

Intervención psicopedagógica basada en Mindfulness para el desarrollo de habilidades socio emocionales en estudiantes de bachillerato

Psychopedagogical intervention based on Mindfulness for the development of socio-emotional skills in high school students

Ana María Enríquez Escalona. amenriqueze@gmail.com

Virginia de los Ángeles Chávez Martínez. vikychavez62@hotmail.com

Universidad Autónoma del Estado de México. México

Recibido: 27/09/2021

Aceptado: 25/10/2021

*No somos responsables de las emociones,
pero sí de lo que hacemos con ellas.*
Jorge Bucay

Resumen

El perfil de egreso del currículo del bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de México contempla en sus dimensiones humanista, social y para la vida una formación social y cívica, así como competencias comunicativas, de integración grupal y comunitaria.

En este trabajo se presentan los resultados de una intervención psicopedagógica basada en Mindfulness (atención y conciencia plenas) como práctica cotidiana en universidades de varios continentes, dirigida a desarrollar las habilidades socioemocionales de los jóvenes. Se implementó una adaptación del programa “Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula” (TREVA), con 35 estudiantes de bachillerato, mediante un diseño pre experimental con Preprueba y posprueba en un solo grupo.

Los resultados evidencian que se presenta un cambio significativo en la forma en que los estudiantes perciben su realidad interna y la relación con el mundo externo. Por lo tanto, se expresa una mejora en el desarrollo de sus habilidades y competencias socioemocionales. Se detecta que los alumnos son más conscientes de las emociones que están experimentando (observar), prestan más atención a las actividades que están realizando en el momento y logran darse cuenta de que están actuando en modo “piloto automático” (no reaccionar ante la experiencia interna y actuar con conciencia).

Palabras clave: Habilidades Socioemocionales, Autoconocimiento, Mindfulness

Abstract

The graduation profile of the High school curriculum of the Autonomous University of the State of Mexico contemplates in its humanistic, social and life dimensions a social and civic formation, as well as communication skills, group and community integration.

This work presents the results of a psychopedagogical intervention based on Mindfulness (full attention and awareness) as a daily practice in universities on several continents, aimed at developing the socio-emotional skills of young people. An adaptation of the program “Applied Experiential Relaxation Techniques in the Classroom” (TREVA) was implemented with 35 high school students, through an experimental design with pre-test and post-test in a single group.

The results show that there is a significant change in the way students perceive their internal reality and their relationship with the external world. Therefore, an improvement is expressed in the development of their socio-emotional skills and competencies. It is detected that students are more aware of the emotions they are experiencing (observing), they pay more attention to the activities they are doing at the moment and they manage to realize that they are acting in “automatic pilot” mode (not reacting to the experience internally and act conscientiously).

Key words: Socioemotional Skills, Self-Awareness, Mindfulness

Introducción

La educación integral requiere que el ser humano desarrolle todas las esferas de la personalidad, es decir: habilidades, tendencias, capacidades, destrezas y actitudes. Las posibilidades de una educación fundamental es que el hombre pueda desarrollar la comprensión tanto de sí mismo como de sus limitaciones, así como comprender el entorno.

La pandemia de COVID 19 y el confinamiento generado por ella, han llevado a la humanidad a regresar a estados de conciencia para la supervivencia. Estos mecanismos que surgen compulsiva e impulsivamente pueden llevar a la generación de neurosis, pues el individuo piensa de una manera, siente de otra forma y hace algo diferente; si el hombre se hace consciente de los mecanismos que generan sus conductas descubriría que vive en constante contradicción.

Una perspectiva disciplinar que en los últimos años ha abordado el bienestar psicológico como objeto de estudio es la Neurociencia, disciplina que investiga la interacción entre el cerebro y otros órganos como el corazón, intestino y pulmones, midiendo la actividad electromagnética y la composición de la microbiota para estudiar los mecanismos biológicos de la regulación emocional que subyacen para llegar a mejorar nuestra calidad de vida con una mente en calma y descubrir la neurociencia de la meditación (Castellanos, citada en Talavera, 2019).

El cuerpo visceral, los órganos, influyen sobre el cerebro y la mente, las sensaciones del cuerpo y la postura corporal. Esta influencia no es solo eléctrica (debida a los campos electromagnéticos que genera el intestino) sino química. La dieta, considerando la microbiota, modula nuestra mente y la forma de relacionarnos con los demás, concluyendo que la felicidad incluso depende de las bacterias del intestino.

Por su parte Antonio Damasio, uno de los grandes estudiosos del cerebro en este siglo, en su libro *Y el cerebro creó al hombre* (1996), indica que nuestro cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta. Damasio acuñó el

término “marcador somático” para poner en evidencia que las sensaciones de nuestro cuerpo influyen en nuestra toma de decisiones; mientras que Craig (2002) en su libro *How do you feel Interoception: the sense on the physiological condition of the body?* concluye que una mayor Interocepción (ser más consciente de las sensaciones que vienen de nuestro cuerpo) nos hace ser capaces de regular mejor nuestras emociones, y tomar mejores decisiones.

