

# Desarrollo y Aplicación de un Programa de Mindfulness para la Reducción de Estrés en Alumnos Universitarios de Ingeniería de Telecomunicación

Gerardo Gómez\*, Inmaculada García, Sandra Serrano, Teresa Magallanes

## INTRODUCCIÓN

Estudios recientes sobre la personalidad de los ingenieros muestran un puntuación más alta en rasgos de introversión, creatividad y motivación, mientras que obtienen una menor puntuación en estabilidad emocional, asertividad, autoconciencia, optimismo y socialización, comparados con población general [1].

Estos rasgos, unidos al alto grado de autoexigencia y competitividad de este colectivo, suelen conllevar un elevado nivel de estrés [2].

## OBJETIVOS

El trabajo de investigación se centra en los siguientes objetivos:

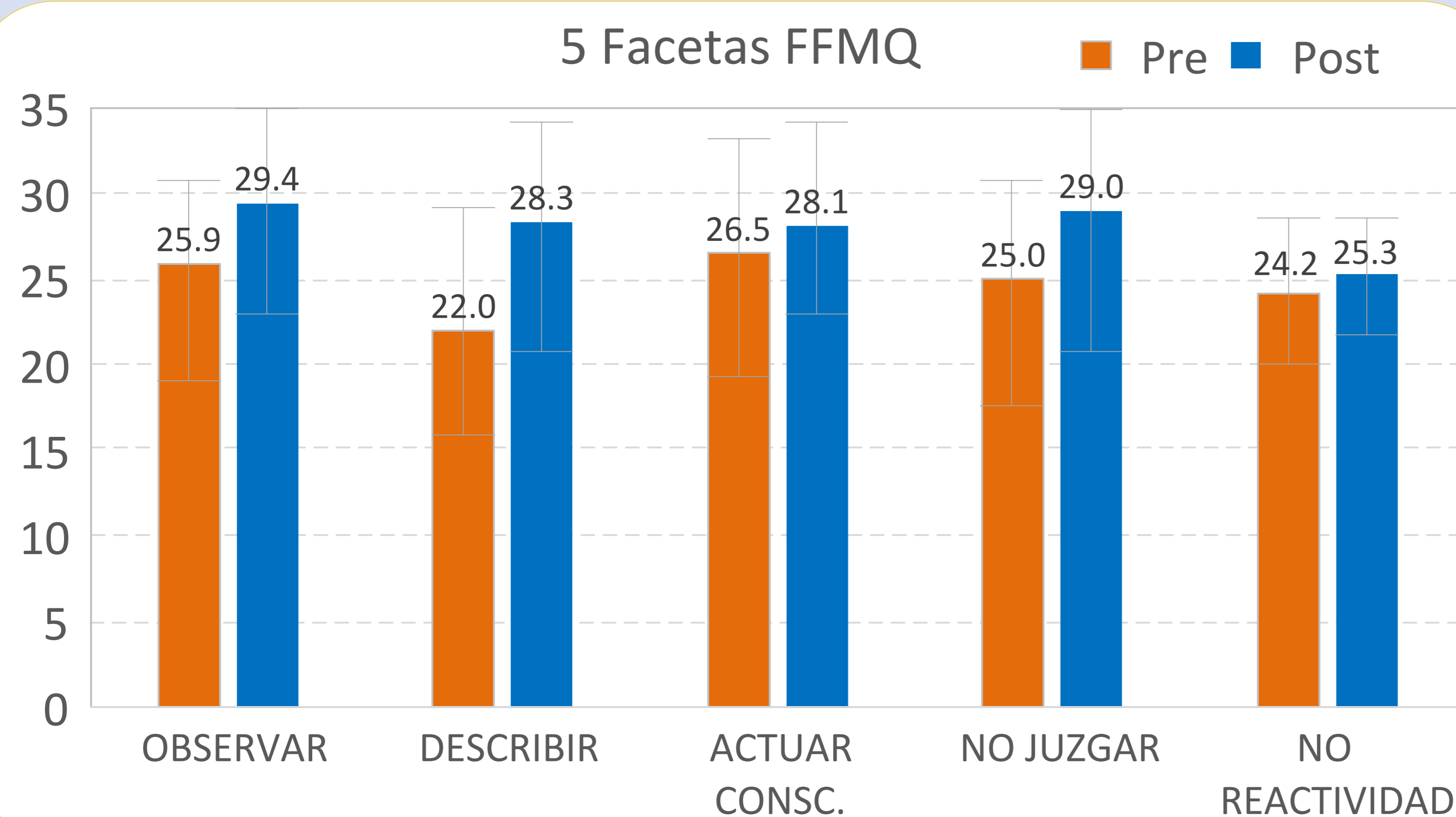
- Diseñar un programa de mindfulness para la reducción y manejo del estrés para este colectivo.
- Evaluar la efectividad del programa para alumnos de la E.T.S. de Ingeniería de Telecomunicación de la Universidad de Málaga.

