

PROPUESTA DE INNOVACIÓN: PRESENCIA PLENA EN 5 MINUTOS. INTEGRANDO BIENESTAR Y APRENDIZAJE EN EL AULA.

Paola D. Bustos Gutiérrez, Universidad del Bío-Bío, pdustos@ubiobio.cl
Juan Carlos Figueroa Barra, Universidad del Bío-Bío, jfiguero@ubiobio.cl
Estela M. Drake Mendoza, Universidad del Bío-Bío, esdrake@ubiobio.cl
Jorge H. Saavedra Molina, Universidad del Bío-Bío, jsaavedra@ubiobio.cl

RESUMEN

La innovación educativa que se propone, denominada "Presencia Plena en 5 Minutos", tiene como objetivo integrar la práctica de la consciencia plena o *mindfulness* en el aula, con el fin de mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería. Esta actividad consiste en ejercicios de *mindfulness* de no más de cinco minutos al inicio de cada clase, guiados por la psicóloga de la Facultad. Durante estos breves momentos, tanto los estudiantes como el docente participan en prácticas que promueven la toma de consciencia sobre la postura, la respiración, la tensión muscular, y la atención a los sonidos, texturas, emociones, pensamientos y sensaciones físicas. Para evaluar el impacto de esta intervención, se utilizará la observación directa en el aula, buscando evidencias de mayor participación y compromiso, así como un ambiente de confianza que favorezca la interacción y el aprendizaje colaborativo. Esta observación se complementará con la aplicación del instrumento de bienestar de Warwick-Edinburgh, así como encuestas semanales para monitorear las emociones predominantes en clase. Además, se realizará un análisis comparativo del rendimiento académico con respecto a años anteriores para cuantificar los efectos de esta innovación en el proceso de aprendizaje. Se espera que esta intervención no solo disminuya el estrés y la ansiedad entre los estudiantes, sino que también enriquezca su experiencia educativa y mejore significativamente los resultados académicos.

PALABRAS CLAVES: Innovación en docencia, Presencia plena, Bienestar estudiantil

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una realidad creciente en el entorno universitario, particularmente entre los estudiantes de ingeniería. Estos estudiantes a menudo enfrentan cargas académicas exigentes, presión por el desempeño y altas expectativas profesionales, lo que contribuye significativamente a la aparición de estrés. Este estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede derivar en problemas graves de salud mental, como la ansiedad, la depresión y, en casos extremos, conductas suicidas (González-Morales et al., 2019).

Diversos estudios han señalado que el estrés en los estudiantes de ingeniería se origina por una combinación de factores, entre los que se incluyen la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para el descanso y el ocio, y la percepción de insuficiente apoyo académico (Smith et al., 2020). Estos factores no solo disminuyen el rendimiento académico, sino que también afectan la calidad de vida de los estudiantes, generando un malestar vital que puede manifestarse en la falta de motivación, problemas de concentración y, en situaciones más graves, la intención de suicidio (Hunt et al., 2021). La relación entre el estrés y el bajo rendimiento académico ha sido ampliamente documentada, mostrando que los estudiantes con niveles elevados de estrés

tienden a obtener calificaciones más bajas, lo que a su vez aumenta la percepción de fracaso y el riesgo de abandono (Lowe et al., 2022).

Ante esta situación, la comunidad educativa ha comenzado a explorar e implementar diversas estrategias para mitigar esta "epidemia" de estrés en el ámbito universitario. Entre estas estrategias, el *mindfulness* ha emergido como una herramienta efectiva. El *mindfulness*, o atención plena, se refiere a la práctica de enfocar la atención en el momento presente de manera consciente y sin juicio. Esta práctica ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés, mejorando el bienestar general y promoviendo una mayor capacidad de concentración y autorregulación emocional (Brown et al., 2019).

En entornos académicos, la incorporación de programas de *mindfulness* ha mostrado resultados prometedores. Estudios recientes en instituciones de educación superior han evidenciado que los estudiantes que participan en prácticas regulares de *mindfulness* reportan una reducción significativa en los niveles de ansiedad y estrés, y una mejora en el rendimiento académico (Regehr et al., 2018). Por ejemplo, en un estudio realizado en una universidad del Reino Unido, los estudiantes de ingeniería que participaron en sesiones de *mindfulness* experimentaron una disminución del 20% en los síntomas de estrés y un aumento del 15% en su rendimiento académico (Galante et al., 2021).