En este sentido, una herramienta que gana cada vez más adeptos es la práctica del Mindfulness, desde sus aplicaciones espirituales originales, hasta la adaptación de la misma a una gran variedad de condiciones, desde estrés hasta dolor crónico (Chávez, 2019). El mindfulness puede definirse como la conciencia que emerge de poner atención intencionada y sin juicio al momento presente, para así evidenciar cómo se desenvuelve la experiencia de un momento al otro. Es un proceso psicológico que da una forma diferente de lidiar con las dificultades naturales que vienen con estar vivo. Así, su práctica incluye darnos cuenta y redirigir nuestra atención al momento presente en primer lugar o al mismo discurso mental, lo que permite reconocer nuestros procesos mentales, es decir, ‘atender a lo que atendemos’, a nuestros propios pensamientos, para que así tengan menos control de nosotros, de nuestras emociones y de nuestras acciones (Kabat-Zinn, citado en Chávez, 2019).

El segundo elemento, la aceptación, incluye curiosidad y apertura a las experiencias internas y externas. Esto se refiere a la capacidad de sostener esta atención plena, sin intenciones de eliminarlo, hacia pensamientos, emociones y sensaciones incluso en los momentos en los que éstas son incómodas. Finalmente, el mindfulness requiere de diferentes prácticas que incrementan paulatinamente la habilidad para regular nuestra atención en la cotidianidad; es decir, de recordar estar presente en el día a día a partir de una práctica diaria y continua (Chávez, 2019).

La formación universitaria requiere el desarrollo de competencias emocionales, que ayuden al estudiante a reconocer tanto sus emociones y motivaciones como las de los demás, faciliten la capacidad de comunicar y escuchar, adaptándose al medio para reaccionar de forma adecuada ante las diversas situaciones, por lo que diversas universidades han introducido programas de mindfulness dirigidos a mejorar el estado de bienestar y salud mental indispensable en el estudiante universitario y la efectividad del proceso de enseñanza y aprendizaje (Viciano y otros, 2017).

En este contexto las Competencias Socio Emocionales (CSE), son vitales para afrontar la vida en estas complejas circunstancias. El presente trabajo expone los resultados de una propuesta que pretende aportar bienestar a los estudiantes tratando de aproximarlos a un desarrollo armónico.

Desarrollo Programa treva

El trabajo utiliza el programa de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula (TREVA), para explicar de qué manera funciona el proceso de relajación, meditación y mindfulness. Este programa es una propuesta de intervención pedagógica creada por el Dr. Luis López González (2014) junto a un equipo de

formadores de los centros educativos de España, que se implementó desde el año 2011, y posteriormente se crea el grupo de investigación TREVA en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.

TREVA permite al profesor trabajar de manera eficiente los contenidos temáticos de cada asignatura bajo la visión de Mindfulness, que es la atención plena, traducción al inglés de la palabra Sati que significa: **conciencia, atención y recuerdo de sí**. El ser *consciente* implica darse cuenta de lo que ocurre dentro de sí mismo (estado interno) y fuera de uno. *La atención* es la disposición a estar presente al evento que está ocurriendo y *el recuerdo de sí* es el hecho de recordar estar consciente, prestando atención aquí y ahora. El ser consciente también considera el mundo que nos rodea, los eventos, sucesos y acontecimientos que están acaeciendo en el presente e implica percibir personas, sonidos, olores sabores, etc. Se trata de cultivar una conciencia contemplativa, no reaccionaria. Implica aprender a relacionarnos con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza (Mañas, Franco, Gil y Gil, 2014).

Observar el pensamiento sin justificar, ni condenar, nos permite comprender este pensamiento y liberarnos de él, al no identificarnos. Un educador consciente puede educar de forma consciente.

Como se analiza en las dimensiones del perfil del bachillerato de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMex), la educación actual demanda algo más que el contenido curricular. Es fundamental cuestionarse la manera en que se educa y se enseña a los alumnos. El estudiante necesita un desarrollo integral que involucre el autoconocimiento, la comprensión de sus pensamientos y emociones y cómo afecta esto la manera en que se relaciona con los demás y el mundo que lo rodea. La finalidad de esta propuesta es propiciar el desarrollo del autoconocimiento de los bachilleres, uno de los elementos fundamentales de las habilidades socioemocionales; se pretende que la UAEMex integre el conocimiento de sí mismo al currículo del bachillerato del nivel medio superior.

