

Trabajo Fin de Grado

**Realidad Virtual y Mindfulness: análisis e
intervención en universitarios con miedo a hablar en
público**

Autora Yasmina Salas Bernal

Directora

Prof^a. María Jesús Castán Borderías

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca

Año 2020

“La realidad virtual nos va a permitir entrar y navegar dentro de la imagen. Antes la imagen servía para transformar el mundo; ahora la imagen virtual es el mundo”

Quéau, Philippe

ÍNDICE

Resumen	5
Palabras clave	5
1. INTRODUCCIÓN	6
1.1 Preámbulo	6
1.2 Tema de interés	6
1.3 Problema base	7
1.4 Justificación	7
1.5 Grado de innovación	8
1.6 Objetivos	8
1.7 Fuentes documentales	9
2. MÉTODO	10
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
3.1 Conceptos básicos	12
<i>3.1.1. Realidad Virtual</i>	<i>12</i>
<i>3.1.2 Mindfulness</i>	<i>14</i>
<i>3.1.3 La inteligencia emocional</i>	<i>15</i>
<i>3.1.4 La educación emocional</i>	<i>16</i>
<i>3.1.5 Agorafobia</i>	<i>18</i>
<i>3.1.6 Miedo a hablar en público</i>	<i>19</i>
<i>3.1.7. Aprendizaje Basado en Proyectos</i>	<i>19</i>
3.2 Marco teórico	20
<i>3.2.1 El modelo de Jon Kabat Zinn</i>	<i>20</i>
<i>3.2.2 El modelo de Goleman</i>	<i>20</i>
<i>3.2.3 El modelo de Salovey y Mayer</i>	<i>21</i>
<i>3.2.4 Teorías sociológicas para explicar la agorafobia</i>	<i>22</i>
<i>A) Teoría del etiquetado o de la Reacción Social</i>	<i>22</i>
<i>B) Construcionismo Social</i>	<i>23</i>
3.3 Revisión de autores y programas	23
<i>3.3.1 Relajación progresiva de Jacobson</i>	<i>23</i>

3.3.2 <i>Programa Psious</i>	24
3.3.3 Programas de Mindfulness en educación	24
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	25
4.1 Sesiones de intervención	27
4.2 Análisis de las sesiones	30
4.3 Beneficios	33
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
6. CONCLUSIONES	35
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
8. ANEXOS	42
8.1 Anexo 1	42-43
8.2 Anexo 2	44
8.3 Anexo 3	44
8.4 Anexo 4	44

Realidad Virtual y Mindfulness: análisis e intervención en universitarios con miedo a hablar en público. Virtual

Reality and Mindfulness: analysis and intervention in university students with fear of speaking in public.

- Elaborado por Yasmine Salas Bernal
- Dirigido por María Jesús Castán Borderías
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2020.
- Número de palabras (sin incluir anexo): 11595.

RESUMEN

La labor de los profesores no es solo la trasmisión de conocimientos a sus alumnos, sino la de guiar a los niños para que vivan experiencias de aprendizaje día a día de manera enriquecedora e innovadora. La educación emocional será importante para este logro. Este TFG pretende alcanzar una serie de objetivos tanto de carácter general como específicos, destacando uno de ellos; combinar la realidad virtual y la técnica Mindfulness.

Para llegar a este fin, se ha requerido la búsqueda de varios artículos académicos para contar con las aportaciones de los autores más relevantes en la temática como puede ser Bisquerra (2000). Gracias al marco teórico se ha podido dar un matiz académico y formal al trabajo. Tras nuestra investigación, se ha logrado la recopilación de una base teórica óptima para el diseño de una propuesta de intervención, quedando reflejados los beneficios del Mindfulness y la Realidad Virtual para tratar trastornos de ansiedad, como es el caso del miedo a hablar en público.

Finalizando, se ha concluido que, aunque el Mindfulness ha resultado adecuado para trabajar con el alumnado, cuando se incluye la realidad virtual, la predisposición y la motivación están más presentes en el alumnado y, por ende, los resultados obtenidos son mejores.

Palabras clave: *Mindfulness, Realidad Virtual, Educación, Didáctica, Atención plena, Recurso Educativo.*

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Preámbulo

En la actualidad, y dados los resultados académicos tan bajos del informe PISA donde la enseñanza española figura en las últimas posiciones de la Unión Europea, es necesario apostar por la innovación si se quiere lograr un proceso de enseñanza y aprendizaje eficaz y significativo. Por otro lado, según Bisquerra (2000), es necesario no solo trabajar lo académico sino también lo emocional pues, el nivel de vida actual, requiere el desarrollo de una serie de capacidades y destrezas que disminuyan la posibilidad de experimentar ansiedad o estrés a edades tan tempranas. El Mindfulness se presenta como una metodología que puede ayudar al desarrollo íntegro de los menores.

Por otro lado, también se debe mencionar que, las nuevas tecnologías son parte de nuestra sociedad desde hace unos años. Uno de los últimos avances es la realidad virtual que se comenzó a comercializar en el año 2016 y que podría ser una herramienta fundamental en áreas como sanidad, ingeniería, psicología, y en nuestro caso, la educación. Por ello, a lo largo del trabajo se intentará unificar tanto el Mindfulness como la realidad virtual.

1.2 Tema de interés

El tema elegido es la realidad virtual y Mindfulness en el aula. Se realizará un análisis y una intervención. Mediante el análisis de los resultados se quiere recopilar información teórica y contrastada por parte de los autores acerca del Mindfulness, así como de la incorporación de la realidad virtual en el aula mientras que con la propuesta de intervención se quiere poner en práctica aquello que han expresado dichos autores y que, han comprobado que da buen resultado. Para ello, se van a detallar una serie de sesiones académicas donde tengan cabida estos dos aspectos, protagonistas del trabajo que se presenta.

En definitiva, el presente TFG consta de dos partes, una de ellas es la parte teórica caracterizada por una revisión bibliografía y la siguiente parte donde se plantea una intervención en la que se intenta demostrar que la Realidad Virtual y Mindfulness pueden ir de la mano y donde se puede ver si realmente funciona lo estudiado en la parte teórica.

1.3 Problema base

Muchos autores han analizado el valor que tienen las tecnologías de la información y de la comunicación en el aula. Hoy en día, se puede ver en los colegios pizarras digitales pero las tecnologías se van actualizando de manera continua. La realidad virtual es un elemento muy reciente, por tanto, no tenemos muchas investigaciones sobre ello además de su alto precio. Aún con esto, los maestros deberían de tenerlo en cuenta por el futuro de los alumnos.

Además de las tecnologías de la información y de la comunicación se tiene en cuenta una metodología en el aula apoyada en el Mindfulness como es el Aprendizaje Basado en Proyectos, así como una adaptación al aprendizaje de cada uno de los casos que presenta el alumnado de cara a proporcionar un proceso de enseñanza y aprendizaje adecuado. En los colegios, una de las finalidades fundamentales que de los profesores es que los niños puedan desarrollarse de manera completa en la vida diaria en un futuro. La cuestión que se plantea es si el alumno tendrá conciencia plena de lo que le rodea, lo que siente.

La inteligencia emocional no es trabajada en todos los colegios. Algunos profesores hablan de ella, pero no hay un currículo que refleje cómo y cuándo trabajar sobre ella, sin embargo, lo que más se acerca a ello es el cumplimiento de las competencias clave, que permite el desarrollo de capacidades y habilidades en distintos ámbitos que favorecen el aprendizaje no solo didáctico y académico sino también personal y social del alumnado. En algunos colegios la realización de programas sobre inteligencia emocional ayuda a llevar este tema a cabo. Esto podría ser la solución para que los colegios investigaran y pusiesen en marcha la inteligencia emocional. Se podría instaurar un documento o proyecto educativo donde en cada colegio se realizará un programa que se llevara a cabo sobre la inteligencia emocional. Su puesta en marcha daría sus frutos en el tiempo y esto contribuiría al bienestar emocional de los alumnos.

1.4 Justificación

Durante estos cuatro años de estudio se ha podido comprobar que las tecnologías son el futuro de la sociedad y si se quiere que los alumnos sean competentes en un futuro deberemos de formarles con ello. Los maestros deberán de formarse de manera continua para estar en conocimiento de las TICs y deberán de saber poner en práctica diversas técnicas metodológicas como es, en este caso el Aprendizaje Basado en

Proyectos. Nuestros niños, tal y como manifiestan García, Romo y Benito (2007) se encuentran en constante familiarización con las tecnologías y sienten atracción por las mismas. Por lo tanto, puede ser una herramienta fundamental para que el niño centre la atención en sus propios sentimientos, en conseguir la atención plena de lo que le rodea. Así pues, las técnicas Mindfulness y la Realidad Virtual son idóneas para fusionarse y llevarlas al aula como recurso didáctico.

