

SECCIÓN DE TRABAJOS INÉDITOS U ORIGINALES

MINDFULNESS: UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL BIENESTAR ESTUDIANTIL

Autor: Mayre Dictamen. Investigadora en Medicina y Salud. Venezuela.

Correo: mayredic@gmail.com

Fecha de Recepción: 29/11/2023

Fecha de Aceptación: 08/05/2024

RESUMEN

La investigación, se desarrolló con el fin de conocer la utilidad que tiene la técnica de mindfulness en el contexto como herramienta para aumentar el bienestar psicoemocional del alumnado universitario, dado que en la actualidad, la mayoría de los estudiantes se enfocan en cumplir con las exigencias académicas, sociales y familiares, olvidándose de cuidar y mantener una buena salud mental y disminuyendo sus niveles de bienestar, lo cual genera una descompensación al no auto conocerse, ni desarrollar sus habilidades y niveles de tolerancia emocional. Por esta razón, se propone estudiar los beneficios que presenta la práctica de mindfulness en mejorar y mantener sus niveles de bienestar en los estudiantes universitarios, en aras de comprender al estudiante de una manera íntegra, por medio de una investigación documental.

Palabras Claves: atención plena, bienestar psicológico, estudiante, mindfulness, salud mental, universitario.

SECTION OF UNPUBLISHED OR ORIGINAL WORKS

MINDFULNESS: A TOOL FOR IMPROVING STUDENT WELL-BEING

Author: Mayre Dictamen. Researcher in Medicine and Health. Venezuela.

Email: mayredic@gmail.com

Date of Reception: 29/11/2023

Date of Acceptance: 08/05/2024

ABSTRACT

The research was developed with the aim of understanding the utility of the mindfulness technique in the context as a tool to increase the psycho-emotional well-being of university students, given that currently, most students focus on meeting academic, social and family demands, forgetting to take care of and maintain good mental health and decreasing their levels of well-being. which generates a decompensation by not knowing themselves, nor developing their skills and levels of emotional tolerance. For this reason, it is proposed to study the benefits of the practice of mindfulness in improving and maintaining their levels of well-being in university students, in order to understand the student in an integral way, through documentary research.

Keywords: Mindfulness, psychological well-being, students, mental health, university students.

INTRODUCCIÓN

A raíz de la grata maduración que se está produciendo en la psicología y sus diferentes vertientes en técnicas terapéuticas, se ha introducido el concepto de mindfulness o atención plena, demostrando sus grandes beneficios en diferentes prácticas. Este concepto viene desde la psicología occidental y se ha introducido por sus maravillosos resultados, en

múltiples estudios y en algunos en colaboración de la neurociencias se logró demostrar sus diferentes aplicaciones en terapias, como: la reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR:Kabat-Zinn, 2003); la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT: Segal, Williams, Teasdale, 2002); la terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes, Strosahl y Houts, 2005).

Por lo tanto, la siguiente producción intelectual tiene como objetivo principal evaluar los beneficios de la práctica del mindfulness en los estudiantes universitarios para la conservación de su bienestar, entendiendo su estrecha relación con conceptos como salud mental, bienestar emocional y psicológico, desarrollo humano y calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Por lo tanto (Hernández, 2016) argumenta que la clave del bienestar se encuentra en el poder de la razón, debido a que el ser humano que actúe bajo la razón, puede conseguir la eudaimonia (bienestar anímico). De esta manera, la misma razón llevará al ser humano a actuar y elegir lo verdaderamente deseable, descartando así, la realización de acciones motivadas por deseos meramente apetitivos.

En relación con lo expresado anteriormente, el bienestar de la sociedad estudiantil puede verse afectado en los ámbitos biopsicosociales, causándole estrés, bajo rendimiento, desajuste emocional y falta de motivación. En este orden de ideas (Velásquez 2008) expresa que los estudiantes universitarios en esta etapa de su vida no solo se encuentran sometidos a la evaluación continua de sus maestros y autoridades, sino también de los miembros del grupo estudiantil al cual pertenecen y con el que se relacionan cotidianamente.

