

//REFLEXIÓN - [10]



MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA PARA FORTALECER HABILIDADES BLANDAS EN LOS AMBIENTES DE FORMACIÓN

MINDFULNESS AS A TOOL TO STRENGTHEN SOFT SKILLS IN TRAINING ENVIRONMENTS

Luis Arturo Bustamante Ortiz¹

"WE MAY EAT WITHOUT REALLY TASTING, SEE WITHOUT REALLY SEEING, HEAR WITHOUT REALLY HEARING, TOUCH WITHOUT REALLY FEELING, AND TALK WITHOUT REALLY KNOWING WHAT WE ARE SAYING"
- KABAT-ZINN

RESUMEN

El presente documento tiene como finalidad adelantar revisión sobre la relación del Mindfulness con la educación, en especial la capacidad de esta herramienta para fortalecer las habilidades blandas, postulándose como una posible estrategia en el marco del proceso de Retención del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

Metodología: se realizó la búsqueda en la literatura contó con veinticuatro referencias de estudios nacionales e internacionales del Mindfulness y su relación con las dinámicas educativas y el impacto en las habilidades blandas. **Conclusiones:** Se examinó el concepto de habilidades blandas en cuatro estudios encontrando que están asociadas al éxito y beneficio en la vida laboral e interpersonal, en cuanto al Mindfulness se abordó en quince documentos y finalmente en dieciocho documentos de educación relacionados con Mindfulness o habilidades blandas. El Mindfulness se muestra como una herramienta prometedora en el fortalecimiento de habilidades blandas disminuyendo la deserción escolar.

Palabras clave: Mindfulness, educación, habilidades blandas.

ABSTRACT

Propose of this paper is to bring forward a revision of mindfulness's relationship with the education and its special capacity for the enhancement of soft skills, to be a possible strategy in the frame of the retention process of the National Service of Learning SENA. **Methodology:** the search in the literature count with twenty four references of national and international studies of Mindfulness and its relationship with the educative dynamics and the impact in soft skills. **Conclusions:** it was reviewed soft skills in four studies finding the importance and value of this skills in the work life and interpersonal resource success and benefit; in terms of Mindfulness in fifteen documents and in eighteen of education related to Mindfulness or soft skills. Mindfulness is shown as a promising tool in the improvement of soft skills and with a decreasing School desertion.

Keywords: Mindfulness, Education, soft skills.



INTRODUCCIÓN

Actualmente con los cambios globales y las tendencias en terapias psicológicas que usan el Mindfulness como parte de una dinámica de autocuidado, la cual nos acerca a un mayor conocimiento del comportamiento humano por medio de la atención y concentración, brinda nuevos paradigmas de manejo e influencia en diferentes contextos. Es significativo el caso del ámbito escolar, donde se presenta una transición de la educación básica a los siguientes niveles, lo cual requiere adaptación a nuevos entornos, interacciones sociales, modelos de trabajo pedagógico, recursos cognitivos y de tiempo, entre otros. Las intervenciones que tienen una base de Mindfulness o **conciencia plena** han sido aplicadas al entorno educativo con resultados positivos y prometedores sobre las habilidades y recursos intrapersonales.

ANTECEDENTES

Mindfulness

Para definir el concepto de Mindfulness, se debe comprender que comparte raíces de meditación de tradición Budista, comprendida como el proceso de autoobservación y seguimiento de sensaciones corporales y pensamientos (Vásquez-Dextre, 2016) y se adapta en occidente como **conciencia plena** o **atención plena**, y tiene como objetivo la eliminación de sufrimiento. Este pensamiento refiere que el sufrimiento y la felicidad no dependen de sucesos exteriores sino de la experiencia interoceptiva, así pues, se incorpora esta práctica en diversos modelos de tratamiento psicoterapéutico. El Dr. Edgar Vásquez-Dextre compila tres situaciones de las cuales podemos referirnos a Mindfulness: como a) constructo, centrado en la experiencia del momento presente, aceptación y compromiso, sin calificaciones de valor, también relacionado a la metacognición, conciencia reflexiva y aceptación; b) como práctica con el objetivo de admitir pensamientos y emociones tanto positivos como negativos sin juicios de valor o categóricos; y como c) proceso psicológico en tanto focalizamos la atención en la actividad que se desarrolle o la sensación corporal para prestar atención “awareness” de nuestro organismo y conductas, para lograr esto hay que pasar de la reactividad cognitiva, como las respuestas automáticas, a respuestas controladas y conscientes.

