

Psicología y Educación: Presente y Futuro

Coordinador: Juan Luis Castejón Costa
ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

© CIPE2016. Juan Luís Castejón Costa

Ediciones : ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

ISBN: 978-84-608-8714-0

Todos los derechos reservados. De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o cien

Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios

Priore, A.A. González Armario, M. M.

*Educación Humana en Valores. (Ed.Hu.Va) Facultad de Psicología,
Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata, Argentina*

americo.priore@ua.es amililute@yahoo.com.ar

Resumen

La palabra Mindfulness ha sido traducida al español como **atención plena** o **consciencia plena**. Es un concepto que proviene de la filosofía budista. Fue popularizado en Occidente por el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien lo define como “prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor”. Siegel (2010) define “despertarse de una vida en piloto automático y ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas”.

Desde una perspectiva psicológica, la práctica de atención plena se entiende como un proceso de autorregulación de la atención, que se enfoca en percibir la experiencia inmediata de manera sostenida momento a momento y que se caracteriza por mantener un estado de curiosidad, apertura y aceptación de esa experiencia inmediata (Bishop et al, 2004).

El programa **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) ha sido utilizado como modelo en diversas adaptaciones realizadas para atender las necesidades psicológicas de estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos tienden a evidenciar beneficios positivos para los participantes.

La meditación de atención plena no solo ayuda a atender síntomas de dolor, estrés y ansiedad, sino que además su uso consistente puede producir cambios en el cerebro en regiones asociadas al aprendizaje y memoria, regulación de emociones y sentido del yo.

Mindfulness es una técnica que podría resultar especialmente útil. Entre los múltiples ámbitos donde Mindfulness demostró ser efectivo, es el ámbito educativo, así como en diferentes problemas relacionados con el control y la regulación del malestar y el bienestar emocional. Mindfulness resulta útil y eficaz en la prevención y tratamiento del síndrome de burnout, en la reducción del cansancio emocional en estudiantes y en el desarrollo de unos adecuados niveles de engagement en los universitarios.

Palabras clave: Mindfulness; Estrés; Emociones; Educación

Mindfulness: Executive functions, self-pity and emotional states in university students

Priore, A.A., González Armario, M. M.

*Educación Humana en Valores. (Ed.Hu.Va) Facultad de Psicología,
Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata, Argentina*

americo.priore@ua.es

Summary

Mindfulness word has been translated into Spanish as full awareness. It is a concept that comes from Buddhist philosophy. It was popularized in the West by Dr. Jon Kabat-Zinn, who defines it as “paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment and without making value judgments.” Siegel (2010) defines “waking up from a life on autopilot and be sensitive to the novelty in our everyday experiences.

From a psychological perspective, the practice of mindfulness is understood as a process of self-regulation of attention, which focuses on perceiving the immediate experience sustained from moment to moment and is characterized by maintaining a state of curiosity, openness and acceptance of that immediate experience (Bishop et al, 2004).

The program MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction) has been used as a model in various adaptations to meet the psychological needs of students. The results tend to show positive benefits for participants. Mindfulness meditation helps not only address symptoms of pain, stress and anxiety, but their consistent use can produce changes in brain regions associated with learning and memory, emotion regulation and sense of self.

Mindfulness is a technique that could be particularly useful. Among the many areas where Mindfulness proved effective, is the field of education and in different problems related to the control and regulation of discomfort and emotional well-being. Mindfulness is useful and effective in the prevention and treatment of burnout, in reducing emotional exhaustion among students and the development of adequate levels of engagement in university.

Key words: mindfulness; Stress; Emotions; Education

1. Introducción

Este trabajo presenta una revisión bibliográfica sobre la práctica del Mindfulness y sus repercusiones en el campo profesional de la educación universitaria. Comienza explicando los conceptos básicos para luego exponer diversas variables analizadas en investigaciones recientes y los beneficios que la práctica del Mindfulness aporta a los estudiantes universitarios.