Los maestros deberían de actualizarse y saber llevar metodologías modernas y que puedan funcionar para conseguir satisfacer las necesidades de todos los alumnos.

1.5 Grado de innovación

Es un tema novedoso y en el que aparecerán nuevos recursos ya que está continuamente actualizándose. Desde la década de 1970 se ha utilizado el Mindfulness con el objetivo de trabajar el estrés ocasionado por el trabajo o enfermedades. Hace unos años, esa técnica consiguió ser protagonista en el aula para trabajar la inteligencia emocional, la atención plena y la relajación de los niños.

La Realidad Virtual surgió en 1965 de la mano de Sutherland. Entre el año 2007, Google introdujo las gafas “Google Street View” donde se muestran vistas panorámicas sobre puntos del mundo. Desde 2015 a la actualidad, podemos destacar 230 empresas que utilizan esta herramienta. Empresas como Google, Amazon, Microsoft, Apple, etc. A principios de 2017, un patente de Sony, desarrolló una tecnología de seguimiento de posición similar al de VIVE para PlayStation VR.

Por lo que podemos ver, todavía se está investigando sobre la Realidad Virtual y muchas personas apuestan por ella. La cuestión que podemos hacer es, si la Realidad Virtual es una herramienta para Ingenieros, Psicólogos, Médicos, etc. Podría ser una herramienta fundamental para profesores con el fin del bienestar de sus alumnos, potenciando así su atención, su conocimiento sobre sus propias emociones, además del control de éstas mediante la relajación.

1.7 Objetivos

El objetivo general que se pretende conseguir con este trabajo es:

- Revisar el campo bibliográfico del tema elegido.
- Analizar y estudiar el problema base.

- Escoger el método más adecuado.
- Seleccionar un marco teórico adecuado al tema investigado.
- Buscar programas innovadores relacionados con la investigación.
- Analizar y sintetizar la información que hemos obtenido.
- Poner en práctica una propuesta de actuación analizando los resultados de ésta.

Los objetivos específicos que plantemos son:

- Conocer la historia y actualidad de las técnicas de Mindfulness y de la Realidad Virtual.
- Proponer la fusión de estos dos elementos como recurso didáctico en el aula, haciendo conscientes a otros maestros de la importancia que tiene la inteligencia emocional para los niños y su futuro.
- Conocer sobre el tratamiento de las ansiedades como es la agorafobia y el miedo a hablar el público.
- Cómo y cuándo se debe de utilizar las técnicas Mindfulness y la Realidad Virtual.
- Ventajas y desventajas de la Realidad Virtual.
- Justificación de estos dos elementos como recursos didácticos.
- Cómo intervenir ante un caso de miedo a hablar en público utilizando Mindfulness y la Realidad Virtual.

1.8 Fuentes documentales

Para la investigación del TFG se han analizado, revisado y sintetizado artículos de prensa, leyes, revistas de impacto, tesis, libros, videos de documentales acerca de la Realidad Virtual y páginas webs.

Estas fuentes documentales nos han permitido llevar al aula estas herramientas comentadas para innovar en nuestras escuelas con el objetivo de atender a las necesidades del niño para el mejor futuro de éste.

Así mismo y como a continuación, en el siguiente epígrafe, se refleja, se han tenido en cuenta una serie de fuentes bibliográficas como:

- Web of Science
- Scopus
- Eric
- Google Académico
- Dialnet
- Research Gate

Dichas fuentes han permitido la recogida de varios estudios de carácter formal y académico que, mediante su análisis ha hecho que la teoría que se refleja se encuentre fundamentada por lo que manifiestan los autores más representativos en la temática. Para poder extraer este tipo de estudios se han tenido que insertar en los buscadores una serie de palabras clave e indicadores que han permitido su búsqueda.

2. MÉTODO

Un método es el "camino para llegar a un fin". Los métodos de investigación constituyen el camino para llegar al conocimiento científico; son un procedimiento conjunto de procedimientos que sirven de instrumento para alcanzar los fines de la investigación. Los distintos métodos de investigación son aproximaciones para la recogida y el análisis de datos que conducirán a unas conclusiones, de las cuales podrán derivarse unas decisiones o implicaciones para la práctica. (Bisquerra, R,1989)

El presente Trabajo de Fin de Grado consta de dos partes en las que se ha utilizado metodología diferente, por un lado, está la parte teórica, formada por un análisis y revisión bibliográfica y, por otro lado, se encuentra una pequeña propuesta de intervención.

Este trabajo sigue una metodología específica, es decir, se basa en la recogida de datos de manera formal y utilizando estudios sobre estas técnicas con el objetivo de analizar estos instrumentos, reflexionar y poderlo llevar a cabo en el aula.

A continuación, se explicará cada uno de los pasos que se ha seguido para poder abarcar el trabajo.

En primer lugar, se ha tenido en cuenta una serie de fuentes bibliográficas a partir de las cuales se han extraído los artículos académicos y formales que han permitido su análisis.

Una vez se sabían las fuentes a utilizar se estaba en disposición de llevar a cabo la búsqueda mediante la inclusión de una serie de palabras clave o descriptores tanto en castellano como en inglés con la idea de poder obtener un número de artículos adecuado para el trabajo y no limitar la búsqueda a solamente aquellos que estuvieran redactados en castellano. Estas palabras clave han sido las siguientes:

- Mindfulness
- Realidad Virtual
- Educación
- Didáctica
- Atención plena
- Recurso Educativo
- Enseñanza Innovadora
- Aprendizaje Basado en Proyectos

Con la obtención de los artículos se ha realizado un filtrado con la necesidad de tener en cuenta solamente aquellos que pudieran realmente aportar rigor formal y académico y para ello se ha llevado a cabo la lectura del resumen y conclusiones de cada uno de los artículos. Esto ha hecho que algunos sean descartados por los siguientes motivos:

- El año de publicación era demasiado antiguo.
- Los destinatarios no se corresponden con los nuestros.
- El título no tiene relación con el contenido que se pretendía encontrar.
- Al recopilarse estudios de varias fuentes bibliográficas, algunos han sido idénticos por lo que solo se ha tenido en cuenta uno de ellos.

Finalmente, ya con los estudios que se iban a tener en cuenta se ha llevado a cabo un análisis exhaustivo recogiendo información de autores, año de publicación, temática central, objetivos, metodología, instrumentos utilizados, destinatarios, resultados obtenidos, conclusiones, limitaciones, entre otros. Esto ha permitido que se haga una especie de síntesis entre lo que dicen los autores acerca de un mismo tema y se recoja a

modo de contribuir a la mejora de la comprensión de dicha temática. Con ello, ya se estaría en disposición de pasar al proceso de redacción del trabajo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 Conceptos básicos

A continuación, se desarrollarán los términos que serán protagonistas a lo largo del trabajo y bajo los cuales se asentará el estudio que se pretende llevar a cabo para poder dar solución a los objetivos planteados. Para ello, se atenderá a las manifestaciones de varios autores que son referentes de la temática en cuestión.

3.1.1. Realidad Virtual

La palabra virtual viene del latín “fuerza” o virtud” y es un adjetivo que hace referencia al efecto. Durante los años 80 algunos filósofos discutieron sobre el tema de la tecnología. T. Nelson, M. Krueger o J. Walker investigaban sobre la definición de tecnología la cual todavía no habría nacido. El concepto de Realidad Virtual llegó por Jaron Lanier, fundador de una empresa que comenzaría a vender sistemas de Realidad Virtual. Pensó en una técnica que según Castañares (2011) permite que las personas puedan percibir el mundo de otra manera centrando la atención en la tecnología y en su experimentación con el “mundo virtual”. De esta forma, a través de lo virtual se podría conseguir percibir algo similar al mundo en que se vive.

Según la Facultad de Informática de Barcelona, la realidad virtual se puede definir como un sistema informático que se genera en un tiempo real y representa una realidad. Son escenas, ilusiones y crean un mundo virtual que nos hace entrar y hacernos sentir que estamos en ese lugar, haciendo una actividad determinada, etc. Nos permite meternos en un mundo virtual y desconectar completamente de todo lo que tenemos a nuestro alrededor

Podemos destacar variedad de definiciones de Realidad Virtual pero muchos investigadores coinciden en un aspecto; la Realidad Virtual es una simulación de la realidad, con la característica de que la persona llega a una inmersión sensorial.

La Realidad Virtual permite al ser humano vivir bajo la simulación en tres dimensiones que es conformada por la computadora y configura el acceso a las

personas a un mundo donde la realidad virtual se asemeja a la realidad y al mundo que las personas viven (Sacristán, 1990).

