

# **Implementación de *mindfulness* en alumnos del programa de inclusión de la FIME**

Guillermo Roberto Rossano Pérez

guillermo.rossanoprz@uanl.edu.mx

Universidad Autónoma de Nuevo León

## RESUMEN

La implementación de mindfulness en alumnos de inclusión puede ser una estrategia beneficiosa para fomentar el bienestar emocional, la concentración y la autorregulación en el aula. Los puntos clave para la implementación del mindfulness incluyen conocer las necesidades de los alumnos, capacitar a los docentes, seleccionar técnicas adecuadas, adaptar prácticas, crear un ambiente propicio y finalmente evaluar y ajustar.

Esta práctica puede tener beneficios significativos para su bienestar y rendimiento académico, siempre que se adapte a las necesidades individuales y se integre adecuadamente en el ambiente escolar.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, inclusión, meditación, bienestar, rendimiento.

## INTRODUCCIÓN

En los recientes años se han implementado distintas técnicas, estrategias y programas para el tratamiento de los problemas de la salud mental en la sociedad mexicana en general en el caso a tratar la salud mental en jóvenes estudiantes en la última década se ha visto una evolución más destacada en referencia a la importancia de estos aspectos con el desarrollo de propuestas para reducir el estrés y la ansiedad en jóvenes estudiantes mediante el análisis de los distintos factores determinantes como lo fueron la alimentación, el consumo de bebidas energéticas o el análisis de las relaciones interpersonales y el estudio constante de los índices de depresión, ansiedad y estrés en distintos campus o escuelas públicas.

En este sentido se podría decir que en la última década se recopiló una cantidad cualitativa de personas sufriendo de padecimientos mentales y buscaban determinar los factores más presentes en el contexto que conllevó a esto, ahora se puede aludir que en el desarrollo de este contexto hay que mencionar un suceso muy importante en el análisis de los últimos años, la pandemia de la COVID-19.

Durante este periodo se vio una serie de implementaciones de programas diversos con la finalidad de encontrar formas de reducir el estrés, ansiedad y depresión esto debido a los cambios abruptos en la manera de educación pública los cuales trajeron consigo un aumento en los niveles de estrés y

ansiedad y a su vez el gran aumento en la depresión en jóvenes, en la gran mayoría de los estudios las implementaciones van variando desde programas de actividades físicas hasta programas enfocados en la respiración y la meditación; en los dos casos mencionados se concluyó que no es una solución inmediata para el tratamiento de los trastornos mentales pero su funcionalidad es una herramienta excelente para disminuir el estrés y ansiedad en cierto grado, de este último también se ve una creciente popularidad en el uso del mindfulness.

En estos estudios hechos se puede encontrar la creación de programas que residían en sesiones hechas con los jóvenes estudiantes en las consistían de una par de sesiones hechas a lo largo de la semana por un periodo aproximado de ocho semanas, los resultados encontrados fueron variados en la mayoría se encontró como se había mencionado previamente que la implementación de estas técnicas son excelentes herramientas para el manejo de estrés y la ansiedad no una solución directa para la depresión pero son una forma complementaria excelente para el tratamiento de esta misma, dentro de esto mismo también se vio que debido a cierto factores como lo son el área de donde se lleva a cabo, al tipo de muestra al que se le implementa y la capacitación de los que impartieron las sesiones del mindfulness.

Por tal sentido, el objetivo esencial de esta investigación, se resume en los siguientes términos que se mencionan a continuación.

#### ANTECEDENTES DE LA SALUD MENTAL

El problema identificado en esta investigación parte de la salud mental, este es un aspecto fundamental en el día a día de las personas, este último punto llega a tener mucha relevancia a la hora de la ejecución de las tareas diarias como en el trabajo, relaciones interpersonales (sociales, familiares o laborales) que esto también puede contribuir a que llegue afectar en el aspecto económico; Se encontró que en el 2010 los costos directos e indirectos de la salud mental llegaron hasta los 2.493.000 millones de dólares y en el 2018 el costo constaba de entre el 2.5 y 4.5% del PIB (FCCyT, 2018).