Estos hallazgos sugieren que la implementación de programas de *mindfulness* en el aula no solo puede aliviar el estrés y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, sino también potenciar su rendimiento académico, proporcionando una experiencia educativa más enriquecedora y equilibrada. En este contexto, la presente innovación educativa titulada "Presencia Plena en 5 Minutos: Integrando Bienestar y Aprendizaje en el Aula" busca integrar de manera efectiva esta práctica en el aula, con el objetivo de abordar los desafíos socioemocionales de los estudiantes de ingeniería y, en última instancia, mejorar sus procesos de enseñanza-aprendizaje.

DESARROLLO

La implementación de esta innovación se basó en diversas decisiones metodológicas que se presentan a continuación

Relevancia y pertinencia de la innovación

(a) Mejorar la concentración y el enfoque: La práctica de *mindfulness* puede ayudar a los estudiantes a centrar su atención y reducir las distracciones, lo cual es crucial en un entorno académico donde la capacidad de concentrarse impacta en la calidad del aprendizaje adquirido (Mrazek et al., 2013)

(b) Reducción del estrés y la ansiedad: El *mindfulness* puede brindar herramientas para autorregular emociones displacenteras (Hofmann et al., 2010).

(c) Fomento del bienestar emocional: La práctica recurrente de la consciencia plena está asociada con la mejora del estado de ánimo y el bienestar, lo que se traduce en una mejor salud mental para los estudiantes (Shapiro et al., 1998).

(d) Mejora de la resiliencia: Practicar *mindfulness* ayuda a desarrollar una mejor capacidad para recuperarse de situaciones que generan contrariedad, tanto en el ámbito personal como académico (Crane & Searle, 2016).

(e) Empatía y relaciones interpersonales: La mejora en la autoconsciencia y regulación emocional brinda el espacio para mejorar, entre otras cosas, la calidad del trabajo en equipo, que no siempre es fácil en un entorno con diversidad de personalidades (Jazaieri et al., 2013).

(f) Incremento de capacidad de reflexión y respuesta: El *mindfulness* puede ayudar a regular las respuestas ante situaciones complejas, anteponiendo la reflexión a las reacciones impulsivas (Miller et al., 1995).

Elección de instrumentos de medición para cada etapa de la innovación a corto, mediano y largo plazo.

Tabla 1. Síntesis del diseño metodológico para evaluar los niveles de la propuesta de innovación, basada en el modelo de Kirkpatrick

Nivel	Metodología	Tipo de Instrumento/ descritos en la literatura	Instrumento/ escogido para Propuesta de innovación	Fundamentación, Definición y/o Descripción	Ref.
Reacción	Encuesta de satisfacción post-intervención (cuantitativo)	Escalas Likert para medir satisfacción y percepción	Cuestionario de satisfacción específico adaptado a la intervención de consciencia plena	El cuestionario busca medir la respuesta inmediata de los estudiantes a las actividades de <i>mindfulness</i> a fin de determinar su nivel de aceptación y confort con la misma	Bluth et al. (2015)
Aprendizajes	Test previo y posterior al desarrollo general de la intervención (mixto)	Pre-test y post-Test sobre conocimientos y habilidades de <i>mindfulness</i>	Cuestionario de evaluación de conocimientos sobre técnicas de consciencia plena	Los test buscan evaluar el aumento de conocimientos sobre <i>mindfulness</i> y técnicas de manejo de estrés	Oblitas et al., (2019)

				ante las situaciones que puedan presentarse	
Comportamiento	Observaciones y registros de comportamientos, emociones, pensamientos (cualitativo)	Diarios de campo y seguimiento	Registro de incidencias, comportamientos, emociones, pensamientos y otros aspectos relacionados con el estrés y la gestión emocional.	El diario busca fomentar los aspectos metacognitivos de los estudiantes a través de su percepción en torno a cambios que pudieran darse a nivel de aula, vida estudiantil o vida personal y que puedan atribuirse a las prácticas de <i>mindfulness</i> aprendidas.	Felver et al. (2014)
Resultados	Comparación de rendimientos académicos y nivel de estrés (cuantitativo)	Evaluaciones de desempeño académico y encuestas de bienestar	Instrumento de bienestar mental y análisis de rendimiento académico del curso intervenido comparado con años anteriores (sin intervención).	Determinar el impacto de la intervención en el bienestar general y en el desempeño académico de los estudiantes. El desempeño académico se medirá en relación con años anteriores.	Martin et al. (2020)