Los objetivos de esta comunicación son:

- Conocer las notas esenciales de la práctica del Mindfulness para el desarrollo de las funciones ejecutivas y emocionales.
- Analizar el impacto de una intervención grupal de las técnicas de Mindfulness con relación a niveles de bur-

nout, los estados emocionales y el grado de concentración académica en estudios de nivel superior.

- Aportar antecedentes empíricos sobre los beneficios de la práctica del Mindfulness en los universitarios.

2. Método

Partimos de la clarificación de conceptos básicos que permitirán comprender la importancia y riqueza de practicar el Mindfulness tanto a nivel personal como en el ámbito educativo.

La palabra Mindfulness ha sido traducida al español como atención plena o consciencia plena. Es un concepto que proviene de la filosofía budista y fue popularizado en Occidente 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”.

Desde una perspectiva psicológica, la práctica de atención plena se entiende como un proceso de auto-regulación de la atención, enfocado en percibir la experiencia inmediata de manera sostenida y en estado de curiosidad, apertura y aceptación de esa experiencia inmediata (Bishop et al, 2004).

Los elementos esenciales del Mindfulness, que destaca Vallejo (2006) son: Centrarse en el momento presente, apertura a la experiencia y a los hechos, aceptación sin juicios de valor, elección de las experiencias y renunciar al control de los pensamientos y emociones

Estudios de neuroimagen han demostrado la influencia de factores socio-culturales en las redes atencionales y las modificaciones que, a cualquier edad, pueden ocurrir con el adecuado entrenamiento.


Los resultados se suman a la creciente evidencia empírica sobre el impacto positivo de los programas de aprendizaje emocional, y prosocial. (González, M.M. 2007; Priore, A. A. 2003). Y es corroborado en la meta-análisis, el impacto de la mejora del aprendizaje social y emocional de los estudiantes en distintas etapas académicas, realizado por Durlak. El que mostró una mejoría significativamente las habilidades sociales y emocionales, actitudes, comportamiento y rendimiento académico en los alumnos participantes (Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. 2011)

El Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR), es un modelo de intervención grupal, diseñado en la Clínica de Manejo de Dolor de la Universidad de Massachusetts por el Dr. Jon Kabat-Zinn con el que facilita estrategias de meditación de atención plena para atender a pacientes con dolor crónico y reducir el estrés.

La meditación de atención plena reduce los síntomas de dolor, estrés y ansiedad, pero además favorece experiencias de emociones positivas y puede contribuir a cambios en el cerebro en regiones asociadas a la memoria, el aprendizaje, la regulación de emociones y el sentido del yo. Kabat-Zinn (2013)

Otro término que es de vital importancia para el desarrollo social y emocional es el de “función ejecutiva”.

La función ejecutiva es una familia de procesos relacionados con la atención en la planificación y la realización de la conducta objetivo. Prevé mejor la preparación escolar que el coeficiente intelectual y es un pronosticador confiable de aptitudes matemáticas y lectura. Debido a que las regiones del cerebro asociadas con la función ejecutiva están involucradas en la regulación de las emociones y el comportamiento, no es ninguna sorpresa que hay buen soporte acerca de la relación funcional entre las funciones ejecutivas y la empatía, el comportamiento pro-social, regulación emocional, con el retraso de la gratificación, y relaciones con los compañeros.



El entrenamiento de Mindfulness propone una serie de actividades para que desarrollen la concentración centrandose la atención solo en una cosa. Es decir, bloqueando las distracciones de su mundo exterior (una persona que habla o se ríe en otra habitación) o de su mundo interior (sensación de sed) con el fin de concentrarse solo en una actividad específica.

Para desarrollar la concentración hay todo un abanico de técnicas que utilizan elementos externos, como por ejemplo el sonido de una campana o el senderismo consciente u otras que se centran en la sensación de la respiración o visualización del propio cuerpo.