DESARROLLO

Partimos del desarrollo de los conceptos básicos que permitirán comprender la importancia y beneficios que tienen como resultados la práctica del mindfulness en estudiantes a nivel universitario. La técnica mindfulness, es un concepto de la psicología occidental que a su vez proviene de la filosofía budista. Este término fue introducido por el Dr. Jon Kabat-Zinn. Ha sido definido operacionalmente por (Kabat-Zinn, 2013) como el conocimiento que surge cuando ponemos nuestra atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo. (Siegel, 2010) lo define como despertarse de una vida en piloto automático y ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas.

El desarrollo de la tercera generación de la psicología cognitivo – conductual llamada TCA (Terapia de Aceptación y Compromiso) incorporaron la técnica de la Atención plena y fue observando sus múltiples beneficios en los pacientes y diversos estudios relacionados donde se observó en las personas que la practican, el desarrollo del autoconocimiento, la validación de los estados emocionales y la consciencia de los procesos por los cuales estaban experimentado, logrando desarrollar un sistema de valores como la autocompasión e incrementando la flexibilidad del pensamiento y de esa manera, el logro del desarrollo de habilidades de los procesos mentales.

Desde la visión de la práctica de terapia psicológica, (Bischof, 2004) argumenta que la atención plena se entiende como un proceso de autorregulación, enfocado en percibir la experiencia inmediata de manera sostenida y en estado de curiosidad, apertura y aceptación de esa experiencia inmediata. Diversos autores coinciden en definir los dos componentes primordiales en las habilidades que se desarrollan con el mindfulness: la autorregulación de los

procesos emocionales, obteniendo un reconocimiento inmediato de los eventos mentales que presenta el paciente. El segundo componente evidenciado, es la orientación hacia vivir la experiencia en el momento presente, que se caracteriza por la curiosidad, la apertura y la aceptación.

La intervención de las terapias de atención plena en la psicoeducación o en procesos educativos, conllevan a una reducción del agotamiento emocional en estudiantes a nivel universitario, entendiendo al cansancio emocional, como la respuesta a los altos niveles de estrés al que son sometidos los estudiantes universitarios, caracterizándose por el desgaste físico y la baja energía física para completar sus actividades y responsabilidades académicas. Como otro de los rasgos, está la poca tolerancia a la frustración y el desbordamiento emocional.

En este sentido, (Barreto y Salazar, 2021) realizaron investigaciones en estudiantes de las carreras de psicología, enfermería y medicina de diversas universidades de Colombia, encontrando como resultados, un alto impacto en la salud física y psicoemocional de los estudiantes como el agotamiento emocional, caracterizado por la presencia de síntomas somáticos (afecciones gástricas, dolores de cabeza, alteraciones en el patrón de sueño y psicológicos intranquilidad, tensión, poca concentración, angustia.

Por consiguiente, diversas investigaciones exponen que la práctica de las técnicas basadas en atención plena o mindfulness resultan de mucha utilidad y beneficiosas a los estudiantes de niveles universitarios expone (Caston et al., 2008) que pueden resultar útiles y eficaces para reducir sus niveles de estrés, en especial los relacionados con la dimensión de agotamiento emocional, y mejorar el grado de absorción y de concentración del estudiante hacia su actividad académica.

En otro orden de ideas, se sostiene que la base para disfrutar de un bienestar psicoemocional, definiendo el bienestar emocional como un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus aptitudes y valores con los que puede afrontar las situaciones extremas o adversas que se presentan en la vida. Otro concepto que abarca el bienestar es la salud mental, en el que según la OMS se define como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede aportar algo a su comunidad.

(Hernández, 2016) define al bienestar eudaimónico, como la acciones que el ser humano elige para conseguir lo verdaderamente deseable, centrando su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Desde el punto de vista académico, (Pineda, 2012) expresa que la regulación emocional y el bienestar psicológico presentan mayores niveles de bienestar a aquellos estudiantes que presenten un desarrollo de habilidades de gestión emocional, como la autorregulación, habilidades de comunicación con sus compañeros y personal docente, permitiendo de esta manera que la persona sea capaz de regular sus emociones y verbalizarlas, presentando más emociones positivas y menos emociones negativas, mientras que al experimentar menores niveles de bienestar y satisfacción con la vida, el individuo utiliza más la estrategia de supresión de emociones.