Evidentemente, el sentir emocional de un individuo está correlacionado con la atención mostrada a los aspectos generales ya mencionados, debido a lo anterior es muy probable que en este sentido el individuo no llegue a mostrar la misma atención o la atención necesaria para el desarrollo de estos aspectos.

Según un estudio realizado por la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León (FSPN, 2018) a alumnos de primer ingreso demostró que a una muestra de 520 estudiantes expuso que el 19.9% sufrían de algún grado de ansiedad y el 36.9% de depresión un 19.9% sufrían de estrés en este sentido se toma en cuenta que puede ser la

combinación de depresión-ansiedad o estrés-ansiedad o probablemente una combinación de los tres anteriores, como conclusión de lo anterior muchos jóvenes de nuevo ingreso no logran manejar bien estos tres factores y esto a su vez también es presente en la mayoría de estudiantes de grados superiores desde ya una década atrás.

Conforme van aumentando de semestre en semestres existen tres posibles escenarios que sucedan de esto uno es que el alumno en cuestión siga progresando con sus estudios sin saber cómo afrontar estos últimos y esto llegue a generar un problema de salud mental, en el que subsecuentemente lleve a un decaimiento en su rendimiento académico o en otros casos a desistir de los estudios o el segundo sería el entender estos factores y conforme van pasando los semestres el joven aprenda a manejar estos últimos de manera autodidacta o inclusive y no afecte en nada y su rendimiento académico no se vea afectado o el tercero sería empezar a tomar conductas perjudiciales que subsecuentemente lleve a un peor caso que los dos anteriores.

Evidentemente esto último también tuvo un aumento significativo con la pandemia de la COVID-19 esto debido al cambio de las clases presenciales a virtuales, esto causó una disminución en la motivación de los estudiantes y también trajo consigo el aumento de la ansiedad en estudiantes, según un estudio hecho por la Universidad Nacional Autónoma de Huanta (UNAH,2022) se observó que mediante un cuestionario se evaluó los puntos anteriores y se obtuvo que el 92.27% sufrían de estrés académico, y se justificó este estrés a la sobrecarga de tareas y trabajos.

Ciertamente ante dicha situación la implementación de estrategias para manejar estos factores y la propagación de este tipo de información toman más relevancia, ante la documentación de este tipo la mayoría arrojan la implementación de distintas estrategias como lo son el ejercicio físico, la meditación, la realización de hobbies o también la intervención de un profesional en la materia, por exemplificar en uno de los estudios se implementó un programa de desarrollo físico en el cual si se vio una reducción significativa de los dolores presentados en el cuerpo pero en materia del estrés ocupacional no se vio casi afectado por esto mismo.

En otro estudio (Banda Guzmán y Robles Francia, 2023) se implementó la práctica de activación refresh que consistía de una meditación activa que por medio de la respiración y el movimiento acompañado de música y la visualización se busca la focalización y la relajación, en este estudio se sometió a 36 estudiantes de quinto semestre o superior en el cual se le pidió hacer la práctica por 8 semanas y los resultados arrojaron que era una buena herramienta para los estresores académicos de los alumnos como también el burnout académico.

## CONCEPTOS OPERATIVOS SOBRE EL MINDFULNESS

Continuando con el caso anterior la implementación de la meditación como estrategia para mejorar el bienestar mental de los alumnos está bien documentada, existen varios tipos de meditación en las que cada una va concentrada a distintos aspectos con distintas dinámicas, algunas muy similares, pero siempre muy distintivas.

Entre las diversas formas de meditación una en particular toma una cierta popularidad en años recientes, esta forma de meditación es conocida como mindfulness.

El mindfulness es una práctica que se ha popularizado por prestar atención plena en la cual el individuo debe de tomar total atención al momento presente, esto se hace sin permitir que otros pensamientos, emociones o sensaciones físicas aparezcan, solo el simple hecho de apreciarlo y sin juzgar o reaccionar de ninguna manera, todo esto con la finalidad de estar presente en el momento y esto a su vez permite que se acepten los hechos y experiencias que estén sucediendo en el momento.