Investigaciones con personas adultas señalan que la concentración deliberada en el momento presente favorece el desarrollo de dos habilidades básicas de la función ejecutiva: el control de la atención en la tarea que están realizando y el cambio de atención cuando la atención se ha extraviado. Ambas, indiscutiblemente son habilidades fundamentales para los estudiantes universitarios. (Jiménez Chafey, M., 2013).

La riqueza etimológica de la palabra compasión, indica la esencia de esta emoción humana. Su doble origen semántico hace alusión al sufrimiento compartido con el otro, no desde una identificación anímica con el doliente sino como movilización activa para aliviar y en lo posible transformar esa situación de dolor.

Desde la perspectiva de la tradición budista, la compasión deriva naturalmente de reconocer la naturaleza interdependiente de la existencia y de desarrollar una comprensión profunda gracias a la práctica sistemática de la meditación. (Hanh, 2009, y Oslo, 2007).


Uno de los elementos indispensables en la práctica del Mindfulness es la auto-compasión Sharon Salzberg (1997) ya que las personas autocompasivas son conscientes de su propio bienestar y al mismo tiempo sensibles y empáticos ante el malestar de los otros, comprendiendo sin caer en la autocrítica ni el enjuiciamiento (Gilbert y Procter, 2006).

La auto-compasión implica reconocer que el sufrimiento, los errores y las incompetencias son parte de la condición humana, y que todas las personas, incluyéndose a uno mismo, son dignas de un trato amable y cálido, sobre todo ante las situaciones difíciles (Neff, 2003). Es decir, la aceptación de los aspectos de uno mismo y del mundo que son percibidos como desagradables (Kirkpatrick, Neff & Rude, 2007).

Antes de finalizar la exposición de los principales términos, consideramos pertinente señalar brevemente la vinculación entre factores estresores y las emociones positivas en los estudiantes.

Los estudiantes universitarios identifican, como estresores contextuales del mundo académico: los exámenes, el exceso de trabajos, y la escasez de tiempo, la preocupación por el rendimiento académico, la adaptación al ambiente y a las exigencias del mundo universitario, y las preocupaciones en torno a su futuro. (Kosmala y Wallace, 2007; González y Landero, 2007; Román, Ortiz y Hernández, 2008).

Sin embargo, las investigaciones de Paredes y Sanabria-Ferrand (2008) señalan al síndrome de burnout al acentuar las variables de tipo motivacional y personal, como las habilidades o estrategias de afrontamiento y las variables emocionales, las que influyen de una manera más significativa sobre los universitarios por encima de otras variables demográficas o del ambiente laboral. Esta postura es ratificada por otras investigaciones. La de Martínez y Salanova (2003) concluyen que los estudiantes con altos niveles de burnout, se sienten agotados exigencias de las actividades académicas y se perciben como ineficaces frente al estudio, generando una actitud cínica y distante frente al mismo. De modo que los niveles de burnout pueden ejercer una influencia determinante sobre el desempeño real y percibido de los estudiantes, y también en su desarrollo profesional, lo cual indica la importancia de la prevención a nivel individual como organizacional. Mientras que la de Gil-Monte y García-Juevas (2008) sostiene que la sobrecarga laboral está en estrecha relación con la dimensión de agotamiento emocional. Al tiempo que el sentimiento de autoeficacia



ejerce efectos positivos sobre los niveles de realización personal, actuando así, como un factor preventivo frente a la aparición y desarrollo del síndrome de burnout.

Distintos estudios indican que el concepto opuesto al de burnout es el engagement, caracterizado por un estado positivo y de plenitud en el trabajo. Este concepto es considerado como un constructo motivacional positivo (Schaufeli et al., 2002), y hace referencia al empleo de altos niveles de energía y dedicación durante la realización de tareas laborales y académicas (Strumpfer, 2003), siendo un concepto surgido desde la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihaly, 2000) caracterizado por un estilo de motivación favorable y duradero hacia los aspectos relacionados con el trabajo.

