

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>

El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023

The impact of Mindfulness, a promising solution for stress and anxiety in future CREP Teacher Training students, 2023

Deissy María Bonastre Ramírez

deissybonastre@gmail.com

Universidad Nacional de Pilar

Pilar – Paraguay

Artículo recibido: 14 de noviembre de 2023. Aceptado para publicación: 29 de diciembre de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Los estudiantes de formación docente que están cursando un programa de ingreso a menudo enfrentan una presión considerable para demostrar su capacidad académica y competencia. La práctica regular de mindfulness, que implica la atención consciente y sin juicio a las experiencias presentes, ayuda a estos estudiantes a gestionar mejor el estrés, reducir la ansiedad, aumentar el bienestar emocional y mejorar la capacidad para concentrarse en sus estudios. Al cultivar esta meditación de la atención consciente y la autorregulación emocional, los estudiantes pueden reducir los niveles de ansiedad, lo que, a su vez, puede contribuir a un mejor desempeño en sus evaluaciones de ingreso. Este estudio se planteó con el objetivo de determinar de manera sistemática el efecto de la práctica de mindfulness como una estrategia efectiva para aliviar el estrés y la ansiedad en estudiantes que participan en cursos probatorios de ingreso, con el fin de contribuir al conocimiento científico sobre su aplicabilidad en el ámbito educativo y mejorar el bienestar de estos estudiantes. Para dar alcance a este objetivo, se tomó un enfoque cuantitativo, con diseño observacional, retrospectivo, transversal y descriptivo, con una población de estudio de 66 estudiantes, como instrumentos de medición se han utilizado la Escala de estrés Percibido (PSS), propuesta por (Cohen & Williamson, 1988), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), sugerida por (Beck & Steer, 2011) y el Cuestionario Mindfulness de cinco Facetas (FFMQ) creada por (Baer, Smith, Hopkins, & Toney, 2006). Los resultados confirman lo expuesto en la teoría, notando una reducción considerable del nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes a través de la práctica de mindfulness.

Palabras clave: meditación, estrés, ansiedad, atención plena, estrategia efectiva

Abstract

Teacher education students undertaking an entry program often face considerable pressure to demonstrate their academic ability and competence. Regular practice of mindfulness, which involves conscious, nonjudgmental attention to present experiences, will help these students better manage stress, reduce anxiety, increase emotional well-being, and improve the ability to concentrate in their studies. By cultivating this meditation of mindfulness and emotional self-regulation, students can

reduce anxiety levels, which, in turn, can contribute to better performance on their entrance exams. This study was proposed with the objective of systematically determining the effect of mindfulness practice as an effective strategy to relieve stress and anxiety in students participating in entrance probation courses, in order to contribute to scientific knowledge about their applicability in the educational field and improve the well-being of these students. To achieve this objective, a quantitative approach was taken, with an observational, retrospective, transversal and descriptive design, with a study population of 66 students. As measurement instruments, the Perceived Stress Scale (PSS), proposed by (Cohen & Williamson, 1988), the Beck Anxiety Inventory (BAI), suggested by (Beck & Steer, 2011) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) created by (Baer, Smith, Hopkins, & Toney, 2006).). The results confirm what was stated in the theory, noting a considerable reduction in the level of stress and anxiety in the students through the practice of mindfulness

Keywords: meditation, stress, anxiety, mindfulness, effective strategy

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons 

Cómo citar: Bonastre Ramírez, D. M. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(6), 1496 – 1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>

INTRODUCCIÓN

La vida puede ser difícil, a pesar de nuestras mejores intenciones, las cosas pueden salir mal, a veces muy mal. Aunque el 90% de las personas se casan llenos de esperanza y optimismo, el 40% de los matrimonios terminan en divorcio. Nos esforzamos por hacer frente a las exigencias de la vida diaria, y a menudo acabamos descubriendo que debemos cuidarnos por problemas relacionados con el estrés, como la tensión alta, la ansiedad, la depresión, o un sistema inmunológico débil. Cuando las cosas se desmoronan, es común sentirnos avergonzados y adoptar una postura autocrítica. Tal vez nos culparemos a nosotros mismos o a otros, pero no importa cuánto tratemos de evitar el dolor emocional, éste nos sigue a todas partes. Las emociones difíciles como vergüenza, ira, soledad, miedo, desesperación, confusión, son parte de la vida y se presentan como un reloj a nuestra puerta. Simplemente, no es posible evitar sentirse mal (Germer, 2011).

En su constitución, la OMS (Muñoz, Restrepo, & Cardona, 2016), determina la salud mental como un equilibrio de bienestar en el que la persona reconoce sus habilidades, enfrenta de manera adecuada el estrés cotidiano, desempeña tareas de manera productiva y significativa, y posee la capacidad de aportar al entorno social. Empleando las palabras de la Reina consorte de España, Letizia Ortiz Rocasolano

No existe salud sin salud mental. En algún momento, todos requerimos detenernos, reconocer y aceptar nuestras fragilidades y limitaciones. Es vital poder decir "no puedo", "no sé", "lo siento" o "necesito tiempo" cuando sea necesario. La instrucción temprana sobre salud y la prevención nos proporcionarán habilidades para manejar emociones, enfrentar situaciones difíciles y superar los traumas que son parte de la experiencia humana. (Casarealtv, 2023).