Estas concepciones permiten definir la realidad virtual y además saber de qué forma acceder a la misma.

Conocemos el concepto de Realidad Virtual desde hace poco tiempo. En contraste, objetos relacionados con esta tecnología aparecieron entre la década de los 50 y principios de los 70. De este modo, Sacristán (1990) señala lo siguiente:

En 1957 Morton Heiling Leonard debido a su experimentación con la fotografía, creó una máquina con el nombre “Sensorama”. Las personas parecían estar montadas en una moto por las calles de la ciudad. El asiento vibraba, y sentían el viento, además la visualización estaba en 3D. Debido a los altos costos esta máquina no se expandió.

En 1965, Ivan Sutherland, conocido por las siglas “HDM” en que se describe una imagen bidimensional como el principal problema de las impresoras y las pantallas. Además, creó unos cascos con pantalla donde se simulaba rodear a un objeto. Aquí empezaría lo que hoy en día llamamos Realidad Virtual.

En los años 70 se creó el “*Videoplace*”, mediante la silueta de las personas, podían interactuar con la interface.

Durante los años 80 aparecieron pantallas visuales de ambiente virtual que habían sido creados por la NASA: “*Virtual Programming Languages*”

En 1989 se comenzó a comercializar una cada con dos monitores por los que se veía a través de agujeros. La persona que las utilizaba podía moverse y ver un mundo virtual.

En 1995 Nintendo creó “*Virtual Boy*”, era una consola portátil que constaba de un casco que reproducía vídeos en 3D en ese momento las tecnologías no estaban en auge y fue un fracaso ya que no se vendieron muchos ejemplares.

En la actualidad, Pozzi (2014) señala que la realidad virtual permite no solo el avance de empresas del sector tecnológico sino también la mejora de la vida y del acceso al proceso de enseñanza y aprendizaje y para ello, De Pablos (2004) destaca

algunos periféricos relacionados con la realidad virtual como son los cascos o las gafas de realidad virtual que ya permiten la introducción de los smartphone y hay múltiples situaciones que mejoran las explicaciones debido a que se va un paso más allá de la imaginación pudiendo ver cómo se desarrolla todo tal y como argumenta Rubio (2015).

3.1.2 Mindfulness

Uno de los pioneros de esta práctica define la conciencia plena como aquella que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente, sin hacer juicios. (Kabat- Zinn, 2012).

Jon Kabat-Zinn es un biólogo molecular con experiencia en yoga, zen y budismo. Se considera el primer impulso como investigador y promotor de Mindfulness en Occidente y en éste autor se basan Siegel y Hartzell (2004) para señalar que el Mindfulness es un término que proviene de lenguas orientales. Denota conciencia, recuerdo, atención. Este concepto es utilizado como atención plena.

Otra de las definiciones que destacamos es la de Simón (2007), psiquiatra, médico y catedrático de psicología. Este autor expresa que el Mindfulness ha sido previamente practicado por todos en determinados contextos y señala que para hacer consciente de esta práctica a la población es necesario entender que el Mindfulness tiene relación con el conocimiento de que una persona siente, piensa y hace desde su propia voluntad. Por ello, el Mindfulness podría concebirse como aquello que permite al ser humano ser consciente de sus propios pensamientos y sentimientos.

Podemos averiguar que el concepto Mindfulness es ser consciente plenamente de los estímulos que nos rodean tanto de manera externa como en nuestro interior que surge en un momento determinado.

Desde un punto científico según Lutz Dunne y Davidson que “se trata de un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente limitado.” (Lutz, Dunne y Daidson, 2007).

Otra definición que se puede destacar es que “La atención plena consiste en un estilo de vida basado en la conciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente” (Argués, Bolsa, Hernández y Salvador, 2012, pag 31).

Gracias a estas definiciones podemos hacernos una idea de lo que puede ser la técnica Mindfulness, pero la clave para conocerla es la puesta en práctica, tener esa actitud en la que seamos conscientes de manera plena de los que nos rodea, lo que sentimos de manera interna y externa.

Los pilares donde se asienta la historia de Mindfulness se llama meditación *vipassana*, práctica que forma parte de rituales religiosos en algunas zonas de Asia. *Sati* es uno de los principales factores de liberación e iluminación según Buda Gautama. Puede ser traducido como conciencia plena y en lengua inglesa “Mindfulness”.

3.1.3 La inteligencia emocional

La inteligencia emocional según Bisquerra y Pérez (2007) es un proceso que está en continuo desarrollo y que busca la mejora de las competencias emocionales de forma que le ayude en las destrezas y habilidades que requiere la vida.

De este modo, Bisquerra (2000) propone una serie de objetivos generales que han de buscarse cuando se quiera trabajar la inteligencia emocional como son los que aparecen a continuación:

- Conocer mejor las emociones en sí mismos.
- Distinguir las emociones que experimentan.
- Desarrollar capacidades y destrezas que les permitan una mejor gestión de las emociones.
- Prevenir emociones negativas y ayudar a abarcarlas sin que se den consecuencias nefastas.
- Tener una actitud positiva.

Si se consiguen cumplir estos objetivos se habrán conseguido una serie de mejorías y de beneficios en lo que a habilidades sociales e interpersonales se refiere. Esto, según Guichot y De la Torre (2018) podría repercutir de forma positiva a la resiliencia, al rendimiento en diversos contextos y a la consecución de un entorno más armónico.

Por su parte, Bisquerra (2009) relaciona la inteligencia emocional con la consecución de unas competencias emocionales basadas en la concienciación de las propias

emociones, en la gestión de las mismas, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para enfocar la vida y el bienestar.

La inteligencia emocional se refiere a una persona que está pensando con su corazón, que puede manejar las relaciones sociales. La inteligencia emocional se puede estructurar con un modelo de cuatro ramas que proponen Bisquerra, Pérez y García (2015):

- Percepción emocional: las emociones se perciben, se identifican y se valoran, además de poder expresarlas. Se refiere al lenguaje, al arte, la música, la conducta.
- Comprensión emocional: comprende las emociones, relaciona el sentimiento con el significado. Comprende y razón lo que está sintiendo y puede manifestarlo o controlarlo.
- Regulación emocional: reflexión de las emociones para conocerlas más a fondo. Gracias a ello, se promueve el pensamiento emocional, intelectual y personal. Así pues, la persona podrá gestionar sus emociones en su vida diaria.

3.1.4 La educación emocional

La educación emocional se puede resumir en los términos: proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional indispensable en el desarrollo cognitivo. Este elemento debe de estar presente en todo momento en el currículo educativo. Se trata de que los niños sean capaces de controlar sus sentimientos y sepan adaptarse a los contextos que le plantea la vida. Bisquerra (2009)

Se deberá de educar las emociones ya que “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p.12).

En relación a las emociones y al aprendizaje, autores como Jiménez y López (2009) consideran que las emociones tienen relación con la atención y la memoria y por consiguiente, influyen en dicho aprendizaje a la vez que en el bienestar y en la construcción de un clima acogedor sobre el cual impartir el proceso de enseñanza y aprendizaje. Por otro lado, los autores mencionados anteriormente, señalan que aprender con las emociones facilitan los siguientes aspectos del aprendizaje:

- El pensamiento debido a que se sabría gestionar las propias emociones y con ello la concentración aumentaría y permitiría actuar con menos impulsividad y pensando más en las posibles consecuencias que puede conllevar un acto.
- En la motivación y en la predisposición hacia el aprendizaje debido a que la motivación, la emoción y el rendimiento académico están estrechamente relacionados y son dependientes unos de otros siempre, eso sí, que se quiera conseguir en el alumnado el aprendizaje significativo, es decir, el que dura para toda la vida.
- Equilibrio en niveles psicológicos debido a que las emociones permiten mediar en el rendimiento educativo y permiten también que la atención se quede con aquellos elementos clave que faciliten el aprendizaje.

Por ello, al igual que las emociones facilitan el aprendizaje no solo en lo que a resultados se refiere sino también en el rendimiento y en la forma de encarar un proceso de enseñanza, repercute en la mejora de la salud pues, algunas emociones como la tristeza, el miedo o la ira, según Bisquerra (2009) se verían mermados por el desarrollo de capacidades que harían que la resiliencia, el autoconcepto o la autoestima, entre otros, se vieran reforzadas.

Es por ello importante, tal y como señala el anteriormente mencionado Bisquerra (2009) que a lo largo del proceso de enseñanza y aprendizaje se encuentre presente la competencia emocional como un elemento transversal que ha de darse en múltiples situaciones y bajo la cual el alumnado ha de desarrollar la capacidad de adquirir no solo conocimientos sino también habilidades y actitudes que le permitan enfocar su vida a las oportunidades y al bienestar y no al miedo o la ira.