En base al análisis de las distintas fuentes consultadas es posible identificar que el mindfulness es el proceso de traer una cierta calidad de atención a la experiencia momento a momento (Kabt-Zinn, 1990) y por otro lado el rendimiento académico se le considera como el nivel de acreditación que un estudiante tiene y mantiene en base a su desempeño académico por medio de las actividades escolares a calificar (FSPN, 2018).

En este sentido el mindfulness se puede considerar una herramienta para mantener la atención plena de la situación del estudiante por este medio permite que regule su concentración, su estrés y crea un balance en su estabilidad emocional y a su vez proporciona que un mejor desempeño académico en desarrollo de las actividades dentro del rendimiento académico.

El mindfulness se ha popularizado a raíz de los primeros estudios con Kabat Zinn (1990) al implementarla en estudiantes del MIT con el fin de reducir el estrés (MBSR) en 1978, de ahí el mindfulness ha sido sometido a una a una gran cantidad de estudios de entre los cuales se puede mencionar el estudio de implementación de mindfulness en la educación un estudio cualitativo de (Herrera-Mercadal et al.,2018).

La implementación del mindfulness en las áreas escolares se ha visto muy estudiada con la reciente popularidad en la mayoría de estos estudios se podría poner a modo de estructura como se realizan los estudios documentados primeramente en la mayoría de estudios comparten una misma metodología la cual es la cualitativa que consiste en tomar una muestra usualmente de entre un aula de clases o aproximadamente tres aulas de clase de aproximadamente entre 120 a 500 alumnos, posteriormente a esto se explica el programa que se va implementar a los

alumnos explicando el aula en donde se lleva a cabo y la manera en que se lleva a cabo para concluir con los resultados usualmente con unas semanas de análisis de 8 semanas aproximadamente.

En la mayoría de los estudios cualitativos se observa como muy buenos resultados en el aspecto de la reducción de estrés y ansiedad, igualmente también se presentan resultados positivos en el sentir vital de los individuos del estudio, en algunos estudios se buscaba la finalidad de reducir ciertos problemas más enfocados como lo es el burnout o la depresión en estos anteriormente mencionados si bien la implementación del mindfulness ayudó a la muestra a reducir su estrés al igual que la ansiedad no fue una solución completa para los dos problemas de esta manera la implementación del mindfulness es una excelente herramienta complementaria para el tratamiento del burnout, la depresión o el estrés desmedido (Casquete-Tamayo y Caicedo-Hurtado, 2021).

Otros aspectos a mencionar de la mayoría de los estudios es que el implementar un programa en distintos niveles de educación algunos con la finalidad de reducir la tensión en el salón de clases o reducir el estrés o la ansiedad en los alumnos para mejorar el estado emocional de los jóvenes se debe de tomar en cuenta los siguientes factores, uno debe ser adecuado a la muestra o el público a la cual se desea implementar.

Esto es debido a que en los estudios donde se presentó en jóvenes de preparatoria se veían ciertas actitudes de rebeldía las cuales mostraban un claro desinterés de parte de algunos de los jóvenes en la dinámica dificultando el estudio y mermando los resultados deseados características que en estudios en donde la muestra eran jóvenes de universidad no fueron presentados en su totalidad de nada también se hizo mención al punto en que los jóvenes por el propio sentido de la práctica del mindfulness les costó el mantener la atención plena de la dinámica algunos de ellos comentaban que esto se debía a que no comprendían muy bien ciertos aspectos de la práctica del mindfulness.

Por ejemplo el entender el funcionamiento de la misma práctica y esto a su vez llevando al estancamiento en el proceso de la práctica, en estos mismos estudios también se presentó otra serie de factores que hicieron que el desarrollo de estos estudios no cumplieran los objetivos marcados, por ejemplo, como lo fue una mala implementación del área donde se llevaba, mismo que presenta ciertas disruptpciones como lo son la iluminación o los ruidos exteriores que afectan la práctica a cabo, también la capacitación que tuvieron los docentes que impartían la experiencia; en este sentido algunos de los instructores de la práctica entendieron que cuando los jóvenes realizaban sus preguntas no podían responderlas con exactitud y es aquí, que se puede mejorar la manera de explicar el funcionamiento de ciertos aspectos del conocimiento para que el individuo comprendiera mejor el proceso de la práctica.

