



## RESULTADO 7

Kit de Herramientas Multilingüe Online:  
Nuevas Técnicas Innovadoras para  
Aumentar el Bienestar del Alumnado en  
el Campus: Evidencia y Práctica

Kit de herramientas 4: Enfoques  
Innovadores hacia la Salud Mental y el  
Bienestar en la Educación Superior.

Partners on Embrace HE project



**BIRMINGHAM CITY**  
University

**upna**

Universidad Pública de Navarra  
Nafarroako Unibertsitate Publikoa



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
UNIVERSITY OF CRETE



**WEBIN**  
Western Balkans Institute

## Resumen Ejecutivo

Este documento forma parte de los resultados del proyecto EMBRACE HE, financiado por la Agencia ERASMUS+ del Reino Unido y con una duración 2019-2022, número de proyecto KA203-5B5EC153.

Los equipos socios del proyecto son: Birmingham City University, Reino Unido; Universidad Pública de Navarra, España; Western Balkans Institute, Serbia; Panepistimo Kritis, Grecia; Vilnius Universitetas, Lituania.

Este informe presenta un conjunto de herramientas multilingües que se centran en técnicas nuevas e innovadoras que pueden aplicarse en el campus para aumentar el bienestar del alumnado. Se informa de la base empírica de las técnicas presentadas en el Kit de Herramientas, se incluyen enlaces a enfoques basados en las artes, la atención plena, la meditación y en el texto se incluyen ejercicios.

El objetivo de las instituciones de educación superior (IES) de toda Europa es promover el rendimiento académico y fomentar el bienestar de los estudiantes. Para ello, las instituciones de ES aplican una programación curricular y extracurricular con un enfoque integrado y holístico. Diseñan servicios que proporcionan a los estudiantes el apoyo que necesitan para satisfacer sus necesidades académicas, profesionales y personales. La programación tiene como objetivo promover el bienestar mediante el desarrollo de las capacidades de los estudiantes en el establecimiento de sentido y propósito; el cultivo de la resiliencia al estrés y la ansiedad; el desarrollo de la confianza y la determinación; y la ampliación de sus competencias reflexivas, incluyendo la auto-conciencia, -expresión, y -aceptación (Travia et al., 2020; Barton et al., 2020).

El bienestar es un constructo multidimensional que abarca una compleja combinación de factores que incluyen el funcionamiento somático, intelectual, afectivo y relacional. Aplicando el marco PERMA de Martin Seligman (Seligman,

2011) para el florecimiento, en el que el bienestar se interpreta y delinea en cinco elementos: emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y realización o consecución. Según Seligman (2018) cada uno de estos cinco elementos contribuye al bienestar. Leontopoulou (2020) exploró la utilidad del modelo PERMA y la teoría general como marco organizativo para medir el bienestar de los adultos emergentes en entornos de ES en Grecia durante los años de crisis socioeconómica. Sus resultados muestran que los elementos PERMA están vinculados a otros indicadores de bienestar y que la programación sistemática y holística de la ES puede utilizar el marco para abordar las necesidades de salud mental y bienestar de los estudiantes.

El Kit de Herramientas 4 describe, proporciona ejercicios, enlaces y referencias sobre cinco enfoques innovadores que pueden promover el bienestar del alumnado. Estos enfoques pueden aplicarse en grupos, actividades en todo el campus y en servicios individuales. Son los siguientes

1. **Mindfulness o La atención plena** es un tipo de meditación y un conjunto de prácticas que incluyen métodos de respiración, imágenes guiadas y técnicas para relajar la mente y el cuerpo. El concepto se deriva de la definición de mindfulness de Jon Kabat Zinn, "prestar atención en el momento presente, sin juzgar, con el objetivo de ayudar a las personas a vivir cada momento de su vida -incluso los dolorosos- de la forma más plena posible" (Kabat-Zinn, 1993, p. 260). Estas prácticas cultivan cómo estar presentes en nuestra vida cotidiana para que tengamos acceso a la riqueza de la conciencia. Implican prestar atención a la experiencia con curiosidad sin obstáculos, apertura, aceptación y amabilidad. De este modo, las prácticas de atención plena ayudan a no suprimir ni ofuscar las emociones y los pensamientos dolorosos, a contemplar los pensamientos y darse cuenta de los sentimientos, a estar presente con empatía y compasión, a ser consciente de uno mismo y a ser tolerante con la complejidad y la angustia (Kabat-Zinn, 2005). La práctica de la atención plena combina el pensamiento psicológico occidental con las prácticas meditativas orientales, procedentes principalmente de las enseñanzas budistas y de la meditación vipassana.

