

M^a Carmen Aranda Garrido (1),
Gerardo Gómez (2),
Myriam Delgado-Ríos (3)
y Laura M Moniche-Bermejo (4)

1Dpto. Lenguajes y Ciencias de la Computación
2Dpto. Ingeniería de Comunicaciones
3Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación
4Dpto. Economía Aplicada (Estructura Económica)
Universidad de Málaga

lmoniche@uma.es

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

Introducción

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.

Objetivos

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. 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.

Material y métodos

El estudio se realiza sobre un total de 35 estudiantes de diferentes titulaciones (8 varones, 25 mujeres) de los 40 admitidos, habiendo recibido 240 solicitudes.

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.

Sesión	Temática	Objetivos	Desarrollo	Propuestas para casa
1	Mindfulness y estrés	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el impacto del estrés Conocer las ventajas del Mindfulness 	<ul style="list-style-type: none"> Explicación del estrés y el Mindfulness Práctica de la uva pasa. Práctica de atención plena en la respiración 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: atención plena en la respiración de 10 min. Informal: Actividad cotidiana consciente.
2	Atención a los pensamientos.	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar el modo ser frente la hacer Identificar patrones de pensamiento desadaptativos 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica centrada en los pensamientos Explicación sobre el estrés y pensamientos Práctica de los cinco sentidos 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: atención a la respiración (5m)+ a los sentidos (5m) Informal: registro experiencia placenteras
3	Conciencia corporal	<ul style="list-style-type: none"> Descubrimiento de las sensaciones físicas. Desarrollar la concentración, flexibilidad y atención plena 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica de atención al cuerpo y al espacio Explicación sobre las sensaciones físicas del estrés Práctica del escaneo corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: escáner corporal (15 min) Informal: caminata consciente
4	Gestión de emociones	<ul style="list-style-type: none"> Clarificar el concepto de emoción 	<ul style="list-style-type: none"> Prácticas de identificación de emociones Explicación sobre las emociones y su relación con la respiración 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: Mindfulness de la emoción el cuerpo (10 min) Informal: Emocionario (escritura terapéutica)
5	Afrontamiento de situaciones difíciles	<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar sentimientos duros/blandos Proporcionar herramientas para gestionar esas emociones en situaciones difíciles 	<ul style="list-style-type: none"> Explicaciones sobre sentimientos y secuencias Trabajo en grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: Ablanda, tranquiliza, permite (10 min) Informal: Emocionario (escritura terapéutica)
6	Comunicación y asertividad	<ul style="list-style-type: none"> Promover estrategias de comunicación asertiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje de estrategias de escucha activa Documento didáctico sobre habilidades sociales 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: “Descubriendo tus valores nucleares” Informal: Comunícate mejor con los demás
7	Apertura, aceptación y visión de futuro	<ul style="list-style-type: none"> Conocer el impacto de la creencias y proyecciones Fomentar una visión de futuro pacífica 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica del jardín interior y visión de futuro Explicaciones sobre creencias y pensamientos Práctica de aceptación en pareja 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: Práctica visualización guiada Informal: Registro diario de aceptación y pensamiento positivo
8	Compasión y autocompasión	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar una actitud y autocompasiva Conocer las ventajas de su potenciación 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica del amigo compasivo Explicaciones sobre la compasión y autocompasión Práctica de la compasión 	<ul style="list-style-type: none"> Formal: Práctica de la compasión Informal: Sonreír al espejo

Resultados/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. 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. El cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) presenta una reducción del 48% después del programa para los valores de A/E y del 25% para A/R (Figura 1).y la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Se observa un incremento significativo de los valores medios de mindfulness en 12 de las 15 cuestiones (Figura 2). 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.