Así mismo, las Dras. Bamber y Karenzle (2015) definen constructos asociados al Mindfulness como el control de la atención, despertar o “awareness”, sin reactividad y pensamientos sin calificaciones negativas, así mismo, lo describen como orientar la atención a un propósito, un acto deliberado de enfocar la mente en pensamientos pasajeros, emociones y acciones, y está enfocado a incrementar la flexibilidad emocional y cognitiva permitiendo conciencia o “awareness” sin calificaciones negativas.

Por otro lado Amutio-Kareaga, Franco, Gázquez y Mañas (2003) sostienen que el Mindfulness tiene una implicación de la observa-

ción de los pensamientos y emociones que ocurren en el momento presente. Por medio de la práctica continuada el individuo tiene la capacidad de concentrarse en la tarea sin distracciones, implicando una calma y serenidad, lo que proporciona un ejercicio de reflexión y aprendizaje. Se origina en las técnicas de meditación oriental como el budismo Zen o práctica Vipassana, en occidente suele relacionarse con una técnica, también como una capacidad básica en la conciencia de la experiencia física y cognitiva en la práctica de la autoconciencia, así como también para la inclusión en aspectos terapéuticos, en adición a esto, se considera como un conjunto de ejercicios de meditación en varios formatos psicoeducativos y psicoterapéuticos, entre esos, entrenamiento de relajación frente al manejo del estrés y ansiedad.

Kabat-Zinn en 1982 incluye Mindfulness como técnica de apoyo para el tratamiento de trastornos psicosomáticos por medio de un programa de aplicación llamado Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) incluyendo este método como tratamiento del estrés en las terapias conductuales. Las intervenciones basadas en Mindfulness se enfocan en la conciencia del momento presente, la conexión con el cuerpo y la mente, control de la atención, pensamiento sin juicio de valor y control de sensaciones corporales. En estas intervenciones se usan técnicas como la exploración corporal y respiración diafragmática con el objetivo de brindar conocimiento a los pensamientos inconscientes, sensaciones y comportamientos (Bamber y Karenzle, 2017).

En una revisión de Bresó, Rubio, y Andriani (2013), encontraron como resultado de su búsqueda que la atención plena produce una activación cerebral en áreas ligadas al sistema nervioso autónomo y la interocepción o percepción de sensaciones corporales, confirmando la relación que existe de la atención plena en activación de zonas frontoparietales y frontolímbicas relacionadas a las capacidades atencionales. Esto mediante una práctica continua puede producir mejora en la modulación emocional, activación en áreas del lenguaje (Wernicke y Brocca) y sensibilidad interoceptiva; siguiendo esta línea, Bresó et al., citan al neurocientífico Antonie Lutz quien manifiesta que la práctica regular de meditación produce modificaciones en tanto el aumento de los ritmos gamma asociados a procesos atencionales y conscientes en el córtex prefrontal izquierdo, asociado a emociones positivas y lo que presenta un vínculo con reacciones inmunitarias (aumento en la producción de anticuerpos y resistencia a enfermedades).