En los últimos años, el estrés y la ansiedad se han convertido en problemas comunes entre los estudiantes, especialmente durante los períodos de evaluación académica y períodos de transición como el período de prueba. El estrés y la ansiedad pueden tener un impacto negativo en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Se ha comprobado los efectos positivos de la técnica de mindfulness en el incremento de los niveles de creatividad, rendimiento académico, en la modificación de conductas agresivas en adolescentes, o en la mejora de la percepción de autorregulación, autoeficacia, mejora del humor y de la calidad del sueño. El estrés y la ansiedad, aunque relacionados, son distintos entre sí. Según (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003), el estrés refleja la incapacidad de una persona para hacer frente a las exigencias del entorno, en cambio la ansiedad es una reacción emocional ante una amenaza, manifestándose en aspectos cognitivos, fisiológicos, motores y emocionales. El estrés se percibe como un proceso adaptativo de emergencia para la supervivencia, no siendo una emoción en sí misma, sino un catalizador de emociones. Por otro lado, la ansiedad se refiere a un estado de agitación marcado por la anticipación de peligro, con predominio de síntomas mentales y una sensación de amenaza inminente. Los expertos señalan que en contextos clínicos, "la ansiedad se distingue por ciertos factores, como la repetición persistente de la emoción, una respuesta emocional excesiva en relación con la situación, su ocurrencia en ausencia de peligro evidente y la posibilidad de que el individuo se paralice por una sensación de desamparo o incapacidad para adoptar comportamientos adaptativos que controlen esa ansiedad" (pág. 26).

Durante más de dos mil quinientos años, numerosas personas han empleado distintas prácticas de meditación que se han transmitido a través de religiones y tradiciones espirituales. En Occidente, la difusión de estas técnicas se ha dado por motivos diversos, en su mayoría relacionados con la historia y, en algunos casos, con factores económicos. (Simon, 2007). La meditación implica que la persona se enfoque y sea consciente de manera intencional de todo lo que sucede en su cuerpo y mente en el presente, aceptando cada experiencia tal como se manifiesta. Esta técnica, transmitida por Buda, busca principalmente liberar el sufrimiento y otras emociones dañinas. Desde la perspectiva budista,

tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen en gran medida de las condiciones externas, sino de la propia mente.

Bajo esta visión, los problemas fundamentales de las personas se originan en emociones perjudiciales que, una vez surgen, restringen la comprensión auténtica de la existencia y la verdadera naturaleza de todo lo que nos rodea. Al practicar de manera regular diversas técnicas de meditación, las personas pueden identificar y eventualmente superar lo que, en la filosofía budista, se denomina ignorancia. La ignorancia, según lo expresado por (Gyatzo, 2008, p.39), “no se trata simplemente de una falta de conocimiento, sino más bien de una interpretación errónea de la realidad de las cosas”. Esta visión distorsionada atribuye a personas, objetos y situaciones una solidez que en realidad no poseen, al depender únicamente de su apariencia superficial. La práctica de la atención plena es clave para capturar los momentos. Implica estar conscientes y saber exactamente lo que estamos haciendo en cada instante. Sin embargo, a menudo, cuando nos enfocamos en lo que está sucediendo en nuestra mente, caemos nuevamente en la inconsciencia, volviendo al modo de funcionamiento automático y desconectándose de nuestras acciones. Estos lapsos de atención suelen ser provocados por la turbulencia emocional relacionada con algo que estamos experimentando y que nos desagrada, generando un deseo de cambio en la situación (Kabat-Zinn, 2009).

Relajar la mente para captar con claridad

La meditación implica tomar conciencia y percibir de manera tranquila y consciente cualquier acontecimiento o circunstancia, independientemente de si es placentero o desagradable. Es fundamental practicarla día a día. Una vez aprendido el principio fundamental de mantenerse presente como observador de tus propios pensamientos y emociones, experimentándose directamente, tendrás a tu disposición una poderosa herramienta de cambio y crecimiento personal.

La claridad mental aumenta cuando se atiende lo más próximo y no a la avalancha de estímulos que llegan por medio de los sentidos, ni en los pensamientos que surgen al recordar el pasado o pensar en el futuro. Esto resulta en una reducción de los niveles de estrés y ansiedad, y a su vez, en una mayor sensación de satisfacción y quietud.