Sucesos que tienen lugar en el cerebro durante la meditación y activación de regiones específicas

Algunos estudios evidencian cambios del cerebro al incluir las siguientes actividades contemplativas: la persona *pone atención a su respiración, atención plena, compasión, atención dirigida*, como suele emplearse en la meditación, en estas cuatro etapas (Ricard, Lutz & Davidson, 2014), las cuales se convierten en retos para poder utilizarlas en la educación consciente y que a su vez repercutan en la vida cotidiana.

- 1) *La persona pone atención a su respiración*, el que medita se da cuenta que la mente vaga de un pensamiento hacia otro y el meditador regresa a la atención al momento presente al inhalar y exhalar. La persona observa que la mente está errante y reanuda la atención. La mente en el presente permanece alerta a las distracciones.

En esta primera parte del proceso según Ricard, Lutz y Davidson (2014) se produce una distracción, se aumenta la actividad en la Red Neuronal por Defecto (siglas en inglés DMN Default Mode Network); esta red comprende zonas de la corteza prefrontal media, la corteza cingulada posterior, la precuna, el lóbulo parietal inferior y la corteza lateral. La DMN está relacionada con la construcción y actualización de modelos internos del mundo basados en los recuerdos a largo plazo sobre uno mismo y otros.

2) *La atención plena* (mindfulness –meditación de monitoreo abierto) es cuando el sujeto se da cuenta de lo que está ocurriendo dentro de él y simultáneamente de lo que está aconteciendo en el entorno (los eventos, los insucesos). La persona observa cómo el evento externo mueve el contenido de la conciencia (memoria- pensamientos), y cómo estos pensamientos afectan sus emociones y lo inducen a actuar de una forma determinada. Si al observar los pensamientos, el individuo no se pone ni a favor ni en contra de estos, puede comprender lo que ocurre internamente. Esto requiere que el que observa (meditador) se percate de cada imagen o sonido y realice un seguimiento de las sensaciones corporales y conversaciones internas, narraciones neurológicas y cómo estas interactúan con el mundo exterior.

El meditador tiene una atención plena y una conciencia no reactiva. En la atención plena o presencia abierta -a veces también llamada conciencia pura- la mente está tranquila y relajada y no se centra en nada en particular, aunque está vívidamente clara y libre de excitación y ofuscamiento. El meditador observa y está abierto a la experiencia sin hacer ningún intento por interpretar, modificar, rechazar o ignorar el evento (Ricard, Lutz & Davidson, 2014). Conforme la conciencia de lo que sucede está presente, las situaciones y eventos se pueden ver sin la distorsión que causa el cúmulo de recuerdos y experiencias almacenados en la memoria.

Richard, Lutz, Davidson & Slagter (2014) explican que en la segunda fase se da la toma de la conciencia de una distracción y se produce en ciertas áreas del cerebro como la ínsula anterior y la corteza cingulada anterior, las regiones de lo que se denomina Red de Prominencia (RP), la cual regula los pensamientos subjetivamente percibidos y puede conducir a la distracción de una actividad. Se presume que la red, desempeña un papel clave en la detección de nuevos eventos y que cuando se da la meditación ocurre un cambio de actividad entre grupos de neuronas que confeccionan las redes del cerebro a gran escala y la Red de Prominencia, puede desplazar la atención de Red Neuronal por Defecto (DNM)

3) *Compasión y bondad*, implica ser conscientes de sí mismo y de lo que le está pasando a la otra persona. El meditador contempla en silencio lo que ocurre a su alrededor, muestra a **otro** el proceso de cómo al haber un estímulo externo el contenido de la conciencia y el “pensamiento” que surge de este contenido genera insatisfacción, conflicto e incertidumbre.

Si juntos, el que quiere transmitir la meditación (meditador) y la otra persona ignorante de este proceso, prospecto a meditador, descubren el hecho que acaece, esto crea el cese del sufrimiento a ambos; a lo cual se le llama “aprender”.

Esta tercera fase acopia áreas adicionales como es la corteza prefrontal dorso lateral y lóbulo parietal inferior que recupera la atención despegándola de cualquier estímulo de distracción. La práctica de la meditación en la compasión produjo más actividad en áreas tales como la unión temporoparietal, la corteza prefrontal media y el surco temporal superior, todos normalmente activados cuando nos ponemos en el lugar de otros o empatía. La electroencefalografía durante la meditación sobre la compasión los meditadores describen como el sentido de sí mismos es algo cada vez menos fijo y menos permanente

4) *La atención* puesta hacia un objeto; la persona que medita tiene una mayor capacidad para permanecer vigilante a todo lo que acontece a su alrededor.

