

# ***Control del estrés en la universidad a través de prácticas de atención plena***

**Resumen-** En la actualidad los estudiantes universitarios no disponen de herramientas efectivas para el control del estrés y la ansiedad que les genera la vida universitaria. El presente trabajo es una experiencia piloto en la que se enseña a los alumnos técnicas de atención plena (*mindfulness*) para poder controlar esas sensaciones, que afectan negativamente tanto a su vida personal como a la académica. Se ha trabajado con estudiantes de primer y segundo curso del grado de ADE durante el curso académico 18-19 antes de los periodos de evaluación, para que puedan utilizar las técnicas en situaciones de estrés durante los exámenes. Los resultados muestran un claro interés y sentimiento de aprovechamiento de las técnicas aprendidas. Muchos alumnos indican que les han ayudado a controlar el estrés, la ansiedad y a vencer a la pereza. La evolución de las calificaciones es positiva, aunque por el número de participantes y el limitado periodo de tiempo no se puede todavía generalizar este resultado.

**Palabras clave:** *Mindfulness; Control del estrés y ansiedad; Pruebas de evaluación; Actividad transversal; Atención plena*

## **Objetivos**

El trabajo se ha centrado en el bienestar emocional de los estudiantes. El objetivo principal es familiarizar al alumno con la práctica de técnicas de relajación y atención plena en el entorno del aula para un control efectivo del estrés. Para ello se ha trabajado con los alumnos antes de los periodos de evaluación, donde no existe un componente de estrés severo, de manera que pueden asimilar mejor las técnicas y emplearlas cuando se enfrente a situaciones de estrés durante los exámenes.

Un segundo objetivo es evaluar la efectividad de las técnicas aprendidas en el rendimiento académico. Para ello se recoge la valoración subjetiva del alumno respecto del aprovechamiento realizado de las técnicas aprendidas y, por otro lado, se realiza una valoración objetiva a través del rendimiento académico del primer y segundo cuatrimestre en las asignaturas que imparten los profesores del proyecto.

## **Contexto académico**

El proyecto de innovación se ha desarrollado en las asignaturas impartidas en primero y segundo curso (matemáticas II y Macroeconomía II respectivamente) del Grado de ADE en el Campus de Teruel y del Grado de FICO en el Campus Rio Ebro de la Universidad de Zaragoza. En total estas tres asignaturas cuentan con 133 matriculados, de ellos un total de 72 alumnos (54,13%) recibieron información sobre el proyecto y participaron en una primera encuesta en la que se recogió información general acerca de los alumnos, y particular acerca de su nivel de estrés y ansiedad tanto durante el periodo de clases como en otras situaciones de su vida. De estos 72 alumnos, 25 decidieron participar en las actividades presenciales en las que se realizaron prácticas guiadas de atención plena. Además de los alumnos también participaron 6 docentes que mostraron su interés por la temática del proyecto.

## **Metodología docente utilizada**

La metodología utilizada en el presente estudio estuvo basada en explicaciones y clases presenciales, así como un seguimiento de los alumnos y aportación de material didáctico suplementario a través de un curso virtual de la plataforma de gestión del aprendizaje Moodle. Para poder evaluar la efectividad de las técnicas aprendidas se ha recogido la opinión de los estudiantes, que de manera subjetiva dan su valoración tanto de las actividades realizadas como de los materiales suministrados. También se ha recogido su opinión en cuanto a la aplicabilidad de las técnicas de atención plena en diferentes aspectos de su vida cotidiana. Por otro lado, también se ha realizado una valoración objetiva a través del rendimiento académico del primer y segundo cuatrimestre en las asignaturas que imparten los profesores del proyecto.

## **TIC en que se ha apoyado**

Para el desarrollo del trabajo, en las clases presenciales se ha hecho uso de presentaciones en PowerPoint acompañando las explicaciones del instructor. Se ha utilizado Google apps para la creación de encuestas a realizar por los estudiantes y se ha hecho las reservas de las sesiones a través de Google Calendar. En la fase de seguimiento de los alumnos se ha creado un curso virtual en la plataforma Moodle, donde se ha distribuido a los alumnos material adicional como son: apps de móvil como ayuda para poder mantener un hábito en sus ejercicios, PowerPoint de las clases presenciales y audioguías de los ejercicios realizados como ayuda a su práctica autónoma. Para la evaluación de los resultados de las encuestas y el posterior análisis estadístico se ha utilizado el programa SPSS y en la redacción de presentaciones y material utilizados se usará el paquete ofimático Office Microsoft (Word y Powerpoint).

