

Prácticas de mindfulness por streaming. Reducir la ansiedad y el estrés de los estudiantes ante las consecuencias del covid-19.

Lidia Lobán Acero¹, María A. González-Álvarez², Javier Tapia Barcones³

Objetivos y contexto académico

El trabajo se ha centrado en proporcionar bienestar emocional a los/as estudiantes. El objetivo principal ha sido proporcionar al alumnado prácticas de técnicas de relajación y atención plena para ayudarles a superar las dificultades de índole emocional y social que supuso el confinamiento domiciliario por la pandemia de Covid-19 en España desde el 15 de marzo al 21 de junio y que rompió la vida y rutinas del estudiante universitario. Se ha escogido como técnica la práctica del mindfulness por haber demostrado ser una práctica de meditación que puede lograr metas de estabilidad y felicidad emocional, permitiendo aumentar la concentración y calma del individuo, gestionar las emociones y conductas y situar a la persona en el presente. La Universidad de Zaragoza, entre otras, es favorable a este tipo de técnicas, que han mostrado beneficios como los perseguidos en este trabajo, manteniendo un máster propio en mindfulness con periodicidad anual.

La rutina académica del alumnado universitario se desarrolla con alta carga de estrés. En este año 2020, se ha sumado la actual situación de restricciones de movimiento y reunión así como el gran cambio en el referente académico, que ha supuesto el paso de la educación presencial a streaming, por lo que el estudiantado ha de tratar con situaciones de alto estrés o estrés agudo. El alumnado no dispone, en su mayor parte, de habilidades que le permitan sobrellevar esas situaciones por sí mismos/as. Este proyecto, en su segunda edición, pero siendo la primera experiencia en una situación de confinamiento domiciliario, ha intentado paliar esta situación ofreciendo a los/as alumnos/as interesados/as los conocimientos y técnicas necesarias para afrontar de manera más eficiente este tipo de vivencias y dotándoles, a través de las tecnologías disponibles, de un calendario de prácticas que les permita soportar el día a día. Las técnicas de atención plena han demostrado su resultado positivo en numerosas experiencias en otras universidades, como las que se recogen en Viciano et al (2018) y en la propia Universidad de Zaragoza con pruebas evaluables (Lacruz et al (2017)).

El proyecto de innovación se ha desarrollado en las sedes FECEM de Zaragoza, campus río Ebro y campus paraíso con alumnos de los grados de índole económica

Metodología docente y TICs utilizadas

La metodología utilizada se basó en una explicación presencial inicial de dos horas y media de duración y prácticas en streaming a través de la plataforma Meet de Google, así como un seguimiento de los/as alumnos/as y aportación de material didáctico suplementario a través de un curso virtual de la plataforma de gestión del aprendizaje Moodle. En un inicio se planeó un calendario de clases presenciales con doodle.com para conciliar horarios entre los/as interesados/as y se realizó envío de las citas con las apps de Google Calendar.

Tras la primera sesión presencial se declaró el confinamiento domiciliario en todo el país por la propagación del virus Covid-19 por lo que se replantearon las siguientes sesiones de manera virtual. De esa forma se creó un curso virtual con distintos materiales como presentaciones Powerpoint que explicaban el proyecto y los beneficios que obtiene el alumnado, ficheros de audio con prácticas grabadas guiadas para poder realizar los ejercicios por si mismos y la app Mindfulness Sci, desarrollada por los responsables del máster de mindfulness de la Universidad de Zaragoza para dar apoyo y seguimiento de las prácticas de meditación. También se sustituyeron las dos clases presenciales previstas por clases en streaming a través de Google Meet y, a petición de los/as participantes, se aumentó la cantidad de sesiones pasando inicialmente a dos-tres por semana y terminando con una sesión diaria de lunes a viernes. Finalmente se recogió la opinión de los/as estudiantes, a través de encuestas creadas en Google Forms, en las que dan su valoración tanto de las actividades realizadas como de los materiales suministrados y de la aplicabilidad de las técnicas de atención plena en diferentes aspectos de su vida.

