

# GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS A TRAVÉS DEL MINDFULNESS PARA EL ALUMNADO DE LA UMA

**M<sup>a</sup> Carmen Aranda Garrido<sup>1</sup>, Gerardo Gómez<sup>2</sup>, Myriam Delgado-Ríos<sup>3</sup> y Laura María Moniche-Bermejo<sup>4</sup>**

*<sup>1</sup>Dpto. Lenguajes y Ciencias de la Comunicación*

*<sup>2</sup>Dpto. Ingeniería de Comunicaciones*

*<sup>3</sup>Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación*

*<sup>4</sup>Dpto. Economía Aplicada (Estructura Económica)  
Universidad de Málaga*

## Resumen

En este trabajo se presentan los resultados de la aplicación de un programa basado en mindfulness para la gestión emocional y del estrés de los alumnos de la Universidad de Málaga (UMA). El programa consta de 8 sesiones de 2 horas de carácter teórico-práctico. Los resultados de los cuestionarios realizados antes y después del programa han mostrado una reducción significativa de los niveles de estrés, así como un aumento de la atención plena.

**Palabras Clave:** Mindfulness, Universidad, Estrés, Gestión emocional.

## 1 INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta comunicación es presentar la experiencia llevada a cabo en el I Plan Propio Integral de Docencia realizado por la Universidad de Málaga en el curso académico 2018/19 que ofrece formación en competencias transversales al alumnado de la Universidad de Málaga.

Este proyecto surge por la inquietud de diseñar y aplicar un programa de mindfulness para la reducción y manejo del estrés en el alumnado universitario, así como evaluar su efectividad. En particular, se pretende que el alumnado aprenda a detectar sus emociones (a través del lenguaje verbal y corporal) y a ser capaz de gestionarlas. Mediante las técnicas de atención plena (mindfulness), el alumnado podrá adquirir una mayor capacidad de concentración, mayor claridad para tomar decisiones y capacidad para afrontar dificultades. Se ha demostrado en estudios anteriores que estas técnicas potencian la creatividad e inteligencia emocional, así como disminuyen el estrés, proporcionando soluciones ante los retos diarios en su vida educativa y personal.

Se cuenta además con una experiencia previa piloto del mismo programa, aplicado en la ETSI de Telecomunicación de la Universidad de Málaga, el cual se evaluó sobre un total de 10 estudiantes FFMQ [1]. En el presente trabajo se utilizarán otros dos test diferentes para evaluar los resultados, tal y como se especificarán en el apartado 3, el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) [2] y la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) [3]. La eficacia del programa quedó contrastada con una mejora en las 5 facetas evaluadas, con un incremento medio del 13.8% [4].

En este nuevo trabajo se ha ampliado la oferta a todo el alumnado de la Universidad de Málaga, recibiendo cerca de 240 solicitudes, y con una tasa máxima de admisión de 40 alumnos, los cuales proceden de titulaciones muy diversas.

## 2 METODOLOGÍA

La muestra inicial era de 40 estudiantes seleccionados según el orden de inscripción al curso. Pero finalmente la muestra quedó compuesta por un total de 35 estudiantes de diferentes titulaciones (8 varones, 25 mujeres).

Este curso se estructura en 8 sesiones presenciales de dos horas cada una, desarrolladas en 8 semanas consecutivas. Con la idea de generar un hábito diario, además, se incluye material en el campus virtual, que se entregan por fases según los aspectos que van a ser tratados en cada sesión.

**Sesión 1. Mindfulness y estrés.** El objetivo es conocer el impacto del estrés en el proceso de aprendizaje, así como las ventajas del Mindfulness para una mayor eficacia en las tareas como estudiante. Se realiza una breve explicación acerca del mindfulness y el estrés, una práctica de *mindful eating* (de la uva pasa) y una práctica de atención plena en la respiración. Prácticas para casa: Práctica informal, mindfulness con actividad cotidiana (comida, ducha, paseo,...). Práctica formal, meditación con atención a la respiración (10 min).