3.1.5 Agorafobia

La agorafobia es un tipo de trastorno de la ansiedad en el que tienes miedo a situaciones que podrían causarte algún pánico y en el que sientes que estas avergonzado e indefenso. Se intenta evitar este tipo de situaciones ya que temes esta situación de manera anticipada.

Las personas que padecen este problema tienen dificultad para sentirse seguras en un lograr público, por ejemplo, en una reunión, exposición de un trabajo. Es posible que la persona necesite tener un acompañante para que vaya a sitios públicos o para

la realización de determinadas acciones, como por ejemplo la presentación de un trabajo en clase.

El tratamiento de la agorafobia implica confrontación de miedos. Sin embargo, con psicoterapia y con el uso de estrategias si se puede reconocer el problema con tiempo, se puede salir de ello. Algunos de sus síntomas son los siguientes:

- Miedo a salir de casa solo.
- Miedo a multitudes o esperas en filas.
- Espacios cerrados, con ascensores o pequeñas tiendas.
- Rechazo al uso de transporte público como tranvía, autobús, avión.

3.1.5 Miedo a hablar en público

Es un déficit de habilidad para hablar en público. El miedo o ansiedad implica tres sistemas de respuesta; cognitivo, motor y autónomo.

Dentro del sistema cognitivo hay dificultades para pensar. Existe una tendencia a centrar la atención en sí mismo, pensando en los errores que se pueden cometer. Algunos temores básicos serían los siguientes:

- Temor a ser observado
- Temor a la crítica
- Miedo a no saber comportarse de manera adecuada ante la situación
- Miedo a manifestar síntomas de ansiedad
- Respecto al sistema motor, puede considerarse las conductas de escape y evitación de la situación de hablar en público.

Finalmente, en el sistema autónomo, pueden distinguirse entre reacciones de palpitaciones o taquicardia, temblor en la voz, sudoración, sonrojamiento, etc.

La intensidad de cada uno de los componentes de miedo a hablar en público varía según las personas.

3.1.7 Aprendizaje Basado en Proyectos

Según Trujillo (2015) el aprendizaje basado en proyectos permite al alumnado un proceso de enseñanza y aprendizaje basado en la innovación y en la resolución de problemas que se puedan dar a diario. Por ello, combinarla con el Mindfulness y con un elemento motivador como es la realidad virtual, puede dar muy buen resultado.

Además, según marca Pozuelos (2007), el aprendizaje basado en proyectos desarrolla las habilidades sociales no solo en el ámbito escolar y con los iguales, sino que facilita la adquisición de destrezas para que así también ocurra en otro tipo de contextos y personas que le rodean.

Tal y como se busca con el Mindfulness y la realidad virtual, el aprendizaje basado en proyectos también quiere favorecer la obtención de un aprendizaje significativo y desarrollo del pensamiento crítico tal y como argumenta Bausela (2002) y para ello, se buscan respuestas a preguntas sobre problemas que se pueden dar a la vez que se desarrollan destrezas de aprendizaje cooperativo, social e inclusivo como también señala este autor.

Tras haber dado respuesta y desarrollado cada uno de los términos protagonistas a lo largo del trabajo, especialmente el Mindfulness y la realidad virtual, se establecerán relaciones entre los mismos en el marco teórico que se desarrolla a continuación.

3.2 Marco teórico

3.2.1 El modelo de Jon Kabat Zinn

Jon Kabat Zinn define el concepto de Mindfulness como un estado de parar y estar presente. En 1979, creó la clínica de reducción de estrés en el Hospital Universitario de Massachusetts basándose en las técnicas Mindfulness. Desarrolló un programa llamado Mindfulness Based Stress Reduction, que consistía en 8 sesiones semanales de dos horas y media y un fin de semana de retiro.

Gracias a las técnicas de Mindfulness se puede experimentar una mejora en la percepción de la atención plena y con ello, poder atender a momentos e instantes en un momento determinado desde la mente abierta y sin prejuicios. Por otro lado, prestar atención de manera intencional al momento presente. Nos permitirá aprender lo que está ocurriendo en nuestra vida de una manera directa. Seremos conscientes de trabajar con nuestro dolor, estrés, enfermedad, con cualquier cosa que nos aparezca en nuestras vidas. Además, la atención plena nos ayudará a recuperar el equilibrio interno, abriéndonos las puertas a nuevas posibilidades en nuestra vida, seremos conscientes del presente. (Kabat-Zinn, 2007).

3.2.2 El modelo de Goleman

Goleman (1995) sigue un modelo de competencia. Para él la inteligencia emocional consiste en:

- Distinguir y reconocer las emociones y sentimientos y que las personas sean conscientes de ello; que puedan reconocer un sentimiento en el momento que les ocurre. Si esto no se lleva a cabo serán unas emociones incontroladas.
- Gestión de las emociones y desarrollo de un razonamiento que permita expresarlas.
- Automotivación: Saber controlar las emociones nos llevará a lograr nuestros objetivos, prestaremos atención, nos motivaremos y conseguiremos lo que nos propongamos. El autocontrol conlleva a dominar la impulsividad. Las personas que tienen la habilidad de controlar sus emociones son personas más emprendedoras, efectivas y felices.
- Empatía: Conocer las propias emociones y ponerte en el lugar del otro. Teniendo la habilidad de ser empáticos con los demás, sabremos qué necesidades tiene la otra persona o qué es lo que dese.
- Establecer relaciones: la habilidad de manejar las emociones de los demás y tener buenas relaciones con las personas. Gracias a esta competencia social, la persona tendrá popularidad, eficiencia personal y liderazgo. Estas personas suelen ser capaces de interactuar con las otras personas de forma cuidadosa, y efectiva con los demás.

3.2.3 El modelo de Salovey y Mayer

Salovey y Mayer (1997) proponen la inteligencia emocional como solución a la gestión de las emociones y la distinción y reconocimiento de las mismas. Por ello, señalan que la inteligencia emocional es adecuada debido a que permite percibir y valorar desde una perspectiva más real y razonada sus propios sentimientos y emociones, así como el desarrollo de capacidades como la regulación de las mismas y el desarrollo de actitudes y capacidades como la empatía.

Salovey (1997) muestra que, en el ámbito escolar, los alumnos deben de enfrentarse a varias situaciones durante el día y recurrir a sus habilidades emocionales para tener una

buena adaptación en la escuela. Los profesores deben de utilizar su inteligencia emocional para saber guiar al alumno de manera adecuada. Estas habilidades son cuatro y se practican en el proceso de enseñanza aprendizaje. Son las siguientes:

- La percepción emocional: la capacidad de identificar las emociones que le rodean además de reconocer sus propios sentimientos. Esta habilidad es necesaria para profesores ya que gracias a esta habilidad podrán identificar si el alumno tiene algún problema emocional y así poder ayudarlo.
- La facilitación o asimilación emocional: es la habilidad de tener en cuenta los sentimientos cuando hay que solucionar un problema. Debido a esta habilidad se puede ver cómo afectan las emociones a nuestro estado cognitivo. Las emociones afectan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de entender la información. Un ejemplo de esta habilidad podría ser cuando los alumnos no estudian hasta el último momento de un examen. Y es que debido a la tensión que sienten éstos, se centran en estudiar.
- La comprensión emocional: es la forma de organizar las emociones y ponerlas en una categoría. Es una habilidad que tiende a anticiparse a los sentimientos, además de saber las consecuencias que pueden tener. Esto daría lugar a las emociones secundarias, sorpresa, celos, etc. Gracias a esta habilidad los alumnos tendrían empatía con sus compañeros y se pondrían en el lugar del otro. El profesor utilizará esta técnica para saber si sus alumnos se encuentran mal o tienen algún problema fuera de la escuela, de esta manera poder anticiparse y ayudarles en el aula.
- La regulación emocional: es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Es la capacidad para recibir los sentimientos que pueden ser positivos o negativos, y, además reflexionar sobre ellos. Gracias a ello, se pueden regular sus propias emociones y las de los demás. Un ejemplo de un alumno podría ser cuando tiene un problema en el recreo, el alumno es capaz de regular sus sentimientos y llegar a un acuerdo con su compañero sin llegar a alterarse, regulando sus sentimientos.

3.2.4 Teorías sociológicas para explicar la agorafobia

La Organización Mundial de la salud define la *salud* como “estado de bienestar físico, mental y social, en ausencia de enfermedad o invalidez con capacidad funcional para trabajar productivamente y pacificar activamente en la vida social de la comunidad”. Esta definición destaca dos elementos, por una la participación activa en la sociedad, y por otro lado, el trabajo. La persona que sufre agorafobia puede tomarse como una persona que se isla socialmente.