Empleando las palabras de (Nhat Hanh, 2012, p.14), “el mindfulness implica estar presente, tener la habilidad de notar lo que está ocurriendo en cada instante”. Esto implica que al practicar mindfulness, se desarrolla la destreza de enfocarse en el ahora, lo que resulta en la reducción de pensamientos negativos al aprender a observarlos sin juzgar. Así, se cultiva una capacidad de contemplación que fortalece el autoconocimiento y la conexión con uno mismo. Además, sugiere que la atención plena puede contribuir a llevar una vida plena y satisfactoria. Ayuda a detectar los pensamientos perturbadores para eliminarlos, así como a reconocer los pensamientos positivos para potenciarlos.

En este sentido (Kabat Zinn, 2013), el reconocido autor que introdujo la práctica de mindfulness en Occidente, creador del Programa Mindfulness Based Stress Reduction, describe mindfulness como una conciencia que se cultiva al prestar una atención específica, continua y consciente al momento presente, sin realizar juicios. Argumenta que “la práctica de la plena conciencia es, en esencia, un gesto de amor: un amor hacia la vida, la realidad y la creatividad; un amor hacia la belleza de nuestra existencia, nuestro corazón, cuerpo, mente y el mundo que nos rodea”. (p.8). Esto implica que no solo se trata de estar consciente del presente, sino que es un acto que genera sentimientos de amor y logra un estado de bienestar en diferentes aspectos de la vida de quien desarrolla esta habilidad.

Citando a (Brown & Ryan, 2003), la conciencia comprende dos aspectos:

Awareness (percibir o darse cuenta) que es el aspecto de fondo, el “radar” de la conciencia que está continuamente supervisando el entorno interno y externo.

Attention (atención), se interpreta como un procedimiento para dirigir de forma deliberada la atención, generando una aguda sensibilidad hacia un aspecto particular de la experiencia.

Los autores de esta propuesta sostienen que, aunque la atención y la percepción son características relativamente constantes del funcionamiento normal, se puede considerar la atención plena como una mayor atención a la percepción de la experiencia actual. Especialmente, un aspecto fundamental de la atención plena es la percepción y la atención abierta y receptiva, que pueden reflejarse en una conciencia más sostenida y regular de los acontecimientos y experiencias en curso.

Mindfulness trabaja mucho con la autorregulación, especialmente de la atención y la concentración, procesos que permiten focalizar las experiencias vividas en los momentos precisos en los que ocurren. De esta manera, permite regular las situaciones difíciles, creando un espacio de relajación y previniendo las manifestaciones de la ansiedad; pues es capaz de convertir la ansiedad negativa en algo más adaptativo, fortaleciendo así, los momentos de agrado y descanso (Khazan, 2019).

Este método capacita a aquellos que lo adoptan para ser más adaptables desde el punto de vista psicológico. Este enfoque terapéutico asiste al individuo en la exploración y construcción de un estilo de vida práctico para convivir con la ansiedad. Esencialmente, facilita la búsqueda de un camino más valioso, otorgándole una mayor destreza en el manejo personal, lo que le permite regular sus emociones a través de la compasión y la aceptación. (Cheng, Zhang, Cao, & Ma, 2022).

Elementos claves del mindfulness

(Kabat-Zin, 2007) Enumera siete aspectos fundamentales vinculados a la disposición para llevar a cabo la práctica de mindfulness:

No juzgar: implica fomentar la capacidad de observar de forma neutral cualquier vivencia, sin categorizar los pensamientos, emociones y sensaciones como positivos o negativos, acertados o equivocados, justos o injustos, sino simplemente registrando su surgimiento momento a momento.

Paciencia: Como consecuencia de una convicción interna, el arte de aguardar se percibe como una actitud de aceptación frente a la imposibilidad de controlar el ritmo de los eventos deseados. Igualmente, se reconoce como una virtud que nutre el amor propio, aceptándonos tal como somos, sin culpabilidades ni autocríticas.

Mente de principiante: es la capacidad de observar las cosas con una perspectiva fresca, como si las estuviéramos viendo por primera vez, impulsados por la curiosidad. Actúa como un lienzo en blanco, demandando una actitud pura, abierta a la sorpresa, sin preconcepciones, reconociendo cada situación como un instante único e irrepetible.

Confianza: Implica el deseo interno de aceptarse sin estar limitado por dudas. Se sugiere confiar en la intuición y en la propia capacidad de decisión, incluso si se cometen errores en el proceso, en lugar de depender siempre de la orientación externa.

No forzar: Cuando se emplea el mindfulness como una meta o como un medio para lograr algo, se pierde el verdadero propósito de la meditación. Paradójicamente, meditar implica dejar de hacer; por lo tanto, cualquier intento por asignar un propósito a la meditación se convierte simplemente en otro pensamiento que obstaculiza la plena atención.

Aceptación: es la capacidad de la conciencia para reconocer y acoger las cosas tal como se presentan, sin caer en una resignación pasiva. La mente consciente se compromete en observar el momento presente sin lamentarse por su presencia. Se trata de ser receptivo y estar dispuesto a lo que se siente, se piensa o se percibe, aceptándose porque simplemente está presente en ese instante.