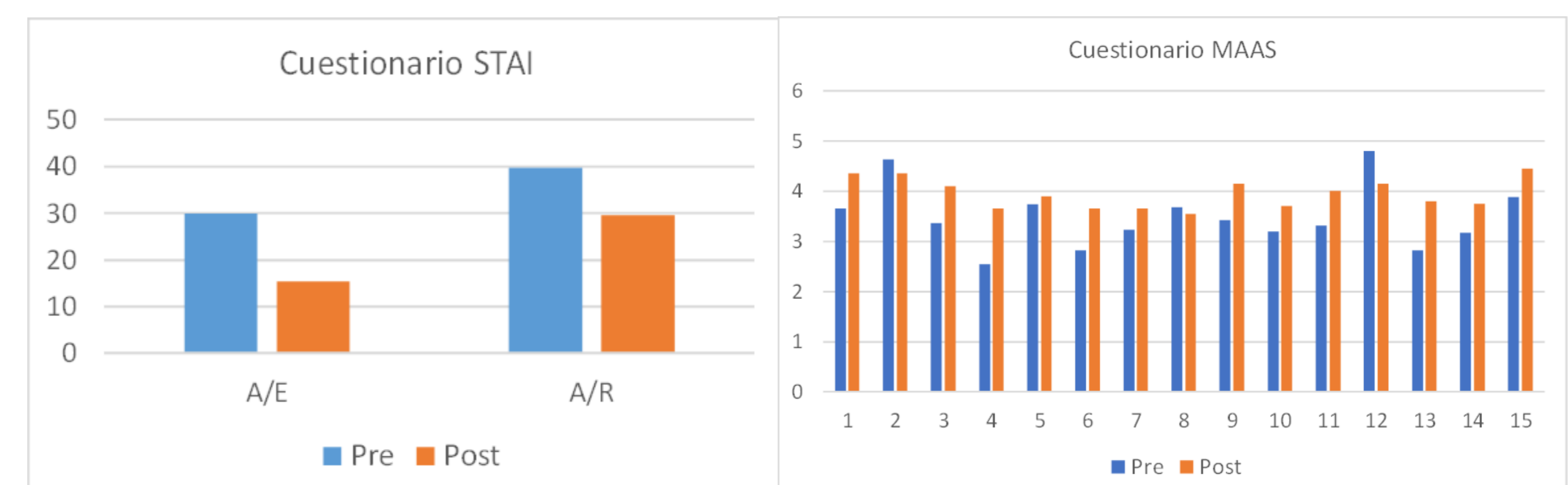


Figura 1. Resultados promedio del test STAI (Pre y post) para los conceptos A/E y A/R.

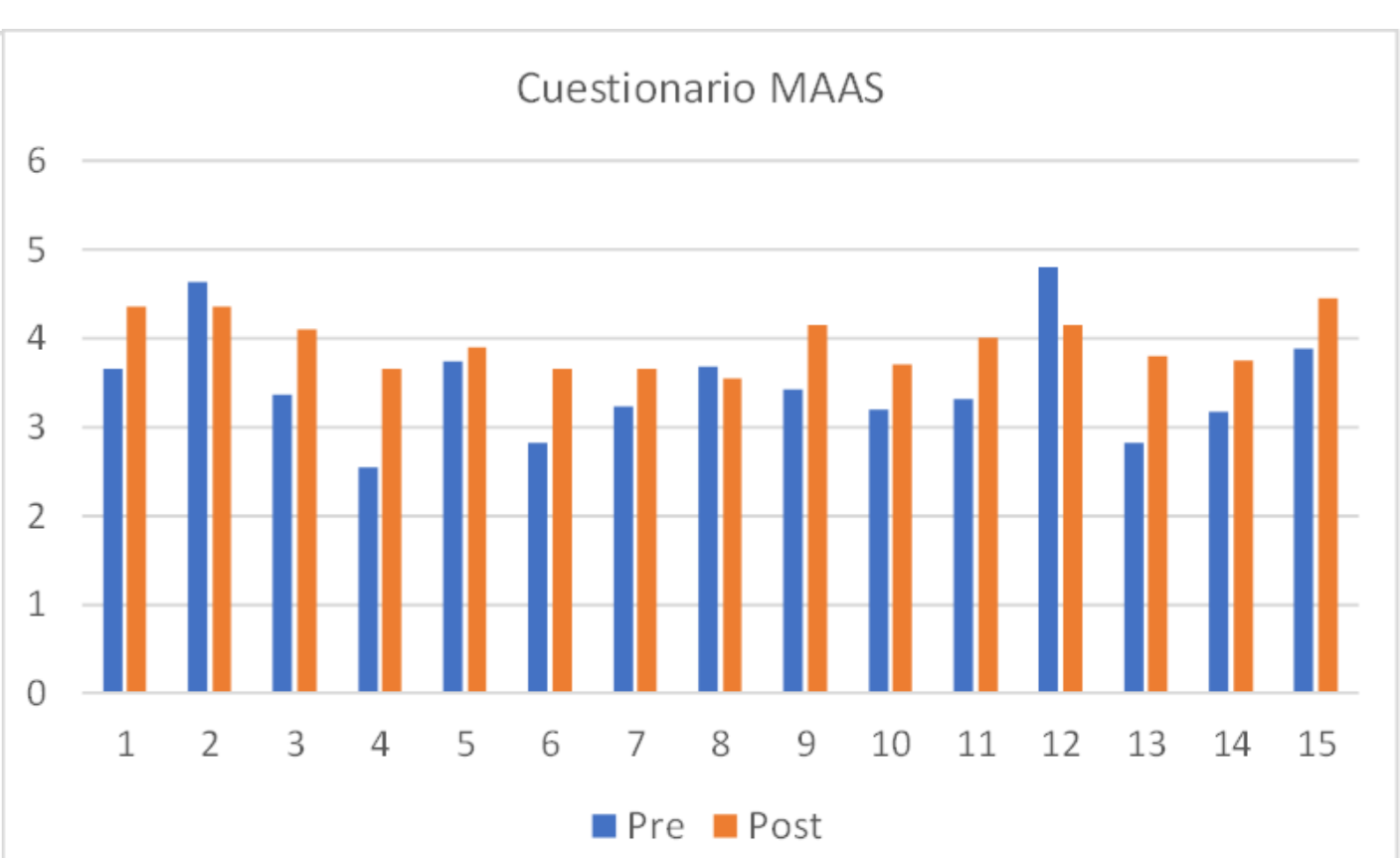


Figura 2. Resultados promedio del test MAAS (Pre y post) para las 15 cuestiones.

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.