A. Teoría del Etiquetado o de la Reacción Social

Esta teoría surge en los años 60 por Lemert. El concepto clave de esta teoría es la reacción de la sociedad. Sirve para explicar las normas que la sociedad impone. “Los grupos con más poder refuerzan sus valores sobre los menos poderosos, etiquetando a aquellos que infringen las normas con estereotipos”.

El individuo no se ha convertido en “desviado” por sí solo, sino que es la sociedad la que le empuja a esto, haciendo que interiorice el rol impuesto, en este caso el rol de la enfermedad mental.

En conclusión, esta teoría no sirve para decir que una persona es agorafobia por unos síntomas particulares que tiene esta enfermedad, sino que se etiqueta a la persona como enfermo, etiquetándolo y causando unos efectos negativos sobre él.

B. Construcción Social

Según Agudelo y Estrada (2012) el construcción tiene relación con el constructivismo y busca la introducción de ideas nuevas para poder reconocer el contexto en el que se desenvuelve el ser humano.

Estas autoras expresan que el construcción social parte del lenguaje y de la interacción social donde se ponen en práctica alguna competencia que dota de validez y veracidad algunas acciones.

Anderson (1997), por su parte, manifiesta acerca del construcción social que la contextualización social trasciende principalmente de la conducta con la que se encara y se relacionan las personas con diversas situaciones donde los sentimientos o las emociones se ponen de manifiesto.

Uno de los autores más representativos del construccionismo social, Barnett (2010) señala que de esta forma se puede aprender de forma significativa y además, tiene cabida la figura del mediador por lo que en diversas situaciones, la eliminación y reducción de problemas de conducta podría llevarse a cabo de una forma gratificante.

En lo que a intervención se refiere, se debe destacar que el autor anteriormente señalado manifiesta que el construccionismo social se enfoca sobre todo en el conocimiento de un aspecto local y que se da en un contexto determinado rehuyendo en todo momento de lo universal.

3.3 Revisión de autores y programas

3.3.1 Relajación progresiva de Jacobson

Tiene relación con un método fisiológico enfocado en el reposo muscular para favorecer el control del cuerpo a través de la relajación del mismo. De esta forma, se alcanzará un estado de calma eliminando la tensión acumulada del estrés diario. Es un método que puede ser muy útil para controlar los propios impulsos, así como para contribuir a una mejora del estado de ánimo o interiormente para paliar algunos problemas tan usuales en la actualidad como la ansiedad.

Jacobson (1938) nos muestra la relajación de la musculatura de forma voluntaria con la finalidad de alcanzar un estado profundo de calma interior, eliminando la tensión innecesaria. Gracias a esta técnica se puede lograr la disminución de los estados de ansiedad, relación muscular. Si se está ansiosos o se está bajo presión, nervioso, etc; esta técnica permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevado. El método, según el autor anteriormente citado, tiene tres fases que se explican a continuación:

- Tensión relajación: Se contraen y relajan los músculos para poder permitir la diferenciación entre estados consiguiendo el alivio muscular y con ello, de la persona. Revisión y comprobación del estado de relajación de los músculos.
- Relajación mental: Pensamiento de una escena armónica a la vez que positiva con la intención de contribuir a la relajación del cuerpo.

Estas fases podrían durar unos 10 o 15 minutos, aunque no se tiene que tener prisa para conseguir las fases. Se puede repetir varias veces al día y ayudará al paciente a

relajarse ante situaciones que le generen ansiedad y nervios como en la propuesta que se trata a continuación.

3.3.2 Programa Psious

La Realidad Virtual según Psious es una técnica no invasiva que se basa en la protección de imágenes 3D con unas gafas de realidad virtual. La colocación de los cascos aísla al paciente de su entorno, trasportando a la persona a otra dimensión. Este entorno está diseñado por un sanitario que aplicara sus conocimientos terapéuticos para tratar un problema determinado. Psious es una tecnología con más de 20 años de investigación.

La psicoterapia sirve para controlar las situaciones de malestar que tiene el paciente. Gracias a Psious se puede personalizar la sesión para tratar un problema determinado, adaptándolo a sus características y necesidades.

Psious fundada en Barcelona en 2014, es una herramienta de trabajo para profesionales, psicólogos, profesores, médicos, etc. Gracias a esta aplicación podemos avanzar en la terapia que busca una salud mental mediante la realidad virtual, utilizando espacios a los que antes solo se podía exponer mediante la imaginación. Esta plataforma cuenta con más de 70 escenas de realidad virtual que sirve de utilidad para trabajar trastornos de la ansiedad como fobias, ansiedad generalizada, agorafobia, trastornos de alimentación, etc. Gracias a la aplicación, el terapeuta puede manejarla desde su ordenador, mandando las escenas al móvil que el cliente lleva instaurado en sus gafas virtuales. El profesional tiene un control sobre todo lo que el paciente verá y trabajará.

El sistema elabora un informe al final de cada sesión que queda guardado en la ficha del paciente, viendo así su progresividad para orientarlo a una mejora constante. Además, esta aplicación tiene manuelas, videos, sesiones formativas online y diversidad de facilidades para el terapeuta.

Palomer. X (2014) Psious acumula premios y nominaciones en las que se puede ver su carácter innovador. Entre ellos destaca ser finalista en el Hitlab Summit World Cup 2014, primer premio del Medstartr.com-Health 2.0 en Nueva York o el premio a la mejor Startup Innovadora por Barcelona Health Hub Summit.

3.3.3 Programas de Mindfulness en educación

- Escuelas despiertas: tiene como objetivo enseñar la técnica Mindfulness a estudiantes y profesores. El creador de este proyecto es Thich Naht Hanh un monje budista. La finalidad del proyecto es que se trabaje la educación emocional en entornos tranquilos y saludables. Se quiere reducir el estrés y que se llegue a conocer el propio cuerpo y mente. Suele ir dirigido a maestros para que mejore su habilidad para relacionarse con estudiantes y a alumnos para la mejora de la cooperación con otros alumnos.
- Mindul Schools: está ubicado en California, EEUU. Se puede realizar online y tiene la finalidad de gestionar las emociones. Los profesores pueden obtener un certificado, aprendiendo a aplicar la conciencia plena en el aula. Se trata de que el maestro ayude a los estudiantes a conocer y controlar sus emociones.
- Crecer respirando: la finalidad del programa es que los estudiantes desarrollen una competencia de socialización a través de las emociones utilizando la técnica Mindfulness. Tiene una duración de nueve semanas y está dirigido a alumnos de primaria, secundaria y bachillerato. Tiene como objetivo un ambiente de cooperación entre alumnos, fomentando un ambiente de confianza y empatía.
- Treva: creado por un médico llamado Luis González. Esta técnica quiere servir como recurso pedagógico para el uso de la relajación, y Mindfulness desarrollando métodos de educación emocional. El programa tiene seis fases y está orientado a alumnos de infantil, primaria y secundaria.
- Aulas felices, Zaragoza (2010): es un programa de psicología positiva aplicada en la educación. Está orientado a alumnos de infantil, primaria y secundaria. Tiene como objetivo que el niño se desarrolle de manera personal y social, de forma que encuentre su felicidad.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Los maestros tienen gran importancia en los centros educativos, dado que, gracias a ellos, los alumnos adquieren nuevos conceptos y conocimientos además de, desarrollarse psicológica y socialmente. Los profesores pueden ser un modelo a seguir en las clases.

Si se trabaja la inteligencia emocional, se aprenderá a controlar los sentimientos y, por tanto, a desarrollarse satisfactoriamente en nuestra sociedad. La técnica Mindfulness es

un elemento que puede servir para controlar estas emociones, adquiriendo un estado de calma y conciencia plena, además de ayudarnos a controlar nuestro comportamiento y aprender a conocernos mejor.

El problema de la agorafobia es un trastorno de ansiedad que podrían sufrir niños, adolescentes y adultos y que hay que tratar. Debido a esta enfermedad, la persona siente pánico, puede sentirse avergonzado e indefenso.

La combinación del Mindfulness con las técnicas que tienen en cuenta la realidad virtual podría ser beneficiosa debido a que las personas podrían experimentar diversas situaciones y de esta manera, según Pallavicini et al. (2010) se conseguiría la reducción de los registros altos en estrés o ansiedad que constantemente experimentan los profesionales.

Además, Carissoli, Villani y Riva (2015) señalan que la práctica de este tipo de ejercicios podría obtener aún mejores resultados que si se lleva a cabo una técnica basada en Mindfulness sin tener en cuenta la realidad virtual.

Por estos motivos citados anteriormente he decidido diseñar una intervención para tratar el miedo a hablar en público. Una intervención dirigida a alumnos de universidades pero que también puede utilizarse en colegios de primaria.