## **Carácter innovador a destacar**

Para la institución y, en particular, para las titulaciones de carácter económico, el proyecto representa una excelente oportunidad para incorporar nuevos métodos y herramientas innovadoras con el fin de potenciar el proceso de aprendizaje en las respectivas asignaturas participantes mejorando la salud socioemocional de los estudiantes y permitiéndoles acceder a una gestión más eficiente

## **Mejoras obtenidas en el aprendizaje de los alumnos**

Los resultados de las encuestas muestran que los alumnos tienen un sentimiento de aprovechamiento de las técnicas aprendidas. Muchos de ellos indican que les han ayudado a controlar el estrés, la ansiedad y a vencer a la pereza en las fases de estudio y presentación a pruebas de evaluación, también existen casos de aprovechamiento en su vida diaria. La evolución de las calificaciones también es positiva, aunque no significativa.

## **Sostenibilidad y transferibilidad de la actuación**

Este es una experiencia sostenible desde el punto de vista económico, ya que no necesita recursos una vez que los profesores conocen las técnicas, y no requiere excesivos recursos de tiempo ni supervisión por parte del profesorado. El trabajo cubre una necesidad cada vez más generalizada entre el nuevo alumnado y puede ser fácilmente implementado como un curso cero o como parte del programa tutor-mentor.

Dada su naturaleza, las actividades aquí planteadas son perfectamente transferibles a otras asignaturas, áreas de conocimiento y titulaciones, puesto que las actividades recogidas en el proyecto no están condicionadas a un campo de conocimiento concreto y pueden ser de uso generalizado dentro de la docencia universitaria. Para su desarrollo y continuación sólo es imprescindible la implicación por parte del equipo de profesorado y la buena predisposición del alumnado.

## **Conclusiones obtenidas en todo el proceso**

Este proyecto persigue introducir al alumnado universitario en un conjunto de técnicas y ejercicios relativos a la práctica del *mindfulness* y el establecimiento de unos hábitos rutinarios en su realización. Se busca que el estudiante utilice esas técnicas y las ponga en práctica a lo largo de su vida universitaria cuando necesite lidiar con la realización de pruebas de evaluación, como exámenes y trabajos de diversas asignaturas. Al reducirse el estrés y sufrimiento en las fases de preparación y realización de dichas pruebas se comprueba que la absorción y fijación de conocimientos es mayor, obteniéndose también mejores resultados al estar más libres de esos efectos adversos.

En general, los resultados alcanzados han sido positivos en términos de enseñanza-aprendizaje y en el plano de la innovación docente. Al ser una primera experiencia una parte importante del tiempo dedicado al proyecto ha estado destinado al desarrollo de los materiales y la preparación de las sesiones presenciales. Este hecho ha limitado el tiempo que se ha podido dedicar a las experiencias prácticas, que es una parte fundamental del proyecto. Además, conseguir un estado de bienestar es un trabajo de fondo, un ejercicio que debe mantenerse en el tiempo, por lo que un curso académico no es suficiente. Sin embargo, el profesorado participante espera poder rentabilizar el esfuerzo realizado en futuras ediciones, ya que la experiencia ha sido muy satisfactoria, tanto personalmente como por la acogida que ha tenido entre los estudiantes.

Desde el punto de vista de los profesores que integran el proyecto, la valoración académica que se hace del desarrollo del mismo es muy positiva. En primer lugar, porque el proyecto ha permitido incorporar una serie de técnicas y herramientas novedosas (las técnicas de atención plena como instrumento para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje) dirigida a potenciar el proceso de aprendizaje del alumno en los grados de ADE y FICO desde la innovación y la eficacia. Y, en segundo lugar, porque el proyecto ha permitido implementar una estrategia de innovación en elemento que es básico en el sistema educativo universitario: la salud socioemocional de los estudiantes.

Por otro lado, y a pesar del breve espacio de tiempo en el que han podido poner en práctica lo aprendido en el proyecto, los estudiantes indican que las técnicas de *mindfulness* les han ayudado en distintas dimensiones: controlar el estrés y la ansiedad, vencer a la pereza y al hábito de la procrastinación. Además, las técnicas de atención plena les han servido para mejorar la concentración y fomentar el estudio, y muchos de ellos han podido percibir una mejoría en sus calificaciones.

En resumen, esta iniciativa ha tenido un impacto didáctico doble: a) porque los profesores participantes han podido desarrollar estrategias de innovación (con las técnicas de *mindfulness*) en el nuevo proceso de evaluación del aprendizaje; y b), porque los alumnos han valorado muy positivamente los efectos de las técnicas aprendidas tanto en su vida académica como en otras dimensiones de su vida diaria.