En esta última fase, la corteza dorsolateral sigue manteniendo un alto nivel mientras la atención del meditador permanece dirigida a un objeto como es la respiración y cuando nos identificamos con algo y perdamos la atención se regresa a la primera parte

Metodología

El presente estudio utilizó un diseño experimental, en el que los sujetos que integraron la muestra decidieron colaborar en forma voluntaria, sabiendo de antemano que participarían en un curso de Desarrollo de siete técnicas de Relajación de TREVA con adaptaciones. De acuerdo con Hernández Sampieri y Mendoza (2018) el Diseño es de tipo Preexperimental, de Preprueba/Posprueba con un solo grupo. Al grupo de estudiantes se le aplicó una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental (Taller de Mimsfulness), después se implementó el taller y finalmente se aplicó una prueba posterior al estímulo (post test). Para la recabación, análisis, interpretación e integración de datos se utilizó el cuestionario de cinco facetas Mindfulness por sus siglas en inglés Five Facet Mindfulness Questionarie (FFMQ) de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2004).

Por medio de un taller se emplearon las técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula, adaptadas a las necesidades de desarrollo de las habilidades socioemocionales en los alumnos del plantel Ignacio Ramírez Calzada de la escuela preparatoria de la UAEmex. Con este taller de 7 técnicas adaptadas de TREVA se pretendió propiciar el desarrollo de las cinco facetas de mindfulness, a saber (Quintana, 2016):

(1) Observar. Se observan los estímulos que aparecen en el campo perceptivo, tales como las percepciones derivadas de los órganos de los sentidos, como los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas. Implica la habilidad de percibir, reconocer y sentir estímulos internos o externos que pueden ser sutiles o que en la mayoría de los casos pasan inadvertidos. Conlleva el estar abierto y perceptivo para reconocer estímulos que normalmente no están en el objeto principal de la atención y que permanecen al margen de la acción principal, por ser comunes o cotidianos. Como estados análogos relacionados al hecho de observar se encuentran: el notar, el prestar atención, el centrarse o atender.

(2) Describir: Esta faceta hace referencia a un proceso en el límite entre lo perceptivo, lo conceptual y la elaboración cognitiva, que es el de describir o etiquetar con palabras la experiencia que se vive relacionada con la atención plena. Implica también la capacidad de encontrar palabras para expresar el contenido atencional observado; expresando emociones, sentimientos, estados de ánimo o estímulos sensoriales o sensitivos.

(3) Actuar con conciencia (acting with awareness). Implica el actuar con conciencia al realizar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción. Es contrario al comportamiento en “piloto automático”, es decir actuar sin ser consciente de ello. Esta faceta hace referencia en especial a los actos rutinarios que se realizan de forma automática en la cotidianidad y que permiten al mismo tiempo estar pensando o imaginando cosas distintas a lo que forma parte de la acción principal (por ejemplo, pensar o imaginar cuando se come, se conduce o se toma una ducha).

(4) No enjuiciamiento (non-judgment) de la experiencia interna. El no juicio se refiere a tener quizás una visión ecuánime ante los pensamientos, sensaciones o emociones que se perciben. Estos son observados como objetos temporales que surgen en el campo perceptivo, y son percibidos sin identificarse, apegarse o rechazarlos. Esta faceta conlleva la observación de los estímulos del ámbito perceptivo que de forma objetiva y “tomando distancia” se describen imparcialmente y sin reaccionar; y finalmente

(5) No reactividad (non-reactivity) a la experiencia interna. La no reactividad según su autora es un proceso análogo a la actitud pasiva. Esta actitud conlleva el distanciamiento de Evaluación del Mindfulness: Lo que sucede en el campo atencional y enfatiza un lapso de tiempo en el cual no se actúa o reacciona al estímulo. Esto permite dar una respuesta no valorada. El mindfulness implica el ver los hechos tal y como son. La persona en este estado o proceso de no-reatividad, no niega, no justifica o no rechaza (Gunaratana, 2002).

Estas facetas miden presumiblemente las carencias o el desarrollo de las habilidades socioemocionales a través del Taller. El cuestionario está conformado por 39 ítems y considera 5 factores denominados “facetas de mindfulness”; se hace hincapié en que entre más alta es la puntuación, más desarrollada es la conciencia plena. Se puntualizan y agrupan los ítems de acuerdo con la siguiente tabla:

Tabla I. Puntuación de los ítems

Puntuados a la inversa	3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38, 39
Observación:	1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36
Descripción:	2 + 7 + 12 + 16 + 22 + 27 + 32 + 37
Actuar con conciencia: (darse cuenta o Awareness)	5 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 + 34 + 38
Ausencia de reactividad:	4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33
Ausencia de juicio:	3 + 10 + 14 + 17 + 25 + 30 + 35 + 39

Para el presente estudio se consideraron alumnos pertenecientes al tercer semestre de la preparatoria N° 4 Ignacio Ramírez Calzada, del turno matutino, distribuidos en ocho (8) grupos. La muestra se conformó por 35 estudiantes del tercer semestre, procurando que tuvieran las siguientes características: que su participación fuese voluntaria, que no fueran meditadores y que tuvieran disposición para llevar a cabo el curso y así darle el carácter de cuasiexperimental.