Mindfulness incrementa la consciencia y contribuye a responder más habilidosamente a los procesos mentales. Es una técnica que podría resultar especialmente útil tanto en la prevención y tratamiento del síndrome de burnout, (Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker, Kimmel y Shapiro, 2005; Davies, 2008; Shapiro, Astin, Bishop y Cordova, 2005), así como en diferentes problemas relacionadas con el control y la regulación del malestar, el bienestar emocional y el desarrollo de unos adecuados niveles de engagement en los estudiantes. (Arch y Craske, 2006; Hamilton, Kitzman y Guyotte, 2006; Wachs y Cordova, 2007; Gardner y Moore, 2007).

Las técnicas de Mindfulness pueden resultar útiles y eficaces a la hora de realizar una intervención psicoeducativa tendiente a la reducción del cansancio emocional en estudiantes universitarios, así como para reducir sus niveles de burnout, 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 (Castejón, Cantero y Pérez, 2008).


El programa terapéutico de reducción del estrés basado en el Mindfulness (MBSR) ha sido utilizado como modelo en diversas adaptaciones realizadas para atender las necesidades psicológicas de estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos tienden a evidenciar beneficios para los participantes.

A modo de ilustración, señalamos algunas investigaciones realizadas en los últimos diez años:

- El estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico, en la Universidad Recinto de Río Piedras midió síntomas relacionados al estado de ánimo: estrés percibido y académico, ansiedad generalizada, depresión y cambios en los procesos atencionales así como en afecto positivo y negativo, así como su impacto en niveles de bienestar psicológico. Los estudiantes evaluaron de manera positiva el programa y ofrecieron recomendaciones para mejorarlo. Se observó un aumento significativo en atención plena, en afecto positivo en la semana, auto aceptación y en propósito en la vida. También se observó una disminución significativa en ansiedad generalizada y estrés académico.

- Un estudio realizado por Universidad de Harvard, encontraron cambios medibles en las regiones del cerebro asociados a la memoria, sentido del yo, empatía y estrés (Hölzel et al., 2010). En este estudio que utilizó el programa MBSR, los participantes informaron haber realizado un promedio de 27 minutos diarios de meditación y las imágenes de MRI obtenidas post intervención mostraron un aumento en el volumen de la materia gris del hipocampo, conocida por su importancia en los procesos de memoria y aprendizaje. También se vio este aumento en regiones del cerebro asociadas al auto-reconocimiento, la compasión y la introspección. Indican los autores además, que las reducciones del estrés informadas por los participantes al final de la intervención, se relacionaron a una disminución de materia gris en la región de la amígdala, conocida por su papel en la ansiedad y el estrés.

- En la Universidad de Hong Kong, se realizó una investigación con el uso de la técnica Triarchic body-pathway relaxation (TBRT) (meditación proveniente de la cultura ancestral China y basada en Mindfulness), que arroja evidencia sobre plasticidad cerebral y actividad en particular del área prefrontal, el hipocampo y las ondas



alpha (lado izquierdo anterior) y theta (zona frontal media) asociada a las prácticas de meditación en relación a la conciencia interoceptiva, emociones positivas y atención. (Chan y otros 2008).

- La investigación llevada a cabo en la Universidad de Santiago de Chile con estudiantes de Psicología estudió la correlación entre Mindfulness y Auto-compasión, mediante la aplicación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). El estudio entrega indicadores que puntualizan una relación muy significativa, alta y positiva, entre ambos.
- El estudio sobre la Meditación en la Educación Superior (Shapiro, Brown y Astin, 2007) analiza en profundidad diversas investigaciones sobre los estudiantes universitarios así como los beneficios que estos programas les reportan tanto a nivel académico como en su desarrollo personal integral

3. Conclusiones

La práctica del Mindfulness contribuye a vivir una vida más consciente. Entrenar la atención puede reportar múltiples beneficios, ya que la capacidad del sistema atencional influye en la totalidad de las áreas cerebrales, funciones cognitivas y regulación emocional.


El programa del doctor Jon Kabat-Zinn (MBSR) ha obtenido resultados muy satisfactorios en el ámbito terapéutico como educativo.