**Sesión 2. Atención a los pensamientos.** Esta segunda sesión tiene como objetivos que los alumnos diferencien el modo ser frente al modo hacer, además de ser capaces de comenzar a identificar de patrones de pensamiento desadaptativos. Para ello, se comienza con una meditación centrada en los pensamientos, seguida de una explicación teórica acerca del estrés y pensamientos. Por último, se realiza la meditación de los cinco sentidos. *Prácticas para casa:* Práctica informal, registro de experiencias placenteras en el mismo momento que ocurre. Práctica formal, meditación con atención a los pensamientos (5 min) + meditación de los 5 sentidos (10 min).

**Sesión 3. Conciencia corporal.** Tiene como principales objetivos el descubrimiento de las sensaciones físicas, así como el desarrollo de la concentración, flexibilidad atencional y atención plena. Se realiza una meditación con atención al cuerpo y espacio, seguida de una explicación acerca de las sensaciones físicas del estrés. Se finaliza con una práctica de meditación del escaneo corporal. *Prácticas para casa:* Práctica informal, caminata consciente (atención a las sensaciones físicas al caminar). Práctica formal, escáner corporal (15 min). Puede ser tumbado o sentado.

**Sesión 4. Gestión de emociones.** El objetivo de esta sesión es, en primer lugar, clarificar el concepto de emoción, saber identificarlas, comprender su funcionalidad y entender la importancia de atenderlas y aceptarlas para así poder regularlas [5][6]. Se hacen diversas prácticas con el alumnado de forma interactiva para que puedan comprobar por sí mismos cómo localizar las emociones en el cuerpo, cómo éstas afectan a nuestro estado físico y cómo a través de la propia respiración se puede cambiar de un estado de activación a un estado de calma. *Prácticas para casa:* Práctica informal, escritura terapéutica (Emocionario). Práctica formal, meditación "Mindfulness de la emoción en el cuerpo" (10 min).

**Sesión 5. Afrontamiento de situaciones difíciles.** El objetivo de esta sesión es mostrar la diferencia entre sentimientos duros y blandos, comprender la secuencia de la ofensa al enfado y la importancia de saber colmar las necesidades insatisfechas [7][8] y proporcionar formas más propicias para gestionar esas emociones y situaciones difíciles [9]. *Prácticas para casa:* Práctica informal, escritura terapéutica (Emocionario). Práctica formal, meditación "Ablanda, tranquiliza, permite" (10 min).

**Sesión 6. Comunicación y asertividad.** El objetivo de esta sesión es promover estrategias de comunicación asertiva [10] para proporcionarles pautas con las que poder sentirse coherente consigo mismos y con sus valores de referencia, en contraposición a la comunicación pasiva o agresiva. Se le enseñarán estrategias para hacer escucha activa, así como para realizar y afrontar críticas de forma constructiva [11]. Se incluye además un documento didáctico sobre habilidades sociales. *Prácticas para casa:* Práctica informal, Comunícate mejor con los demás. Práctica formal, Meditación "Descubriendo tus valores nucleares" (11 min).

**Sesión 7. Apertura, aceptación y visión de futuro.** El objetivo de esta sesión es conocer el impacto de las creencias y proyecciones en las emociones y fomentar una visión propia y del futuro que favorezca nuestra paz. Se incluyen en la sesión una visualización del jardín interior y visión de futuro y una práctica de aceptación en pareja. *Prácticas para casa:* Práctica informal, registro diario de aceptación y pensamiento positivo. Práctica formal, práctica de visualización de apertura, aceptación y visión de futuro.

**Sesión 8: Compasión y autocompasión.** El objetivo es desarrollar una actitud compasiva y autocompasiva y conocer las ventajas de su potenciación. Se incluyeron la práctica del amigo compasivo y de la compasión. *Prácticas para casa:* Práctica informal, sonríete en el espejo al menos una vez al día. Práctica formal, practicar el mindfulness de la compasión.