En un artículo de revisión por parte de McConville, McAleer y Hahne en el 2017, con el objetivo de medir la efectividad del entrenamiento en Mindfulness en profesionales de la salud, en el cual de los 19 estudios, se hizo un meta-análisis en la evaluación del Mindfulness en depresión, ansiedad, estrés, estado de ánimo, empatía y autoeficacia. En dicho estudio concluyeron que las intervenciones con base Mindfulness disminuyen estrés, ansiedad y depresión, así mismo, constituyó la base para mejorar el estado de ánimo, autoeficacia y la empatía en esta población, y que esta herramienta puede ser

Franco, Molina, Salvador, y de la Fuente en un programa psicoeducativo con base Mindfulness en España (2011) evidencian cambios en algunas variables relacionadas con personalidad, refieren que:

En un estudio de Barranquilla por parte de Barragán, Lewis y Palacio (2007), se refieren al Mindfulness como un facilitador del incremento de la atención, por medio de la observación externa e interna del “yo”; esta técnica tiene componentes conductuales como: relajación, concentración, estado alterado de la conciencia, suspensión del proceso lógico del pensamiento y mantenimiento de una actitud de autoobservación. Proponen esta técnica como forma no-farmacológica de tratamiento en términos de autorregulación de la atención, autopercepción e introyección, que produce mejoría en estado de ánimo y cambio en conducta y disminución de estrés. Así mismo, refieren el MBSR de la escuela de Vipassana donde asisten personas con el objetivo de reducir dolor y estrés generado por enfermedades tanto físicas como emocionales así como para cualquier problema de la vida diaria.

En la actualidad, podemos comprender que los empresarios y los educadores hacen énfasis en la importancia que significan las habilidades blandas de empleados y estudiantes para su vida laboral y personal. Dansereau, Seitz, Chiu, Shaughnessy y Yammarino en el 2013 definen las habilidades blandas como un término sociológico relacionado con el coeficiente de inteligencia emocional, el clúster de personalidad, gracia social, comunicación, lenguaje, hábitos personales, amabilidad y optimismo que caracteriza las relaciones con otras personas. En el ámbito laboral, se considera de importancia las habilidades blandas sobre las habilidades ocupacionales, Dansereau et al. (2013) refieren varios ejemplos de habilidades blandas: participación en un equipo (trabajo en equipo), liderar un equipo

Ibrahim, Boerhannoeddin y Kayode (2017) expresan que estas habilidades pueden ser organizadas en tres grandes categorías: atributos personales, habilidades interpersonales y resolución de problemas y toma de decisión. En una revisión de Ali, Shaffie y Yusof en el 2016, contemplan el estudio de Digvijay y Aruna, quienes identifican siete habilidades blandas que se complementan en todos los contextos educativos de India: habilidades comunicativas, habilidades de pensamiento y solución de problemas, trabajo en equipo, aprendizaje constante y manejo de la información, habilidades empresariales, ética, moral y profesional y liderazgo.

Por otro lado, Chatteraj y Shabnam (2015) refieren que las habilidades personales usualmente están relacionadas a dimensiones de personalidad, atributos, capacidades y comportamiento personal de los individuos; incluyen ciertas habilidades como comunicación resolución de problemas, auto-motivación, toma de decisiones y manejo de tiempo, y estas a su vez tienen un papel importante en la formación de la personalidad de los individuos; así mismo, son llamadas habilidad con las personas



o habilidades interpersonales, que incluyen “**situational awareness**” o lectura de contexto, significa leer las situaciones a medida que se desarrolla, considerando formas apropiadas de responder o seleccionar respuestas para generar mejores resultados en un contexto específico. También manifiestan que es un término de varios comportamientos que ayudan a la socialización y el ámbito laboral con los demás, construyendo relaciones positivas. Hacen énfasis en una habilidad particular la adaptabilidad, la capacidad de trabajar bajo varias situaciones, moverse de una circunstancia a otra, sin frustrarse o demostrar incapacidad de terminar las tareas asignadas. Al igual que Dansereau, Chatteraj y Shabnam, comprenden varias sub-habilidades de las habilidades blandas importantes para el ámbito laboral, y las dividen en dos categorías de implementación, una categoría definida como la habilidad que cada individuo debe tener y la segunda las habilidades que es bueno tener:

Nº	Habilidad blanda	Habilidad para encontrar y manejar la información relevante de varias fuentes	Habilidad que es bueno tener (sub-habilidad)
1.	Habilidad comunicativa	Recibir nuevas ideas y desarrollar aprendizaje autónomo.	Usar tecnología durante una presentación. Discutir y llegar a un consenso. Comunicarse con personas de diferente bagaje cultural. Expandir las propias habilidades comunicativas. Lenguaje no verbal.
2.	Pensamiento crítico y resolución de problemas	Identificar y analizar problemas en situaciones difíciles y hacer una evaluación exacta. Expandir e improvisar las habilidades de pensamiento como la explicación, análisis y discusión evaluativa. Encontrar ideas y buscar alternativas de solución.	Pensar más allá. Hacer conclusiones basadas en una prueba válida. Delegar tareas Entender y adaptarse a varios ambientes laborales.
3.	Trabajo en equipo	Habilidad de construir buen rapport, interactuar y trabajar eficientemente con otros. Entender, hacer el papel de líder y seguidor, alternativamente. Reconocer y respetar a otros: actitud, comportamiento y creencias.	Brindar contribución a la planeación y coordinación del grupo. Responsabilidad en la decisión de grupo.
4.	Aprendizaje constante y Manejo de información	Encontrar y manejar información de varias fuentes. Recibir nuevas ideas y desarrollar aprendizaje autónomo.	Desarrollar pensamiento indagatorio y buscar conocimiento
5.	Emprendimiento	Identificar oportunidades de trabajo.	Proponer oportunidad de negocio. Construir, explorar y buscar oportunidades de negocio y trabajo. Ser auto-empleable
6.	Ética, moral y profesional	Entender la crisis económica, ambiente y aspectos socioculturales asociados al trabajo. Analizar, solucionar problemas y tomar decisiones relacionado a la ética.	Practicar actitudes éticas y responsabilidad social.
7.	Liderazgo	Conocimiento de las teorías básicas del liderazgo. Liderar proyectos.	Entender y tomar roles entre líder y seguidor. Supervisar miembros de un grupo.

Tabla 1. Categoría e implementación de sub-habilidades. Tomado de Chatteraj y Shabnam (2015)

en total veinticuatro documentos, de los cuales quince artículos se encuentran relacionados con Mindfulness, cuatro de habilidades blandas y dieciocho de educación relacionado con Mindfulness o habilidades blandas.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con la creciente implementación de técnicas Mindfulness en contextos educativos y los programas con MBSR en contextos pedagógicos, implementados como en el Reino Unido o España en donde se imparte esta práctica-técnica desde la educación básica, media y superior; además de las crecientes investigaciones que presentan resultados positivos sobre el Mindfulness, como lo muestran los canadienses Coronado-Montoya, Levis, Kwakkenbos, Steele, Turner y Thombs, en el 2015, en un metanálisis sobre 124 investigaciones y 36 revisiones encontraron que en el 88% de las investigaciones reportaban resultados positivos en efectividad de terapias, lo cual se considera como dudoso debido que los investigadores preveían un beneficio no mayor al 53% teniendo en cuenta las características poblacionales y estadísticas; y en contraposición solo 3 estudios encontraron resultados negativos. Así mismo, evaluaron en la base de datos de Estados Unidos clinicaltrials.gov sobre 21 ensayos, donde el 62% de los ensayos no se habían publicado ni tener favorabilidad después de

30 meses, evidenciando una tendencia de publicación sobre beneficios positivos frente al Mindfulness. Uno de los aspectos que pueden influir en los beneficios positivos de los programas de Mindfulness es la población de la muestra, las poblaciones pequeñas son más susceptibles a variables extrañas que puede variar en los resultados evidenciados, como por ejemplo en el 47% de los estudios mencionados anteriormente contaban con una población menor de 50 sujetos.