En conjunto, estos hallazgos respaldan la noción que de fomentar estas habilidades y perspectivas, se puede lograr un impacto significativo en la calidad de vida y el bienestar general de las personas. Durante intervenciones como psicóloga, se han observado

notables diferencias en pacientes al incorporar la técnica del mindfulness en su vida diaria. Los resultados cualitativos revelan un cambio positivo evidente a lo largo de sesiones que típicamente abarcan un periodo de 4 a 6 meses.

Con base en estos hallazgos personalizados, se destaca que la aplicación de la técnica de mindfulness ha tenido impactos significativos en diferentes pacientes, como el caso de una estudiante universitaria de la Universidad Santa María en Anzoátegui, Venezuela. Durante las sesiones terapéuticas en línea, se han compartido y enseñado técnicas de mindfulness desde la primera sesión. A lo largo de estos tres meses de tratamiento, la estudiante ha observado una notable disminución en los niveles de ansiedad, lo que ha contribuido a un mejor control sobre los atracones de comida, favoreciendo así su entorno académico, social y emocional.

Sin duda, en la actualidad, nos desenvolvemos en una sociedad que sigue un ritmo de vida sumamente vertiginoso, lo cual puede extraviar fácilmente el enfoque de cualquier individuo. En este contexto, la incorporación de la técnica del mindfulness, se presenta como una estrategia apropiada para mejorar el rendimiento y promover el bienestar emocional.

CONCLUSIÓN

Al considerar todos los aspectos previamente abordados, se llegó a la conclusión que la técnica mindfulness se posiciona como un recurso altamente impactante y positivo para preservar el bienestar psicoemocional entre los estudiantes universitarios. Esta afirmación se basa en la sólida evidencia que la práctica de la atención plena no solo contribuye al fortalecimiento de las habilidades de gestión emocional, sino que también facilita el desarrollo de habilidades clave de autorregulación.

En este contexto, resulta fundamental reconocer que el bienestar psicoemocional de los estudiantes universitarios se ve afectado por diversos ámbitos, que van desde lo académico y social hasta lo familiar, personal y económico, entre otros. Estos factores pueden ejercer una influencia significativa en el estado anímico de una persona, pudiendo incidir en la disminución de su bienestar general. Por lo tanto, la implementación de técnicas mindfulness emerge como una estrategia valiosa y oportuna para mitigar estos efectos negativos, cultivando un equilibrio mental y emocional que impacta positivamente la experiencia universitaria y la calidad de vida de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

Con base en los resultados presentados, se sugiere que la integración de prácticas de mindfulness puede ser beneficiosa para mejorar la calidad de vida y el bienestar general. Como recomendación práctica, se sugiere incorporar sesiones regulares de mindfulness en la rutina diaria, especialmente para aquellos que experimentan altos niveles de estrés o desniveles emocionales.

Además, se recomienda que los profesionales de la salud mental consideren la inclusión de enfoques basados en mindfulness en sus intervenciones clínicas. La capacitación y orientación sobre estas técnicas podrían ofrecer a los pacientes, herramientas adicionales para afrontar el estrés y mejorar su bienestar psicoemocional.

Es importante destacar que la implementación exitosa de estas prácticas puede requerir un enfoque personalizado, considerando las necesidades y circunstancias específicas de cada individuo. En última instancia, se alienta a la comunidad científica y a los profesionales de la salud a seguir explorando y evaluando las diversas formas en que las intervenciones basadas en mindfulness pueden contribuir al bienestar psicoemocional y mejorar la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hernández, G. (2016). Comparación de niveles de estrés laboral y bienestar subjetivo en trabajadores universitarios de Ecuador y México. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad, y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11(2), 139-152.
- Bishop, S. T., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Barreto, D., & Salazar, H. (2021). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1).
- Hernández, G. (2016). Comparación de niveles de estrés laboral y bienestar subjetivo en trabajadores universitarios de Ecuador y México. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Pineda, C. (2012). Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. (Tesis de Doctorado inédita). Universidad de Málaga, Málaga.