### 3 RESULTADOS

Se ha realizado una evaluación pretest postest a la totalidad de la muestra. Los instrumentos de evaluación utilizados son el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) y la *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS).

El objetivo del cuestionario STAI es evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad: ansiedad como estado (A/E) y ansiedad como rasgo (A/R). En los resultados promedios para ambos conceptos antes y después del programa, se observa una reducción del 48% después del programa para los valores de A/E y del 25% para A/R (Figura 1).

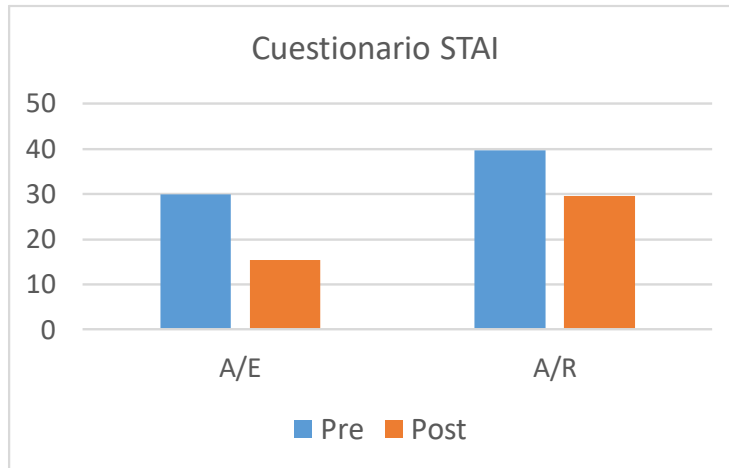


Figura 1. Resultados promedio del test STAI (Pre y post) para los conceptos A/E y A/R.

En relación a los resultados promedio del MAAS (pre y post programa) para cada una de las 15 cuestiones definidas en el test [11]. Las puntuaciones más bajas reflejan menores niveles de mindfulness (relacionados con altos niveles de estrés, ansiedad, depresión u otros problemas psicológicos) y las más altas reflejan altos niveles de mindfulness. Se observa un incremento significativo de los valores medios de mindfulness en 12 de las 15 cuestiones (Figura 2).