Dejar fluir, liberar o desapegarse: Dejar fluir implica renunciar a la inclinación por favorecer ciertos aspectos de la vivencia y rechazar otros. En el ejercicio del mindfulness, se prescinde de preferencias o aversiones hacia ciertos aspectos de la experiencia. Lo esencial es permitir que la experiencia se despliegue tal como es, sin intervención o manipulación.

Las ventajas de estar presente

En estudios realizados por el Dr. Hölzel, se llegó a la conclusión de que practicar de manera frecuente actividades de mindfulness, se incrementa la densidad de la materia gris del hipocampo, parte importante para el aprendizaje y la memoria además de ser una región cerebral vinculada a la consciencia de uno mismo, la empatía y la reflexión interna. Al finalizar el estudio los participantes reportaron que se redujo su estrés y ansiedad, por lo que también sugiere que este efecto está relacionado con la disminución de densidad de materia gris en la amígdala, lo que causa la reducción de estrés y ansiedad (Hölzel, y otros, 2011).

(Monash, 2010) Resume los resultados de diversos estudios utilizando técnicas de mindfulness, que dan mejoras en:

- Reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión.
- Aumento de capacidad de recuperación emocional y paz mental.
- Aumenta el desempeño cognitivo (concentración, memoria y velocidad de procesamiento).
- Mejora el rendimiento en el estudio y el trabajo.
- Mejora la conexión con los demás y el propio bienestar.
- Controla las respuestas emocionales e incrementa los pensamientos optimistas.
- Reduce el agotamiento mental.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmune, reduce enfermedades como gripa, influenza.
- Aumenta la creatividad.
- Incrementa la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y de comprenderlos mejor.

Mindfulness en educación

Últimamente, se ha generado un mayor debate sobre la efectividad del mindfulness en la esfera educativa, aunque hay pocas investigaciones que hayan examinado si la práctica de la atención plena puede impactar en la percepción del ambiente educativo. En tiempos recientes, los métodos basados en la atención plena también se han extendido hacia otros ámbitos que no son puramente médicos, incluyendo la educación. Dentro de este campo se ha indagado sobre la capacidad de observar las experiencias sin emitir juicios como un medio no solo para mejorar el bienestar y la comunicación, sino también para elevar el rendimiento.

De igual modo, la práctica de la atención plena aumenta la capacidad de los estudiantes para recordar información, eleva los resultados académicos en materias como Lectura y Ciencias, además de potenciar su rendimiento en evaluaciones de alta exigencia (Bakosh, Snow, & Tobias, 2016).

Mucho menos se trata de un método para controlar o aislar socialmente, sino que, por el contrario, constituye una destreza que puede facilitarnos ser más independientes y forjar conexiones interpersonales más gratificantes a medida que la cultivamos.

(García- Campayo & Demarzo, 2015) Subrayan la importancia de que, es importante señalar que el mindfulness no es una solución mágica que permita modificar la realidad según nuestras expectativas. El mindfulness implica tomar control de nuestra propia vida, por lo tanto, no debemos esperar que nos brinde soluciones inmediatas a cuestiones como "¿Cómo puedo lograr Y con el estudiante X?"

El bienestar mental y la calidad de vida de los estudiantes son aspectos cada vez más relevantes a nivel internacional, dado su impacto directo en la excelencia de la formación de futuros profesionales y ciudadanos. Asimismo, un conjunto en crecimiento de investigaciones sobre los beneficios del mindfulness ha empezado a resaltar su potencial como herramienta para mejorar la salud mental y el desempeño en general. Por consiguiente, tener acceso a los hallazgos de un análisis sistemático acerca de la conexión específica entre mindfulness, bienestar psicológico de los estudiantes y su rendimiento académico, se considera como el inicio de un estudio prometedor, sirviendo de base para futuras investigaciones.

METODOLOGÍA

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño observacional, retrospectivo, transversal y descriptivo. Se llevó a cabo un estudio experimental controlado. Este tipo de estudio permitió establecer una relación causal entre la práctica de mindfulness y la reducción del estrés y la ansiedad en los estudiantes. Se aplicó la encuesta como técnica de recolección de datos, a través de instrumentos de medición y por otra parte, fue cualitativa para la interpretación de los datos arrojados a los estudiantes.

Se diseñó una intervención breve basada en mindfulness de 6 sesiones llevada a cabo dos veces por semana durante el mes de junio del ciclo lectivo 2023. La evaluación pre-test se realizó una semana antes del inicio de la intervención y la evaluación post-test, una semana luego de su finalización. La práctica se estructuró en las siguientes sesiones:

Sesión 1: Charla Informativa. El objetivo de esta sesión fue dar a conocer el concepto, los beneficios y la importancia de la práctica de mindfulness.