En los programas de mindfulness se anima al alumnado de ES a cultivar una postura de conciencia compasiva hacia su experiencia cotidiana a través de una variedad de ejercicios de meditación que utilizan la respiración, el cuerpo, así como la conciencia de los pensamientos y las emociones junto con el aprendizaje reflexivo. La forma en que se aplica mindfulness en la Educación Superior varía significativamente, ya que algunas instituciones ofrecen programas bien establecidos con algunos buenos antecedentes de investigación, como la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), mientras que otras ofrecen programas más personalizados y/o que incluyen menos horas que aún deben ser validados por pruebas de investigación. (Universidad de Creta, Grecia).

2. **Los Enfoques Basados en las Artes** son todas las intervenciones relacionadas con las artes que se centran en tener un impacto positivo en la salud y el bienestar. La relación entre la salud, el bienestar y el arte ha sido ampliamente estudiada (Stuckey & Nobel, 2010; Secker, et al., 2018; Fancourt & Finn, 2019). El compromiso con el arte a través de la participación activa en actividades creativas y la asistencia a eventos culturales tiene beneficios que incluyen: estimulación sensorial; autoexpresión; construcción de la identidad; proporciona un lugar seguro libre de juicios; interacción social; sentido de pertenencia; mejora del control sobre las circunstancias de la vida; empoderamiento, etc. (All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Well-being, [APPG], 2017, p. 20). Por lo tanto, las artes son relevantes para promover y mejorar la salud física y mental y, de hecho, el bienestar. (Universidad Pública de Navarra, España).
3. **El Tai Chi** es una forma de artes marciales chinas, desarrollada desde el siglo XVII en China (Lan, Chen, Lai y Wong, 2013). Se basa en la noción filosófica "Grand Ultimate" que describe el universo, así como los

fenómenos opuestos Yin y Yang como un estado de equilibrio dinámico (por ejemplo, luz y oscuridad, movimiento y quietud, ondas y partículas) (Jahnke, Larkey, Rogers, Etnier, & Lin, 2010). El Tai Chi pretende mejorar las funciones fisiológicas y psicológicas (Jahnke et al., 2010). Los elementos centrales del Tai Chi pueden tener un efecto calmante sobre el sistema nervioso de "lucha o huida", que suele activarse en situaciones de estrés (Harvard Health Publishing, 2019). La práctica de Tai Chi resulta beneficioso en la reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y aumento de la sensibilidad interpersonal. Además, la práctica de Tai Chi puede incidir en la reducción de los síntomas de compulsión, somatización, fobia y hostilidad (Mulcahy et al., 2020) (Vilnius Universitetos, Lituania).

4. **Meditación y el cuerpo.** El estrés y la ansiedad son problemas importantes para muchos estudiantes (Amanvermez et al, 2020). Pueden afectar a su motivación y a su rendimiento académico (Sanders & Lushington, 2002). Sin embargo, no son sólo los estudiantes quienes experimentan estas barreras al bienestar; el personal que trabaja con estudiantes suele experimentar estrés y agotamiento (Kugiejko, 2015). Este apartado del kit de herramientas presenta formas en las que varias formas de meditación, incluido el yoga como meditación en movimiento, podrían ayudar a mejorar tanto el bienestar del personal como el del alumnado. (Birmingham City University, Reino Unido).
5. La gamificación implica el uso de elementos similares a los juegos en contextos no lúdicos/ basados en el juego, para motivar a los usuarios (de sistemas de información) a cambiar su comportamiento (Hamari et al., 2014). En la enseñanza superior, la gamificación se utiliza con mayor frecuencia para describir una estrategia única que utiliza diversas actividades y recompensas para fomentar el compromiso de los estudiantes y/o profesores en la enseñanza y el aprendizaje, tanto en cursos de artes como de ciencias. La introducción de elementos de