Derivado de la revisión documental, se ha podido encontrar únicamente un estudio o programa implementación de mindfulness en jóvenes con discapacidad de entre 19 y 23 años de ahí en adelante solo existe otros programas implementados en alumnos más jóvenes que ya no está tan enfocado en alumnos de educación superior sino más bien va más dirigido a alumnos un tanto más jóvenes, aunque ambos programas son muy buenas bases, haría falta más información para poder contrastar con otras implementación para poder detectar los puntos débiles de ambos y mejorar paulatinamente en nuevos estudios e implementaciones de la concentración plena.

Ahora bien, en base a lo anterior, la presente investigación tiene el objetivo de implementar el mindfulness en base a los datos encontrados de las investigaciones en los alumnos de inclusión de la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (FIME) con el propósito de mejorar el rendimiento académico y beneficiar el bienestar mental de los alumnos con discapacidad, y a su vez permitir informar a los alumnos de FIME acerca del mindfulness y los beneficios que este puede aportar en su día a día.

Para el desarrollo de la propuesta es que se busca que la información de la investigación sobre la implementación del mindfulness en las áreas escolares sea expuesta en el área del programa de inclusión en la FIME, pero idealmente se busca que la información de la investigación sea presentada en todos los campus universitarios en el cual se implementa el programa de inclusión.

#### MARCO METODOLÓGICO

Para el desarrollo de la investigación sobre la implementación del mindfulness se llevó a cabo una metodología compuesta, es decir, dividida en dos fases esenciales, la primera de ellas, consiste en una metodología documental y la segunda en una metodología basada en proyectos (ABP), ésta última, con la finalidad de proponer un programa de trabajo derivado de lo obtenido en la revisión documental.

Al implementar la investigación documental, se obtuvieron criterios de aplicación de dicha metodología, consistiendo en la recopilación, análisis y uso de fuentes externas, documentos o trabajos académicos que llegue a aportar como base o apoyo en los puntos tratados de la investigación que se está llevando a cabo, mientras que la forma de proceder consiste de los siguientes pasos: arqueo de fuentes, revisión, cotejo, interpretación y conclusiones.

## RESULTADOS

La metodología documental aplicada mantuvo las siguientes fases de estudio (ver figura 1).

Figura 1. Esquema de las fases del estudio

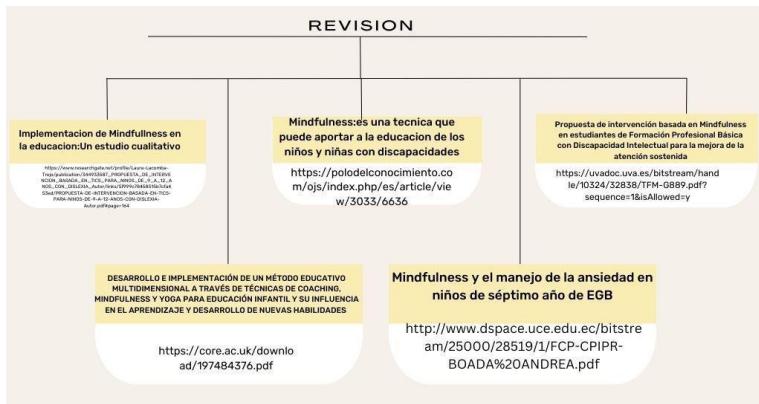


Fuente: Elaboración propia

Para el primer paso se volvió a analizar todas las fuentes utilizadas hasta ahora en el documento y posteriormente a esto se realizó un mapa conceptual donde se muestra todos aquellos trabajos enfocados en la implementación de la temática del mindfulness.