Fuente: Elaboración Propia

RESULTADOS

Resultados previos

En un estudio exploratorio previo realizado durante la pandemia del Covid-19, se evaluó el impacto de la práctica de *mindfulness* en el bienestar emocional y el rendimiento académico de estudiantes de una asignatura de segundo año de Ingeniería Civil Química de la Universidad del Bío-Bío durante las clases online (Bustos et al., 2023). Los resultados se obtuvieron mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edinburgh (Ebmwe) y sus principales hallazgos mostraron que:

- No se encontraron diferencias significativas en los puntajes de bienestar emocional antes y después de la intervención en el grupo experimental, con valores promedios de 2,66 y 2,48, respectivamente. El grupo control también mostró estabilidad en sus puntajes, aunque con valores generales más bajos (2,08 y 2,12). Cabe destacar que, en comparación, el grupo intervenido tenía un promedio mayor antes de la intervención, lo que sugiere que el simple hecho de saber que se realizaría la intervención pudo haber influido en la percepción inicial de bienestar (Bustos et al., 2023).
- El 96 % de los estudiantes valoraron positivamente la inclusión de *mindfulness* en las clases, destacando su utilidad para reducir el estrés y mejorar la concentración. Los participantes solicitaron aumentar la frecuencia de estas actividades y extenderlas a otras asignaturas.
- No se observó una correlación significativa entre el bienestar emocional y el rendimiento académico, aunque los estudiantes con mejor desempeño reportaron menores niveles de relajación, lo que podría indicar un eustrés asociado a la alta exigencia académica.

Descripción de la viabilidad y sostenibilidad de la propuesta actual

(a) Recursos Humanos

Responsables de las sesiones: Las sesiones de *mindfulness* serán dirigidas por la psicóloga de la Facultad de Ingeniería, quien ya cuenta con experiencia y capacitación en la materia. La disponibilidad de un profesional capacitado dentro de la facultad asegura que no es necesario incurrir en costos adicionales para contratar nuevos instructores, lo cual es un punto fuerte para la sostenibilidad del programa.

(b) Recursos Materiales

Materiales necesarios: Principalmente, se utilizarán recursos audiovisuales que pueden ser producidos por el equipo de difusión de la facultad. Las aulas ya están equipadas con proyectores, lo cual facilita la implementación.

Costos adicionales: No se prevén costos significativos, ya que los materiales necesarios son mínimos y los recursos existentes en la facultad son adecuados. La adquisición de aplicaciones de meditación para el profesional encargado implica un costo marginal y manejable dentro del presupuesto actual.

(c) Compromiso Institucional

Apoyo de la administración: La iniciativa cuenta con el respaldo del decano, quien muestra un interés genuino tanto en mejorar las habilidades socioemocionales como en la salud mental de los estudiantes.

Integración curricular: Aunque la integración formal en el currículo puede ser un objetivo a largo plazo, la realización exitosa de la intervención podría servir como un caso de estudio influyente para futuras discusiones curriculares, especialmente en asignaturas con alta tasa de reprobación o para estudiantes en situaciones vulnerables.

(d) Factores de Riesgo

Receptividad y percepciones: Existe escepticismo, especialmente entre los docentes más antiguos, quienes podrían percibir el *mindfulness* como una práctica no científica o ajena a la rigurosidad de la ingeniería.

Manejo de la diversidad de opiniones: Se propone comenzar la implementación con docentes que estén convencidos de los beneficios de *mindfulness*, para generar evidencia positiva que pueda mitigar las aprensiones. Con los estudiantes, se promoverá la participación voluntaria, enfatizando el respeto y el silencio durante las prácticas para aquellos que elijan no participar activamente.

Reflexión y fundamentación sobre el grado o nivel de creatividad y originalidad de la propuesta

(a) Comparación con Prácticas Existentes

Brevidad y enfoque: A diferencia de programas más extensos, la propuesta se centra en sesiones de solo cinco minutos al inicio de cada clase, minimizando la interrupción del flujo académico habitual y facilitando la integración en el horario estudiantil.

Contexto de aplicación: Mientras que la mayoría de los programas revisados se centran en niveles de educación primaria, secundaria o en áreas de salud y educación a nivel universitario, esta propuesta se dirige a estudiantes de ingeniería, un grupo tradicionalmente menos expuesto a este tipo de intervenciones.