gamificación en los cursos de ES representa una práctica innovadora y creativa. Se están utilizando prácticas innovadoras prometedoras basadas en el uso de la gamificación en una variedad de países, niveles de educación terciaria, disciplinas y contextos -urbanos y rurales. También es interesante observar que varias prácticas combinan la gamificación con la atención plena para influir más positivamente en el bienestar de profesores y estudiantes en el contexto de la ES. (Instituto de los Balcanes Occidentales, Serbia)

## Resument del Kit de Herramientas

El Kit de herramientas 4 explica que la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social y que los enfoques innovadores pueden integrarse en los planes de estudio de las instituciones de educación superior, ofreciendo al alumnado actividades que mejoren su salud general y su calidad de vida durante su estancia en la educación terciaria. Por último, los estudiantes pueden utilizar los ejercicios, las aplicaciones y los enlaces de este kit de herramientas para el autocuidado y el apoyo.

## Referencias

Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2020). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>

Barton, G., McKay, L., Garvis, S., & Sappa, V. (2020). Introduction: Defining and Theorising Key Concepts of Resilience and Well-Being and Arts-Based Research. In: *Arts-Based Research, Resilience and Well-being Across the Lifespan*. Palgrave Macmillan Ltd., Cham, Switzerland, (pp. 1-12). ISBN 9783030260521

Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. Health Evidence Network Synthesis Report, No.67, Copenhagen: World Health Organisation.

Hamari et al. (2014). Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. Conference: the 47th Hawaii International Conference on System Sciences: Hawaii, USA, DOI:10.1109/HICSS.2014.377

Harvard Health Publishing (2019). The Health Benefits of Tai Chi. Retrieved from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi. *American journal of health promotion: AJHP*, 24(6), e1–e25. doi: 10.4278/ajhp.081013-LIT-248

Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of an ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind/body Medicine* (pp. 259-276). New York, NY: Consumer Reports Book

Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Fifteenth anniversary edition*. New York: Bantam Dell.

Kugiejko, M. (2015). A Professional Skill Set of a Teacher and University Lecturer in Relation to the Causes and Prevention of Job Burnout. *Problems of Education in the 21st Century*, 67(1), 40-51.

Ching Lan, Ssu-Yuan Chen, Jin-Shin Lai, Alice May-Kuen Wong (2013). Tai Chi Chuan in Medicine and Health Promotion. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 2013, Article ID 502131, 17 p. doi: 10.1155/2013/502131



Leontopoulou, S. (2020). Measuring well-being in emerging adults: Exploring the PERMAframework for positive youth development. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 72-93

Mulcahy, A., Holland, B., Gosselin, K., & Pittman, A. (2020). The Use of Tai-Chi to Reduce Anxiety Among Nursing Students Undergoing Simulation. *Nursing education perspectives*, 41(3), 183–184. doi: 10.1097/01.NEP.0000000000000495

Secker, J., Heydinrych, K., Kent, L. & Keay, J. (2018) Why art? Exploring the contribution to mental well-being of the creative aspects and processes of visual art-making in an artsand mental health course, *Arts & Health*, 10 (1), 72-84, DOI: 10.1080/17533015.2017.1326389

Sanders, A.E. and Lushington, K. (2002) Effect of Perceived Stress on Student Performance in Dental School. *Journal of Dental Education*, 66, 75-81.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Free Press.

Stuckey, H.L. & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health:A Review of Current Literature, *American Journal of Public Health* 100, ( 2), pp. 254-263.Retrieved from: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2008.156497>

Travia, R. M., Larcus, J. G., Andes, S., & Gomes, P. G. (2020). Framing well-being in a college campus setting. *Journal of American College Health*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/07448481.200.1763369>