Enseguida, el siguiente paso que se debía realizar fue el de la revisión, y en este mismo se llevó a cabo un proceso similar al del arqueo de fuentes, en este se seleccionaron los temas enfocados más al mindfulness solo que en este últimos se focalizó a algo más objetivo en cuanto a la cuestión de los objetivos que se plantearon en la investigación una vez que se analizó cada uno de los documentos se buscaba el más apegado al objetivo, dicho de otra manera lo que se deseaba encontrar en los estudios son pruebas cuantitativas sobre como la implementación del mindfulness ayudaba en los distintos aspectos educativos y académicos presentes en los distintos grupos de estudios, en base a lo anterior se obtuvo lo siguiente representado en un mapa conceptual.

Figura 2. Mapa conceptual



Fuente: elaboración propia

Posteriormente se realizó un cotejo de los documentos revisados dentro de estos mismo se pudo encontrar ciertas concordancias entre cada documento, donde la influencia positiva en el desarrollo del aprendizaje y adquisición de nuevas habilidades en alumnos fue favorable.

Weare (2012), define ésta como una técnica de uso extendido y de un amplio interés en el ámbito de la salud y el educativo, proliferando su práctica en centros educativos y contando con una gran potencialidad; es así, como tomando de base a estos dos comentarios se observa que la implementación del mindfulness permite tener un mejoramiento positivo en forma de distintas posibilidades en su mayor parte en mejoramiento de aspectos mentales como lo puede ser la ansiedad o la concentración y el mejoramiento de las capacidades cognitivas y también en un aumento en desarrollo de la focalización.

Después del paso anterior se realizó la interpretación centrándose en la forma práctica de la implementación del mindfulness, dentro de este mismo se puede interpretar que en la mayoría de estudios en donde se implementaron las prácticas de mindfulness se pudo observar una aumento significativo en distintas formas de rendimiento académico y mejoramiento cognitivo o en general se puede ver un mejoramiento de los aspectos académicos a los cuales se focaliza cada uno de los estudios, por mencionar algunos de estos mismo sería un mejoramiento en los procesos de adquisición de nueva información y el desarrollo de nuevas habilidades pedagógicas; también se presta atención en una mejora en la focalización (objetivo del mindfulness) y esto a su vez acarrea consigo una significativa mejora en algunos procesos académicos.

En la aplicación de dichos programas se debe tener en cuenta los siguientes aspectos para poder tener una mejor transmisión de conocimientos en cuestión del mindfulness, es claramente indispensable el implementar correctamente las aulas donde no se generen distracciones que pueden mermar la experiencia y el aprendizaje de la experiencia, también cabe mencionar la capacitación que deben de tener los encargados de impartir la práctica del mindfulness, donde se puede ver presente que dependiendo de la muestra a la cual se aplique el programa llegara a generar ciertas faltas, un hecho práctico común, pero en general se nota que los alumnos a los cuales son puestos a prueba con un programa de mindfulness parecen responder de buena manera, considerando que en un principio de la práctica no se genere una muy buena respuesta de la experiencia en referencia a llevar a cabo la práctica con una efectividad excelente; otro punto a destacar sería la respuesta que este tipo de programas tiene con personas con discapacidad y como este les permite un mejor desarrollo en los mismos aspectos; permitiendo entender que es una excelente herramienta de desarrollo cognitivo y subsecuentemente esto permite también un entendimiento de procesos y captación de conceptos.

Dentro de las posibilidades y los beneficios que ofrece la aplicación de mindfulness en el ámbito escolar, en todos sus niveles, se encuentra la formación de niños y niñas que cuentan con algún tipo de discapacidad, tanto motriz como cognitiva, o que cuentan con necesidades especiales. Davis y Hayes (2011) en su trabajo sobre los beneficios de la práctica, se encargan de identificar tres grandes grupos de beneficios que trae aparejada la incorporación de este tipo de programas en la educación: afectivos, intrapersonales e interpersonales:

Las evidencias existentes demuestran que es una alternativa valiosa para incorporar a la cotidianidad, y, en especial, como apoyo para quienes revistan necesidades especiales en un mundo y un contexto vertiginoso, estresante y en permanente transformación (Escobar-Castellanos et al., 2019).