Para propiciar el desarrollo de la propuesta TREVA se realizó un programa de siete sesiones a lo largo de un semestre, fundamentado el programa de López (2013) enfatizando como resultado un cambio en las conductas de los alumnos.

Se adaptó la propuesta para la UAEMex tomando como base el programa TREVA (López González, 2013) y adecuándolo al contexto de los alumnos del plantel Ignacio Ramírez Calzada, según la siguiente figura:

Figura I. Adaptación del programa TREVA a la UAEmex.



Fuente: Elaboración propia con base en López (2015, 2016)

Los siete ámbitos considerados fueron los siguientes:

Tabla 3. Desarrollo siete técnicas del programa TREVA

	Definición	Ideas clave	Tipos de actividades
1. Percepción y autoobservación	*Capacidad de prestar atención a uno mismo a tres niveles: mental, emocional y corporal sin identificarse con aquello observado y el entorno.	Observación simultánea: *Mundo interno *Mundo externo Auto-observación: *Pensamientos, *Sentimientos; *Movimientos *Sentidos/sensaciones y *Sexualidad.	*Observación del entorno. *Auto-observación. Inventarios o memorias 1.Mental Observar los pensamientos que surge a la mente sin ser llamados Como se conecta la mente con la emoción 2.Emocional Observar las emociones que se polarizan como positivas y negativas. Identificar cuales emociones son las que más frecuentemente surgen. 3.Corporal Cerrar los ojos y observar qué sensaciones destacan en el cuerpo en el momento ej. Pesadez, tensión, bloqueo temperatura, ftofobia *Sentido espacial

2. Respiración	<p>*Es una función orgánica y al mismo tiempo un recurso psicofísico del cual es necesario tomar conciencia.</p> <p>*Resume el ciclo vital orgánico con relación al entorno. (Homeostasis)</p>	<p>*Órganos y partes del cuerpo que intervienen.</p> <p>* F a s e s . R i t m o respiratorio.</p> <p>*Relación con el movimiento.</p> <p>*Relación respiración-tensión emocional.</p> <p>*Relación respiración-pensamiento.</p> <p>*Relación respiración-contacto con lo exterior.</p>	<p>*Respiración consciente.</p> <p>*Respiración profunda.</p> <p>*Respiración conectada.</p> <p>*Fases. Zonas respiratorias. Vientre, zona lumbar, tórax y clavícula</p>
3. Silencio mental	<p>*Es observar los distintos pensamientos: obsesivo, que divaga, y llegar al silencio de la mente.</p>	<p>*Respiración profunda.</p> <p>*Percepción del pensamiento.</p> <p>*Atender la respiración sin forzar.</p> <p>*Conseguir ondas cerebrales lentas.</p>	<p>*Ver que inicia un pensamiento, transcurre y termina, sin justificar ni condenar, descubrir que solamente existe el silencio antes y después del pensamiento.</p> <p>*Cómo se conecta la respiración con estados emocionales, los pensamientos y los movimientos</p>
4. Voz y habla	<p>*Recurso psicofísico autosugestivo, expresivo, voz interna y externa.</p> <p>*Parloteo interior.</p> <p>*Charla mecánica.</p>	<p>*Tomar conciencia de la voz, como está vinculada con el pensar, y la repercusión en las emociones y movimientos que origina.</p> <p>*La lengua como centro vivencial: Relación lengua- cerebro.</p> <p>*Relación habla- personalidad- vivencia.</p> <p>*La voz une el pensamiento/intención emoción y se convierte en expresión verbal.</p> <p>*Relación entre voz e identidad.</p> <p>*Relación entre voz y respiración.</p>	<p>*Voz (Interna/externa).</p> <p>*Observar donde colocamos la voz al hablar</p> <p>*Observar cómo repercute la emoción en la voz (es quebrada a consecuencia de las emociones (surmenage)</p> <p>*Observar con qué gestos y ademanes acompañamos la voz</p> <p>*Observar cómo estamos respirando y desde dónde, cuando hablamos</p> <p>*Poner la lengua en medio del paladar sin tocarlo...</p>