Dichas sesiones se caracterizan por ser dinámicas e innovadoras. Para ello, se utiliza una aplicación llamada Psious. Esta app está diseñada por psicólogos para psicólogos o profesionales de otros ámbitos y en la cual se usa la realidad virtual y la tecnología 3D para el tratamiento de trastornos de la ansiedad.

Con la puesta en práctica de esta intervención se pretende que se acabe con el problema del miedo a hablar en público, favoreciendo en todo momento el proceso de enseñanza y aprendizaje, y el desarrollo psicológico y emocional de todos los miembros del sistema educativo.

Una vez explicado el problema del que partimos, y haber comentado los conceptos más importantes y explicado el marco teórico que fundamenta el presente TFG, junto con los programas y desarrollo de éstos; se realizará una intervención que servirá como reseña

de las partes que debería de tener un estudio científico y psicológico de intervención de todo lo que hemos investigado.

Esta intervención va destinada a jóvenes que puedan estar cursando la universidad entre 18-27 años. El paciente del que se hablará a continuación tiene 24 años, es un chico soltero y no tiene hijos. Está cursado la carrera de economía.

Los materiales que se van a utilizar son los siguientes: Escala de valoración de Hamilton para la ansiedad y gafas virtuales con la aplicación Psiou. Estos materiales se pueden ver en el anexo 1 y 2. La propuesta se realizará durante 4 sesiones, primero se realizará un test para ver el grado de ansiedad del paciente durante la sesión, después de ello, realizaremos 3 sesiones más.

En la primera de ella realizaremos una sesión en la que utilizaremos la técnica de Mindfulness utilizando la aplicación Psiou. En ella, el paciente aprenderá a relajarse para tener una mayor concentración en su tarea y exposición. Posteriormente, se realizarán dos sesiones con esta aplicación. En una de ellas el paciente está en una sala de reuniones con varias personas. La situación puede simular una reunión importante, una entrevista de trabajo, un examen.

La siguiente sesión, será una conferencia en la que el alumno deberá de exponer un trabajo, en el que deberá de contestar preguntas, se verá envuelto en distracciones de otros compañeros, etc. Esta exposición podría ser el Trabajo de Fin de Grado.

Después de estas sesiones, se volverá a pasar el test para ver el grado de ansiedad que tiene el paciente. Este test es una escala de valoración de la ansiedad con 14 ítems, valorando cada uno del 1 al 5. Si las puntuaciones totales son superiores a 14 orientan hasta trastornos de ansiedad susceptibles de ser tratados.

4.1 Sesiones de intervención

En la primera sesión, se pregunta al paciente sobre los ítems que corresponden en la escala de valoración de Hamilton. Puntuaremos del 1 al 5 cada ítem. Si la suma de todos es más de 14, se deberá de tratar.

En la segunda sesión utilizaremos la aplicación Psious. La escena que lanzaremos al paciente tendrá como tema central la estrategia Mindfulness. La escena es un recorrido mental por todo el cuerpo que también se puede realizar relajación por inducción dentro del programa de Relajación de Jacobson. Esta sesión se puede ver en el enlace del vídeo del anexo 3.

En este entorno el paciente se encontrará en medio de un prado relajante donde podrá practicar el ejercicio de escaneo corporal, una de las técnicas más importantes en los programas de relajación basados en Mindfulness.

Consiste en recorrer mentalmente todas las partes del cuerpo, de modo que haya conciencia plena. El paciente se dará cuenta de las tensiones y dolores que hay en su cuerpo de forma que podrá corregirlas. Se escucha un audio con instrucciones sobre las partes del cuerpo a los que focalizar la atención. Además, el paciente podrá observar que, tanto en la figura humana como en su propio avatar, aparecerá una luz iluminando la parte del cuerpo al que está dirigida la atención.

La tercera sesión tendrá como escenario una oficina donde el paciente se encuentra sentado. Delante de él, se encuentran distintos personajes virtuales sentados alrededor de una mesa. Se trata de un ambiente virtual en el que, en función de las necesidades de cada paciente, se pueden representar diferentes tipos de situación: una entrevista de trabajo, una presentación frente a socios de la empresa, un examen oral, etc. En este caso podría servir para que el paciente no esté nervioso en situaciones en las que tenga que hablar en público. La sesión comentada se puede ver en el enlace del vídeo del anexo 4.

El terapeuta puede modificar las siguientes variables de configuración:

- Cantidad de personas: se podrá seleccionar la cantidad de personas en el escenario: ninguna, mínimo (1 persona), medio (3 personas), máximo (6 personas).
- Dificultad: el paciente encontrará más o menos aprobación e interés de los interlocutores en función del nivel de dificultad. Los asistentes se mueven y expresan de una u otra convirtiéndose en un público que le escucha con atención y aceptación o un público más distraído o poco interesado.

Durante la exposición a este escenario, el terapeuta tiene la posibilidad de activar los siguientes eventos:

- Interrupción Pc: una llamada entrante de Skype al portátil del paciente
- Interrupción persona entrando: alguien interrumpiendo la reunión.
- Interrupción teléfono: uno de los interlocutores reciba una llamada (en este evento uno de los compañeros dice al paciente que no haga caso al teléfono, que ya saben que están reunido).
- Interrupción SMS: un móvil cuando se recibe un mensaje (sonido breve)
- Jefe comentario positivo: se puede elegir entre una serie de comentarios positivos hacia la aportación del paciente, como por ejemplo “muy interesante, explícame un poco más sobre este tema”
- Jefe comentario negativo: en este caso, se puede elegir entre una lista de comentarios más bien negativos hacia el paciente, como que la idea que expone no es convincente
- Jefe comentario neutral: también se puede seleccionar que uno de los interlocutores haga un comentario de tipo neutral, como que el paciente ponga un ejemplo de lo que acaba de explicar

La cuarta sesión puede utilizarse para situaciones más concretas. Esta vez el paciente vuelve a encontrarse en un auditorio, sentado en las butacas hasta que no se seleccione el evento subir al escenario.

No obstante, la diferencia es que las luces están apagadas, y que en el escenario hay una cámara que enfoca directamente al atril, es decir donde se coloca el paciente. Por lo tanto, este entorno puede ser útil para pacientes que deben dar una conferencia transmitida, o bien una charla que va a ser grabada o transmitida por televisión...

El terapeuta podrá modificar las siguientes variables de configuración:

- Cantidad de público: seleccione la cantidad de personas presentes en la sala: ninguna, mínimo (la sala se verá prácticamente vacía, con sólo unas cinco personas), medio, (la sala estará casi llena del todo) o máximo (sala llena completamente).

- Dificultad: los asistentes se mueven y expresan de una u otra manera en función del nivel de dificultad: fácil o difícil. Así, el paciente se encontrará ante un público que le escucha con atención y aceptación o un público que está más distraído o poco interesado en su charla.
- En la conferencia retransmitida, el terapeuta puede activar los siguientes eventos:
- Ir al escenario: el paciente sube al escenario y se sitúa detrás de la mesa para empezar la presentación
- Aplauso: el público aplaude al orador
- Espectador deja la sala: una persona se levanta y se va de la sala
- Distracción: se puede seleccionar entre una serie de distractores: bostezo, móvil, vibración teléfono, risas, tos
- Pregunta positiva: un oyente del público hace una pregunta fácil de contestar al paciente. El terapeuta puede elegir de entre una serie de preguntas de este tipo, como por ejemplo si podría volver a explicar una parte de la presentación
- Pregunta negativa: en este caso, una persona del público hace una pregunta más complicada de responder, cosa que puede implicar que el paciente se ponga nervioso. El terapeuta podrá elegir entre una serie de preguntas de este tipo, como por ejemplo si cree que su propuesta funcionará, o si podría resaltar los puntos débiles de su presentación
- Feedback positivo: cuando el terapeuta selecciona este evento, uno de los asistentes se pone a hablar, aunque no se oye nada. Por lo tanto, este botón le permite al terapeuta hacer un comentario positivo al paciente sobre su intervención, pero introduciéndose dentro del entorno virtual, para que el paciente se encuentre aún más inmerso en dicho entorno.
- Feedback negativo: este evento se desarrolla exactamente igual que el anterior, pero está reservado para que el terapeuta haga un comentario más bien crítico o negativo sobre la intervención del paciente.

4.2 Análisis de las sesiones

El miedo a hablar en público es una fobia social. Solo el 29% de los casos pueden ser diagnosticados como ello y el 34% de la población puede tener problemas de ansiedad al enfrentarse a un público.

El tratamiento que se ha utilizado para este tipo de fobia ha sido la técnica de exposición combinándola con la técnica de relajación, en este caso Mindfulness. La herramienta Psious es adecuada para conducir sesiones de exposición y enteramiento dentro de un contexto seguro y graduado.