(b) Innovación en la Implementación

Duración y formato: La innovación radica en la duración condensada de las sesiones, diseñadas para ser breves pero efectivas, asegurando que se puedan realizar regularmente sin afectar el contenido académico.

Demografía específica: Si bien la propuesta es hacia todo estudiante de ingeniería, no es menos real que puede ser un buen apoyo particularmente hacia estudiantes femeninas (o que se identifican como tal) en un campo dominado por hombres, esto mostraría un compromiso no solo con el bienestar estudiantil, sino también con la equidad de género y la inclusión.

(c) Impacto Previsto

Participación obligatoria en el contexto de la clase: Al ser parte de la rutina de clase, todos los estudiantes están expuestos a la práctica, lo que puede maximizar el impacto al no depender de la participación voluntaria, que a menudo limita el alcance de ciertos programas.

Fomento de la relación profesor-estudiante: La participación del docente en las sesiones puede mejorar significativamente la dinámica en el aula, fortaleciendo los vínculos entre estudiantes y profesores, lo cual es vital en entornos académicos intensos como la ingeniería.

Beneficios extendidos: Además de los beneficios directos sobre el manejo del estrés y la ansiedad, las habilidades de *mindfulness* adquiridas pueden tener aplicaciones prácticas en la vida personal y profesional de los estudiantes, ayudándoles a manejar mejor situaciones de alta presión fuera del aula.

CONCLUSIONES

La práctica de *mindfulness* ha mostrado ser una herramienta útil para reducir el estrés y mejorar la concentración en los estudiantes de ingeniería. Aunque en estudios previos no se observaron cambios significativos en los puntajes de bienestar emocional antes y después de la intervención, los estudiantes valoraron positivamente la intervención, indicando una percepción de mejora en su entorno académico.

La propuesta es viable y sostenible gracias a los recursos ya disponibles en la facultad y al respaldo institucional. La utilización de personal capacitado y la infraestructura existente aseguran que no se requieran inversiones adicionales significativas.

Dada la aceptación positiva de los estudiantes en estudios previos, esta práctica podría considerarse para su integración en el currículo de ingeniería, abordando proactivamente problemas de estrés y rendimiento.

La intervención fomenta un ambiente más inclusivo, especialmente en un campo dominado tradicionalmente por hombres, apoyando a estudiantes de grupos subrepresentados y promoviendo la equidad de género.

REFERENCIAS

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 10(1), 211-237.

Bustos, P., Drake, E., Rojas, G., & Saavedra, J. (2023). Estudio del impacto de la práctica de mindfulness en un curso de ingeniería. XV Congreso Chileno de Educación en Ingeniería, Universidad del Bío-Bío, Concepción, Chile.

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2021). The effect of mindfulness-based interventions on mental health, well-being, and academic performance among university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 16(9), e0257945.

González-Morales, M. G., Kernan, M. C., & Beehr, T. A. (2019). Depletion and enrichment pathways through leadership: Leader communication of stressor history as a resource and double-edged sword. *Journal of Applied Psychology*, 104(8), 1034-1054.

Hunt, J., Eisenberg, D., & Kilbourne, A. M. (2021). College student mental health: The crisis and the promise. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(3), 537-553.

Lowe, P. A., Ang, R. P., & Goh, D. H. (2022). Academic stress in adolescent students: The role of motivation, self-esteem, and parental support. *School Psychology*, 37(3), 255-268.

Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2018). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 225, 41-56.

Smith, S. R., Wong, A., & Hoare, P. (2020). The effects of mindfulness-based stress reduction on psychological well-being and academic performance in university students. *Journal of Mental Health*, 29(5), 585-592.

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21, 581-599.

Crane, M. F., & Searle, B. J. (2016). Building resilience through exposure to stressors: The effects of challenges versus hindrances. *Journal of occupational health psychology*, 21(4), 468.

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1113-1126.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.

Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292-295.

Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128.

Felver, J. C., Frank, J. L., & McEachern, A. D. (2014). Effectiveness, acceptability, and feasibility of the soles of the feet mindfulness-based intervention with elementary school students. *Mindfulness*, 5, 589-597.

Martín, A. P., Martín, D. D., Sanz, J. M., & Escudero, J. B. (2020). La medición del impacto de las innovaciones metodológicas sobre los resultados de la docencia universitaria. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 5(1), 50-69.