5. Registro sensorial	<p>* Conjunto de percepciones a través de los sentidos.</p> <p>* Desarrollo de la “alta fidelidad perceptual”, ver la realidad con todos los sentidos y no con la memoria.</p>	<p>* Los cinco sentidos. La cinestesia y sus relaciones intersensoriales.</p> <p>* Los sentidos como ventanas abiertas al mundo.</p> <p>* Apego y desapego sensorial.</p>	<p>* Mezcla sensorial. Hervidero de sensaciones. El cuerpo como nariz, oreja, lengua...</p> <p>* Cerrar los ojos, dejar los glóbulos oculares quietos y ver cómo el pensamiento se aquieta.</p> <p>* Poner atención a las diversas sensaciones de tu cuerpo.</p> <p>* Prestar atención a las sensaciones a través de los 5 sentidos, sin memoria. (exteroceptivas, propioceptivas, interoceptivas)</p>
6. Energía corporal	<p>* La energía corporal que se tiene y disipa cuando hay desperdicio de energía mental emocional por ej. cuando mantenemos al pensamiento fijo sobre una situación o problema.</p>	<p>* La armonía energética del percibir, pensar correcto, sentir actuar correctamente.</p> <p>* Atención a gestos, movimientos y voz.</p>	<p>* Ver el mecanismo de percepción, sensación contacto registrador-memoria y deseo (disipación de energía)</p> <p>* Observar el grado de tensión – relajación en las partes del cuerpo</p> <p>* Que parte del cuerpo recibe los estímulos externos (estómago, pecho, corazón, piernas, brazos, manos etc.)</p> <p>* Observar la temperatura (calor- frío) los efectos de la gravitación peso, tamaño percepción de luz, color, y sonidos.</p> <p>* Practicar stop: interrumpir la actividad que se está realizando y quedarse totalmente quieto durante 5 a 10 segundos.</p>
7. Presencia consciente	<p>* Al estar “atento” te comunicas con la misma intensidad, amplitud, aquí y ahora con otros y con la realidad.</p>	<p>* Observar que las imágenes impiden establecer comunicación con las demás personas y la realidad.</p> <p>* Ponerse en el lugar de otros es sentir sin memoria al otro.</p>	<p>* Observar la pereza que genera en el cerebro tener imágenes de otros.</p> <p>* Observar que puedo ser herido o lastimado psicológicamente por tener imágenes.</p> <p>* Estar en convivencia para dejar de formar imágenes y disolver las que tengo.</p> <p>* Establecer comunicación libre de imágenes.</p>

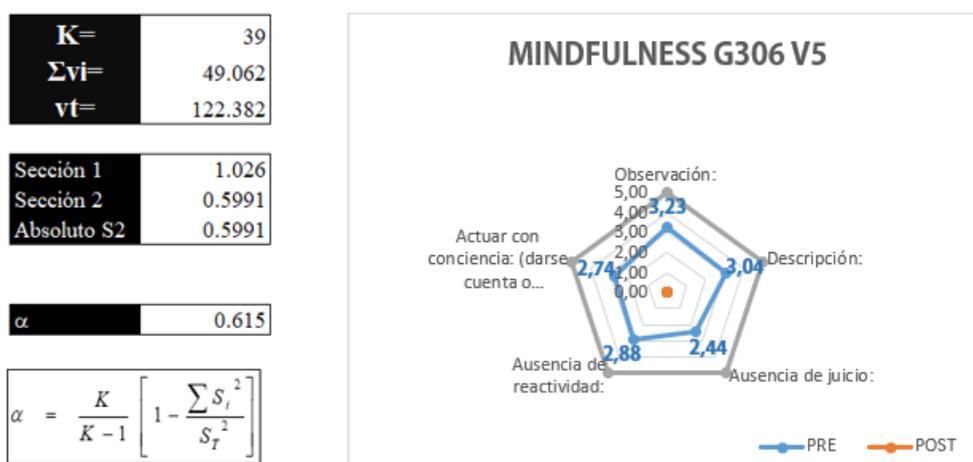
Fuente: Elaboración propia con base en López (2015, 2016).

Análisis de los resultados Preprueba

Por medio del cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) se midió la tendencia general a actuar con atención plena considerando las cinco habilidades: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad. Los ítems están elaborados utilizando la escala de Likert del 1 al 5 donde el 1 indica nunca o muy rara vez, es verdad y en el otro extremo el 5 muy a menudo o siempre es verdad, el cuestionario consta de 39 ítems.

Los resultados en el pretest muestran una confiabilidad de .615 lo cual puede estar relacionado al desconocimiento de los conceptos del tema que implica primero escuchar, después aceptar y por último llevar a cabo momentos de atención.

Figura II. Resultados de la preprueba



El resultado se muestra en una gráfica de telaraña que va en escala de 1 al 5, donde el ideal está marcado con línea gris y los resultados de color azul distan de estar cercanos al ideal.

En cuanto a la “Observación o percatarse de experiencias internas o externas”, en una escala del 1 al 5 el resultado de los alumnos es de 3.23, lo cual supone que ese dan cuenta de sus emociones internas y externas; podemos inferir que el desconocimiento de la meditación hizo que contestaran esta parte de forma sesgada al igual que en la descripción, con resultado de 3.04, la cual se refiere a etiquetar las experiencias internas con palabras adecuadas.