Si se tiene en cuenta los aspectos de la discapacidad intelectual, que resulta una problemática relativamente frecuente dentro de las escuelas integradas en la actualidad, es necesario aclarar que en las últimas décadas se han desarrollado nuevas conceptualizaciones y, por ende, nuevas formas de acompañar a los niños y niñas en su cotidianidad. Siguiendo las reflexiones de Carlota de Miguel Ruiz (2016, p.14), en la presente investigación:

El nuevo concepto de discapacidad intelectual no pretende solo definir y diagnosticar la discapacidad sino identificar las capacidades y debilidades de esa persona en cinco áreas de un modelo teórico multidimensional: habilidades intelectuales (razonamiento, planificación, solución de problemas,

pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia); conducta adaptativa (habilidades conceptuales, sociales y prácticas); salud (física, mental y social); participación, interacciones y roles; y contexto (ambientes y cultura). A partir de estos resultados se elabora el sistema de apoyos apropiado para mejorar el funcionamiento individual.

Dentro de la propia investigación puede que se llegue a presentar algunas limitaciones como lo puede ser que la falta de información o de investigaciones en cuanto al tema de la implementación del mindfulness en escuelas de educación superior de manera más específica en México, no se encuentre tan definida.

De lo anterior, se considera que dichas limitantes tienen su base en los recursos económicos de los propios países, en el comportamiento de la sociedad al aceptar dichos temas de carácter holístico.

#### CONCLUSIÓN

Los beneficios afectivos incluirían una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva en una amplia gama de problemas clínicos. Los beneficios intrapersonales supondrían una mejora en otros parámetros relacionados con el bienestar y la calidad de vida como, por ejemplo, la reducción del dolor o el aumento de la capacidad atencional. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora en las habilidades de gestión y regulación emocional.

Los efectos positivos del mindfulness que se desarrollan en el presente trabajo, tienen resultados beneficiosos para la totalidad de los estudiantes. Sin embargo, pueden observarse especiales beneficios en aquellos alumnos que revisten diversas dificultades que ponen un límite u obstaculizan el aprendizaje, entre los que se encuentran niños con déficit de atención, con problemas conductuales tanto personales como sociales, con problemáticas en cuanto a la autonomía, a autorregulación de la conducta, como así también niños y jóvenes que debían transitar los problemas propios de las discapacidades visuales, auditivas, motoras e intelectuales, entre otros.

Se han desarrollado teóricamente los fundamentos del mindfulness y la importancia de incorporar esta práctica en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje y en la comunidad educativa, para la formación de los estudiantes en general, y de aquellos que cuentan con algún tipo de discapacidad en particular. A partir de ello, es posible concluir que dicha práctica permite que tanto docentes como estudiantes puedan optimizar sus capacidades cognitivas, desarrollando especialmente la atención y la autoconciencia, y aportando elementos que ayuden a desarrollar mejores

modos y más responsables de relacionarse con las demás personas con las que interactúan.

## REFERENCIAS

- Banda Guzmán, J., y Robles Francia, V. H. (2023). Intervención cuasi-experimental en burnout académico en estudiantes universitarios. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26).
- Casquete-Tamayo, E. J. y Caicedo-Hurtado, A.C. (2021). *Mindfulness: una técnica que puede aportar a la educación de niños y niñas con discapacidades*. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(9), 371-381.
- Davis, D. y Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198
- De Miguel Ruiz, C. (2016). *Aplicación de mindfulness en la discapacidad intelectual: Un estudio preliminar*. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.
- Escobar-Castellanos, B., Cid-Henríquez, P., Juvinyà-Canal, D., y Sáez-Carrillo, K. (2019). Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 107-122.
- Herrera-Mercadal, P., Monreal-Bartolomé, A., Borao, L., Navarro-Gil, M., Puebla-Guedea, M., y Campos, D. (2018). Implementación de mindfulness en la educación: Un estudio cualitativo. En S. Puig Pérez, y M. P. Tormo Irún, *La promoción de la Salud desde la Psicología* (págs. 164-182). Universidad Internacional de Valencia.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness meditation*. Bantam Dell.
- Weare, K. (2012). *Evidence for the impact of mindfulness on children and young people. The mindfulness in schools project in association with mood disorders centre*.