Así mismo, en las estrategias o programas de Mindfulness en las escuelas muestran que los resultados, con poco tiempo de duración, la brevedad de las sesiones y la baja retroalimentación, son factores que influyen negativamente en el mantenimiento de los beneficios a largo plazo. Por otro lado, en la literatura revisada se evidencia la escasa aplicabilidad, un factor asociado al bajo número de participantes además que en la mayoría no implicaban a los actores principales en las dinámicas sociales del estudiante, como los padres, hermanos, instructores, profesores y comunidad educativa en general. También se evidencia sobre estas investigaciones lo poco comparativo entre programas y la baja trazabilidad en lo longitudinal o la comparación entre aplicaciones en instituciones públicas y privadas, no se muestra si se sigue implementando o si influye el cambio de políticas institucionales, la rotación y motivación de los instructores. (Burnett, 2010) (Mindfulness in Schools Project, 2011) (Amutio-Kareaga, Franco, Gázquez y Mañas, 2013) (Burrows, 2017) (Weare, 2013) (Schwind, McCay, Beanlands, Martin, Martin y Binder, 2017).

Finalmente, como parte de la búsqueda de información, se utilizó la herramienta Derwent Innovation, con el objetivo de encontrar patentes con los criterios de búsqueda descritos para tener una evidencia clara sobre el trabajo innovador o de emprendimiento en el mundo sobre los diferentes procesos de interés de este artículo; en los resultados del set de patentes con criterios “Mindfulness” y “Soft Skills” (habilidades blandas), teniendo en cuenta que no se utilizaron criterios temporales de búsqueda, arrojó 8 resultados, en la figura 1. se presenta las patentes asociadas por año desde el 2002 hasta el 2018 con un aumento en 2004 y 2018, y así mismo en la figura 2. se relacionan los países donde se presentan esas patentes, con un dominio por parte de Estados Unidos.

Recent Publication Years

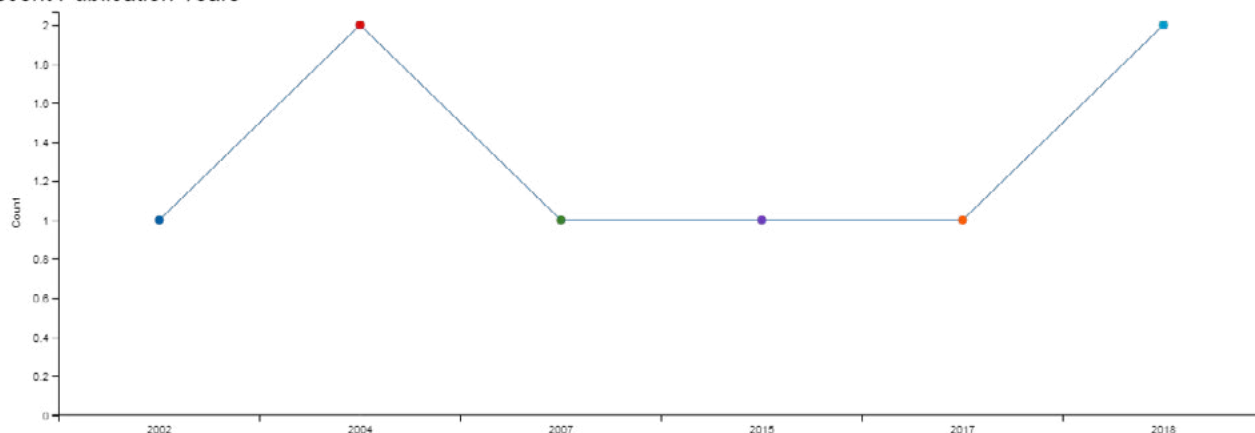


Figura 1. Publicaciones de patentes en años relacionadas con Mindfulness y Habilidades blandas. Tomado de Derwent Innovation.

Top Countries and Regions



Figura 2. Top de países y regiones relacionadas con Mindfulness y Habilidades blandas. Tomado de Derwent Innovation.

Por otro lado, usando criterios de búsqueda "Mindfulness" y "Pedagogía" (Pedagogía) la búsqueda arroja 53 patentes por año desde 1990 hasta 2018, evidenciando un aumento de patentes de 2016 a 2018, como se puede ver en la figura 3. Así mismo, en el top de países y regiones arroja a Estados Unidos y la Federación Rusa son los países con más patentes a nivel mundial como se puede ver en la figura 4.

