



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Título: Manejo de Estrés en la educación universitaria

Área temática: Educativa

Autor: Lizy Alouette Ballesteros Rosas

Grado Académico: Licenciatura

Correo electrónico: lizy.ballesteros@itesm.mx

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores (ITESM) Campus Cuernavaca

### Resumen

El manejo de estrés resultado de la práctica de la Atención Plena (Mindfulness en inglés) es una práctica que está resultando cada vez más relevante en diferentes ámbitos como el empresarial, clínico, terapéutico y educativo.

Palabras clave: **manejo de estrés, mindfulness, educación universitaria.**

### I. Introducción

El origen del entrenamiento mental se encuentra en las tradiciones contemplativas, sin embargo, es una práctica no-asociada a una religión en concreto. El pionero en introducir esta práctica en el campo de la medicina es el Dr. Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de Medicina en la Universidad de Massachusetts. Literalmente, Entrenamiento mental significa “atención plena”. Mindfulness, de acuerdo con Kabat-Zinn, significa la conciencia y aceptación del momento presente con todas sus sensaciones, sentimientos y pensamientos (1994). Reconocidas universidades a nivel internacional principalmente en Estados Unidos y el Reino Unido cuentan ya con Centros de Mindfulness: Universidad de Massachusetts, Universidad de Columbia, Universidad de

1 | “Congreso Internacional de Investigación e Innovación 2016” Multidisciplinario, 21 y 22 de abril de 2016. México



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Claremont, Escuela de Negocios Peter Drucker, Universidad de Glasgow, Universidad de Cambridge, entre otras ya han introducido este entrenamiento en su práctica docente( de la Fuente & Lozano, 2012).

A continuación mostramos una tabla con las ventajas que ofrece el entrenamiento en manejo de estrés.

### II. Metodología

- A. Encuesta de estudiantes para conocer sus hábitos de estudios y su autoevaluación en torno a: dificultades de aprendizaje; cansancio, estrés, sueño y descanso mental.
- B. Definición del programa de *mindfulness* que se llevará a cabo entre los estudiantes: asesoría de expertos.
- C. Encuesta de opinión sobre los beneficios del *mindfulness* entre los estudiantes.
- D. Es cualitativo- cuantitativo cuasi experimental
- E. Aspectos cualitativos de la investigación: La investigación busca definir y describir el perfil de los alumnos en relación a cómo a las siguientes variables: Niveles de estrés, situaciones estresantes, satisfacción con la vida, control emocional, cansancio, métodos o recursos que emplean para combatir el estrés, grado de rendimiento escolar en relación con los factores mencionados y las carreras que han elegido; uso o mal empleo de los dispositivos electrónicos. La investigación cualitativa es flexible y permite establecer nuevos objetivos de investigación al recabar ese perfil; también permite descubrir nuevas categorías de análisis resultado de la aplicación de entrevistas o encuestas piloto. Además del valor en sí de esta



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

investigación, los perfiles pueden compararse al final del tratamiento, para analizar si existió ganancia en los distintos factores considerados. Esta parte de la investigación cualitativa sirve también para adaptar el método de *mindfulness* al contexto escolar de nuestro campus y la naturaleza de los distintos grupos. Las encuestas pueden ser diversas y de intervalo de acuerdo al desarrollo del tratamiento

- F. Aspectos cuantitativos de la investigación cuasi experimental.
- G. Se intenta con estas mediciones medir, tanto la progresión de la intervención y sus efectos a lo largo del tiempo, como medir la diferencia total de inicio y fin del tratamiento. También la rapidez de reacción de los estudiantes para realizar los ciclos del *mindfulness* en cada aplicación del tratamiento (sesiones de meditación).
- H. Definir el tipo de instrumentos que se emplearán para recolectar los datos.
- I. Instrumentos de la investigación cualitativa: encuesta que se construirán para medir las variables señaladas, entrevistas de profundidad, bitácoras y entrevistas grupales.

La siguiente encuesta se aplicó al inicio (agosto) y final (diciembre) del semestre con un total de 87 estudiantes participantes del entrenamiento. Las preguntas usados para formular la encuesta aplicada fueron extraídas de cuatro diferentes escalas utilizadas *Patient Health Questionnaire*, *Lonesliness Scale*, *Perceived Stress Scale* y *Flourishing Scale*.

### III. Resultados

Los entrenamientos constan de ejercicios de atención mental en diferentes áreas del cuerpo y en “objetos” como la respiración.



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

El entrenamiento se llevó a cabo con dos grupos de nivel profesional y dos grupos de preparatoria en ITESM Campus Cuernavaca durante el período. Cada grupo recibió el entrenamiento por espacio de cinco a diez minutos,

Obteniendo los siguientes resultados

- El 48% percibe dificultades para afrontar y superar las dificultades de su vida académica.
- El 70% tiende a tener hábitos alimenticios extremos: comer poco o comer en exceso.
- El 44% tiene dificultades para leer o terminar una tarea.
- El 45 % sufre para conciliar el sueño, dormir demasiado o presenta sueño intermitente.
- Cerca del 60% siente que su vida tiene propósito y significado.

Testimonios de estudiantes: Alumnos de Psicología y Liderazgo en ambientes Multiculturales.

Profesora titular: Mayte Barba Abad

“No podía dejar pasar estas dos actividades tan importantes del semestre, y es que si bien, siendo sincero, no pensé que 10 minutos de mindfulness me pudieran ayudar en algo, no supe lo equivocado que estaba. No sólo me ayudo a salir de la clase súper relajado, además me enseñó a saber meditar, y estar en paz en cualquier circunstancia durante el día. Estar en completo silencio te ayuda a oírte



**“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”**  
Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

a ti mismo, que es parte del contenido del curso. La canalización de mi atención me ayudó también en mis trabajos grupales y en tareas en general. Subestimé el poder que tiene el estar 10 o 5 minutos en armonía con tu entorno.”