Existen numerosos programas que integran las prácticas contemplativas y un creciente cuerpo de investigación que corroboran los beneficios del Mindfulness. Sin embargo, es fundamental continuar con la investigación reflexiva e interdisciplinar, a partir de investigadores comprometidos consigo mismos y de “cultivar nuevas cualidades y nuevas formas de ser””, ya que la práctica permite “calmar la mente para ver con claridad” (Simón, 2011).

El entrenamiento en la atención plena, es de gran utilidad para los estudiantes universitarios, porque favorece el desarrollo las funciones ejecutivas que mejoran la concentración y la capacidad de procesar información rápida y precisa, así como el cultivo de la auto-compasión, la regulación emocional, el afecto positivo, fomenta el bienestar y reducir los síntomas del estrés y la ansiedad. Todo esto contribuye en su desarrollo personal y tiene un impacto positivo en el rendimiento académico.

Referencias

- 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. doi: org/10.1093/clipsy.bph077
- Chan, A. S., Han, Y.M.Y. y Cheung, M. (2008). Electroencephalographic (EEG) Measurements of Mindfulness-based Triarchic Body-pathway Relaxation Technique: A Pilot Study. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 33, 39-47.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1): 405–432.
- Gil-Monte, P.R., Garcia-Jescas, J.A. y Caro M. (2008). Influencia de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de enfermería. *Revista Interamericana de Psicología*, 42(1) 113-118
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- González, M. M. (2007). “Aprendizaje-servicio: Viejos y nuevos espacios para la ciudadanía, a partir del desarrollo de valores y actitudes prosociales y resilientes”: X Seminario Internacional de Aprendizaje y Servicio Solidario”, 2007 (152-157)
- Jiménez Chafey, M. (2013). Informe Anual de Logros 2012-2013 del Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Manuscrito inédito, Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE), Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.
- Hahn, N. (2009) *La felicidad. Practicas esenciales de mindfulness*. Barcelona: Kairós
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Hoge, E.A., Dusek, J.A., Morgan, L., Lazar, S.W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 11–17
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* (Trad. Días, F. T., y Péres, P.). Barcelona: Kairós. (Trabajo original publicado en 1990).
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Kirkpatrick, K., Neff, K. & Rude, S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Martínez, I. M.; Salanova, M. (2003): «Niveles de Burnout y engagement en estudiantes universitarios. Relación con el desempeño y desarrollo profesional», en *Revista de Educación*, 330 , pp. 361-384
- Musa Salech, G. (2013) "Mindfulness y Auto-compasión : Un estudio correlacional en estudiantes Universitarios" <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/130314>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Osho. (2007). *Compasión. El florecimiento supremo del amor*. Barcelona: Grijalbo.

- 
- Paredes g., Olga I. y Sanabria-Ferrand, P. Prevalencia del síndrome de burnout en residentes de especialidades médico quirúrgicas, su relación con el bienestar psicológico y con variables sociodemográficas y laborales. *Rev. fac.med* [online]. 2008, vol.16, n.1, pp.25-32. ISSN 0121-5256.
- Priore, A. A. (2003). “La Prosocialidad en la educación: Aspectos optimizadores educativos y de intervención social” en II Jornadas sobre violencia en educación: problemas desde la perspectiva del centro docente Alicante. Club Universitario
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala
- Shapiro, S. L., Brown, K., Biegel, G. (2007). Self-care for health care professionals: Effects of MBSR on mental well being of counseling psychology students. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.
- Schaufeli, W. B.; Martínez, I.; Marqués-Pinto, A.; Salanova, M.; Bakker, A. (2002): «Burnout and engagement in university students: A cross-national study», en *Journal of Cross-Cultural Studies*, 33, pp. 464-481.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós.
- Simón, V. (2011). *Aprende a practicar Mindfulness, y abrir el corazón a la sabiduría de la compasión*. Madrid: Sello Editorial
- Strumpfer, D.J.W. (2003). Resilience and burnout: A stitch that could save nine. *South African Journal of Psychology*, 33(2), 69-79.
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99.