Además, en relación a los beneficios del Mindfulness, González (2014) señala los siguientes:

- Enseña a vivir con una paz interior que invita a sentirse bien.
- Permite la concentración plena.
- El cerebro envejece menos rápido.
- Su utilización hace que aspectos como el estrés, la ansiedad o la depresión estén menos presentes.
- El cuerpo se ve reforzado y a veces hasta inmune en varias facetas de la vida.
- Desarrolla aspectos a nivel íntegro, desde lo personal, a lo psicológico pasando por lo emocional.

De igual modo, Nhat (2015) señala otros beneficios como:

- Mejora del aprendizaje académico.
- Mejor forma de gestionar los aspectos negativos.
- Perfección de los elementos comunicativos.
- Detección de sentimientos en los demás, es decir, desarrollo de la empatía.

Dichos los beneficios del Mindfulness, se tendrán en cuenta para poder proponer los objetivos de la evaluación que se proponen a continuación:

- Evaluar presencia de otros trastornos emocionales y en especial la fobia social.
- Evaluar ansiedad asociada a componentes: hablar delante de una audiencia, de manera formal o informal.
- Definir configuraciones estimulantes temidas por el paciente y en qué grado. Elaboración jerarquía de exposición.
- Evaluar presencia de pensamientos distorsionados como pueden ser el quedar en ridículo en una situación social o que puedan criticar lo que dice el paciente.

Teniendo en cuenta todos los objetivos se puede utilizar una entrevista abierta o semiestructurada en alguna de las ocasiones. Además de observaciones y auto-observación con un auto-registro como puede ser una lista de conductas apropiadas al inicio y final de la sesión o un test de aproximación conductual en directo mediante la realidad virtual donde el paciente indica cómo se siente en ese momento en concreto.

En la primera sesión se valorarán los ítems de Hamilton para la posterior intervención. Gracias a ello, se podrá adecuar la actuación a las necesidades del paciente de manera más específica. El paciente tiene aprensión y puede ser inquieto. Comenta que no le gusta la gente desconocida. A veces tiene síntomas gastrointestinales como la dificultad de tragar dolor después de comer. Durante la entrevista el paciente se muestra tenso e incómodo, incluso se puede apreciar un temblor en las manos. Debido a estos síntomas, se comienza una intervención mediante la aplicación Psious, utilizando la técnica de relajación Mindfulness y la realidad virtual.

En la segunda sesión se realiza un recorrido por todo el cuerpo centrando la atención en sus tensiones y dolores, pudiendo corregirlos. El paciente se siente incómodo en algún momento, aprieta sus puños e incluso no sabe dónde poner sus manos. Poco a poco se va relajando y centrando su atención en las partes de su cuerpo, cada vez más relajado. Cuando se termina la sesión, el paciente comunica que está relajado y que ha tenido sensación de concentración, como si se sintiera solo en la habitación. Ha aprendido a centrar su mente en una parte de su cuerpo y así poder controlarla cuando sea necesario, sin ningún nervio.

La tercera sesión será en una oficina como se ha contado anteriormente y la cuarta sesión en un auditorio. Estas últimas sesiones se han evaluado mediante cuestionarios orales con el paciente. Así pues, se puede proceder a elaborar una jerarquía de posición. Para ello, además de utilizar los datos obtenidos durante la valoración inicial, se pueden realizar algunas cuestiones como las siguientes:

- ¿Qué nivel de malestar, en una escala de 0 a 100 te genera mantener una conversación con un grupo de 5 personas?
- ¿Crees que puede algo generar este malestar?
- ¿Cómo se podría terminar esa sensación?

A continuación, se presentan una serie de ítems que se podrían utilizar para crear una jerarquía adecuada para tratar el miedo a hablar en público con Psious. Hay que tener en cuenta que se tiene que ir graduando los distintos elementos de la jerarquía.

- Estar en un auditorio sin nadie preparando la presentación que se hará en unos minutos
- Tener una entrevista de trabajo
- Exponer un nuevo proyecto a un pequeño grupo de compañeros de trabajo
- Dar una charla que será retransmitida por televisión y ver que los asistentes escuchan con mucha atención
- Dar una charla en un auditorio lleno de gente
- Estar dando una conferencia y oír risas entre el público
- En una reunión de trabajo un compañero te haga un comentario crítico

El paciente ha pasado por distintos niveles de ansiedad al realizar estas sesiones, ya que ha tenido cuestiones, críticas, pero también ha tenido halagos. El chico ha podido entender que tiene que aprender a controlar sus nervios y su propio cuerpo para poder llevar la situación lo mejor posible. Si él se ha preparado para una exposición y está seguro de ello, puede realizarla sin ningún miedo al público, solo hay que aprender unas estrategias de control. Gracias a estas intervenciones, el paciente ha podido afrontar su miedo de manera virtual combinando las estrategias de Mindfulness.

4.3 Beneficios

El Mindfulness está considerado un “estado de conciencia por naturaleza” (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006).

El Mindfulness permite aprender a centrar la atención de manera consciente. Su aplicación es común en el campo de los trastornos de la ansiedad. Esta técnica no se centra en el tratamiento de un síntoma concreto, sino que ofrece a los pacientes nuevas estrategias para relacionarse con sus experiencias interiores y exteriores y aprender a entender esas sensaciones de angustia que caracterizan estos trastornos.

Hasta ahora el entrenamiento de Mindfulness se practica mediante imaginación, pero gracias a la Realidad Virtual entra en acción. Gracias a la inmersión y a la facilitación de

un entorno relajante en el que los estímulos pueden ser controlados, se evita en mayor grado las distracciones de cada persona.

La aplicación Psious ofrece un nuevo entorno virtual de Mindfulness que incluye un audio que guía al paciente a través del recorrido y le proporciona instrucciones para llevar a cabo ejercicios de atención para aprender a dejar ir los pensamientos y preocupaciones.

El hecho de practicar Mindfulness con realidad virtual tiene como ventaja llevar un entrenamiento en comparación con la imaginación y que se consigue con la inmersión de la realidad virtual. Gracias a ello, es más fácil evitar distracciones.

Bados. A (2009) comenta que:

El miedo a hablar en público como se ha comentado es una fobia social y el 34% de la población puede tener problemas de ansiedad al enfrentarse a un público. Gracias a la herramienta Psious se pueden conducir las sesiones de exposición y entrenamiento dentro de un contexto seguro y graduado. Algunos beneficios del uso de Psious para controlar el miedo a hablar en público son:

- Aporta una experiencia de referencia. El emisor expone el tema con unos receptores virtuales que le realizan preguntas, interrupciones, críticas, etc. Este tipo de situaciones se practican virtualmente para aprender a controlar estos momentos en la vida real.
- Logran unir la lógica con lo emocional, el estudiante conquista al público a través de esa relación.
- Aprenderán a organizar y estructurar un tema, además de saber argumentarlo, dar opinión y ganar confianza en sí mismos.

Por estos beneficios se ha decidido llevar a cabo una intervención para tratar la ansiedad a hablar en público de un estudiante universitario. Como se ha podido comprobar, la técnica Mindfulness y la Realidad Virtual con la aplicación Psious sería de gran ayuda para tratar esta fobia.

5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente Trabajo de Fin de Grado se han cumplido los objetivos de investigación que se han propuesto y se ha demostrado que el estudio es válido gracias a la intervención que se ha realizado.

- Se ha revistado el campo bibliográfico del tema elegido.
- Se ha analizado el problema base.
- Se ha escogido un método adecuado para el tema.
- Se han revisado los programas innovadores para el tema.
- Se ha analizado la información que se ha obtenido.
- Se ha puesto en práctica la propuesta de intervención, analizando sus resultados.

6. CONCLUSIONES

Este TFG es una aportación en el campo de investigación que puede ayudar a saber más sobre Mindfulness y la Realidad Virtual, utilizándolas en el tratamiento de la ansiedad y la fobia de hablar en público.

Se han explicado ejemplos de programas como es Psious, que es innovador y que puede ser de gran ayuda para tratar temas de fobias o para trabajar la técnica Mindfulness. Es importante que se plantee una renovación en el currículo educativo y que se integre el aprendizaje social y emocional.

Las aportaciones del este TFG pretenden ser una ayuda más en las investigaciones educativas, buscando una solución a los problemas que hay sobre las emociones y el control de los alumnos con éstas. Se intenta que el alumno pueda alcanzar el control de sus emociones con ayuda del maestro perdiendo sus fobias con la sociedad.