Most Recent Publication Years

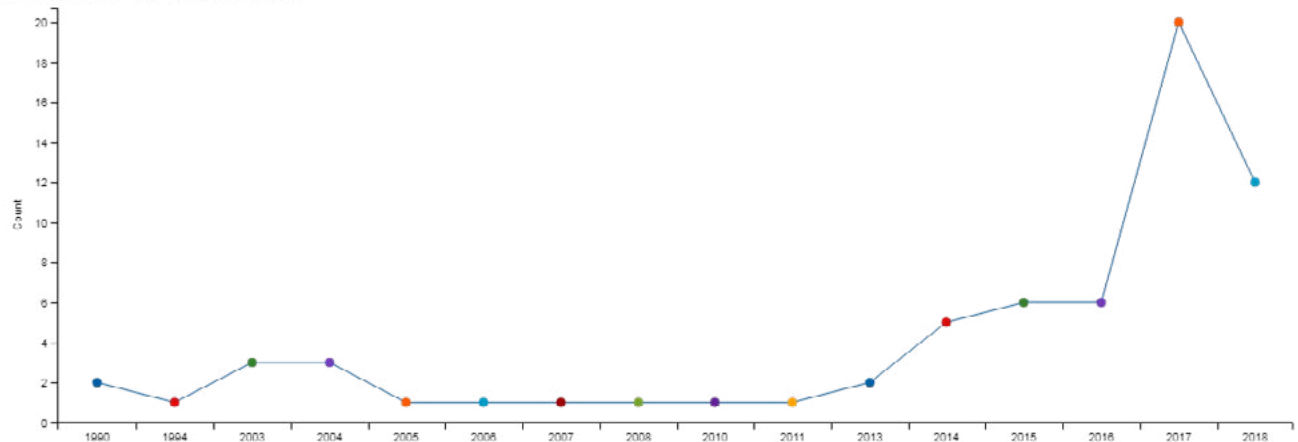
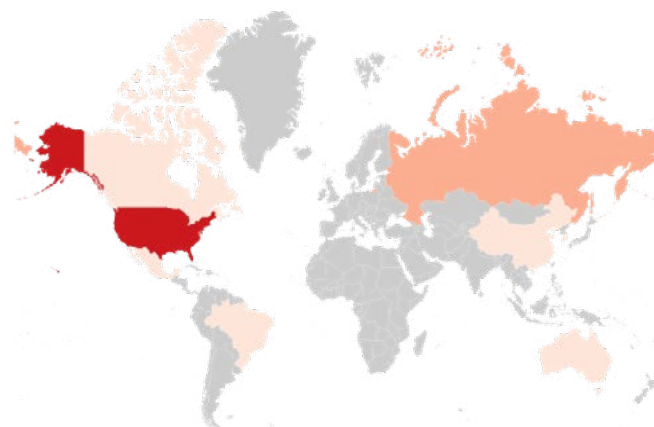


Figura 3. Publicaciones de patentes en años relacionadas con Mindfulness y Pedagogía. Tomado de Derwent Innovation.



Top Countries and Regions



United States (31)
Russian Federation (10)
WO (7)
EP (6)
Australia (5)
Canada (2)
China (2)
Brazil (1)
Korea, Republic of (1)
Mexico (1)