Sesión 2: Consciencia y procesamiento automático de la información. Durante esta sesión, se ha promovido la percepción consciente del estudiante para que pueda abordar las situaciones de manera más deliberada en lugar de reaccionar de manera puramente automática. La práctica de la exploración corporal en esta sesión facilita el dominio sobre los procesos de atención, concentración y enfoque. Se implementó la técnica de la exploración sensorial, observando todo lo que podía ser visto, escuchado, olido y tocado en ese instante.

Sesión 3: Concentrar una mente dispersa y distraída. Es común que la mente se disperse y se sumerge en pensamientos y preocupaciones durante las clases. El propósito de esta sesión es regresar intencionalmente al presente, al momento actual. La respiración proporciona un punto constante al cual regresar y estar plenamente presente en el instante. La práctica de las técnicas centradas en la respiración es el factor crucial en esta sesión.

Sesión 4: Mindfulness y percepciones corporales. El propósito de esta sesión es fomentar la atención hacia las sensaciones físicas mientras el estudiante permanece en clase. La atención al cuerpo nos permite notar y comprender cómo éste experimenta sensaciones, lo cual resulta valioso para manejar la ansiedad, el malestar físico, la fatiga y el cansancio que puedan surgir en el estudiante. Esta práctica, conocida como "exploración corporal", ayuda a liberar la tensión física y a estar más conectado con el cuerpo.

Sesión 5: Meditación para el estrés y la ansiedad. El propósito de esta sesión es emplear variadas técnicas para reconocer los factores estresantes, comprender cómo impactan en el desempeño del alumno, y descubrir patrones que puedan estar aumentando su estrés y ansiedad. La técnica de la meditación sentada es fundamental en esta actividad. Durante la instrucción, se les indicó a los estudiantes que cerraran los ojos y reflexionaran sobre aspectos por los cuales se sienten agradecidos en ese momento.

Sesión 6: Atención consciente en las interacciones. Este bloque temático se enfoca en la intención de ser consciente de las dinámicas interpersonales que los estudiantes desarrollan durante la clase. El propósito es mejorar la relación con sus compañeros a través de una comunicación más efectiva y una escucha más atenta, lo que fomentará su participación activa y la colaboración mutua en el aula, generando así un entorno educativo más positivo que facilite una comunicación más abierta. Las técnicas de escucha atenta constituyen la base de esta sesión. La consigna solicitaba que envíen pensamientos de amor y compasión a sí mismos y a los demás. Esto reduce la autocrítica y la ansiedad social.

La población la conformaron 66 estudiantes del curso probatorio de ingreso (CPI) del Nivel de Formación Docente del Centro Regional de Educación-Pilar (CREP). Se administraron cuestionarios antes y después del estudio para medir los niveles de estrés, ansiedad y atención plena de los estudiantes. Se aplicó la Escala de estrés Percibido (PSS), propuesta por (Cohen & Williamson, 1988), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), sugerida por (Beck & Steer, 2011) y el Cuestionario Mindfulness de cinco Facetas (FFMQ), creado por (Baer, Smith, Hopkins, & Toney, 2006).

Para el análisis de los datos recabados se procedió al uso de los programas SPSS y Excel.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1

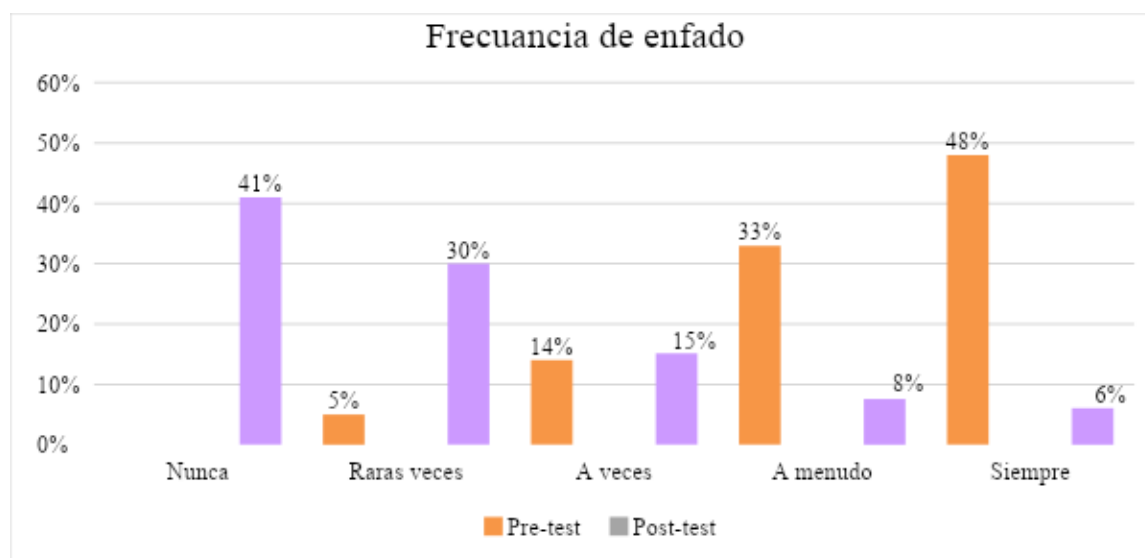
Escala de Estrés Percibido (PSS) durante el Pre-test y Post-test

¿Con qué regularidad te has sentido molesto debido a situaciones que estaban fuera de tu control?					
Descripción	Pre-test			Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%		27	41%
Casi nunca	3	5%		20	30%
De vez en cuando	9	14%		10	15%
A menudo	22	33%		5	8%
Muy a menudo	32	48%		4	6%
Total	66	100%		6	100%

Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos del C. P. I – CREP.