Con este trabajo se busca que se promuevan investigaciones futuras sobre el tema y la creación de proyectos o programas que puedan ser beneficiosos para los alumnos, demostrando sus beneficios y fomentando el desarrollo del sistema educativo.

En cuanto a los objetivos que se señalaron al comienzo del trabajo, se cree que se ha cumplido con todos y cada uno de los propuestos.

En cuanto a las principales dificultades encontradas debo destacar la propia falta de experiencia manejando fuentes bibliográficas lo que me ha supuesto un tiempo excesivo para poder obtener los resultados esperados en lo que a contenido teórico y académico se refiere. Por otro lado, la falta de tiempo y dificultades para compaginarlo con el trabajo. No obstante, el interés y motivación que me suscita la presente temática ha intentado aliviar este tipo de dificultades y me ha permitido encarar el trabajo bajo las condiciones que permitan hacerlo adecuadamente.

En lo que a aspectos de mejora se refiere, destacaría principalmente el de poder haberle dedicado más tiempo y desarrollado mejor la intervención, pero debido a la situación de alarma y pandemia mundial que estamos atravesando no ha sido posible. Por ello, como futuras vías de investigación destacaría poder llevar la intervención a la práctica en un futuro a la vez que recoger resultados más minuciosamente y con ello mejorar dicha propuesta de intervención y adaptarla a lo que realmente pide la situación educativa actual.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo, M. y Estrada, P. (2012). Constructivismo y construccionismo social: algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *Prospectiva*, 17, 353-378
- Anderson, H. (1997). *Conversación, lenguaje y posibilidades*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Anderson, P.L., Price, M., Edwards, S.M., Obasaju, M.A., Mayowa, A., Schmertz, S.K., Zimand, E. & Calamaras, M.R. (2013). *Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial*.
- Argués, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador, M. (2012). *Programa “Aulas Felices”*. *Psicología Aplicada a la Educación*. Zaragoza: Equipo SATI.
- Badós, A. (2005). *Miedo a hablar en público*. Universidad de Barcelona: Facultad de Psicología.
- Bados López, A. (2006). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81, 751.760. *Fobias específicas*.
- Banco de Instrumentos y Metodologías en Salud Mental (2020). Escala de Hamilton para la Ansiedad. *Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental*, 7, 158.
- Barnett, W. (2010). *Comunicación interpersonal. La construcción de mundos sociales*. Bogotá: Universidad Central.
- Bausela, E. (2002). La docencia a través de la investigación acción. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Bisquerra, R. (1989). Métodos de investigación educativa: Guía práctica. (1^a. Ed. Pp 55-69). Barcelona: CEAC
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82

Bisquerra, R., Pérez, J. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, E, Punset, E, Mora, F, García, E, Pérez Gómez, J.C & Segovia, N (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Barcelona. Recuperado de: www.faroshjsd.net

Botella, C., García, A., Quero, S., Baños, R. y Bretón, J. (2006). Realidad Virtual y Tratamientos Psicológicos: Una Revisión. *Psicología Conductual*, 3, 491-510

Carissoli, M., Villani, D. y Riva, G. (2015). Does a meditation protocol supported by a mobile application help people reduce stress? Suggestions from a controlled pragmatic trial. *Cyberpsychology, Behavior and social networking*, 18(1).

Cibersalud. Consultado el 16 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.cibersalud.es/que-es-psious/>

Castañares, W. (2011). Realidad virtual, mimesis y simulación. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 16, 59-81. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en: <https://revistas.ucm.es/index.php/CIYC/article/view/36987/35796>

De Pablos, C. (2004). *Informática y comunicaciones en la empresa*. Madrid: ESIC editorial.

Escala de ansiedad Hamilton. Servicio Andaluz de salud. Conserjería de Andalucía. Consultado el 15 de septiembre de 2020. Recuperado de: https://hvn.es/enfermeria/ficheros/escala_de_ansiedad_de_hamilton.pdf

Fernández, R., González, D. y Reims, S. (2012). *De la realidad virtual a la realidad aumentada. Material de lectura*. España: Universidad de Oviedo.

Fernández Berrocal, P: Extremera, P. (2005). *La inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, pp. 63-93. Universidad Zaragoza.

- García, F., Portillo, J., Romo, J. y Benito, M. (2007). Nativos digitales y modelos de aprendizaje. *CEUR*, 318, 1-11. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en: <http://ceur-ws.org/Vol-318/Garcia.pdf>
- Guichot, V. y De la Torre, A. (2018). Emociones y creatividad: una propuesta educativa para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. *Cuestiones pedagógicas*, 27, 39-52.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- González, A. (2014). *Mindfulness: Guía práctica para educadores*. Recuperado el 28 de agosto de 2020 en: https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores/link/543bcd80cf24a6ddb97a9d6/download
- InspiratICS*. Consultado el 15 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://www.inspiratics.org/es/recursos-educativos/programas-de-mindfulness-en-educacion>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jiménez, M. y López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-80
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en: http://www.asapar.com/descargas/mindfulness_02.pdf
- Lutz, A., Dunne, J. y Davidson, R. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An Introduction. En Zelazo, P., Moscovitsch, M. y Thompson, E. (coords) *The Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós.
- Pozzi, S. (2014). *Facebook compra oculus*. Recuperado el 16 de septiembre de 2020 en: https://elpais.com/tecnologia/2014/03/26/actualidad/1395796446_034242.html

Salovey, P. y Mayer, J. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books

Manual Miedo a hablar en público. Consultado el 14 de julio de 2020. Recuperado de: <http://psinergia.com/blog/wp-content/uploads/2018/01/1c4dc261b3f5bb506ad208da33bc6a31.pdf>

Moreno, N., López, E. y Leiva, J. (2018). El uso de las tecnologías emergentes como recurso didáctico en ambientes educativos. *International studies on law education*, 131-146. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en: http://www.hottopos.com/isle29_30/131-146Moreno.pdf

Pallavicini, F., Gorini, A., Algeri, D., Repetto, C., Gaggioli, A. y Riva, G. (2010). Virtual reality in the treatment of generalized anxiety disorders. *Studies in health technology and informatics*, 154, 39-43.

Pérez, F. (2011). Presente y futuro de la realidad virtual. *Revista Creatividad y Sociedad*, 16, 1-39. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4208297>

Pozuelos, F. (2007). *Trabajando por proyectos en el aula: descripción, investigación y experiencias*. Sevilla: Cooperación Educativa.

Psious. Consultado el 12 de junio de 2020. Recuperado de: <https://psious.com/es/espanol-mindfulness-y-realidad-virtual-es-posible/>

Psious, la primera plataforma de realidad virtual para trastornos de salud mental. Community of Insurance. Consultado el 17 de septiembre de 2020. Recuperado de: <https://communityofinsurance.es/2020/03/29/psious-la-primera-plataforma-de-realidad-virtualpara-trastornos-de-salud-mental/>

Psious. Plataforma para el tratamiento mediante realidad virtual. Consultado el 17 de setiembre de 2020. Recuperado de: <http://web.teaediciones.com/PSIOUS-Plataforma-para-el-tratamiento- mediante-Realidad-Virtual.aspx>

- Rubio, F. (2015). Sensorconomy: Gestión de los sensores de un smartphone para la creación de contenidos audiovisuales. *En el nuevo diálogo social: organizaciones, públicos y ciudadanos*, 437-450
- Sacristán, A. (1990). Conocimiento e investigación en la práctica pedagógica. *Cuadernos de pedagogía*, 160, 80-89
- Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, (2006). Mechanisms of mindfulness. *The Journal of Clinical Psychology*, 253-257
- Siegel, D. y Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out: How a deeper self understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin Group USA, Inc.
- Simón, V. (2012). *Aprende a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2013). Mindfulness, mucho más que una moda. *El Mundo*, 27 de noviembre de 2013. Recuperado el 23 de agosto de 2020 en: <https://www.elmundo.es/ciencia/2013/11/24/5291e4f46843413b688b458f.html>
- Trujillo, F. (2014). *Experiencias educativas en aprendizaje cooperativo*. Granada: Grupo Editorial Universitario

8. ANEXO

8.1 Anexo 1

SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD		Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy grave/ Incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad		0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.		0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.		0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.		0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria.		0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.		0	1	2	3	4

7. Síntomas somáticos generales (musculares) Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales) Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasistole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borbotones (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	0	1	2	3	4
14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico) Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas energéticas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.	0	1	2	3	4

Ansiedad psíquica	
Ansiedad somática	
PUNTUACIÓN TOTAL	

8.2 Anexo 2



8.3 Anexo 3

Vídeo 1. Sesión Mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=M7q6HLv44YQ>

8.4 Anexo 4

Vídeo 2: Sesión Oficina: <https://www.youtube.com/watch?v=tjK3qYu8IPk&t=77s>