En lo que respecta a “Ausencia de juicio”, con 2.44, los alumnos sí se perciben como personas con tendencia a enjuiciar sus conductas. En lo relacionado a la “Ausencia de reactividad” (2.88), los estudiantes reconocen que son reactivos a la experiencia interna y se mantienen obsesionados en alguna

idea o pensamiento sin fluir, propiciando la divagación mental. Finalmente, al referirnos al punto de “Actuar con conciencia” con 2.74, los jóvenes también admiten que actúan mecánicamente y no con conciencia plena.

Post prueba

Los resultados del post test son los siguientes:

Figura III. Resultados de la post prueba

K=	35
Σvi=	49.717
vt=	196.538

Sección 1	1.029
Sección 2	0.7470
Absoluto S2	0.7470

α	0.769
----------	-------

Sección 1	Sección 2
$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$	



Una vez que han realizado el taller de meditación se advierten dos aspectos: el resultado de alfa de Cronbach fue de 0.769, y en la gráfica de telaraña de post test los resultados se acercan un poco más al ideal; los alumnos utilizan la atención en su cotidianidad para enfrentar los eventos e insucesos. En lo relacionado con la observación, el resultado es de 3.20; en este caso el estudiante se percata de lo que es estar presente a las experiencias internas y externas como son las sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos, etc. y descubre que estaba ausente de este proceso; ya no se atribuye que está continuamente en observación como se muestra en el resultado anterior de 3.23.

En el factor de “Describir”, con evaluación de 2.90, el alumno experimenta la complejidad de emplear palabras adecuadas para demostrar lo que le sucede sin justificarse ni tampoco condenarse; continuando con el factor de “Darse cuenta”, el resultado es de 3.20; es decir, se incrementan las ocasiones en que el estudiante cae en cuenta que está realizando las actividades en forma automática. Por su parte “Ausencia de juicio” arrojó un resultado de 3.60 (se incrementa 1.20), lo que es expresión de que el alumno comprende sus experiencias internas y no las condena. Finalmente, en lo que atañe a “No reaccionar ante la experiencia interna”, posibilita recuperar la presencia interna y proseguir fuera del tiempo (pasado, presente y futuro). Esta segunda aplicación del cuestionario permitió discriminar entre meditadores y no meditadores.

Una vez que los estudiantes ya habían recibido las sesiones del programa “Técnicas de relajación Aplicadas al Aula (TREVA)”, con el avance de las diferentes sesiones se observó una mayor fiabilidad del FFMQ, lo que supone

un mejoramiento en sus conductas y el inicio del desarrollo de sus habilidades socioemocionales. Los resultados mostraron una fiabilidad estadística de Alfa de Cronbach de .615 en la etapa inicial y al final fue de .769, lo que se considera como una evaluación media- alta de confiabilidad.

Cabe mencionar que los bachilleres no han tenido contacto con este tipo de actividades como es la meditación y la observación de sí, por lo que al responder los ítems 3 y 36 disminuye la fiabilidad del instrumento de medición, pero en la práctica diaria se pudo observar que los alumnos muestran un cambio, lo cual manifiestan en comentarios como el siguiente:

“Esta es una actividad muy relajante y si me ayudó en la manera en la que pensamos y tomar decisiones correctas y poder analizarlas. Este es un programa que sí debería ser implementado en las preparatorias, ya que siendo adolescentes debemos aprender a tomar decisiones correctas”. (Alumna que tomó el curso).

Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue analizar la influencia del taller en el mejoramiento de las habilidades y competencias socioemocionales del alumno ante las circunstancias que se presentan, vida cotidiana, en la escuela, etc.

Por los resultados anteriores expuestos podemos concluir que sí se presenta un cambio en la forma en que los estudiantes perciben su realidad interna y la relación con el mundo externo. Por lo tanto, se expresa una mejora en el desarrollo de sus habilidades y competencias socioemocionales.

Se detecta que los alumnos en ocasiones son conscientes de las emociones que están experimentando (observar), prestan más atención a las actividades que están realizando en el momento y en algunos momentos se dan cuenta de que están actuando en modo “piloto automático” (no reaccionar ante la experiencia interna y actuar con conciencia).

También se observó en lo relacionado con la ausencia de juicio y crítica hacia ellos mismos que ya no se sintieron presionados al contestar sus exámenes en línea con la limitante del tiempo; esto coincide con las respuestas que dieron al postest. Estas evidencias permiten deducir que el taller cumplió el objetivo planteado en la investigación.