-Oscar Fernando García Flores

“Todos estos temas me han ayudado a conocerme más, si bien es cierto que conocer la teoría te ayuda pero ayuda bastante más el practicar ejercicios que te ayuden a tener un mayor autoconocimiento. Lo que me ayudó mucho en esta clase es practicar Mindfulness porque me enseñó ejercicios que puedo seguir practicando siempre.”

-Mariela Labra Cuevas

“...También me gustaron mucho las prácticas de mindfulness que tuvimos, ya que mi nivel de estrés si bajo muchísimo (aunque en los finales regresó). Lo que más me llevó es la capacidad para vivir el presente. Vivimos en un mundo tan acelerado que, en esos momentos de meditación, me daban el respiro que necesitaba. Me dieron la motivación para seguir deteniéndome a apreciar las cosas cada día.”

-Catherine Zafra Castillo

“Me encantó la actividad de mindfulness, algo tan sencillo como aprender a respirar y dedicarte cinco minutos de relajación el día y eres más productivo.”

-Galilea Silva Bravo



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

### IV. Conclusiones

Los resultados del entrenamiento de manejo de estrés durante el semestre agosto-diciembre 2015 en ITESM Campus Cuernavaca fueron satisfactorios y se logró un mejor manejo de estrés por parte de los estudiantes. Los alumnos alcanzaron a percibir una mayor sensación de bienestar, un aumento en su productividad y enfoque para realizar sus actividades académicas.

### V. Bibliografía

- <http://www.umassmed.edu/cfm/>
- <http://www.cgu.edu/pages/2706.asp>
- <http://www.cw.uhs.harvard.edu/mindfulness/index.html>
- <http://www.oxfordmindfulness.org/>
- <http://www.tc.columbia.edu/centers/mindfulness/index.asp?Id=Home&Info=Welcome>
- <http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness>
- Otras fuentes:
- Brown, M. (2008). El proceso de la presencia. España: Ediciones Obelisco.
- Buchsbaum, M.S, Dierks, T & Maurer, K.. (1 de Julio de 2011). Psychiatry Research: Neuroimaging. Psychiatry Research, 233, 72. 12 de junio de 2015, De Psychiatry Research: Neuroimaging Base de datos.
- Hettler, B.. (1976). The Six Dimension of Wellness. Junio 15, 2015, de National Wellness Institute  
SitioWeb:[http://www.nationalwellness.org/?page=Six\\_Dimensions&hhSearchTerms=%22wellness+and+definition%22](http://www.nationalwellness.org/?page=Six_Dimensions&hhSearchTerms=%22wellness+and+definition%22)
- Baum, A. (1990, marzo 20). Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress. Health Psychology, 6, 653-675. 2015, mayo 7, De APA, Psych Net Base de datos.
- Corliss, J. (2015). <http://> Mindfulness meditation helps fighting insomnia improves sleep. 24 mayo 2015, de Harvard Health Publications Sitio web:



## “CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

<http://www.health.harvard.edu/blog.mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-201502187726>

- Corliss, Julie. (08/01/2015). Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress. Harvard Health Publications, 3, 2. 05/03/2015, De Sitio web: <http://www.health.harvard.edu/blog/Entrenamiento-mental-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>
- Corliss, J.. (2015). Mindfulness improves quality of life. 10/03/2015, de Harvard Health Publications Sitio web: [http://www.health.harvard.edu/press\\_releases/Entrenamiento-mental-improves-quality-of-life](http://www.health.harvard.edu/press_releases/Entrenamiento-mental-improves-quality-of-life)
- Harvard Women´s Health Watch. (2011). In the journals: mental meditation practice changes the brain. 04/05/2015, de Harvard Health Publications Sitio web: <http://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/Entrenamiento-mental-meditation-practice-changes-the-brain>
- Wrzesien, M. y Fayos, I. (2014). Entrenamiento mental: una base para la educación de los seres humanos. 10/04/2015, de INED21 Sitio web: <http://ined21.com/p7080/>
- Mañas, I., del Águila, J, Franco, C, Gil, M., & Gil, C.. (2014, abril 25). Mindfulness y rendimiento deportivo. Psychology, Society and Education 2014, 6, 41-53. 2015, junio 23, De Universidad de Almería Base de datos.
- Jennings, P.A y Greenberg, M.. (2009). The ProSocial Classroom: The social an emotional competence in trelartion to child and classroom outcomes. Review of Educational Research, 79, 491. 22 mayo 2006.
- De la Fuente, L & Lozano, J.. (2012). Mindfulness para entrenar la IE y crear Bienestar en el Trabajo. junio 20, 2015, de Mindfulness en el Trabajo Sitio web: [http://www.mindfulness.name/Casos\\_de\\_exito.html](http://www.mindfulness.name/Casos_de_exito.html)
- Beland Louis & Murphy, Richard,(2015), Technology, Distraction, and Students Performance.
- Beland, L.P; Murphy, R.. (2015). Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance. Centre for Economic Perfomance, 1350, 46. 10/05/2015, De Centre for Economic Perfomance Base de datos.



**“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”**  
Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

- Goleman, D.. (2011). The brain and Emotional Intelligence: New insights, Northampton; More Than Sound.. Northampton, MA: More than Sound
- Mañas, I. . (2011). Entrenamiento mental: la meditación en psicología clínica. Gaceta de Psicología, 50, 29. 11/05/2015, De Universidad de Almería Base de datos.





**“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”**  
Multidisciplinario  
21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México



**“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”**  
Multidisciplinario  
21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México



**“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”**  
Multidisciplinario  
21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México