El programa se ha incluido como una actividad del Plan de Acción Tutorial del Centro, al cual han asistido voluntariamente 10 alumnos.

Sesión	Temática	Contenidos	Competencias	Propuestas para casa
1	Mindfulness y estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación: Mindfulness y estrés.</li> <li>• Práctica de la uva pasa.</li> <li>• Atención plena en la respiración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer el impacto del estrés en el proceso de aprendizaje.</li> <li>• Conocer las ventajas del Mindfulness para una mayor eficacia en las tareas como estudiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: atención plena en la respiración de 5', 1 o 2 veces al día.</li> <li>• Informal: Actividad cotidiana consciente.</li> </ul>
2	Atención a los pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación centrada en los pensamientos.</li> <li>• Estrés y pensamientos. Ejercicio.</li> <li>• Meditación de los cinco sentidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compresión del modo ser vs modo hacer.</li> <li>• Identificación de patrones de pensamiento desadaptativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: Meditación de 20' (10' sentidos y 10' pensamientos).</li> <li>• Informal: registro de pensamientos.</li> </ul>
3	Conciencia corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditación: Conciencia al cuerpo y espacio.</li> <li>• Explicación: sensaciones físicas del estrés.</li> <li>• Práctica de meditación: escaneo corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento de las sensaciones físicas.</li> <li>• Desarrollo de la concentración, flexibilidad atencional y atención plena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: escaneo corporal (20').</li> <li>• Informal: toma de conciencia del cuerpo (3').</li> </ul>
4	Gestión de emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelo ABC de las emociones.</li> <li>• Ejercicio: pensamientos y estados de ánimo.</li> <li>• Meditación: relación con eventos que afloran.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad para comprender los procesos emocionales.</li> <li>• Capacidad para la regulación emocional.</li> <li>• Mayor capacidad para la resolución de conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: atención los eventos (20').</li> <li>• Informal: registro experiencias placenteras.</li> </ul>
5	Afrontamiento de situaciones difíciles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de la experiencia tal cual es.</li> <li>• Práctica: Meditación con situaciones difíciles.</li> <li>• Espacio de respiración ante situación difícil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad para reducir el grado de identificación con los pensamientos que generan estrés.</li> <li>• Mayor capacidad para aceptar las experiencias difíciles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: Meditación situaciones difíciles (20')</li> <li>• Informal: espacio de respiración (3').</li> </ul>
6	Comunicación y Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveles de comunicación. Práctica en parejas.</li> <li>• Establecer límites. Práctica.</li> <li>• Empatía: puente de conexión a los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar habilidades de comunicación, empatía, límites y asertividad.</li> <li>• Conocer los efectos de la interacción sobre el bienestar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: Meditación Caminando (20').</li> <li>• Informal: ¿Cómo te relacionas con esta fuente de estrés ahora? (3').</li> </ul>
7	Apertura, aceptación y visión de futuro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto de las expectativas.</li> <li>• Ejercicio: Expectativas a corto plazo.</li> <li>• Práctica: Expectativas positivas a largo plazo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la relación de las expectativas con aspectos emocionales.</li> <li>• Fomentar una visión positiva propia y de futuro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formal: Visualización de futuro positivo a largo plazo (20').</li> <li>• Informal: Expectativas a corto plazo (3').</li> </ul>
8	Compasión y autocompasión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica: Escaneo corporal compasivo.</li> <li>• Introducción a la compasión. Meditación Metta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de emociones positivas.</li> <li>• Desarrollo de la actitud compasiva hacia los demás y hacia uno mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientaciones generales para el futuro.</li> </ul>

## RESULTADOS

Se ha utilizado el cuestionario FFMQ [3] para evaluar cinco facetas (observar, describir, actuar conscientemente, no juzgar, no reaccionar) antes y después de la realización del programa. Los resultados han mostrado la correlación con las características de personalidad de los ingenieros descritas en los artículos científicos. La eficacia del programa ha quedado contrastada con una mejora en las 5 facetas evaluadas, con un incremento medio del 13.8%.



## CONCLUSIONES

La aplicación del programa ha tenido muy buena acogida por los alumnos de ingeniería, que les ha permitido adquirir herramientas para gestionar mejor el estrés. Han valorado muy positivamente la experiencia para su aplicación al ámbito académico y personal.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido parcialmente financiado por el Plan Propio de Investigación de la Universidad de Málaga y el Dpto. Ingeniería de Comunicaciones. También agradecemos al Instituto Baraka y a Espacio Humano (Málaga) su ayuda en la elaboración del programa.



## BIBLIOGRAFÍA

- [1] Jeanine M. Williamson et Al., "Key personality traits of engineers for innovation and technology development", Journal of Engineering and Technology Management, Vol. 30, No. 2, pp. 157-168, 2013
- [2] Menzel, H. C., Aaltio, I., & Ulijn, J. M. "On the way to creativity: Engineers as intrapreneurs in organizations". Technovation, Vol. 27, No. 2, pp. 732-743, 2007
- [3] 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