Para que un alumno mejore el rendimiento académico es necesario un desarrollo integral, ya que el pensar, sentir y actuar no están desvinculados: si un bachiller no se comprende a sí mismo y no comprende su entorno, ni a los demás, ni a la naturaleza y el cosmos, no puede mejorar su rendimiento, ni desempeñarse adecuadamente en diversas situaciones de la vida; por lo que urge un desarrollo psicológico, de competencias socioemocionales, además del desarrollo cognitivo. Se requiere poner orden las conductas psicológicas, dentro de un arte de ver y estar presente, lo que repercutiría en el ordenamiento de los contenidos factuales.

El desarrollo de las habilidades socioemocionales permite afrontar eventos como el de la actual pandemia, en donde los eventos o circunstancias no nos digan qué hacer o cómo actuar.

El desarrollo emocional no se debe abordarse solamente con la clasificación de las diversas emociones que pudieran surgir como respuesta, desde las más agradables hasta las más desagradables; hay que observarlas, no alejarlas ni evadirlas con mecanismos quizás hasta positivos que despiertan el inconsciente tanto personal como colectivo.

No reconocer ni nombrar lo que sentimos y pensamos no es la manera de procurar nuestro bienestar; tampoco es entender y aceptar que en situaciones como las que se originaron a causa de la pandemia, no es normal sentir lo que sentimos. Tal vez, hubo momentos de angustia, estrés o tristeza y es completamente comprensible y no es normal que se aluda a las emociones son un símbolo de debilidad.

Las emociones y la forma de expresarlas no están asociadas a un género/sexo determinado, es la forma en la cual hemos sido socializadas/os lo que contribuye a creer que una persona puede expresarlas mejor que otra.

Las emociones pueden ser gestionadas mediante la aplicación de la meditación, las terapias incorporadas sobre cómo manejar o comprender las emociones y un trabajo llevado a cabo entre los actores educativos alumno, docentes, tutores orientadores, la gestión educativa y padres de familia, y que la meditación forme parte de las estrategias de las escuelas preparatorias.

Referencias bibliográficas

Bucay J. (2014) *Rumbo a una vida mejor*. España: Rotabook.

Baer, R., Smith G, Hopkins, J., Krietemeyer, J., Button, D., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J.M. (2004). Construct of validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Questionnaire in meditating in nonmeditating samples. *Assesment* 15 (3), 329-342. DOI: 10.1177/1073191107313003

Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26 (2), 118-126. <https://dx.doi.org/10.4321/S0213-61632012000200005>

Chávez, K. (2019). Mindfulness, el arte de la atención plena para combatir el estrés. Iberoprensa. Recuperado de: <https://ibero.mx/prensa/mindfulness-el-arte-de-la-atencion-plena-para-combatir-el-estres>

Craig, A. D. (2002). How do you feel Interoception: the sense of the physiological condition of the body? *Nat. Rev. Neuroscience*, 3, 655-666. <https://doi.org/10.1038/nrn894>

Damasio, A. (2018). *Y el cerebro creó al hombre*. España: Destino.

Hernández-Sampieri, Roberto y Mendoza Torres, Christian Paulina (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualita-

tiva y mixta. México: McGraw Hill. Recuperado de: <https://docer.com.ar/doc/nsx0vs0>

- Mañas, I., Franco, C. Gil, M.D. & Gil, C. (2014). Educación Consciente: Mindfulness (Atención plena) en el Ámbito Educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Ramón Luis Soriano Díaz y Pilar Cruz Zúñiga (eds.). *Alianza de civilizaciones, política migratoria y educación, 193-230*. España: Aconcagua. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4859791>
- Martín, A. (2016). *Mindfulness*. Concepto, Terapias basadas en atención plena y estudio piloto. Trabajo de Grado, Universidad Pontificia de Salamanca-Facultad de Psicología.
- López, L. (2015). El Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula). Aplicaciones, Eficacia y Acciones Formativas. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/287999781>
- López, L. (2016). *El maestro atento: Gestión consciente del aula*. Madrid: Desclee de Brower.
- Popper, K. & Eccles, J. (1982). *El Yo y su cerebro*. Barcelona: Labor
- Quintana, B.M. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario mindfulness de 5 facetas (FFMQ) en población española*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/37535/1/T37175.pdf>
- Ricard, M., Lutz, A. & Davidson, R.J. (2014). La mente del meditador. Instituto esMindfulness. Recuperado de: <http://andresmartin.org/wp-content/uploads/2015/01/Mente-meditador-Sci-Am-2014-.pdf>
- Talavera, María (2019). El cerebro del meditador. Entrevista con Nazareth Castellanos. Youtube. Recuperado de: [youtube https://www.youtube.com/watch?v=75Dd0r9SjFU](https://www.youtube.com/watch?v=75Dd0r9SjFU)
- Universidad Autónoma del Estado de México (2015). Currículo del Bachillerato Universitario 2015. Toluca: UAEMex.
- Viciana, V., Fernández, A.B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P. & Chacón, R. (2017). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. REICE. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/551/55160047008/html/>

-