Figura 4. Top de países y regiones relacionadas con Mindfulness y Pedagogía. Tomado de Derwent Innovation.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta diferentes factores asociados a la deserción, como lo menciona Pascuas (2016) en su documento de la propuesta formativa del SENA, socioculturalmente establecido para población en situación de vulnerabilidad, como lo son determinantes individuales (género, edad, trabajar), académicos (calificaciones y planes de mejoramiento), instituciones (apoyo financiero), dinámica familiar (ingresos, vivienda, niveles educativos), etc. y como lo mencionan Arteaga, Torres y López (2016) frente a las variables socioeconómicas, las cuales son la principal causa del aprendizaje para considerar un proceso de deserción y aunque existen varias estrategias y apoyos para su debido manejo, hasta el momento no hay una estrategia exacta que confirme las causas reales del abandono del proceso formativo y permita prevenir o promover una metodología de adherencia para el aprendizaje y, así mismo, la creciente demanda de profesionales con características y dinámicas necesarias para el trabajo en equipo, inteligencia emocional, pensamiento crítico, convergente, divergente y en una reciente iniciativa sobre el Proceso de Retención y Permanencia de aprendices (2018) en el cual se reconoce la necesidad de reforzar las estrategias de Retención para **“el mejoramiento de la calidad educativa y de vida de los estudiantes y sus familias”** por medio de acciones encaminadas a la mejora de competencias de aprendices, brindar apoyo académ-

mico y socioafectivo y la profundización en un programa masivo de orientación profesional, puede ser el Mindfulness una herramienta aplicada al ámbito formativo, para dar solución a algunos factores que influyen en el desarrollo del aprendizaje.

Así como el Mindfulness, hay diferentes estrategias o programas que pueden mejorar habilidades blandas, por ejemplo el **“Chem-E-Car Challenge”** de la Universidad de Kebangsaan en Malaysia donde estudiantes de ingeniería química hacen grupos de trabajo para competición en la construcción de un carro a escala que se mueve por medio de una reacción química, haciendo parte de su proceso de formación, se basa en evaluación sobre la descripción del producto, los factores únicos, el diseño creativo, características de seguridad y medio ambiente y el control del vehículo; así mismo, se les pide hacer una presentación tipo poster donde se expone el componente químico, las características y el costo del modelo, y se evalúa habilidades blandas como apariencia, confianza, trabajo en equipo, crítica, liderazgo, respeto, responsabilidad, entre otras, Kamaruddinb, Koflia, Ismailb, Mohammad y Takriffa (2012) en su artículo concluyen que este ejercicio fuera del ambiente de formación contribuye al desarrollo de las habilidades blandas del estudiante; lo que indica las posibilidades de herramientas de acompañamiento al proceso formativo del aprendizaje a nivel internacional para el fortalecimiento de habilidades blandas.

BIBLIOGRAFÍA

Ali, R., Shaffie, F. y Yusof, F. (2016). Public University Educators' Understanding and Conception of Soft Skills for Educators. *Management and Marketing*. 8(S7), p. 181-186. ISSN: 2146-4405.

Arteaga, A., Torres, K. y López, L. (2016). Variables asociadas al riesgo de deserción y su relación con los beneficios y servicios ofrecidos por Bienestar al Aprendiz en el Centro de Servicios Financieros. 2(4), p. 65-86.

Amutio-Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas*

McConville, J., McAleer, R. y Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession Students—the effect of



mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *EXPLORE*. 13(1), p. 26-45. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. ISSN electrónico: 1989-7448.

Kamaruddinb, S., Koflia, N., Ismailb, M., Mohammad, A., y Takriffa, M. (2012). Soft Skill Development via Chem-E-Car Project. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 60, p. 507-511. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.09.415

Ruiz, P. J., Rodríguez, T., Martínez, A. y Núñez, E. (214) Mindfulness en Pediatría: el proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena". *Revista de Pediatría en Atención Primaria*, 16(1), p. 69-79.

Valverde, M. (2015). La deserción estudiantil en la formación titulada del SENA en el periodo 2012 - 2014. Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá D.C. Recuperado: <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/6350>

Schwind, J., McCay, E., Beanlands, H., Martin, L., Martin J. y Binder, M. (2017). Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. *Nurse Education Today*. 50, p. 92-96. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.12.017>

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*. 79 (1), p. 42-71.

Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Service*. 8(2). P. 141-153.

NOTAS

¹Psicólogo. Investigador SENNOVA – Centro de Formación Talento Humano en Salud, Bogotá D.C.