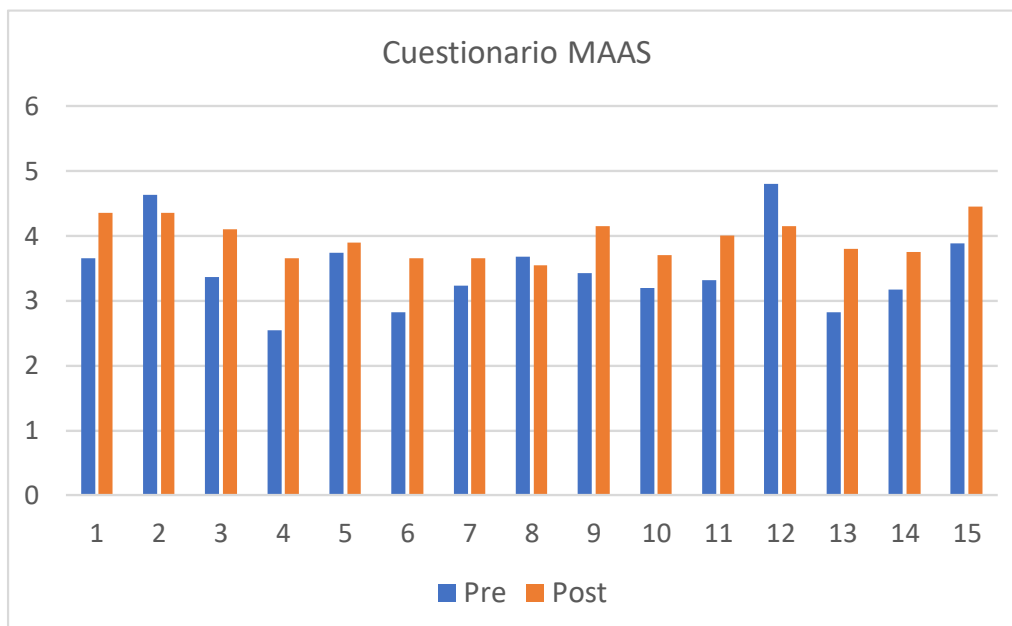


Figura 2. Resultados promedio del test MAAS (Pre y post) para las 15 cuestiones.

## 4 CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en este proyecto hacen evidente la necesidad de aplicar programas de mindfulness dentro del contexto universitario para mejorar el bienestar psicológico del estudiante, lo cual influye directamente también en su rendimiento académico. Se trata de una época importante para el alumnado, que se ve sujeto a grandes cambios tanto a nivel personal como a nivel académico: presión por los exámenes, importancia de las notas finales, trabajos en equipo, importantes periodos de estrés. De este modo, la aplicación de un protocolo de aprendizaje de mindfulness como el propuesto en este proyecto proporciona a los estudiantes herramientas que potencian su adaptabilidad al contexto académico, su estabilidad emocional y diferentes recursos sociales que pueden aplicar para mejorar su bienestar integral. Los resultados de las encuestas MAAS y STAI aplicadas antes y después del programa avalan estas conclusiones. Asimismo, se observó un cambio significativo en los estudiantes implicados en el programa, en cuanto a su forma de comunicar, de relacionarse, de enfrentar problemas, etc.

Por otro lado, la necesidad se ve también avalada por la gran demanda que tuvo este curso entre el alumnado universitario y por el alto grado de participación y compromiso de los estudiantes finalmente seleccionados. Se hace, por tanto, muy interesante diseñar más intervenciones que estudien la influencia del mindfulness en el contexto universitario, así como potenciar una implicación a nivel institucional, mejorando y ampliando los recursos de ayuda y orientación al estudiante, en el ámbito de las competencias de regulación personal.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido financiado por el Plan Propio Integral de Docencia y por el Plan Propio de Investigación de la Universidad de Málaga.

## REFERENCIAS

- [1] Ruth A. Baer et Al., "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness", *Assessment*, Vol. 13, No. 1, pp. 27-45, March 2007.
- [2] C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene, "STAI cuestionario de ansiedad estado-rasgo", Tea Ediciones, 2008.
- [3] K. Brown, R. Ryan, "The Benefits of Being Present: and Its Role in Psychological Well-Being", *J Pers Soc Psychol*, vol. 84 pp. 822-848, 2003.
- [4] Gerardo Gómez, Inmaculada García, Sandra Serrano, Teresa Magallanes, "Desarrollo y Aplicación de un Programa de Mindfulness para la Reducción de Estrés en Alumnos Universitarios de Ingeniería de Telecomunicación", 5º Congreso Internacional de Mindfulness, Zaragoza, 19-23, Junio 2018.
- [5] D. Goleman, *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Ed. Kairós, 2012.
- [6] J. D. Mayer y P. Salovey, "What is emotional intelligence?" en *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (P. Salovey y D. Sluyter Eds.), pp. 3-31, New York: Basic Books, 1997.
- [7] C. Germer & K. Neff, *Mindful Self-Compassion, Teacher Guide*, San Diego (CA): Center for Mindful Self-Compassion, 2017.
- [8] V. Simón, *La compasión: El corazón del Mindfulness*. Valencia: Sello Ediciones, 2015.
- [9] D. Hawkins, *Dejar ir. El camino de la liberación*, Barcelona: Ediciones El Grano de Mostaza, 2014.
- [10] B. Hare, *Sea Asertivo*. Barcelona: Ediciones Gestión 2000, 2006.
- [11] Van-der Hofstadt, *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 2005.