Gráfico 1

Porcentajes del nivel de enfado en estudiantes antes y después de la práctica de Mindfulness



Fuente: Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test.

En la tabla y gráfico 1, se muestra la escala de estrés Percibido (PSS), la cual evidencia en este caso el grado de enfado en los estudiantes antes y después de la práctica de mindfulness. En la evaluación durante el pre-test, es decir, antes de la aplicación de Mindfulness, se evidencia un 48% de los estudiantes que se enfadan muy a menudo, un 33% responde a menudo, 14% de vez en cuando, el 5% casi nunca y nunca corresponde al 0%, lo que esto indica según la escala un nivel alto de estrés percibido; sin embargo en el curso del post-test, los resultados arrojados por los estudiantes se dan de la siguiente manera: un 6% ya no se enfadan muy a menudo, 8% lo hacen a menudo, 15% de vez en cuando, 30% casi nunca y el 41% indicó que nunca.

Con la notable reducción en cuanto a los valores se obtiene un progreso considerablemente positivo y cambios efectivos de los niveles de estrés en los estudiantes después de la participación en la práctica de mindfulness.

Tabla 2

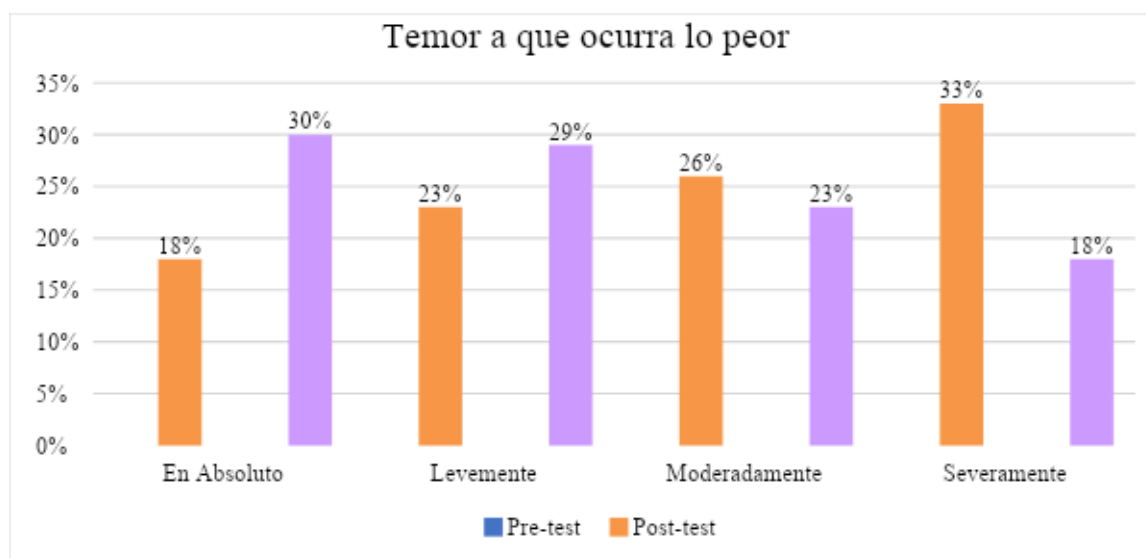
Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) durante el Pre-test y Post-test

Con temor a que ocurra lo peor.					
Descripción	Pre-test			Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
En Absoluto	12	18%		20	30%
Levemente	15	23%		19	29%
Moderadamente	17	26%		15	23%
Severamente	22	33%		12	18%
Total	66	100%		66	100%

Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos del C. P. I – CREP.

Gráfico 2

Porcentajes del nivel de miedo en estudiantes antes y después de la práctica de Mindfulness



Fuente: Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test.

En la tabla y gráfico 2, se observa el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que muestra el grado de temor en este caso de los estudiantes antes y después de la práctica de mindfulness, pues se logró disminuir el nivel severamente, de un 33% a un 18% y el nivel moderadamente de un 26% a un 23%. Asimismo, se tuvo un aumento de los niveles levemente de un 23% a un 29% y los estudiantes que no sienten temor en absoluto han aumentado de 18% a un 30%.

Esto significa que durante la última evaluación se tuvo una gran disminución de los niveles de ansiedad en los estudiantes luego de haber practicado la atención plena.

