*Mindfulness*), los ítems 6, 7, 8 y 9 a la Escala de Identidad Ambiental y los ítems 10 y 11 al MHC-SF.

* $p < .05$. ** $p < .001$.



Tabla 2

Regresión Lineal por Pasos para predecir el Bienestar a partir de las dimensiones de *Mindfulness* e Identidad Ambiental

Variables Independientes	Modelos y variables predictoras	<i>R</i>	ΔR^2	<i>F</i>	<i>b</i>
Bienestar Hedónico	Modelo 1	.307	.094	9.442**	
	Descripción				.307**
	Modelo 2	.405	.070	8.840***	
	Descripción				.295**
Bienestar Eudaimónico	Identidad Ambiental				.265**
	Modelo 1	.383	.146	15.601***	
	Descripción				.383***
	Modelo 2	.481	.085	13.523***	
	Descripción				.365***
	Medioambientalismo				.292**
	Modelo 3	.537	.058	12.045***	
	Descripción				.328***
	Medioambientalismo				.278**
	No enjuiciamiento				.244**

** $p < .01$ *** $p < .001$

educar en clm

Revista de participación, investigación y documentación