¹ Doctoranda en Contabilidad y Finanzas, Departamento de Contabilidad y Finanzas. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: lloban@unizar.es

² Doctora en Economía, Departamento de Análisis Económico. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: maragonz@unizar.es

³ Doctor en Economía, Departamento de Análisis Económico. Universidad de Zaragoza. Zaragoza, España. Correo electrónico: jtapia@unizar.es

Carácter innovador a destacar

Para la institución de la Universidad de Zaragoza, el proyecto ha representado una oportunidad para probar e incorporar nuevos métodos y herramientas innovadoras en un entorno de estrés agudo con resultados muy positivos. Las mismas técnicas se podrán aplicar en un contexto académico normal para potenciar el proceso de aprendizaje y mejorar la salud socioemocional de los/as estudiantes, permitiéndoles acceder a una autogestión más eficiente. El proyecto de innovación docente se desarrolló por primera vez en el curso 2018-2019 y a partir de entonces se le ha dado continuidad a corto y medio plazo incorporando nuevas técnicas que permiten al alumnado a experimentar los beneficios del mindfulness en su proceso de aprendizaje y su vida en general. El proyecto como está establecido puede ser fácilmente implementado, en el futuro, como un curso cero o curso extraordinario de la Universidad.

Mejoras obtenidas en el aprendizaje de los alumnos.

Tras la participación de los/as estudiantes en el proyecto, su estado de ánimo para enfrentarse a los momentos previos a los exámenes mejoró, además, reconocieron que se sentían más capaces de asimilar conceptos y de realizar las pruebas de evaluación.

Sostenibilidad de la actuación

El proyecto de innovación docente es sostenible tanto desde el punto de vista económico como desde el punto de vista medioambiental. A nivel económico, por no haber necesidad de recursos una vez que los/as profesores/as conocen las técnicas y son capaces de transferirlas a los/as estudiantes. Por otro lado, la disponibilidad de audios y meditaciones guiadas facilita en gran medida que el estudiantado, una vez que ha recibido unas instrucciones iniciales, pueda aplicar las herramientas de forma autónoma. Aun así, es necesario realizar un seguimiento para solucionar problemas que vayan apareciendo en su práctica.

A nivel medioambiental, el proyecto es sostenible al no requerir el uso de ningún material físico. El proyecto de innovación partía este año de sesiones presenciales, pero su desarrollo no presencial únicamente precisa de los materiales para distribución entre el alumnado. Prueba, también, de la sostenibilidad del proyecto es que en el curso académico actual 2019-2020 se ha realizado por segundo año, con las correspondientes novedades, dentro de un nuevo proyecto de innovación docente.

Transferibilidad a otras materias o disciplinas

El proyecto de innovación docente es totalmente transferible a otras asignaturas, áreas de conocimiento y titulaciones universitarias, puesto que las herramientas utilizadas y las actividades recogidas en el proyecto no están suscritas a un campo de conocimiento concreto y pueden ser de uso generalizado dentro de la comunidad educativa. En consecuencia, sirve como modelo de innovación para potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en cualquier otro contexto educativo, universitario y no universitario.

Conclusiones obtenidas en todo el proceso

Los resultados obtenidos en las pruebas de evaluación por parte del alumnado que participó de manera constante en el proyecto mejoraron.

Los/as estudiantes que participaron en el proyecto crearon lazos de colaboración y unión que les permitieron sentirse más arropados y con niveles de estrés más controlados.

La aceptación de las sesiones online ha sido superior a la esperada y se espera implementarlas de nuevo en el curso 2020-2021.

Bibliografía

Lacruz, I. C. y Bahillo, G. R. (2017). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios: Dificultades y facilidades percibidas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (31), 118-122.

Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P. y Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.