Tabla 3

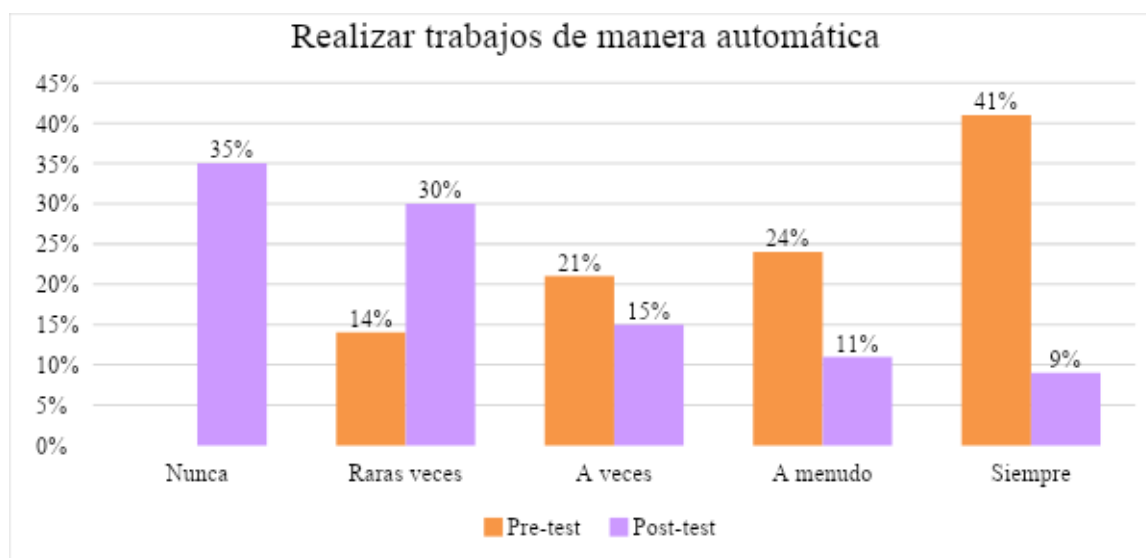
Cuestionario Mindfulness de cinco Facetas (FFMQ) durante el Pre-test y Post-test

Ejecuto labores o actividades de manera automática sin estar consciente de mis acciones					
Descripción	Pre-test			Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%		23	35%
Raras veces	9	14%		20	30%
A veces	14	21%		10	15%
A menudo	16	24%		7	11%
Siempre	27	41%		6	9%
Total	66	100%		66	100%

Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos del C. P. I – CREP.

Gráfico 3

Porcentajes del nivel de atención plena en estudiantes antes y después de la práctica de Mindfulness



Fuente: Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test.

En la tabla y gráfico 2, el Cuestionario Mindfulness de cinco Facetas (FFMQ), utiliza como punto de referencia los niveles en que se trabaja de manera automática, antes y después de la práctica de mindfulness, por tanto, del nivel siempre se pudo disminuir de un 41% a un 9%, a menudo de un 24% a un 11%, a veces de 21% a 15% y raras veces ha aumentado de 14% a 30%, nunca de un 0% a 35% de los estudiantes.

Por su parte, esto quiere decir que el hallazgo de estos resultados evidencia que la práctica de mindfulness influyó de gran manera en el aumento de la atención plena en los estudiantes del curso probatorio de ingreso del CREP.

CONCLUSIÓN

La atención plena ha demostrado ser una herramienta eficaz para reducir el estrés y la ansiedad en un momento académico desafiante como el curso probatorio de ingreso. A través de técnicas como la meditación, la respiración consciente y el cultivo de la conciencia, los alumnos han obtenido niveles significativamente reducidos de estrés y ansiedad, con un aumento a su vez de la presencia mental, esto ha demostrado mejoras en el rendimiento académico y bienestar general.

La abundancia de banalidades, la obsesión por coleccionar, los compromisos excesivos e incluso la búsqueda constante de aprobación conducen a que muchas personas no experimenten el momento presente en su vida ni presten una atención completa a las vivencias que están experimentando. Si no vives plenamente el presente, es probable que no encuentres la felicidad, incluso si has explorado todos los rincones del mundo. Nos equivocamos al creer que acumular vivencias es la clave para ser felices. El verdadero secreto de esta felicidad radica, ni más ni menos, en nuestro aquí y ahora.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos se confirma la hipótesis. La práctica de mindfulness ha logrado tener un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes. En cuanto al objetivo general de la investigación que ha sido, determinar de manera sistemática el efecto de la práctica de mindfulness como una estrategia efectiva para aliviar el estrés y la ansiedad en estudiantes que

participan en cursos probatorios de ingreso, con el fin de contribuir al conocimiento científico sobre su aplicabilidad en el ámbito educativo y mejorar el bienestar de los mismos, se constató una gran disminución de pensamientos negativos, preocupaciones anticipadas, por lo que han podido desarrollar habilidades de autorregulación emocional que les permitió enfrentar las evaluaciones con una mayor sensación de calma y serenidad.

Con relación a los objetivos específicos se han aplicado una serie de sesiones de atención plena que favoreció el progreso y cambios en los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes. La práctica los ayudó a reconocer y aceptar sus pensamientos y emociones sin reaccionar de manera automática o impulsiva, esto les permitió tomar decisiones más conscientes y responder de manera más efectiva a las situaciones ansiosas y estresantes.

La práctica de las distintas técnicas de mindfulness promueve una activación muy reducida del sistema nervioso simpático, que es responsable de las respuestas de lucha o huida, y una mayor activación del sistema nervioso parasimpático, que se asocia con la relajación y la calma.

En línea general, los resultados de la investigación sugieren que las intervenciones basadas en mindfulness son factibles y útiles para su implementación en el ámbito educativo. Introducir la atención plena en las aulas ayuda a los estudiantes a lograr un estado mental más activo, abierto y atento. Utilizando técnicas breves y sencillas, la práctica tiene como objetivo enseñarles habilidades que benefician tanto el desarrollo socioemocional como el cognitivo.

Es importante destacar que la atención plena no es una solución instantánea, sino que requiere tiempo y práctica constante para obtener resultados significativos. No obstante, al proporcionar a los estudiantes recursos y prácticas para gestionar el estrés y la ansiedad, el mindfulness puede tener un impacto relevante en su bienestar emocional y en su capacidad para alcanzar el éxito académico y mucho más. Como sugerencia se propone incluir la atención plena como una herramienta educativa adicional en el plan de estudios del curso probatorio de ingreso, para apoyar a los estudiantes en su travesía hacia el progreso.

La atención plena no ofrece resultados inmediatos, pero requiere una práctica persistente y continua para generar resultados sustanciales. Sin embargo, proveer a los alumnos herramientas y técnicas de gestión del estrés y la ansiedad a través de la atención plena puede influir sustancialmente en su bienestar emocional y permitirles prosperar académicamente y en otras dimensiones de la vida. Como sugerencia se propone incluir la atención plena como una medida educativa adicional en el programa de estudios del CPI para facilitar el crecimiento de los estudiantes hacia el futuro teniendo conciencia plena del presente.

REFERENCIAS

- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., & Toney, L. (2006). Utilizar métodos de evaluación de autoinforme para explorar facetas de la atención plena. . *Evaluacion* 13, 27-45.
- Bakosh, L., Snow, R., & Tobias, J. (2016). Maximizar el aprendizaje consciente: la intervención de conciencia consciente mejora las calificaciones trimestrales de los estudiantes de escuela primaria. *Atención plena*. 59-67.
- Beck, A., & Steer, R. (2011). Evaluacion del Inventario BAI. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. , 2-14.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). Los beneficios de estar presente: Mindfulness y su papel en el bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social* , 822-848.
- Casarealtv. (16 de Mayo de 2023). Doña Letizia dirige unas palabras a los asistentes al "XXII Congreso SALUD MENTAL ESPAÑA"[Video]. YouTube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=U4J4yBJSQ1U&t=267s>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2022). El efecto de los programas basados en mindfulness sobre el malestar psicológico y el agotamiento en profesores de jardín de infancia: un estudio piloto. *Revista de educacion infantil*, 50 (7), 1197- 1207.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Estrés percibido en una muestra probabilística de Estados Unidos. En Spacapan, S. & Oskamp, S. (Eds.). Newbury Park, California: salvia, 31-67.
- Garcia- Campayo, J., & Demarzo, M. (2015). Manual práctico mindfulness: curiosidad y aceptación. Barcelona: Editorial Siglantana.
- Germer, C. K. (2011). El poder del mindfulness. Barcelona: Editorial Paidos.
- Gyatzo, T. (2008, p.39). Conócete a ti mismo tal como realmente eres. Mexico: Grijalbo.
- Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T., & Lazar, S. (2011). La práctica de la atención plena conduce a aumentos en la densidad de materia gris regional del cerebro. *Investigación en psiquiatría: neuroimagen*, 36-43.
- Kabat Zinn, J. (2013). Mindfulness para principiantes. Barcelona. España: Kairos, S.A.
- Kabat-Zin, J. (2007). Vivir con plenitud la crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estres, el dolor y la enfermedad. España: Editorial Kairos.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estas. España: Ediciones Paidos.
- Khazan, I. (2019). Biorretroalimentación y atención plena en la vida cotidiana: soluciones prácticas para mejorar su salud y rendimiento. WW Norton y compañía. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 47, 357 – 360. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s10484-022-09564-0>
- Monash, U. (2010). ¿Qué es la atención plena? 1-3.
- Muñoz, O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revision sistematica. *Rev Panam Salud Publica*, 166-73.
- Nhat Hanh, T. (2012, p.14). La paz esta en tu interior. Barcelona (España): Espasa Libros, S. L. U.

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, 10-59.

Simon, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. Revista de psicoterapia, 5-30.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .