



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
MENCIÓN MERCADEO
TRABAJO FINAL DE CONCENTRACIÓN

**El marketing experiencial como herramienta para promover la participación
de estudiantes entre 21 y 25 años de la UCAB que sufren de estrés en
actividades holísticas de Coaching y Meditación**

Delgado Mata, Megan Natali

Gómez Lista, Andrea Carolina

Tutor:

Prof. Canorea Acosta, Eugenia Isabel

Caracas, julio 2023

A nuestros padres, quienes dieron todo para que tuviésemos la mejor vida universitaria y comparten el mérito de nuestra culminación académica exitosa, y a quienes siempre estuvieron con nosotras, apoyándonos cuando más lo necesitamos.

Agradecimientos

En primer lugar, queremos dar mérito y agradecer a nuestra tutora, Eugenia Canorea, quien dedicó su tiempo a revisar, corregir y aportar a este trabajo de investigación, y quien a pesar de los contratiempos que se presentaron durante estos meses siempre tuvo la mejor disposición para ayudar.

A nuestras familias y a cada uno de los profesores que nos acompañaron durante esta etapa de la universidad y que con empeño nos transmitieron lo que sabían, gracias por sus bases que hoy son importantes para el desarrollo y cierre de este Trabajo Final de Concentración.

Finalmente, a los especialistas que fueron de gran aporte para el estudio, así como a los encuestados y entrevistados, quienes de buena manera creyendo en el trabajo que se hacía, participaron en cada dinámica. Les damos las gracias.



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
CONCENTRACIÓN MERCADEO

TRABAJO DE GRADO

El marketing experiencial como herramienta para promover la participación de estudiantes de entre 21 y 25 años de la UCAB que sufren de estrés en actividades holísticas de Coaching y Meditación

Por: Delgado Mata, Megan Natali

Gómez Lista, Andrea Carolina

Tutor: Prof. Canorea Acosta, Eugenia Isabel

Julio 2023

Resumen

Existen diversos enfoques para abordar el bienestar, concepto que entiende al individuo como un ser multidimensional que debe procurarse el equilibrio físico, intelectual, social, emocional y espiritual.

Es por esto que, a lo largo de este trabajo, se abordarán al coaching y la meditación como técnicas holísticas específicas que contribuyen a ese bienestar o *well-being* del ser humano y que ofrecen técnicas y herramientas para que la persona adopte hábitos y pueda modificar sus conductas en pro de mejorar su salud.

Hoy día, uno de los factores principales que impide llegar al bienestar es el estrés, una condición que afecta directamente la salud mental de la persona que lo sufre; esta situación se ha visto incrementada en los estudiantes después de la pandemia por el COVID-19, sobre todo en alumnos de la universidad pues, según estudios previos se ha concluido que, mientras aumenta la carga académica, el nivel de estrés incrementa.

Por último, es importante mencionar que hay estudios, que se expondrán en el apartado teórico del trabajo, que indican que existe una relación positiva entre actividades como la meditación, mencionando por ejemplo la técnica *mindfulness*, y la reducción de niveles de estrés; por esta razón, en este trabajo se quiere demostrar que factores como la promoción de servicios, experiencias del consumidor, nivel socioeconómico e interés previo en estas actividades holísticas, pueden influir en la elección de las mismas por estudiantes con ciertos niveles de estrés y características particulares de personalidad.

Palabras clave: meditación, coaching, wellness, estrés, salud, estudios universitarios, marketing experiencial.

Índice General

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN.....	4
ÍNDICE GENERAL.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	9
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
LISTA DE ABREVIATURAS.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPÍTULO I.....	14
Planteamiento y Justificación del problema de investigación.....	14
Contexto de Investigación: Áreas de conocimiento por nomenclatura Unesco...16	
Antecedentes del problema investigado.....	16
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	19
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	20
Pregunta general.....	20
Preguntas específicas.....	20

Panorámica de la estructura general del trabajo.....	21
CAPÍTULO II - MARCO REFERENCIAL.....	23
2.1 Guruseva: sanación integral.....	23
2.2 Enfoque holístico desde la perspectiva del <i>wellness</i>	24
2.3 Acompañamiento terapéutico.....	25
CAPÍTULO III - MARCO TEÓRICO.....	27
3.1 Bienestar, un concepto holístico y multidimensional.....	27
3.2 Coaching: acompañamiento y estructura.....	29
3.3 Meditación y mindfulness, una práctica de optimización y enfoque mental.....	31
3.4 ¿El mindfulness está relacionado con los niveles de estrés?.....	33
3.5 Marketing experiencial y actuaciones sociales.....	37
3.6 ¿Cómo surgen las experiencias?	40
3.7 El viaje del consumidor.....	41
CAPÍTULO IV - MÉTODO.....	45
4.1 Tipo de investigación.....	45
4.2 Población.....	46
4.3 Método de muestreo.....	46
4.4 Muestra.....	47

4.5 Unidad de análisis.....	48
4.6 Técnica de recolección de información e instrumentos de recolección de datos.....	49
4.7 Validez y confiabilidad del instrumento.....	50
4.8 Diseño de investigación.....	50
4.9 Procedimiento.....	50
4.10 Definición y operacionalización de variables.....	53
CAPÍTULO V - ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	57
5.1 Análisis de los resultados de la aplicación práctica de la propuesta.....	57
5.2 Discusión de los resultados de la aplicación práctica de la propuesta....	111
CAPÍTULO VI - CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	117
Conclusiones.....	117
Recomendaciones.....	121
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	123
ANEXOS.....	129
Anexo 1: Cuestionario para encuesta: (Inventario SISCO de estrés académico).....	129
Anexo 2: Guion para entrevista.....	133
Anexo 3: Validación de instrumentos.....	135

Índice de tablas

Tabla 1: Operacionalización de variables.....	53
Tabla 2: Matriz de triangulación parte I.....	70
Tabla 3: Matriz de triangulación parte II.....	85

Índice de figuras

Figura 1: Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching?	57
Figura 2: Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación?.....	58
Figura 3: Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching?.....	59
Figura 4: Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación?.....	60
Figura 5: Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?.....	61
Figura 6: Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?	62
Figura 7: Variables: ¿Cuál es tu nivel de ingreso familiar? - ¿Cuánto dinero	

estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching? 63

Figura 8: Variables: ¿Cuál es tu nivel de ingreso familiar? - ¿Cuánto dinero

estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación? 63

Figura 9: Variables: ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de

coaching? - ¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como

para incorporarlo en tu vida?..... 64

Figura 10: Variables: ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de

meditación? - ¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como

para incorporarla en tu vida?..... 67

Lista de abreviaturas

En este trabajo final de concentración se utilizan cuatro abreviaturas importantes para la comprensión del tema alrededor del cual gira la investigación:

1. **EA:** Estrés académico
2. **MM:** Meditación *mindfulness*
3. **OMS:** Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)
4. **UCAB:** Universidad Católica Andrés Bello

Introducción

En la actualidad, existe un creciente interés en el abordaje holístico de diferentes áreas. Se habla, por ejemplo, de medicina holística, métodos de enseñanza y aprendizaje holísticos o, incluso, gerencia holística. Lo “holístico” indica que se comprende que el objeto o sujeto en tratamiento está compuesto por partes que necesariamente deben funcionar de manera sinérgica e integrada; si no lo hicieran, el sistema fallaría. Supone, además, que el abordaje que se haga hacia alguna de estas partes afectará a las demás y, eventualmente, al conjunto entero. El abordaje holístico, entonces, busca beneficiar al sistema mediante el trato consciente y cuidadoso de cada una de sus partes, incluso para mitigar daños, pues son potenciales multiplicadoras de los efectos que reciban. Desde esta perspectiva, lo “holístico” aplica a cualquier área que cuide estas consideraciones.

Volviendo la mirada hacia la premisa que indica que el ser humano está compuesto por diferentes partes, todos sus procesos internos y externos deben abordarse de manera holística. Con este propósito, la presente investigación apoya esquemas, herramientas y corrientes que promuevan la salud y el bienestar integral; así que se dedicó al estudio del panorama actual, tanto del contexto teórico como de los sujetos evaluados, para proponer oportunidades de mejora para un centro de sanación y bienestar, y entes similares, desde la perspectiva del mercadeo.

Para lograrlo, en esta investigación se definen al bienestar humano y al marketing experiencial como constructos multidimensionales, se describe cada uno de sus componentes y se diseña una dinámica que los enlace de manera armónica

para que cada una de las partes involucradas tenga un efecto positivo y multiplicador en la experiencia como conjunto.

En este mismo contexto, se establece que el estrés académico es uno de los factores que afectan el bienestar integral de los sujetos de estudio. En esta investigación se evalúan, además, los síntomas que presentan y las estrategias de afrontamiento que poseen para evaluar cuantitativamente su nivel de estrés como característica fundamental en el valor de cada “individuo tipo”. Posteriormente, se recomiendan actividades complementarias que, desde una perspectiva holística, pueden contrarrestar el peso de los factores estresantes en los participantes para permitirles una mayor calidad de vida.

Para tal efecto, GuruSeva, un negocio familiar que propone actividades holísticas de salud y bienestar, colaboró con este trabajo de investigación por su cercanía con una de las investigadoras y su disposición para recibir recomendaciones que los ayuden a crear una oferta más robusta para los “individuos tipo” que representan los sujetos estudiados.

Capítulo I

Planteamiento y justificación del problema de investigación

Las enfermedades crónicas son causadas por los comportamientos que el ser humano tiene consigo mismo a lo largo de su vida, aunado a diferentes factores como el estrés, la alimentación y los vicios, como el consumo de cigarro. De hecho, Biwas (citado por Beauchemin, J; Gabana, N; Ketelsen, K & McGrath, C, 2019) menciona en un estudio de investigación que “muchos adultos pasan el 70% o más de su tiempo destinado a caminar, sentados, lo que está asociado con posibles problemas de salud en el futuro” (p.1).

Visto así y considerando que estos malos hábitos pueden desarrollarse desde la adolescencia, lo ideal es informarse para prevenir futuros problemas y adoptar un estilo de vida saludable y equilibrado en todos los aspectos, es decir, en lo personal, familiar, laboral, espiritual, social y cualquier otro determinado por las circunstancias de cada individuo. Este es el fundamento del *wellness*.

Sobre la base de lo mencionado anteriormente, se plantea, entonces, que existen diversos parámetros para medir el estado de salud y que su importancia radica en el conjunto de todos ellos, no en las partes aisladas.

De tal modo, el presente trabajo de investigación sugiere que se tomen en cuenta al coaching y la meditación como actividades que, aunque no pertenecen al enfoque tradicional de la medicina, prometen hacer aportes importantes a la salud de quienes las incluyan en sus estilos de vida. La primera de ellas se basa en un sistema colaborativo que facilita a las personas una visión clara y positiva para el

logro de sus objetivos, concepto tomado de Caldwell (2013) para un estudio de *Global Advance in Health and Medicine*; y la segunda es una técnica que permite adiestrar a la mente para que sea capaz de acotar su dominio a las situaciones que realmente lo ameriten y replegarse en los momentos en los que no sea indispensable.

No obstante, aprender como sociedad que existen nuevas y diversas formas de alcanzar un completo bienestar requiere de una amplia información y una promoción adecuada.

Sin duda, una de las mejores formas para que los consumidores comprendan y se permitan creer en nuevas ideologías, que en ningún caso contradicen ni niegan a la ciencia, es experimentar y disfrutar, desde cero, una experiencia que los conecte emocionalmente, como lo hace el marketing experiencial: un enfoque que busca generar actitudes en los clientes con el fin de posicionar a la marca en sus mentes para que deseen regresar por el servicio o adquirir un producto.

Lo hasta ahora señalado permite dar entrada a nuestra pregunta de investigación: “¿cómo influye el marketing experiencial en el aumento de la participación de estudiantes de la UCAB entre 21-25 años que sufren de estrés en actividades holísticas como coaching y meditación?”

Contexto de la Investigación: Áreas de conocimiento según nomenclatura Unesco



Antecedentes del problema investigado

A raíz de la creación del paradigma del *wellness* han surgido diferentes modelos para entender el bienestar, a continuación se explicará cada uno de ellos:

Halbert Dunn (1959) definió el *wellness* de alto nivel de la siguiente manera: “el individuo es definido como un método integrado de funcionamiento que busca maximizar el potencial del que es capaz”. Su modelo busca un equilibrio físico, mental y espiritual.

Por otra parte, Donald Ardell propuso dentro de su modelo de base del bienestar a la parte física (ejercicio, nutrición y apariencia), mental (decisiones afectivas, emociones y manejo del estrés) y el sentido de propósito. Wickramaratne, Chun Phuoc y Albatta (2020) parafrasean el modelo de Ardell como un enfoque

donde el individuo disfruta la vida al máximo con gran libertad, mínima mala salud y madurez para perseguir la felicidad.

De modo similar, Bill Hitler, pionero del movimiento *wellness*, funda el modelo hexagonal e incorpora los pilares sociales, espirituales, físicos, emocionales, ocupacionales e intelectuales. Blount, Dillman y Lambie (2020) hacen referencia a este modelo en el *Journal of Wellness* como “dimensiones que se cree que pueden influir en el estilo de vida de cada persona” y que a su vez “presentan un enfoque holístico del funcionamiento humano según su entorno”.

Mientras tanto, Myers y Sweeney crearon “The Self Wellness Model”, un cuestionario que se utiliza en diferentes estudios. Es un modelo que tiene en cuenta la influencia de la familia en la persona, la comunidad en la que se desarrolla y la cultura de bienestar de cada uno.

Dependiendo del modelo, los aspectos a tener en cuenta serán diferentes, pero los más comunes dentro del mundo del *wellness* son: físico, social, emocional, intelectual y espiritual, mismos que se usarán en los instrumentos a aplicar para el desarrollo de esta investigación.

En otro orden de ideas, Bernd Schmitt (2000) redactó un libro titulado *Experiential Marketing* en el que explicó las situaciones de uso y menciona que este tipo de prácticas se pueden llevar a cabo para “promover la innovación y para inducir la prueba, la compra y el consumo leal”, justamente lo que se quiere lograr con este trabajo: que los estudiantes, una vez que experimenten las técnicas de coaching y meditación, quieran incluirlas en su día a día como oportunidad de mejora para su vida.

Adicionalmente, Schmitt plantea tres motivos por los que el marketing experiencial se diferencia del tradicional.

1- El marketing tradicional se centra en los motivos racionales por los que el cliente pudiese llegar a comprar un producto, mientras que el experiencial se centra en las sensaciones y emociones como momento decisivo de compra de la persona.

2- Los consumidores no piensan en el producto sino en la situación que pueda llevarlos a comprar ese producto, cómo se sienten cuando se imaginan usándolo.

3- La persona en situación de compra no va solo a llevarse el producto sino que desea ser bien atendido.

Por último, es conveniente anotar que la tecnología tuvo un valor significativo en el cambio de paradigma de lo que era el marketing tradicional y lo que ahora se entiende como marketing experiencial. Schmitt hace referencia a esto en su libro y menciona que “gracias a los avances de la tecnología de la información, se podrá disponer al instante y mundialmente de la información que se desee sobre las marcas en todas las diferentes formas y medios”.

Asimismo, a la forma en la que los consumidores ven ahora los productos: “ya no son bultos de características funcionales sino medios para facilitar experiencias al cliente y conseguir que cada vez sean mejores”.

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Analizar la relación entre el marketing experiencial aplicado a actividades holísticas de coaching y meditación y el aumento del deseo de los estudiantes con

estrés de la Universidad Católica Andrés Bello que tengan entre 21 y 25 años de edad de someterse a ellas e incorporarlas en su estilo de vida.

Objetivos Específicos

- 1- Definir *wellness*.
- 2- Establecer la relación del *wellness* con actividades holísticas como coaching y meditación.
- 3- Describir el mercado de estudiantes y su comportamiento ante actividades holísticas como el coaching y meditación.
- 4- Explorar el atractivo del coaching.
- 5- Explorar la relevancia personal del coaching.
- 6- Explorar el atractivo de la práctica de la meditación.
- 7- Explorar la relevancia personal de la práctica de la meditación.
- 8- Relacionar el sexo con el interés hacia las actividades holísticas.
- 9- Relacionar la edad con el interés hacia las actividades holísticas.
- 10- Encontrar posibles mejoras en el servicio de GuruSeva que permitan afianzar su relación con los clientes en un futuro.
- 11- Comparar el interés de los estudiantes en actividades holísticas como coaching y meditación antes y después de vivir una experiencia relacionada con estas dinámicas.
- 12- Identificar los factores académicos que generan estrés en los estudiantes.

Preguntas de Investigación

Pregunta general

¿Cómo influye el marketing experiencial en el aumento de la participación de estudiantes de la UCAB que tienen entre 21 y 25 años de edad y sufren de estrés en actividades holísticas como coaching y meditación?

Preguntas específicas

- 1- ¿Qué es el *wellness*?
- 2- ¿Cuál es la relación del *wellness* con actividades holísticas como coaching y meditación?
- 3- ¿Cómo es el mercado de estudiantes y su comportamiento ante actividades holísticas como coaching y meditación?
- 4- ¿Qué tan atractivo es el coaching para el mercado de estudiantes?
- 5- ¿Cuán relevante es el coaching para el mercado de estudiantes?
- 6- ¿Qué tan atractiva es la práctica de la meditación para el mercado de estudiantes?
- 7- ¿Cuán relevante es la práctica de la meditación para el mercado de estudiantes?
- 8- ¿Existe alguna relación entre el sexo y el interés por participar en las actividades holísticas de coaching y meditación?
- 9- ¿Existe alguna relación entre la edad y el interés por participar en las actividades holísticas de coaching y meditación?

10- ¿Cuáles son las posibles mejoras en el servicio de GuruSeva que permitirán afianzar su relación con los clientes en un futuro?

11- ¿Cambia el interés de los estudiantes en actividades holísticas como coaching y meditación antes y después de vivir una experiencia relacionada con estas dinámicas?

12- ¿Cuáles son los factores académicos que generan estrés en los estudiantes?

Panorámica de la estructura general del trabajo

La presente investigación se realizó en seis etapas que se llevaron a cabo durante tres meses y medio. A propósito de esto, el trabajo se estructura de la siguiente manera:

Un primer capítulo en donde se define el problema de la investigación, además, se explican los antecedentes del trabajo y se plantean los objetivos del mismo.

El segundo capítulo está dedicado a mencionar trabajos e investigaciones anteriores que están relacionadas con el estudio propuesto y que funcionan como pilares y bases para el presente trabajo final de concentración.

La siguiente etapa es el marco teórico, es decir, toda la teoría que respalda la investigación, enfoques claves que guían el camino no solo de quien desarrolla el trabajo sino que facilitan el entendimiento del lector. Es en esta etapa en la que se desgrana todo aquello que fue y es importante dentro de la temática a tratar.

Para continuar, en el marco metodológico se especifican todos los pasos que se siguieron para encontrar las respuestas a los objetivos que se plantearon en un principio, asimismo, el tipo y diseño de la investigación junto con las diferentes variables que se usaron para obtener los resultados que serán explicados en el quinto capítulo.

Como se mencionó, en el siguiente capítulo se hace un recuento de los hallazgos obtenidos y cómo ellos se relacionan o contrastan con lo planteado en las diferentes etapas del presente estudio con la finalidad de orientar el trabajo a una conclusión positiva.

Finalmente, la investigación cierra con conclusiones y recomendaciones en las que el equipo presenta lo que se vivió durante el proceso, los nuevos hallazgos o la confirmación de otros; igualmente, una serie de recomendaciones para futuros trabajos del mismo tema y soluciones activas a una problemática que actualmente vive la población protagonista del estudio.

Capítulo II

Marco Referencial

1. GuruSeva: sanación integral

En el marco de este trabajo de investigación se trabajará de la mano de GuruSeva, centro de formación y sanación integral evolutiva, que brinda un espacio y herramientas para que sus clientes encuentren su mejor versión y logren conectarse en cuerpo, mente, emociones, energías, alma y espíritu.

En esta misma línea, el centro se encuentra bajo la guiatura del Maestro ShaniShaktiAnanda, quien tiene más de 40 años de experiencia en el mundo de la sanación; fue formado desde muy pequeño por maestras espirituales en diferentes técnicas y hoy en día comparte sus experiencias para ayudar a otros en este camino. “Nadie puede pretender sanar sin hacer esfuerzos reales para salir de su zona de confort. De hecho, su zona de confort posiblemente es la que le mantiene mal”; desde esta perspectiva, el Maestro forma a la plantilla de instructores, terapeutas y monitores de meditación de GuruSeva para crear un espacio multidisciplinario donde los clientes encuentren acompañamiento desde diferentes ópticas que conduzcan al mismo objetivo: el bienestar integral.

A propósito de lo comentado, GuruSeva sigue un enfoque complementario, es decir, los servicios no tratan urgencias sino que se ocupan de potenciar los beneficios de los tratamientos médicos tradicionales o mitigar sus efectos secundarios. De cualquier forma, no se sustituye la atención médica primaria, de

hecho, se recomienda y en algunos casos se exige que los clientes garanticen que continúan con su médico de cabecera.

Enfoque holístico desde la perspectiva del *wellness*

Entendiendo al individuo como un ente multidimensional y bajo la oferta mencionada anteriormente, GuruSeva ofrece distintos abordajes para cada componente del ser; más adelante serán referidos como “componentes del bienestar”.

En primer lugar, las actividades de cuidado físico van destinadas a promover la creación de masa muscular y la salud cardiovascular. Actualmente, GuruSeva ofrece servicios de entrenadores personales y colabora con marcas que pertenecen a las disciplinas de fitness de combate y baile. El yoga, por su parte, mejora la coordinación, fortalece la musculatura, aumenta la calidad del sueño, alivia dolores crónicos y disminuye la ansiedad. Dentro del ámbito físico también se contempla a la masoterapia, en sus diversos estilos, como promotor de la circulación de los fluidos corporales; el pediluvio iónico y el zapper multifrecuencia, dispositivos que generan emisiones de frecuencia eléctrica para eliminar parásitos, bacterias y agentes patógenos del organismo, como servicios útiles para conseguir el bienestar biológico.

Al mismo tiempo, la meditación, técnica de enfoque de esta investigación, calma la mente, optimiza las funciones cognitivas y permite que el practicante adquiera una óptica integral de la existencia. En GuruSeva se proponen escenarios grupales y controlados para optimizar los potenciales beneficios de esta práctica.

Por su parte, el componente emocional requiere atención terapéutica individual, de esto se encarga la Terapia de Liberación Emocional, también conocida como *tapping*, que facilita la descarga de emociones encapsuladas con movimientos mecánicos y sencillos; y el acompañamiento del coaching que, en muchos casos, utiliza la Programación Neurolingüística.

En cuanto al componente energético, se ofrecen técnicas que están fundamentadas en el manejo de energía vital, también conocida como *chi* o *prana*. Se encuentran, por ejemplo: el Reiki y la radiestesia.

Finalmente, se presentan terapias de acompañamiento integral como la Terapia de Sanación Evolutiva, en la que el Maestro identifica y describe el origen del malestar a través de una dinámica de entrevista y ofrece herramientas para trabajarlo de raíz; Coaching Energético Integral, que trata condiciones como insomnio, estrés, fatiga crónica y sistema inmunológico deprimido desde el sentido biológico, donde se apoya, por ejemplo, de la suplementación alimenticia; y escenarios vivenciales que promueven el desarrollo del alma y el espíritu bajo enseñanzas y prácticas místicas del cristianismo, budismo e hinduismo. Estas últimas permiten que el practicante conozca, refuerce o se reencontre con el sentido trascendental de su vida.

2. Acompañamiento terapéutico

Heidi Boada, quien es Coach certificada y especialista en Dinámicas de Grupo, define al coaching como “un proceso de acompañamiento que nos ofrece estructura y metodología, para implementar estrategias de pensamientos distintas

que permitan movilizarnos de nuestra zona de confort y abriarnos los caminos posibles para iniciar esa aventura extraordinaria a nuestro mundo interior”. Parte de la premisa de que el individuo está acostumbrado, por patrones de crianza, a buscar respuestas y culpables externos, ignorando que todo lo que necesita -y lo que realmente depende de él- está en su interior.

Además, cita a O' Connor y Lages (2005), quienes plantean que el coach se dedica a tres tareas:

- 1- Mostrar el camino en el que estás.
- 2- Señalar las opciones posibles y ayudarte a tomar una nueva dirección.
- 3- Ayudar a persistir en el cambio.

Tenemos pues, que el coaching, desde la perspectiva que toma esta investigación, es un proceso de acompañamiento que permite que el individuo se convierta en responsable de las acciones que lo llevarán al autodescubrimiento y obtenga herramientas para sobreponerse a sus condicionamientos actuales y futuros; es decir, para conseguir la independencia y capacidad de autogestión, especialmente en materia emocional. Esto último no desecha la posibilidad de futuras visitas para trabajar asuntos nuevos o revisar los pendientes.

Como se puede apreciar, en este centro holístico se abordan las diferentes actividades ofrecidas desde una perspectiva integral, porque no solo se trabajan los componentes del bienestar por separado, sino que se fortalece al ser en general gracias a la visión holística de sus facilitadores.

Capítulo III

Marco Teórico

Los términos *wellness* y *well-being*, sinónimos, han sido descritos por numerosos autores anglosajones; en este trabajo se utilizará el término “bienestar” para referirse al estado de “completo bienestar físico, social y mental; no solo a la ausencia de enfermedad” (World Health Organization (OMS), 2021, p.3). Asimismo, la OMS indica que el bienestar engloba a la calidad de vida y la habilidad de las personas para contribuir con el mundo desde un sentido de significado y propósito.

Bienestar, un concepto holístico y multidimensional

Entendiendo al bienestar como un concepto holístico y subjetivo, pues los umbrales de tolerancia y satisfacción de cada individuo son distintos, existen algunos puntos de encuentro en su definición: el principal es que se describe al bienestar como un constructo multidimensional (Beauchemin et al., 2019, p.2) formado por varios factores que interactúan de una manera compleja, integrada y sinérgica (Adams et al., 1997; Ardell, 1977; Dunn, 1977; Hettler, 1980 (citado por Roscoe, 2009, p.218)).

Sin embargo, los autores difieren en cuáles factores son necesarios y suficientemente diferentes entre sí para crear un modelo que permita evaluar el grado de bienestar de una persona. Existen cinco grandes coincidencias entre las teorías del bienestar; se contempla al bienestar físico, intelectual, social, emocional y espiritual (Roscoe, 2009, p.217) como el conjunto multidimensional que tiene relaciones recíprocas (Beauchemin et al., 2019, p.3) y cuya interacción ocasiona que el todo sea mayor que la suma de sus partes (Roscoe, 2009, p.218).

Para continuar, se entiende entonces que, si bien cada aspecto del bienestar funciona de manera independiente, si alguno se modifica, afectará a los demás. Las consecuencias de esta afectación pueden manifestarse o no según su magnitud, por ejemplo, cuando se estimula al aspecto emocional, ya sea con escenarios agradables o desagradables, es posible que la consecuencia se manifieste en el sistema nervioso —cuerpo físico— y se produzcan neurotransmisores que preparen al cuerpo para responder al estímulo, incluso cuando el escenario que se plantea es imaginario.

Junto a la definición de bienestar, se encuentra el “paradigma de la enfermedad” (Zainuddin et al., 2011, p.2) donde el consumidor responde de manera reactiva en su pensamiento y acciones en la etapa inicial de su enfermedad. Por el contrario, las respuestas de los involucrados en un “paradigma del bienestar” son preventivas y proactivas, más que correctivas.

En esta misma línea, Zainuddin, Previte, y Russell-Bennett (2011) exponen que: “en un paradigma del bienestar hay resultados positivos para el individuo, la organización y la sociedad, que también son resultados buscados en el marketing social”. De esta manera, el consumidor que se interesa y se hace responsable de cultivar su bienestar, permite que la sociedad tenga, en general, miembros más sanos.

Cabe agregar que la proactividad, inherente a las tendencias preventivas y al paradigma del bienestar, requiere que los individuos tomen decisiones y acciones que favorezcan a la integralidad de su ser, es decir, a cada uno de los factores que lo componen. Para esto, según el artículo *Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance*, de Alexander Rothman (2000), es necesario que los

resultados esperados de un cambio de comportamiento se perciban como suficientemente mejores al estado actual para motivar al individuo a tomar la decisión de modificar su comportamiento; luego, los beneficios deben tener una ventaja amplia sobre el estado actual para realizar esta acción de forma continua y convertirla en un hábito. Hoy en día, existen escenarios de todo tipo para contribuir a la búsqueda del bienestar; es por esto que en esta investigación se hará énfasis en el abordaje terapéutico del coaching y la práctica de la meditación como herramientas para conquistar el bienestar por su contribución al tema que corresponde a este estudio: el estrés.

Coaching: acompañamiento y estructura

A pesar de que la proactividad y la voluntad propia son indispensables para modificar conductas y estilos de vida en el individuo, de poco sirven si no se tiene la guía adecuada y las herramientas necesarias para alcanzar los objetivos. Es por ello que se recurre, por ejemplo, al coaching; disciplina que “implica acompañar a los clientes en un proceso creativo y estimulante que los inspira a maximizar su potencial personal y profesional” (Gazzelle et al., 2015, p.509). De esta manera, se espera que el individuo obtenga una mirada diferente a sus situaciones a través de técnicas que promueven la autoevaluación de “pensamientos automáticos, creencias y percepciones y el discernimiento entre hechos, suposiciones e inferencias” (Gazzelle et al., 2015, p.509).

Con este propósito, el coaching busca ampliar el locus de control interno de la persona; es decir, busca aumentar la responsabilidad del individuo sobre las situaciones que le ocurren. Durante este proceso, el facilitador evita la emisión de juicios de valor y opiniones (Sforzo et al., 2017, p.2), pues el curso de las respuestas

es vital en el análisis terapéutico y, en la medida de lo posible, no deben ser intervenidas. De esta forma, el receptor es capaz de diferenciar aquello que le compete de lo que no, disminuye su victimización y puede seguir un plan de acción para mejorar su estado actual.

Significa entonces que el ejercicio constante de la autorresponsabilidad, así como el control de los propios pensamientos, logra que la persona vaya “desde la reactividad, hasta la respuesta intencionada” (Gazzelle et al., 2015, p.509); condición indispensable para el paradigma del bienestar mencionado anteriormente. Para tal efecto, el coaching fundamenta muchos de sus procedimientos en técnicas de gestión emocional, para que el individuo pueda controlarse a sí mismo y beneficiar al resto del sistema (componente físico, mental, social y espiritual).

En relación con esto último, Gus et. al (2015) señalan que el abordaje emocional del coaching permite diferenciar las emociones, por qué ocurren y cómo tratarlas. De esta manera, en la medida en la que el individuo identifique sus emociones, tendrá un punto de partida para transformarlas y relacionarse de una manera más compasiva y empática.

Por su parte, el estudio *Mindfulness and Coaching to Improve Learning Abilities in University Students: A Pilot Study* de Corti y Gelati, C (2020) indica que el abordaje grupal permite que se desarrolle empatía y reconocimiento entre los participantes, ya que ellos pueden expresarse abiertamente. Además, según Deiorio, Carney, Kahl, Bonura y Juve, A (2020), en el artículo *Coaching: a new model for academic and career achievement*, es necesario que los estudiantes adquieran habilidades de autoevaluación e introspección desde etapas tempranas para potenciar su proceso de aprendizaje; recomiendan al coaching como herramienta

fundamental para que, a partir de esta relación, los estudiantes se vuelvan capaces de establecer objetivos, identificar deficiencias y mantenerse en revisión constante en pro de su desarrollo académico.

Resulta oportuno mencionar que el abordaje del coaching tiene límites; si bien los coaches están formados para acompañar en el cambio de comportamiento de sus clientes, no deben sustituir la atención médica y deben ser capaces de determinar signos cuando el receptor presente condiciones mentales que deban ser tratadas dentro del área de la psicología clínica y la psiquiatría; por ejemplo, síntomas de ira excesiva, acciones compulsivas u obsesivas, depresión crónica, desórdenes de personalidad, entre otros (Jordan & Livingstone, 2013). Entonces, los clientes del coaching deben ser personas mentalmente estables, pues los facilitadores deben sacarlos de su zona de confort constantemente, especialmente en el ámbito emocional, para trabajar en las oportunidades de mejora.

En este mismo orden de ideas, otra de las herramientas propuestas en esta investigación para trabajar en el bienestar completo de la persona es la meditación, una práctica que busca entrenar a la mente para que se enfoque en escenarios específicos durante un tiempo determinado.

Meditación y mindfulness, una práctica de optimización y enfoque mental

Es bien sabido que esta práctica tiene sus raíces en filosofías y culturas milenarias como el budismo y el hinduismo, quienes la contemplan como un estado natural y deseado en el que la reflexión constante en enseñanzas espirituales permita que el individuo —y su mente— se autorregule (Kabat-Zinn, 2006). Según el artículo *The neuroscience of mindfulness meditation* de Tang, Hözel y Posner (2015),

la meditación engloba “una familia de prácticas complejas que incluyen a las meditaciones *mindfulness*, las meditaciones mántricas, el yoga, el tai chi y chi gong”.

Sin embargo, desde hace varias décadas, se ha adaptado la práctica originaria rigurosa a protocolos más sencillos que pueden mejorar malestares biológicos como el estrés y la ansiedad, consiguiendo una mayor aceptación entre los profesionales de la medicina, la psicología y áreas afines (Corti y Gelati, 2020). En el trabajo *Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios* de Justo y Luque (2009), se expone que la meditación busca “conducir a la persona que la practica a desvincularse progresivamente de sus pensamientos automáticos, incontrolados e involuntarios” (Lager, 2007) y lograr una “transformación personal (...) mediante un proceso que nos hace más conscientes de nuestros pensamientos y emociones” (Holen y Halvor, 2007).

Dentro de esta perspectiva, el *mindfulness* es una técnica que ha tomado relevancia durante los últimos años por sus grandes beneficios para la integralidad del individuo, incluso para beneficiar sus relaciones interpersonales y laborales.

En primer lugar, el *mindfulness* es conocido por proponer escenarios que permitan que la mente se mantenga activa y en el momento presente, siguiendo, intencionadamente, órdenes y protocolos dispuestos por un monitor de meditación y omitiendo pensamientos sobre el futuro (Kabat-Zinn, 2006). De esta manera, se busca entrenarla para que replique este comportamiento en los momentos en los que lo necesite, por ejemplo, ante un episodio de angustia por suposiciones o incertidumbre. Cuando se habla de “práctica” de la meditación, se refiere “al compromiso real en la disciplina” (Depraz, Varela, & Vermersch, 2000 (citado por Kabat-Zinn, 2006)) y este compromiso comprende desde prácticas formales,

agendadas regularmente, hasta prácticas informales que buscan cultivar un estado de conciencia plena durante todas las actividades del día (Kabat-Zinn, 2006).

De acuerdo con un estudio presentado por Gorman & Green en 2016, las personas reportan que después de una sola sesión notan mejoras en su nivel de atención, logran contrarrestar el agotamiento y se sienten favorecidos con respecto a la resiliencia emocional. Por otra parte, incluso practicando *mindfulness* durante 15 minutos al día durante tres días se han logrado resultados relacionados con una disminución importante en los niveles de estrés.

¿El mindfulness está relacionado con los niveles de estrés?

A propósito del estrés, en un estudio titulado *Resilience and stress coping strategies of university students in times of pandemic* por Condori, Sussan, Lázaro, Ramírez y Giles (2022), se especifica que según otras investigaciones previas, varios autores han estado de acuerdo con que uno de los factores más afectados por el COVID-19 fue la salud mental; “en el campo de lo académico, una serie de estudios que se han publicado muestran un incremento en la inseguridad educativa, insatisfacción, problemas de sueño y deterioro mental (...) induciendo procesos de estrés, ansiedad y depresión”.

Ahora bien, en el mismo artículo se habla del estrés académico (EA) y se dice que ocurre cuando hay múltiples demandas o estímulos estresantes como sobrecarga académica o poco tiempo para completar las tareas. El origen del estrés se da con la aparición de distintos factores que se presentan como respuesta al cambio y actúan como un detonante en el individuo para que a su vez surjan otras acciones que permitan la adaptación.

En ese mismo orden de ideas, en el artículo *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II del estrés académico* propuesto por Castillo, Guzmán, Bustos, Zavala y Vicente (2020), también se hace referencia a lo que se conoce como estrés y EA, siendo el primero la “respuesta neuroendocrina, inmunológica y conductual del organismo a cualquier demanda que se imponga, y que, a su vez, surge como producto de una interpretación de amenaza o peligro, por lo que permite la adaptación y sobrevivencia de un ser vivo”.

Por lo tanto, si esta dinámica surge en un ámbito educativo se considera estrés académico, de hecho, se ha demostrado que este aumenta con el pasar de niveles, haciéndose más alto y notorio en la etapa universitaria, en donde también coincide con períodos de cambios y adaptaciones.

A modo de inciso, en un artículo titulado *Manejo del estrés académico; revisión crítica* por Escobar, Soria, López y Peñafiel (2018), se hace mención de algunas estrategias de afrontamiento que los estudiantes pudiesen aplicar para combatir el estrés y entre ellas están: administrar el tiempo, pues, una mala gestión del mismo “puede causar fatiga o apatía, así como la sensación de no ser productivo”; otra de las técnicas es establecer objetivos y prioridades, y tener en cuenta que no todo se puede hacer al mismo tiempo; la siguiente estrategia es hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que debes cumplir al día, de esta forma es más fácil “organizar y afrontar de forma eficaz la sobrecarga de tareas”; y finalmente, mantener una actitud positiva.

Continuando, sobre la base del artículo *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II del estrés académico*, se describe que el estrés académico se manifiesta en tres etapas: en la primera, la persona que está estudiando se

encuentra frente a estímulos estresores que desequilibran el cuerpo, que, en segunda instancia, lo hacen reaccionar y manifestarse a través de distintos síntomas; y, finalmente, la persona, en busca de restaurar sus valores normales, aplica estrategias de afrontamiento.

De acuerdo con este modelo, se creó un instrumento psicométrico llamado “Inventario SISCO del estrés académico” que ha sido probado de forma exitosa en países como México, Colombia y Chile; el inventario pretende demostrar los niveles de estrés en los que se encuentra cada individuo que responda el test, sus síntomas y estrategias de afrontamiento, es por esto que será usado como herramienta de encuesta en este trabajo de investigación.

De tal modo, en el artículo presentado por Hwang, W et.al (2018) titulado *Los efectos de cuatro días de entrenamiento intensivo en meditación mindfulness sobre la resiliencia al estrés: un ensayo aleatorio controlado* se indica que, según trabajos presentados con antelación, las técnicas de relajación y meditación han sido exitosas para el control del estrés.

Asimismo, se ha demostrado que se puede reducir esta condición tanto en pacientes clínicos como en aquellos que no lo son, además de ser soporte para los que sufren de ansiedad.

En consecuencia con el mismo estudio mencionado en párrafos anteriores, los programas de *mindfulness* incluyen otras herramientas además de la meditación, como lo son el ejercicio físico y la relajación. El primero de ellos incrementa el ánimo en el sujeto, mientras que el segundo libera la tensión corporal, lo que ayuda a disminuir los niveles de estrés.

Para ilustrar lo comentado, Hwang realizó una investigación experimental en la que 68 adultos jóvenes se sometieron a un intensivo de meditación y en un templo de Corea. Los participantes fueron distribuidos en grupos y pasaron cuatro días y tres noches participando en actividades relacionadas de manera continua.

Como resultado, se encontró que durante un programa de meditación corto pero intenso, los participantes mejoraron su grado de bienestar relacionado al *mindfulness*. Además, aquellos que formaron parte del grupo de meditación mostraron cambios positivos que se mantuvieron incluso tres meses después, lo que indica que el programa intensivo logró mejoras a corto y mediano plazo en los problemas de estrés.

Para contribuir con este tema, el estudio *A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial* realizado en la universidad de Cambridge entre 2015 y 2017, 616 estudiantes se sometieron a un programa de *mindfulness* de ocho (8) semanas para demostrar que esta práctica disminuiría su nivel de estrés académico, y, en algunos casos, prevendría una patología clínica mayor.

Debido a esto, en este trabajo de investigación se propone realizar un estudio controlado que cumpla con los parámetros establecidos en cuanto a edad y características individuales para concluir el aporte que este tipo de técnicas —que buscan focalizar la atención del individuo en el presente— pueden proporcionar a estudiantes que sufren de estrés en el ámbito universitario. Además, se plantea la idea de considerar estas técnicas como herramientas que podrían facilitar a cada individuo el afrontamiento de cualquier situación de inestabilidad que pueda enfrentar en el futuro.

El estudio *Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado* publicado por Scielo en 2019 indica que, “la MM se asocia con la espiritualidad oriental, pero las aplicaciones puramente seculares de *mindfulness* se han explorado cada vez más en entornos tan variados como en la clínica, el lugar de trabajo, las instituciones correccionales y las instituciones educativas”. Considerando esto y con el objetivo de promover el uso de diferentes actividades holísticas en entornos educativos como las universidades, es necesario contar con una publicidad informativa y explicativa que sea clara, concisa y concluyente en cuanto a los resultados obtenidos.

Marketing experiencial y actuaciones sociales

Importa, y por muchas razones, que los aportes que ofrecen el coaching y la meditación tengan un efecto bola de nieve en los individuos de una sociedad. Este es el basamento del marketing social, donde se “aplican principios y técnicas de mercadeo para crear, comunicar y entregar valor con el fin de influir en los comportamientos del público objetivo que benefician tanto a la sociedad como a sí mismo” (Kotler, Lee y Rothschild, 2006, citado por Zainuddin et al., 2011, p.4). Por este motivo, la promoción de servicios que aporten al desarrollo y cuidado integral de la persona es indispensable, pues se buscan cambios voluntarios de conducta que se repliquen en sus pares sociales para crear una masa robusta de individuos equilibrados en todas sus dimensiones.

De lo antes expuesto, se propone que una manera de favorecer el rendimiento integral de la sociedad actual es la publicidad de servicios que contribuyan al bienestar físico, intelectual, social, emocional y espiritual, pues en la medida en la

que el individuo sea preventivo consigo mismo, mitigará situaciones poco favorables en la sociedad a la que pertenece.

Ahora bien, aunque los consumidores son los principales beneficiados en estas prácticas, existe una zona de confort perniciosa promovida por la era de la inmediatez; donde se exige que los resultados y las gratificaciones sean instantáneas. Esta situación despierta el motivo de este estudio, pues debe existir una motivación mayor que inspire a los individuos a modificar sus estilos de vida, incluso cuando el tiempo de efectividad esperado de cada práctica varíe entre un sujeto y otro. Para tal efecto es necesario recurrir a una de las corrientes más actuales del mercadeo, como lo es el marketing experiencial.

Dentro de esta perspectiva, donde se considera al individuo como un ser multidimensional, su experiencia de compra será mejor —o será más probable que ocurra— mientras responda a la mayor cantidad posible de sus necesidades o a las más importantes de ellas. En el marco de esta investigación nos referimos a las necesidades que buscan el bienestar físico, intelectual, emocional, social y espiritual; se quiere “hacerles sentir, actuar, pensar y relacionarse” (Herrera Pérez, 2020, p.86).

De tal modo, en el estudio *Una visión epistemológica de las experiencias de consumo* de Walls, Wang y Wuk (2011) se describe exhaustivamente la definición de “experiencia” y se diferencia a la “experiencia científica”, aquella que se refiere al conocimiento adquirido para la humanidad; de “experiencia común”, la cual es única para cada individuo —desde una perspectiva filosófica— y es capaz de transformarlo. A partir de este compendio, Moral y Fernández (2012) explican el marketing experiencial como “una experiencia personal, que implica la participación del individuo, llevándose a cabo una evaluación de dicha experiencia a través de la

comparación de las expectativas del cliente y de los estímulos recibidos”. Aun cuando un servicio puede tener procedimientos estandarizados, la interacción con el consumidor para ejecutarlo hace que todas las entregas tengan algún grado de personalización.

Por lo tanto, el marketing experiencial es aquel que se ocupa del cliente desde una perspectiva holística, lo implica y le ofrece más de lo que él —su intelecto— cree que necesita; distinto al marketing transaccional, donde existe un intercambio uno a uno. Esto no significa que el abordaje deba hacerse directamente hacia cada factor que compone al individuo, sino en aquel o aquellos que tengan mayor influencia en la toma de decisiones. Las corrientes actuales apuestan por una comunicación más emocional que intelectual para involucrar al consumidor con la marca —la solución— de una manera más íntima y personalizada.

En esta misma línea, una experiencia, por involucrar a seres humanos, también debe ser multidimensional. Estas dimensiones son categorizadas por Schmitt (1999) y recuperadas por Moral y Fernández (2012) en *Módulos Experienciales Estratégicos* donde se generan cinco tipos de marketing: de sensaciones, sentimientos, pensamientos, actuaciones y relaciones. Resulta asimismo interesante que existen puntos de encuentro entre los componentes del bienestar y las dimensiones de las experiencias. Así pues, Schmitt relata en sus dos libros: *Experiential Marketing* y *Customer Experience* la importancia de implicar al cliente a través de lo emocional y no solo atraerlo y retenerlo.

En definitiva, resulta claro que una “experiencia de bienestar” debe contemplar aspectos físicos donde se involucren los sentidos, estímulos intelectuales para que la mente se mantenga dentro de la dinámica, acompañamiento emocional

para que el individuo se involucre en el momento presente, interacción social suficiente para que se sienta seguro y espacios de espiritualidad que lo conecten con la divinidad y aquello que lo haga sentir completo; la actuación estaría implícita en la experiencia propuesta, donde la participación del individuo pudiera ser activa o pasiva según se proponga.

Sin embargo, entendiendo que el bienestar se consigue con la suma de sus partes, el abordaje individual de cada una también es válido. En todo caso, el mensaje comunicacional debe apelar a las emociones y al estímulo sensorial para que la experiencia, aunque sea sencilla, trascienda al pensamiento racional.

¿Cómo surgen las experiencias?

Según un trabajo recopilatorio de Moral y Fernández (2012) titulado *Nuevas tendencias del marketing: El marketing experiencial*, la primera vez que se habló sobre las emociones y su importancia en el comportamiento de los consumidores fue en 1982 por Holbrook y Hirschman, quienes cuestionaron al mercadeo tradicional indicando que se enfoca solo en elementos racionales y que también se debería analizar y estudiar el nivel experiencial que el cliente vivía al momento de comprar y usar ese producto.

Después, bajo la guía de lo mencionado anteriormente, Pine y Gilmore (1998) y Schmitt (1999) sentaron nuevas bases para el suceso de lo que sería esta nueva forma de vender: el marketing experiencial. Para Pine y Gilmore, “las experiencias son sucesos que involucran a los individuos de forma personal”, de esta forma sugieren agregar recuerdos o emociones que dejen un nuevo valor en la persona al momento del consumo, siendo esta experiencia física, emocional o, incluso, espiritual.

Adicionalmente, identifican diferentes tipos de experiencia para los clientes determinadas por las dimensiones de grado de participación y grado de conexión con el entorno, surgiendo así los cuatro cuadrantes de consumo: entretenimiento, se da cuando se realiza una absorción pasiva de la experiencia a través de los sentidos; educativo, donde el sujeto vive de forma activa la experiencia involucrando su mente; escapista, donde el individuo participa de forma tan activa que se encontrará inmerso en la experiencia; y estética, que se da por el disfrute del entorno en el que se desarrolle.

Entonces, tomando en cuenta a GuruSeva y este servicio holístico bajo el que se centra el trabajo de investigación, y entendiendo que puede interpretarse de diferentes maneras según quien lo experimente, los clientes podrían ubicarse en cualquiera de las cuatro experiencias, teniendo posibilidad de vivir, aprender, hacer o disfrutar.

Ahora, para cautivar la atención del cliente y ser recordados por las experiencias —sean del tipo que sean— se debe planificar de forma exhaustiva una estrategia de mercado que de forma implícita contemple un trabajo de investigación, un diseño llamativo de concepto y un buen servicio por parte de los empleados; esto, sin dejar de lado las comunicaciones externas y por supuesto, las internas de dicha organización.

El viaje del consumidor

De acuerdo con Márquez y Downey (2015) en su trabajo *Walking a Mile in the User's Shoes: Customer Journey Mapping as a Method to Understanding the User Experience*, “el mapa del viaje del consumidor es una representación gráfica de la experiencia del usuario mientras consume un servicio”. Plasma desde el inicio hasta

el fin del proceso con el objetivo de observar todas las etapas, puntos de contacto y posibles obstáculos que debe atravesar el consumidor para cumplir una tarea.

En este sentido, Lemon y Verhoef (2016), en el artículo titulado *Understanding Customer Experience Throughout the Customer Journey*, señalan que, a grandes rasgos, existen tres momentos del viaje del consumidor que deben ser analizados y planificados: la precompra, la compra y la poscompra. Nótese que se utiliza el término “compra” en lugar de “venta” porque la importancia radica en lo que experimenta el consumidor, no la perspectiva de la empresa.

Ahora bien, la precompra comprende cualquier interacción entre el consumidor y la marca antes de recibir el servicio, desde búsqueda de información hasta recolección de requisitos previos para obtenerlo; la compra es el núcleo del servicio, donde se cumple la promesa ofrecida por la marca; y la poscompra invita al consumidor a mantenerse involucrado con la marca a pesar de haber satisfecho su necesidad inicial, con la motivación de iniciar el viaje nuevamente.

Dentro de cada etapa deben evaluarse los “puntos de contacto” que tiene el consumidor con la marca, la cual puede o no tener control sobre ellos. En el sector de los servicios, por su naturaleza dinámica, las marcas deben procurar el mayor control posible sobre las experiencias de sus consumidores, previniendo y mitigando todas las variables que puedan afectarlos.

Si bien existen numerosas clasificaciones de los puntos de contacto según diversos autores, Towers y Neil (2022), en su trabajo *Framing the customer journey: touch point categories and decision-making process stages*, hacen un compendio de los diferentes puntos de contacto que pueden existir en el viaje del consumidor. De este resumen se destacan:

1. De la marca: donde las interacciones de los consumidores son totalmente diseñadas y controladas por la marca. Por ejemplo, las páginas web, programas de lealtad y los elementos de mix de marketing (Lemon & Verhoef, 2016).
2. Del consumidor: acciones que forman parte de la experiencia del consumidor, pero que la marca no controla (Lemon & Verhoef, 2016); incluso, el consumidor puede co-producir junto a la marca (George & Wakefield, 2018), por ejemplo, creando contenido sobre el producto o servicio en las redes sociales (Lemon & Verhoef, 2016).
3. Social/externo: hace énfasis en la importancia de la interrelación entre los consumidores, especialmente cuando se encuentran en la misma plaza —sea física o digital— por cómo y cuánto pueden afectar la experiencia de consumo entre ellos. Esto incluye tanto las interacciones en tiempo real como en diferido, por ejemplo, las reseñas y comentarios en alguna plataforma virtual (Lemon & Verhoef, 2016).

Es importante resaltar que todos los puntos de contacto suman a la experiencia general del cliente con la marca.

En esta misma línea, Voorhees, Fombelle, Gregoire, Bone, Gustafsson, Sousa y Walkowiak (2017), en su trabajo *Service encounters, experiences and the customer journey: Defining the field and a call to expand our lens*, describen que, cuando se habla del diseño y mercadeo de servicios, la relación entre la marca y el consumidor resulta de la suma de los encuentros que han tenido durante la precompra, la compra y la poscompra, incluyendo los “momentos de la verdad”, que

son puntos de contacto álgidos entre el consumidor y la marca, donde el primero determina si continúa o termina la relación.

Según este estudio, la mayoría de los proveedores de servicios agotan sus recursos en la etapa de compra, lo que supone un esfuerzo constante en ser “lo mejor de la clase”, ignorando la oportunidad de diferenciarse, con menos recursos, gracias a la experiencia precompra y poscompra, ya que, en muchas ocasiones, el contacto en estas etapas puede ser virtual.

A pesar de que los momentos de precompra, compra y poscompra parecen funcionar de manera aislada, el viaje del consumidor debe percibirse como un proceso continuo; esto será posible gracias a la coherencia que se transmita en cada punto de contacto y la satisfacción de las expectativas que la marca haya generado en el cliente.

Finalmente, tanto los componentes del bienestar como el diseño y control del mercadeo de un servicio deben ser tratados holísticamente, es decir, debe estudiarse cada una de sus partes, cómo se afectan entre sí y cuáles consecuencias pueden generar en el conjunto.

Capítulo IV

Método

Modalidad de la investigación

4.1. Tipo de investigación

Atendiendo a los objetivos y desarrollo del trabajo, la investigación es de tipo exploratorio, pues se contribuirá con información sobre un tema que ha sido poco tratado y del que todavía no se pueden sacar conclusiones, con la intención de sentar las bases y dejar recomendaciones para próximos trabajos relacionados con el tema.

De hecho, autores como Sampieri hacen referencia a las investigaciones exploratorias como “aquellas que se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes”.

En la misma línea, Sabino no solo se refiere a estas investigaciones como aquellas que han sido poco exploradas, sino también a aquellas en las que no se dispone de suficiente información sobre el nuevo fenómeno, lo que dificulta realizar un estudio más profundo.

Ahora bien, el instrumento utilizado fue una encuesta que se aplicó a cada individuo antes de participar en el estudio relacionado con el estrés. Además, después de las dinámicas ejecutadas se les hizo una entrevista sobre coaching y meditación, las actividades holísticas medulares del trabajo, y su experiencia en la actividad. Las fuentes de la investigación son primarias; sin embargo, en el marco

referencial se encuentran testimonios de terapeutas e instructores que enriquecen el trabajo.

Por otra parte, el método de aproximación fue mixto, es decir, cualitativo y cuantitativo. El trabajo se desarrolló de esta forma porque además de las encuestas, se realizó una entrevista de profundidad a los mismos individuos que fueron parte de la actividad de investigación.

Por último, es conveniente acotar que este trabajo tiene un uso de investigación aplicada porque a través del estudio de caso se busca no solo proporcionar información de interés sobre el *wellness*, sus pilares y cómo actividades que se combinan pudieran ser útiles a lo largo de la vida, sino que también se quiere ayudar a los estudiantes con herramientas de coaching y meditación para que logren manejar mejor el estrés y las emociones, y, de esa forma, crear un mejor ambiente universitario.

4.2.- Población

La población de este trabajo de investigación está compuesta por el total de los estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), sede Montalbán, Caracas.

4.2.1 Método de muestreo

El método de muestreo para este trabajo fue no probabilístico, es decir, a juicio del investigador, porque las personas que participaron no estuvieron dispuestas en función del azar sino que se determinaron por las características propias que necesitaba la investigación.

De tal modo, todos los individuos que formarían parte debían estar estudiando en la Universidad Católica Andrés Bello, sede de Montalbán, Caracas, y además estar entre las edades de 21 a 25 años.

Por su parte, si bien la prueba se hizo sobre las actividades holísticas de coaching y meditación, no se requería que las personas hubieran participado en actividades similares o estado interesadas en ellas antes de la prueba, pero sí que estuvieran dispuestos a encontrar nuevos hábitos y darle una oportunidad a estas técnicas para aliviar sus malestares.

Ahora bien, una vez establecido el trabajo como no probabilístico, es importante mencionar que el método a usar fue por conveniencia. En este caso, como una de las sedes del centro de sanación se encuentra en la quinta La Clemencia, en El Paraíso, que se ubica cerca de la UCAB, se buscaron individuos que cumplieren con las características mencionadas anteriormente y que viviesen en la zona, lugares cercanos o que estuvieran dispuestos a trasladarse hasta ellos para que la logística fuese más sencilla; se hizo de esta forma hasta llegar a la cantidad deseada para la muestra.

4.2.2 Muestra

La muestra es de 21 estudiantes de la Universidad Católica Andrés Bello, sede Montalbán, Caracas, que tienen edades comprendidas entre los 21 y 25 años; entre cuatro y cinco por cada edad, siendo divididos entre hombres y mujeres por partes iguales.

4.2.3 Unidad de análisis

Sujeto 1: Hombre, 21 años, estudiante de Economía.

Sujeto 2: Mujer, 22 años, estudiante de Ingeniería Industrial.

Sujeto 3: Mujer, 22 años, estudiante de Ingeniería Industrial.

Sujeto 4: Hombre, 22 años, estudiante de Ingeniería Industrial.

Sujeto 5: Mujer, 22 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 6: Mujer, 24 años, estudiante de Ingeniería en Telecomunicaciones.

Sujeto 7: Mujer, 25 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 8: Mujer, 24 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 9: Mujer, 24 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 10: Hombre, 23 años, estudiante de Ingeniería Industrial.

Sujeto 11: Hombre, 21 años, estudiante de Ingeniería Industrial.

Sujeto 12: Hombre, 23 años, estudiante de Ingeniería Informática.

Sujeto 13: Mujer, 23 años, estudiante de Educación, mención Idiomas.

Sujeto 14: Hombre, 24 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 15: Hombre, 25 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 16: Hombre, 23 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 17: Mujer, 21 años, estudiante de Comunicación Social.

Sujeto 18: Hombre, 25 años, estudiante de Ingeniería Civil.

Sujeto 19: Hombre, 25 años, estudiante de Ingeniería en Telecomunicaciones.

Sujeto 20: Hombre, 22 años, estudiante de Ingeniería en Telecomunicaciones.

Sujeto 21: Mujer, 21 años, estudiante de Ingeniería Industrial.

4.3.- Técnica de recolección de información e instrumentos de recolección de datos

Como se mencionó anteriormente, para el análisis de esta investigación se realizaron encuestas y entrevistas.

En primer lugar, la encuesta fue aplicada a través de un cuestionario a cada estudiante antes de presenciar las actividades de coaching y meditación, en ellas se tomaron en cuenta indicadores correspondientes al estrés.

Posteriormente, se hicieron las entrevistas que permitieron conocer de forma más directa y cercana las opiniones de todos con respecto a estas actividades, y cómo creen que ciertos aspectos pueden mejorarse de cara a prestar un mejor servicio desde GuruSeva para el consumidor actual y potencial.

En la entrevista hubo puntos de interés como la demografía, la vida universitaria y sus conocimientos y afinidad previa con algunas actividades holísticas. Asimismo, subindicadores como la edad, el sexo, el nivel de ingreso familiar, sus hábitos de consumo, su relación con el plan de estudios, su estabilidad emocional, disposición a participar en actividades de este estilo e intereses personales.

4.4.- Validez y confiabilidad del instrumento

Al ser un trabajo mixto, con elementos cualitativos y cuantitativos, se consultó con la guía y validez de la tutora académica Eugenia Canorea quien también trabaja como investigadora en un centro de salud llamado Fénix Salud.

De igual manera, el profesor Luis Alejandro Lamberti, quien se desempeña como mercadólogo, validó los instrumentos utilizados en este trabajo de investigación.

4.5.- Diseño de Investigación

Stanley y Campbel afirman en su libro *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social* que la diferencia entre una investigación experimental y una cuasi experimental es que en esta última se programan estímulos como el “cuándo” y el “a quién” del experimento, de esta forma, no se da la posibilidad de aleatorizarla.

Por tal motivo, al haber elegido la unidad de análisis según las características deseadas para los investigadores y no haber sido aleatorio, este trabajo se considera cuasiexperimental.

4.6.- Procedimiento

Lo primero que se hizo fue diseñar los instrumentos a utilizar para el desarrollo de la actividad: la encuesta y el guion con el que se realizaron las entrevistas. Seguido a eso se buscaron a los especialistas que ofrecerían las sesiones de coaching y meditación y a los sujetos que formarían parte del experimento de este

trabajo, como se especificó anteriormente, fueron 21 y cada uno fue seleccionado según las características que requería la investigación.

Después se les aplicó la encuesta, relacionada con factores influyentes en los niveles de estrés, la misma se obtuvo del Inventario SISCO del estrés académico que ha sido probado en diferentes países de Latinoamérica.

Posteriormente, el evento se llevó a cabo en las instalaciones de la Quinta La Clemencia - El Paraíso, donde se encuentra una de las sedes del centro de bienestar GuruSeva; primero se dictó una sesión de coaching y después una de meditación para los participantes, quienes, después de finalizada la dinámica, permanecieron en el lugar para una breve entrevista en la que dieron respuesta a datos demográficos de interés e información relevante de sus percepciones sobre las terapias holísticas de coaching y meditación.

Luego se hizo el análisis de los datos obtenidos. En cuanto a la entrevista, las respuestas fueron vaciadas en una matriz de triangulación que después fue analizada comparando los resultados con la parte teórica del presente trabajo; mientras que los resultados obtenidos en la encuesta se trabajaron con ayuda de la plataforma SPSS en la cual se cruzaron variables a través de la herramienta de “tablas cruzadas” para obtener gráficos y significaciones que demostrarán la alta o baja relación entre cada una de ellas.

Al mismo tiempo, con cuatro de las variables: interés en el Coaching antes de la dinámica, interés en el Coaching después de la dinámica, interés en la Meditación antes de la dinámica e interés en la Meditación después de la dinámica, se aplicó la

prueba T de Student con la que se compararon las medias de los resultados obtenidos en ese grupo de variables.

Es importante mencionar que durante el proceso de asignar datos a las variables en el SPSS se modificó la forma de evaluar las respuestas según la manera en la que estuvieran redactadas las preguntas. El Inventario SISCO del estrés académico se divide en tres partes, los factores estresores se midieron en una escala del 1 al 4 en el que el primero significa “en ninguna medida”, es decir, no tienen estrés, y el cuatro es “en total medida”, por lo que sí tienen estrés; de igual forma se evaluó la segunda y tercera parte dedicada a reacciones físicas y de comportamiento; en último lugar estaba la etapa de estrategias de afrontamiento en donde las preguntas en vez de estar formuladas de forma negativa, lo estaban de forma positiva, por lo que el 1 en este lugar representa “en total medida”, lo que quiere decir que los individuos probablemente no tienen estrés porque usan esas estrategias de afrontamiento, mientras que 4 significa “en ninguna medida” que representa que al no tener esa estrategia es posible que tenga una condición de estrés.

Finalmente, igual que con la matriz de triangulación, los resultados de la encuesta y el SPSS fueron comparados con la teoría expuesta inicialmente en el capítulo III, para luego proceder con las conclusiones finales del trabajo y las recomendaciones.

Operacionalización de las variables

Objetivo	Dimensiones	Indicadores	Subindicadores	Ítems
Describir el mercado de estudiantes y su comportamiento ante actividades holísticas como el Coaching y Meditación. (Este objetivo medirá cómo es el comportamiento de los estudiantes hacia actividades holísticas).	Mercado de estudiantes	Demografía	Edad	1
			Sexo	2
			Situación laboral	3
			Hábitos de consumo	4 y 5
			Estilo de vida	6, 7 y 8
		Vida universitaria	Carrera	9
			Plan de estudio	10 y 11
			Estabilidad emocional	12
	Comportamiento ante actividades holísticas	Coaching	Conocimiento	13
			Interés	14
			Expectativas	15
			Disposición para participar	16 y 17

		Meditación	Conocimiento	18
			Interés	19
			Expectativas	20
			Disposición para participar	21 y 22
<p>Explorar el atractivo del Coaching. (Este objetivo medirá el interés de los participantes hacia la actividad holística de coaching).</p>	Atractivo del coaching	Coaching	Conocimiento	13
			Interés	14
			Expectativas	15
			Disposición para participar	16 y 17
<p>Explorar la relevancia personal del Coaching. (Este objetivo medirá la importancia que tiene la práctica del coaching en cada participante).</p>	Relevancia personal	Disposición a incorporar en un futuro	Óptica individual	23
<p>Explorar el atractivo de la práctica de Meditación. (Este objetivo medirá el interés de los participantes hacia la actividad holística de meditación).</p>	Atractivo de la meditación	Meditación	Conocimiento	18
			Interés	19
			Expectativas	20

			Disposición para participar	21 y 22
<p>Explorar la relevancia personal de la práctica de la Meditación. (Este objetivo medirá la importancia que tiene la práctica de meditación en cada participante).</p>	Relevancia personal	Disposición a incorporar en un futuro	Óptica individual	24
<p>Encontrar posibles mejoras en el servicio de Guruseva que permitan afianzar su relación con los clientes en un futuro. (Con este objetivo se conocerán las opiniones de los participantes con respecto al servicio para buscar oportunidades de mejora).</p>	Mejoras en el servicio de Guruseva	Servicio	Zona de tolerancia	25, 26 y 27
<p>Comparar el interés de los estudiantes en actividades holísticas como coaching y meditación antes y después de vivir una experiencia relacionada con estas dinámicas. (Con este objetivo se busca conocer las actitudes hacia las actividades holísticas de los participantes antes y después de la dinámica para saber si el marketing experiencial tiene incidencia en ellos).</p>	Interés de estudiantes en actividades holísticas	Marketing experiencial	Experiencias	28

<p>Identificar los factores académicos que generan estrés en los estudiantes. (Este objetivo permitirá saber los factores académicos que mayor estrés causan en los estudiantes).</p>	Factores académicos que generan estrés	Indicios de estrés	Estresores	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10
			Reacciones física y psicológicas	11
			Reacciones del comportamiento	12
			Estrategias de afrontamiento	13, 14, 15, 16, 17 y 18

Capítulo V

Análisis y discusión de resultados

5.1. Análisis de los resultados de la aplicación práctica de la propuesta

Figura 1

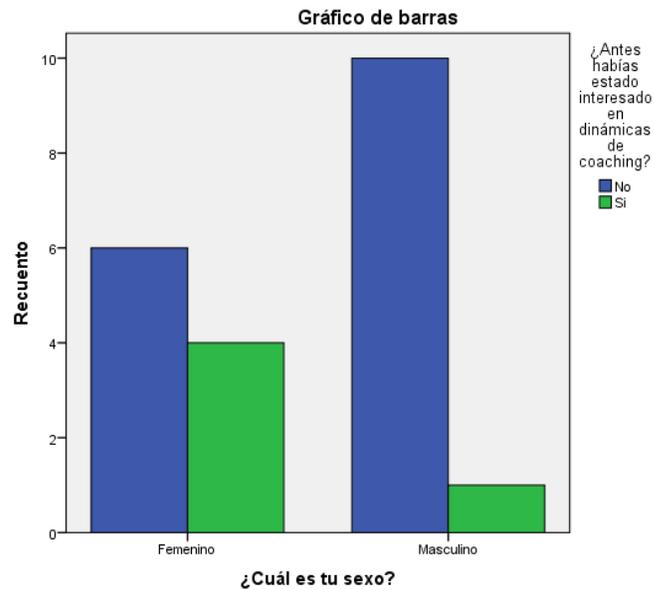
Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching?

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,759 ^a	1	,097		
Corrección por continuidad ^b	1,318	1	,251		
Razón de verosimilitudes	2,890	1	,089		
Estadístico exacto de Fisher				,149	,126
Asociación lineal por lineal	2,627	1	,105		
N de casos válidos	21				

a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,38.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



Los hombres presentaron mayor desinterés previo por las dinámicas de coaching, mientras que la distribución de las mujeres fue más equilibrada, sin embargo, la mayoría de ellas no había estado interesada.

Figura 2

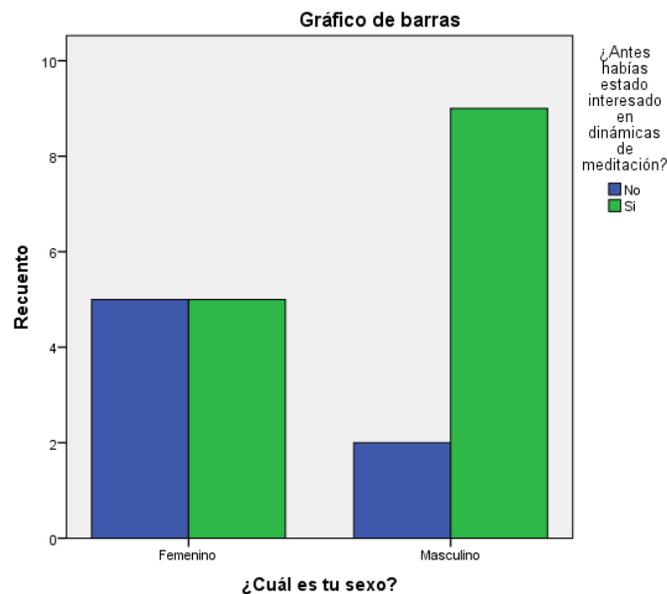
Variables: ¿Cuáles tu sexo? - ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación?

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,386 ^a	1	,122		
Corrección por continuidad ^b	1,169	1	,280		
Razón de verosimilitudes	2,440	1	,118		
Estadístico exacto de Fisher				,183	,140
Asociación lineal por lineal	2,273	1	,132		
N de casos válidos	21				

a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 3,33.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



Los hombres presentaron mayor interés previo por las dinámicas de meditación; mientras que las respuestas de las mujeres se distribuyeron equitativamente, una mitad había estado interesada y la otra mitad no.

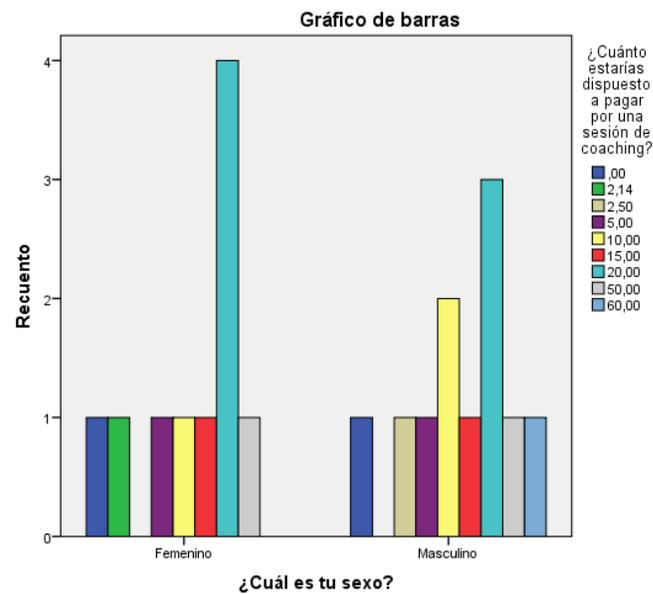
Figura 3

Variables: *¿Cuál es tu sexo?* - *¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching?*

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,436 ^a	8	,904
Razón de verosimilitudes	4,594	8	,800
Asociación lineal por lineal	,183	1	,669
N de casos válidos	21		

a. 18 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,48.



Se encontró que los hombres pagarían más por una sesión de coaching; también se puede notar que la mayoría de la muestra, tanto hombres como mujeres, pagarían \$20 por sesión.

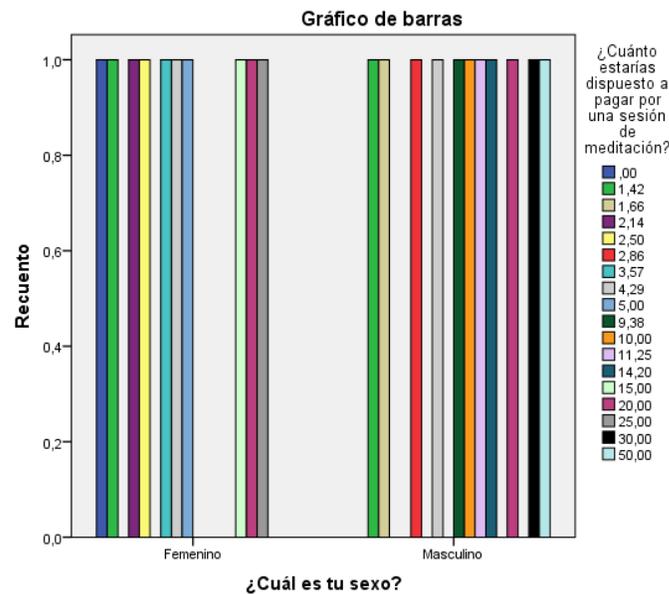
Figura 4

Variables: ¿Cuáles tu sexo? - ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación?

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,986 ^a	17	,596
Razón de verosimilitudes	20,747	17	,238
Asociación lineal por lineal	1,318	1	,251
N de casos válidos	21		

a. 36 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,48.



Se observa que más de la mitad de las mujeres pagarían hasta cinco dólares por las dinámicas de meditación, mientras que la mayoría de los hombres pagaría desde nueve dólares por sesión.

Figura 5

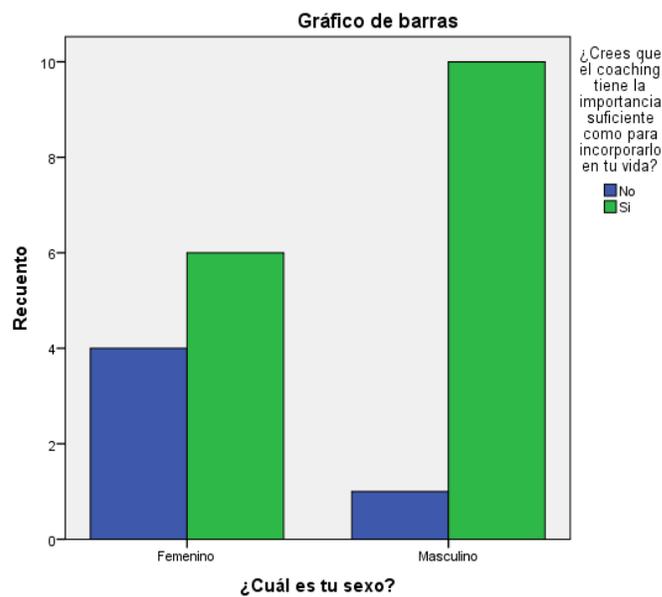
Variables: ¿Cuál es tu sexo? - ¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2,759 ^a	1	,097		
Corrección por continuidad ^b	1,318	1	,251		
Razón de verosimilitudes	2,890	1	,089		
Estadístico exacto de Fisher				,149	,126
Asociación lineal por lineal	2,627	1	,105		
N de casos válidos	21				

a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,38.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



Casi todos los hombres creen que el coaching tiene la importancia suficiente para incorporarlo en su vida. En el caso de las mujeres, la mayoría también lo considera, pero hubo cuatro que opinaron lo contrario.

Figura 6

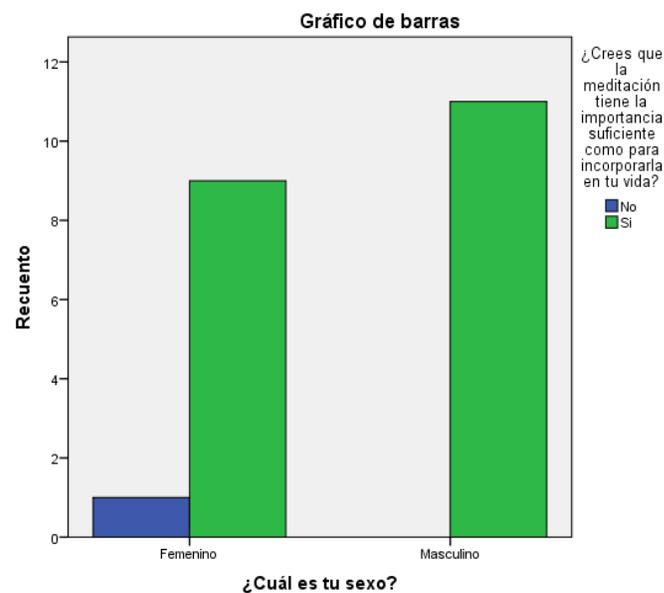
Variables: ¿Cuáles tu sexo? - ¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarla en tu vida?

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,155 ^a	1	,283		
Corrección por continuidad ^b	,002	1	,961		
Razón de verosimilitudes	1,539	1	,215		
Estadístico exacto de Fisher				,476	,476
Asociación lineal por lineal	1,100	1	,294		
N de casos válidos	21				

a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,48.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.



Toda la muestra, excepto una mujer, estuvo de acuerdo en que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarla en sus vidas.

Figura 7

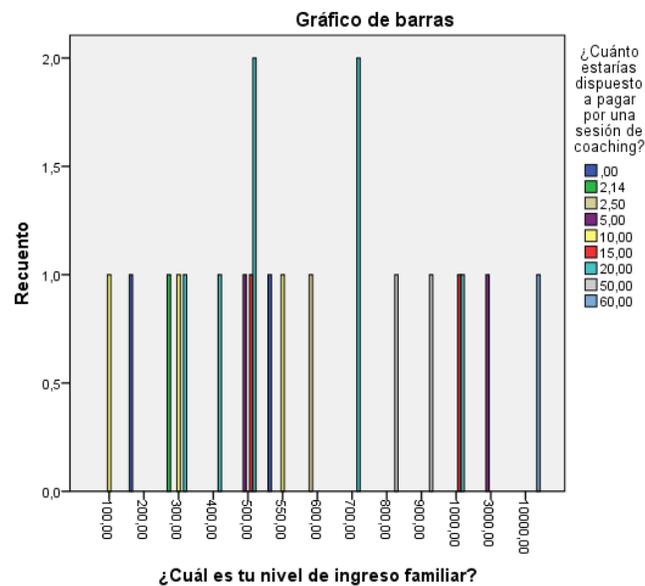
Variables: ¿Cuál es tu nivel de ingreso familiar? - ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching?

		Medidas simétricas			
		Valor	Error típ. asint. ^a	T aproximada ^b	Sig. aproximada
Intervalo por intervalo	R de Pearson	,569	,218	3,020	,007 ^c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	,424	,197	2,038	,056 ^c
N de casos válidos		21			

a. Asumiendo la hipótesis alternativa.

b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

c. Basada en la aproximación normal.



La mayoría de los sujetos que tienen un nivel de ingreso medio, estarían dispuestos a pagar entre \$10 y \$20 por las sesiones de coaching.

Figura 8

Variables: ¿Cuál es tu nivel de ingreso familiar? - ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación?

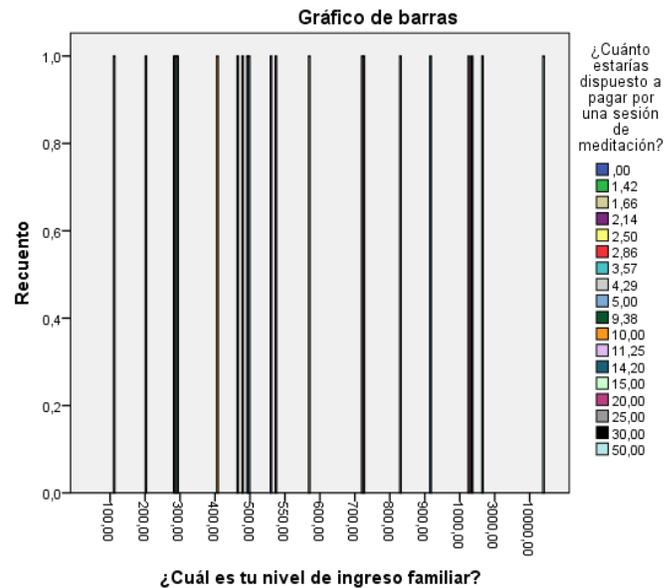
Medidas simétricas

	Valor	Error típ. asint. ^a	T aproximada ^b	Sig. aproximada
Intervalo por intervalo R de Pearson	,706	,194	4,340	,000 ^c
Ordinal por ordinal Correlación de Spearman	,353	,250	1,644	,117 ^c
N de casos válidos	21			

a. Asumiendo la hipótesis alternativa.

b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

c. Basada en la aproximación normal.



Esta relación es directamente proporcional y totalmente significativa, pues aquellos que tienen mayor ingreso familiar estarían dispuestos a pagar más por las dinámicas de meditación.

Comparación de medias

Figura 9

Variables: ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching? - ¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?

Estadísticos

		¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching?	¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?
N	Válidos	21	21
	Perdidos	0	0
Media		1,524	2,6667
Mediana		1,000	3,0000
Moda		1,0	4,00
Desv. típ.		,8729	1,15470
Asimetría		1,665	-,128
Error típ. de asimetría		,501	,501
Curtosis		2,117	-1,449
Error típ. de curtosis		,972	,972

¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching?

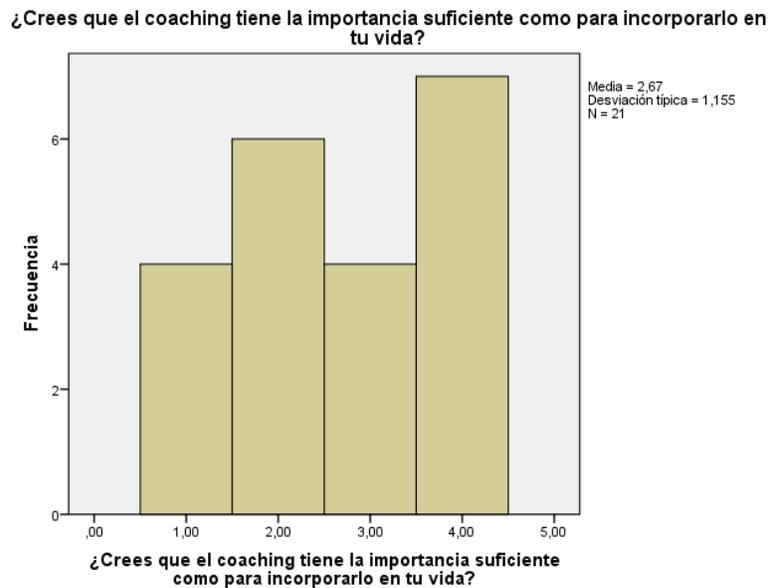
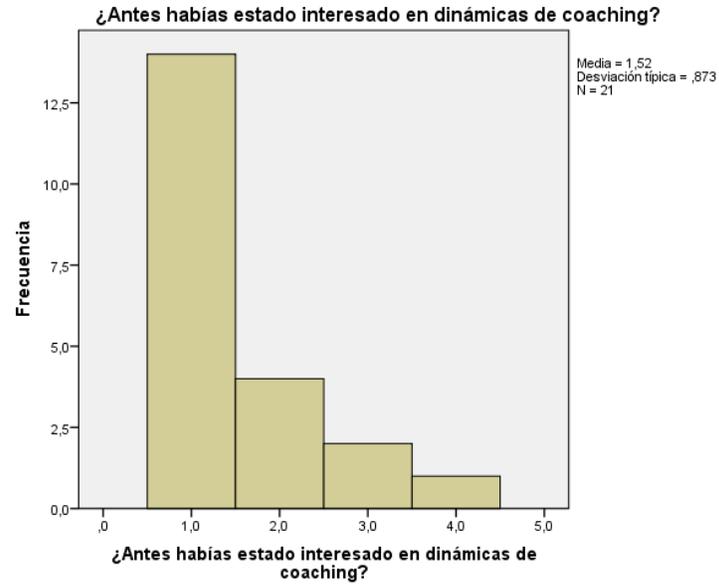
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En ninguna medida	14	66,7	66,7	66,7
	En alguna medida	4	19,0	19,0	85,7
	En gran medida	2	9,5	9,5	95,2
	En total medida	1	4,8	4,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En ninguna medida	4	19,0	19,0	19,0
	En alguna medida	6	28,6	28,6	47,6
	En gran medida	4	19,0	19,0	66,7
	En total medida	7	33,3	33,3	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Prueba para una muestra

	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching?	8,000	20	,000	1,5238	1,126	1,921
¿Crees que el coaching tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida?	10,583	20	,000	2,66667	2,1411	3,1923



Esta relación es totalmente significativa. Se observa que la mayoría de los sujetos no había mostrado interés en dinámicas de coaching antes de experimentar esta sesión, principalmente porque las desconocían. Sin embargo, después de la experiencia, la mayoría estuvo dispuesta, al menos, a considerarlas como una herramienta útil; esto demuestra que experiencias como la diseñada son efectivas para generar consciencia y despertar el interés en actividades nuevas para el grupo.

Figura 10

Variables: ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación? - ¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarla en tu vida?

Estadísticos

		¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación?	¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarla en tu vida?
N	Válidos	21	21
	Perdidos	0	0
Media		2,3810	3,7143
Mediana		2,0000	4,0000
Moda		1,00	4,00
Desv. típ.		1,20317	,56061
Asimetría		,119	-1,920
Error típ. de asimetría		,501	,501
Curtosis		-1,555	3,182
Error típ. de curtosis		,972	,972

¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación?

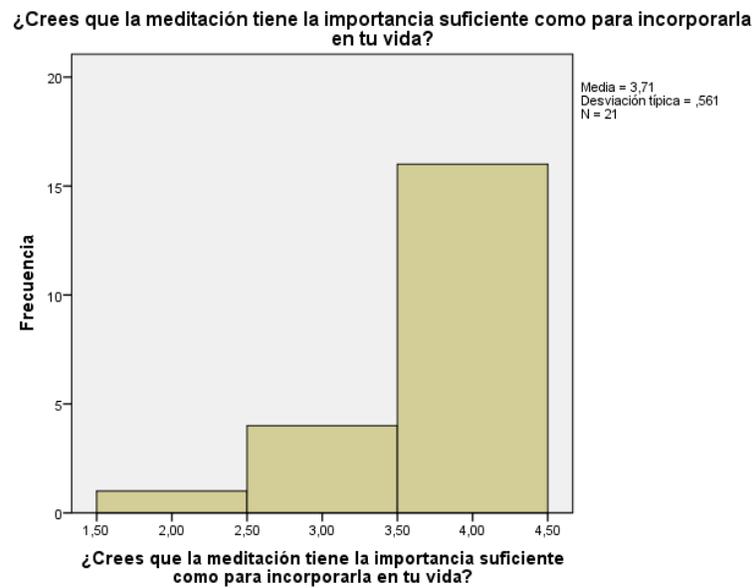
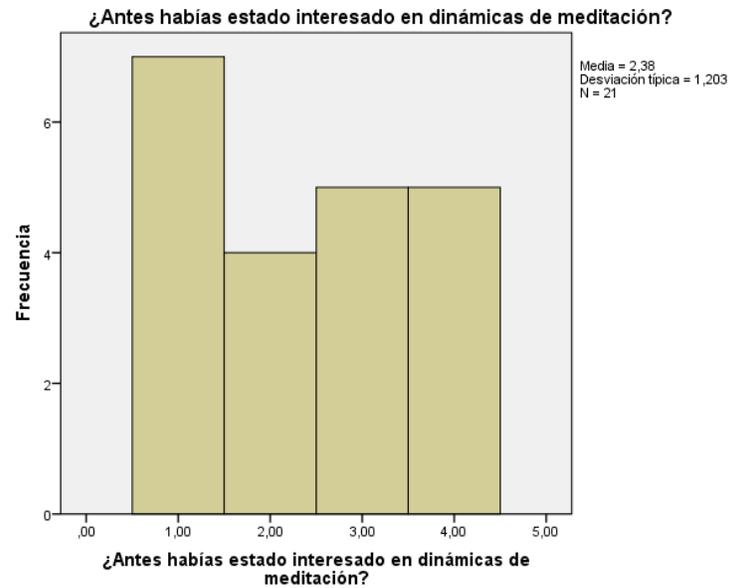
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En ninguna medida	7	33,3	33,3	33,3
	En alguna medida	4	19,0	19,0	52,4
	En gran medida	5	23,8	23,8	76,2
	En total medida	5	23,8	23,8	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarla en tu vida?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En alguna medida	1	4,8	4,8	4,8
	En gran medida	4	19,0	19,0	23,8
	En total medida	16	76,2	76,2	100,0
	Total	21	100,0	100,0	

Prueba para una muestra

	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación?	9,068	20	,000	2,38095	1,8333	2,9286
¿Crees que la meditación tiene la importancia suficiente como para incorporarla en tu vida?	30,361	20	,000	3,71429	3,4591	3,9695



Esta relación es totalmente significativa. Entre los sujetos de la muestra existía mayor interés previo hacia la meditación que hacia el coaching, pues algunos ya habían tenido algún tipo de contacto con ella o al menos la conocían de referencia; sin embargo, siete (7) de ellas no la habían considerado antes. Se observa que, luego de la experiencia, todos consideraron que la meditación era suficientemente importante como para adoptarla como hábito de vida, nótese que nadie respondió “en ninguna medida” y una sola persona “en alguna medida”. De esta forma se demuestra que el primer contacto diseñado tuvo un impacto positivo para todos los sujetos.

Matriz de triangulación

Parte 1

	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	Sujeto 9	Sujeto 10	Sujeto 11
¿Cuántos años tienes?	21	22	22	22	22	24	25	24	24	23	21
¿Cuál es tu sexo?	M	F	F	M	F	F	F	F	F	M	M
¿Cuál es tu nivel de estrés?	90 Nivel de estrés medio.	60 Nivel de estrés bajo.	59 Nivel de estrés bajo.	76 Nivel de estrés medio.	64 Nivel de estrés bajo.	59 Nivel de estrés bajo.	68 Nivel de estrés bajo.	79 Nivel de estrés bajo.	90 Nivel de estrés medio.	108 Nivel de estrés alto.	79 Nivel de estrés medio.
¿Nivel de ingreso familiar?	\$700 Medio alto.	\$800 Medio alto.	\$500 Medio.	\$600 Medio alto.	\$550 Medio.	\$500 Medio.	\$550 Medio.	\$700 Medio alto.	\$500 Medio.	\$900 Medio alto.	\$300 Medio.
¿En qué dirías que gastas más dinero?	Comida.	Comida y estudios.	Comida.	Comida.	Comida.	Comida.	Comida.	Salidas a comer.	Comida.	Salidas con mi pareja.	Comida.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?	Leer.	Tocar piano y emprender proyectos propios.	Ver series y películas.	Jugar en la computadora y escuchar música.	Comer y salir con mis amigos.	Descansar.	Ver películas.	Ver series y estudiar astrología.	Ver series o películas.	Trabajar en mi carro, hacerle servicio, arreglarlo.	Leer.
¿Qué entiendes por estilo de vida saludable?	Persona que mantenga sano su cuerpo y mente.	Dejar tiempo para ti mismo en el día a día, alimentarte bien y no caer en excesos; vivir en balance.	Tratar de no consumir alimentos con aditivos, que la vida no sea viciosa y que sea calmada.	Una persona que come sano, hace deporte y cuida su salud mental.	Alguien que le dedique tiempo a su bienestar físico y mental, que va a terapia, que duerme bien y que hace las cosas que le gustan.	Una persona que coma bien y que haga ejercicio.	Una persona que cuida su forma de comer y hace ejercicio físico.	Comer balanceado, hacer ejercicio y que la persona esté en paz consigo.	No lo asocio solo con lo físico o que coma bien sino alguien que no lleve su vida a los excesos pero que tampoco esté del otro lado.	Una persona que sabe evitar las preocupaciones, que se enfoca en su físico pero sobre todo en su salud mental y que tiene un balance diario.	Una persona que se ejercita tanto física como mentalmente, tiene buena alimentación y vida social activa.
¿Qué actividad es sueles hacer fuera de tu casa?	Salir con amigos y hacer ejercicio.	Caminar y tomar fotos de paisajes.	Ejercicio.	Estar con amigos y hacer deporte.	Llevar a mi perro al parque, salir con mis amigos y comer.	Caminar y pasear a mi perro.	Caminar.	Caminar.	Salir a comer con amigos o pautas audiovisuales.	Ejercicio.	Caminar.

¿Qué haces para cuidar tu salud mental?	Psicólogo una vez a la semana.	Aislarme y pasar tiempo conmigo; me gusta buscar un lugar seguro.	Antes iba a terapia pero ahora no tengo mucho tiempo. Además, trato de ver películas porque eso me relaja.	Me refugio en mis amigos, les pido ayuda a ellos sobre todo pero también a familiares.	Voy a terapia, específicamente a la psiquiatra. Además medito en las noches con diferentes podcast.	Escuchar música me tranquiliza.	No aplica.	Me gusta escribir, hago <i>journaling</i> , estoy pendiente de no guardarme lo que me pasa y cada tanto voy al psicólogo.	Escucho música, intento entender lo que me pasa para procesarlo y calmarme.	Meditar, salir con amigos e ir a la playa.	Voy a terapia y hago ejercicios de respiración.
¿Qué carrera estás estudiando?	Economía.	Ingeniería Industrial	Ingeniería Industrial	Ingeniería Industrial.	Comunicación Social.	Ingeniería en Telecomunicaciones.	Comunicación Social.	Comunicación Social.	Comunicación Social.	Ingeniería Industrial.	Ingeniería Industrial.
Explica por qué estás satisfecho o con tu carrera en caso que lo estés	Satisfecho porque está relacionado con lo que quiero hacer a futuro.	Satisfecho porque sé que me puede abrir muchas puertas. "Las posibilidades están puestas para mí y soy yo quien va a elegir qué	Satisfecho porque he visto que es una carrera súper amplia que me permite tomar diferentes caminos. También me gusta la	Satisfecho porque las materias realmente me han servido.	No aplica.	No aplica.	Satisfecho porque siento que es una carrera muy amplia que te permite hacer lo que quieras, no te engloba en una sola cosa.	Sí, porque he aprendido algunas cosas nuevas y sé cosas que me gustan que nunca hubiese descubierto o si no pasaba por la carrera.	No aplica.	Satisfecho porque las materias, en general, me han gustado; me apasiona.	Satisfecho porque a medida que avanzo en la carrera me conecto más con lo que quería hacer de niño.

		rumbo tomar".	dinámica de la Escuela, la innovación.								
Explica por qué no estás satisfecho con tu carrera en caso que no lo estés	No aplica.	No aplica.	No aplica.	No aplica.	No estoy satisfecha porque siento que es incompleta, no es integral como se dice, además el hecho de ver dos concentraciones en dos años hace que no se pueda aprender todo de las dos.	Siento que los profesores no dan su 100% para que los estudiantes amen la carrera.	No aplica.	No, porque el nivel de educación que da la universidad no es suficiente para prepararnos y tampoco creo que sea integral.	No me gusta cómo la universidad enfoca la carrera porque es muy poco tiempo para estudiar dos concentraciones.	No aplica.	No aplica.

<p>¿Cómo manejas el estrés durante tus actividades universitarias?</p>	<p>Intento concentrarme en lo que tengo que hacer.</p>	<p>Intento tomarme tiempo para mí pero no lo manejo tan bien, sin embargo, hoy recibí herramientas que sé que me van a ayudar.</p>	<p>Entiendo que poco a poco se avanza, ir a mi ritmo.</p>	<p>Acudo a mis amigos para salir y distraernos y también escucho música.</p>	<p>Sé sobrellevarlo porque desde bachillerato, que era muy exigente, me enseñaron a manejar la frustración. Me mantengo serena, tomo tiempo para mí y entiendo que no todo sale bien siempre.</p>	<p>Saliendo a caminar, escuchando música y dejando el teléfono durante un tiempo.</p>	<p>No me enfoco solo en la carrera, me distraigo en otras cosas como salir con amigos.</p>	<p>Intento organizarme lo mejor que puedo con agenda y calendarios.</p>	<p>Reflexiono lo que estoy sintiendo, hago <i>journaling</i> y nunca me contengo, lloro y grito.</p>	<p>Intento distraerme saliendo con mi pareja, viendo fútbol o arreglando el carro.</p>	<p>Siendo responsable, intento llevar todo al día.</p>
<p>¿Qué entiendes por coaching?</p>	<p>Una forma de concentrarse en solo una tarea; ser eficiente.</p>	<p>Se encarga de ayudarte con metas muy específicas.</p>	<p>Una forma de orientación con la que aprendes en qué te quieres enfocar.</p>	<p>Se afina en la raíz de los problemas y no en lo general.</p>	<p>Es un acompañamiento que te hacen y que te da herramientas para afrontar situaciones en tu vida.</p>	<p>Una dinámica que te ayuda a alcanzar tus metas.</p>	<p>Alguien que te orienta.</p>	<p>Enfocarse en una cosa y no atacar todos los problemas a la vez.</p>	<p>Es una orientación hacia algo que quieras mejorar.</p>	<p>Técnicas para manejar tus sentimientos y emociones.</p>	<p>Identificar tus metas a futuro y trabajar para cumplirlas.</p>

<p>¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching ? ¿Por qué?</p>	<p>No, porque no sabía qué era el coaching.</p>	<p>No, porque no sabía qué era el coaching</p>	<p>No, porque no le había prestado mucha atención.</p>	<p>No, porque no lo conocía.</p>	<p>No, porque no lo conocía. Además, siento que me llena más la terapia.</p>	<p>No, porque no lo conocía.</p>	<p>No, porque me parece aburrido.</p>	<p>Un poco porque trabajo para un instituto de coaching y conocía un poco.</p>	<p>Sí porque un amigo me lo había recomendado, pero no lo sentí igual que el de esta vez. Me ayudó a entenderme mejor a mí.</p>	<p>Sí, para manejar mi estrés.</p>	<p>No, no lo conocía.</p>
<p>¿Qué expectativas tenías respecto a la dinámica de coaching ?</p>	<p>No esperaba nada.</p>	<p>Pensé que sería un diálogo.</p>	<p>Venía sin expectativas.</p>	<p>No tenía expectativas.</p>	<p>Esperaba relajarme porque es lo que entendí con la información previa que nos dieron.</p>	<p>No tenía expectativas.</p>	<p>No tenía expectativas.</p>	<p>No sabía qué esperar, pensé que sería más de hablar pero me gustó que fuese una experiencia a más individual.</p>	<p>Pensé que sería más dinámico, fue más calmado y me gustó que tuvimos un tiempo más para pensar y estar con uno mismo.</p>	<p>Tenía expectativas de llevarme herramientas que me ayudaran a manejar el estrés, y sí se cumplieron.</p>	<p>No tenía expectativas, pero ahora considero que estoy más abierto a esta dinámica.</p>
<p>¿Cuánto tiempo a la semana estarías dispuesto a dedicarle a las dinámicas de</p>	<p>Una hora a la semana.</p>	<p>Una hora a la semana.</p>	<p>Dos horas a la semana, dos veces por semana.</p>	<p>Dos horas a la semana.</p>	<p>Dos veces a la semana.</p>	<p>Una hora diaria.</p>	<p>No estaría dispuesta a dedicarle tiempo al coaching.</p>	<p>Una hora a la semana.</p>	<p>Empezaría con 30 minutos y lo iría incrementando.</p>	<p>Dos horas a la semana.</p>	<p>Dos horas a la semana.</p>

coaching ?											
¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching ? (Precio en función del tiempo semanal que dedicarías)	\$20	\$50	\$10	\$5	\$20	\$20	No aplica.	\$20	\$20	\$100	\$20
¿Qué entiendes por meditación?	Método para dejar de pensar.	Buscar un momento de calma y enfocar tu mente en lograr esa tranquilidad.	Una forma de calmarse y concentrarse; ayuda también a relajarte.	Una forma para relajarte, tener paz y buena salud mental a largo plazo.	Espacio para relajarse y entrenar a la mente para dejar de pensar en aquello que te preocupa.	Aprender a relajar el cuerpo y concentrarse en una cosa.	Concentrar la mente en algo.	Limpiar tu mente de cosas que no son el presente.	Paz, poner los pies en la tierra.	Una forma de calmar la mente.	Ejercicios mentales para relajarte y buscar tranquilidad.

<p>¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación? ¿Por qué?</p>	<p>Sí, para bajar los niveles de estrés.</p>	<p>Sí, antes había hecho meditaciones guiadas.</p>	<p>Sí, pero no lo había hecho por falta de tiempo y porque tampoco tenía mucha información.</p>	<p>Sí, de hecho ya lo había hecho antes, para buscar paz.</p>	<p>Sí, me ayuda a desconectarme y también con el sueño porque sufro insomnio.</p>	<p>No, porque no tenía mucha información sobre esto.</p>	<p>No, porque se me hace difícil concentrarme en solo una cosa.</p>	<p>Sí, para reducir la ansiedad.</p>	<p>No lo había tenido tan consciente pero me llamaba la atención.</p>	<p>Sí, me ayuda a calmarme y relajarme.</p>	<p>Sí, porque a mi mamá le gusta y he ido varias veces con ella a las clases desde que soy pequeño.</p>
<p>¿Qué expectativas tenías respecto a la dinámica de meditación?</p>	<p>Relajarme un poco.</p>	<p>Como ya lo había vivido, quería que se enfocara en distintas situaciones, y así fue.</p>	<p>No tenía muchas expectativas, pero pensé que capaz me iba a calmar y sí lo cumplió.</p>	<p>Relajarme y salir de la rutina.</p>	<p>Mis expectativas eran altas, que me ayudaran a calmar la ansiedad de esta semana.</p>	<p>Tenía expectativas altas y sí se cumplieron, quería relajarme y aprender a meditar.</p>	<p>Aprender herramientas para enfocarme y poder meditar.</p>	<p>Pensé que sería una meditación tradicional, no esperaba lo de los sentidos, pero fue interesante hacerlo de esa forma.</p>	<p>No sabía qué esperar.</p>	<p>No sabía qué esperar de esta en particular.</p>	<p>Estaba muy emocionado por hacerla y me voy feliz porque lo disfruté.</p>
<p>¿Cuánto tiempo a la semana estarías dispuesto a dedicarle a las dinámicas de</p>	<p>Una hora a la semana.</p>	<p>Dos horas a la semana.</p>	<p>Cuatro horas a la semana.</p>	<p>Tres horas a la semana.</p>	<p>30 minutos al día, toda la semana.</p>	<p>30 minutos en la mañana y 30 minutos en la noche, todos los días.</p>	<p>De momento ninguna.</p>	<p>Dos horas a la semana.</p>	<p>Una hora diaria, todos los días a la semana.</p>	<p>1 hora al día, todos los días.</p>	<p>Una hora al día, toda la semana.</p>

meditación?												
¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación? (Precio en función del tiempo semanal que dedicarías)	\$20	\$50	\$10	\$5	\$15	\$10	No aplica.	\$30	\$35	\$100	\$30	

<p>Según tu experiencia en la dinámica de coaching, ¿crees que tenga la importancia suficiente como para incorporar esta práctica en tu vida? ¿Por qué?</p>	<p>Sí, es un buen método para concentrarte en una cosa y no dejarte llevar por lo que pase en la semana.</p>	<p>Sí, porque siempre necesitamos un punto de partida y siento que el coaching te da eso.</p>	<p>Sí, siento que es una forma de visualizar qué es lo que realmente quiero y saber cuál es mi camino.</p>	<p>Sí, porque entendí que te ayuda a solucionar problemas.</p>	<p>No estoy segura, todavía no me siento muy convencida.</p>	<p>No totalmente, pero lo voy a considerar.</p>	<p>No, por ahora no me llama la atención.</p>	<p>Lo aplicaría en momentos muy específicos.</p>	<p>Sí, al final es una guía, una persona que te lleva de la mano para afrontar algo en particular.</p>	<p>Sí, tiene la importancia porque considero necesario una guía que te ayude a sobrellevar problemas que pueden surgir en el día a día.</p>	<p>No considero que tenga la importancia suficiente todavía.</p>
<p>Según tu experiencia en la dinámica de meditación, ¿crees que tenga la importancia suficiente como para incorporar esta práctica en tu vida?</p>	<p>Sí, es una buena herramienta para no divagar.</p>	<p>Sí, bastante. Así logro desconectarme y enfocarme en mis emociones.</p>	<p>Sí, siento que me ayudaría mucho a relajarme y lo necesito porque soy muy estresada.</p>	<p>Sí, me gustó mucho la meditación guiada.</p>	<p>Sí es algo que aplicaría, de hecho, ya lo hago. Además, después de un tiempo ya no es necesario un guía sino que estás tan entrenado que puedes</p>	<p>Sí, creo que las herramientas que brinda son importantes para dejar de lado el estrés.</p>	<p>A futuro puedo considerar aplicarlo.</p>	<p>Sí, me gustaría aprender a hacerlo por mi cuenta para poder hacerlo en mi casa también.</p>	<p>Sí, es algo que definitivamente te trae tranquilidad, no es tiempo perdido.</p>	<p>Sí, totalmente; de hecho, ya lo hago.</p>	<p>Sí, estoy seguro de que lo aplicaré mucho más seguido.</p>

¿Por qué?					hacerlo sola.						
¿Qué te gustó del servicio prestado?	Ambas charlas me mostraron cosas que necesitaba escuchar.	Me gustó tener un espacio de calma y estar acompañada de más personas .	La manera de instrucción.	La comida.	Me gustó la dinámica, sobre todo la meditación guiada con los cinco sentidos porque nunca lo había hecho, además fue interesante hacerlo en grupo porque uno no se siente tan vulnerable .	Me gustó la dinámica de meditación , sobre todo que fue en grupo.	Me gustó la forma de guiar de la instructora en coaching.	Me gustó el lugar, la experiencia en general.	Me gustó el ambiente que se generó.	Me gustó la dinámica grupal y vi a todos abiertos a aprender nuevas cosas.	Me gustó lo dinámico que fue y lo familiar que lo sentí.

<p>¿Qué no te gustó del servicio prestado?</p>	No aplica.	No aplica.	No aplica.	No aplica.	No me gustó mucho la parte de coaching porque no sentí ningún aporte, no estuve identificad a.	No aplica.	Pasar entre sentido y sentido en la meditación se hizo muy largo.	No aplica.	No aplica.	No aplica.	No aplica.
<p>¿Qué mejorarías del servicio?</p>	Más tiempo en campo en la dinámica de coaching.	No aplica.	No aplica.	No aplica.	Algunas partes se sintieron como una clase, que sea un poco más interactivo .	No aplica.	Hacer la parte de los sentidos en la meditación más rápido.	No aplica.	No aplica.	No aplica.	Me hubiese gustado que la meditación fuese más larga y que se trataran otros tópicos que no fuesen el estrés.

<p>¿Cómo describirías tu relación con el coaching y la meditación antes y después de haber vivido la experiencia?</p>	<p>Antes era nula y ahora estoy abierto a aplicarlas.</p>	<p>Lo veía como algo más metódico pero ahora lo veo como una experiencia exploratoria para mí.</p>	<p>Antes no conocía mucho y no me interesaba pero ahora me llamó la atención y lo practico de vez en cuando.</p>	<p>Antes no conocía mucho y ahora mi visión es nueva, agrego posibilidades para aplicar estas dinámicas.</p>	<p>Con el coaching era lejana porque no conocía mucho ni tenía interés y sentía que en redes se vendían como un sustituto de la terapia, pero esa ya no es la impresión que tengo. Con la meditación no cambió mucho la percepción porque es algo que me interesa y practico.</p>	<p>Antes no tenía relación con ninguno pero ahora sé más al respecto y me interesa.</p>	<p>Antes no existía relación con las dinámicas pero ahora estoy dispuesta a darle una oportunidad a la meditación más que al coaching.</p>	<p>Con el coaching no cambió mucho porque ya había tenido contacto con las dinámicas; por otro lado, con la meditación, es un tema que me interesa pero me gusta saber ahora que hay diferentes formas de practicarla.</p>	<p>Antes le tenía un prejuicio al coaching, pensé que lo estaban sobrevendiendo pero ahora creo que entiendo el sentido, le veo potencial; en cuanto a la meditación, no cambió tanto, sé que es importante pero no me había dado el tiempo de practicarla.</p>	<p>Antes de la actividad tenía una relación estrecha y ahora siento que también, se potenció un poco.</p>	<p>Con el coaching me sentía más apático, pero ahora siento que me puedo relacionar más; con la meditación no cambió, sabía que era importante y lo sigo considerando así.</p>
--	---	--	--	--	---	---	--	--	---	---	--

Resumen	<p>Hombre de 21 años con ingreso medio alto al que le gusta leer; se siente satisfecho con la carrera porque ve mucho futuro. En el coaching no había estado interesado, en la meditación sí un poco para bajar los niveles de estrés, pero ahora después de la dinámica está abierto a aplicarlas en su vida.</p>	<p>Mujer de 22 años que estudia Ingeniería Industrial, con un ingreso medio alto y a quien le gusta tocar el piano y emprender; se siente satisfecha con la carrera. El coaching no lo conocía aunque ahora lo siente como posibles experiencias para ella misma; en el caso de la meditación, ya había</p>	<p>Mujer de 22 años que estudia Ingeniería Industrial, con un ingreso medio y a la que le gusta ver películas y series; se siente satisfecha con la carrera porque, al ser tan amplia, le permite tomar diferentes caminos. No tenía mucha información de coaching ni de meditación, sin embargo, ahora le llama la atención y lo</p>	<p>Hombre de 22 años que estudia Ingeniería Industrial, con un ingreso medio alto y al que le gusta escuchar música y jugar videojuegos; se siente satisfecho con la carrera porque las materias le han enseñado cosas nuevas. No conocía sobre el coaching y no tenía expectativas, en cambio, de la meditación si sabía un poco más porque ya</p>	<p>Mujer de 22 años que estudia Comunicación Social, con un ingreso medio y a quien le gusta comer y salir con amigos; no está satisfecha con la carrera porque cree que es incompleta. No conocía mucho lo que era coaching y sentía que en redes lo poco que había leído era vendiendo se como sustitutos de la terapia pero se dio cuenta después</p>	<p>Mujer de 24 años que estudia Ingeniería en Telecomunicaciones, con un ingreso medio y a la que le gusta descansar en su tiempo libre; no está satisfecha con la carrera porque siente que los profesores no dan su máximo al enseñar. No conocía antes lo que era el coaching ni tenía mucha idea de lo que era la meditación, pero después de las dinámicas</p>	<p>Mujer de 25 años que estudia Comunicación Social, con un ingreso medio y a quien le gusta ver películas; se siente satisfecha con la carrera porque es muy amplia y le abre un mundo de posibilidades. No conocía mucho sobre coaching ni meditación y no lo había practicado porque le parecía aburrido, después de la actividad no cree aplicar el</p>	<p>Mujer de 24 años que estudia Comunicación Social, con un ingreso medio alto y a la que le gusta leer sobre astrología, escribir y ver series; por un lado se siente satisfecha con la carrera porque ha aprendido cosas nuevas pero por otro no cree que la educación sea suficiente. Ya conocía lo que era coaching porque trabaja para un instituto</p>	<p>Mujer de 24 años que estudia Comunicación Social, con un ingreso medio y a la que le gusta ver series y películas, además de salir con sus amigos; no está muy satisfecha con la forma en que la universidad enseña la carrera. Conocía el coaching porque se lo habían recomendado pero no lo había vivido como en esta dinámica, sin embargo,</p>	<p>Hombre de 23 años que estudia Ingeniería Industrial, con un ingreso medio alto y al que le gusta salir con sus amigos y hacer ejercicio y trabajar en su carro. Conocía al coaching y esperaba llevarse herramientas que lo ayudasen a controlar el estrés, por otra parte, había practicado meditación porque cree que</p>	<p>Hombre de 21 años que estudia Ingeniería Industrial, con un ingreso medio y al que le gusta leer y caminar; se siente satisfecho con su carrera e intenta organizarse para atacar el estrés. No conocía lo que era el coaching pero ahora consideraría incluirlo en su vida, por otra parte, la meditación si la conocía y sigue pensando que es muy importante.</p>
----------------	--	---	---	---	--	---	---	--	--	--	---

		<p>practicado algunas veces y en este caso quería vivir diferentes formas, y sí se cumplieron sus expectativas.</p>	<p>practicar á de vez en cuando.</p>	<p>antes había hecho algunas sesiones; al final de la actividad se fue con una visión nueva y con ganas de aplicar las diferentes herramientas.</p>	<p>de la experiencia que no es así; en el caso de la meditación no cambió su percepción porque es algo que ya practica en su día a día, le gusta.</p>	<p>está interesada en saber más.</p>	<p>coaching pero está dispuesta a darle una oportunidad a la meditación.</p>	<p>que ofrece estas prácticas, sin embargo, ahora sintió que su experiencia fue más individual; con respecto a la meditación, le gustaba antes pero ahora se siente más atraída porque no sabía que había diferentes formas de hacerla.</p>	<p>tenía un prejuicio con esta práctica y ahora siente que puede relacionarse más; la meditación sí la conocía pero no se había dado el tiempo de practicarla.</p>	<p>es de ayuda para calmarse y relajarse.</p>	
--	--	---	--------------------------------------	---	---	--------------------------------------	--	---	--	---	--

Matriz de triangulación

Parte 2

	Sujeto 12	Sujeto 13	Sujeto 14	Sujeto 15	Sujeto 16	Sujeto 17	Sujeto 18	Sujeto 19	Sujeto 20	Sujeto 21	Resumen
¿Cuántos años tienes?	23	23	24	25	23	21	25	25	22	21	Los sujetos se dividieron en cinco edades, comprendidas entre 21 y 25 años, con cuatro sujetos cada una, a excepción de los 22 años, que tenía cinco sujetos.
¿Cuál es tu sexo?	M	F	M	M	M	F	M	M	M	F	Los sujetos se dividieron en partes casi iguales, 10 mujeres y 11 hombres.

¿Cuál es tu nivel de estrés?	71 Nivel de estrés medio.	92 Nivel de estrés medio.	85 Nivel de estrés medio.	56 Nivel de estrés bajo.	97 Nivel de estrés medio.	64 Nivel de estrés bajo.	57 Nivel de estrés bajo.	69 Nivel de estrés medio.	87 Nivel de estrés medio.	69 Nivel de estrés medio.	La mayoría de la muestra se encuentra en un rango de nivel de estrés medio (66 - 99).
¿Nivel de ingreso familiar ?	\$300 Medio.	\$300 Medio.	\$400 Medio.	\$100 Bajo.	\$2000 Alto.	\$500 Medio.	\$10000 Alto.	\$3000 Alto.	\$200 Bajo.	\$1000 Alto.	La mayoría de los sujetos tienen un ingreso familiar medio que se encuentra entre los \$200 - \$600; seguido por los que entran en la clasificación medio alto con ingresos a partir de los \$600.

<p>¿En qué dirías que gastas más dinero ?</p>	<p>Comida.</p>	<p>Gustos, chucherías.</p>	<p>Comida.</p>	<p>Comida.</p>	<p>Comida y el carro.</p>	<p>Comida, educación y seguros médicos.</p>	<p>Chucherías.</p>	<p>Comida.</p>	<p>Casi no gasto dinero.</p>	<p>Comida.</p>	<p>Con algunas excepciones como educación, seguros médicos y carros, la mayoría de la muestra gasta su dinero en comida.</p>
<p>¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?</p>	<p>Escuchar música, distraerme con videojuegos.</p>	<p>Dormir, ver series y películas, leer, pintar y salir.</p>	<p>Jugar tenis, escuchar música, ver series y películas, y salir.</p>	<p>Ver películas y series, además de jugar en línea con mis amigos.</p>	<p>Dormir, leer en internet, tocar instrumentos, jugar videojuegos y tomar fotos.</p>	<p>Ejercicio, emprendimiento de galletas, pasear con mi familia.</p>	<p>Aprender cosas nuevas, estoy constantemente investigando nuevos tópicos que me llamen la atención.</p>	<p>Ejercicio y ver series.</p>	<p>Me gusta hacer música y jugar en la computadora.</p>	<p>Ver televisión, series, usar Instagram y TikTok, soy adicta a las redes sociales.</p>	<p>La mayoría de las respuestas estuvieron relacionadas con ver series y películas. Luego, pasar tiempo jugando videojuegos y leyendo.</p>

<p>¿Qué entiendes por estilo de vida saludable?</p>	<p>Cuidar la alimentación y el descanso.</p>	<p>Seguir pasos para tener una vida sana, estar en paz y tranquilo consigo mismo. Cada quien tiene su propia manera de estar saludable, no debe seguir algo específicamente, pero sí tener "ese orden".</p>	<p>Cuidarme lo necesario.</p>	<p>Cuidar lo que comes y mantener tu cuerpo con ejercicio.</p>	<p>Una práctica que te llene, lo disfrutes y no te haga daño; hacer ejercicio y disfrutarlo.</p>	<p>Más allá de comer bien y hacer dieta, es un balance y equilibrio de todo. Desde tener tu tiempo de ocio, que es necesario, alimentarse bien, hacer ejercicio, distraerte con pequeñas cosas. Disfrutar.</p>	<p>Un estilo de vida que involucra bienestar tanto físico como mental, relacionarse con personas, sensibilidad con uno mismo y aceptación.</p>	<p>Que consiga tanto lo físico como lo mental. En lo físico, hacer ejercicio regularmente y alimentarse correctamente. En lo mental, aceptar descansos cuando los debas tener, hacer estas actividades de relajación por ejemplo.</p>	<p>Vivir como uno se sienta bien física y mentalmente. Hacer ejercicio, tener un trabajo estable, un <i>hobby</i> y que emocionalmente te encuentres bien.</p>	<p>Ejercitarse, comer vegetales y no comida chatarra.</p>	<p>La mayoría coincidió en que la característica más importante para una persona saludable es hacer ejercicio, seguido de mantener una alimentación sana y balanceada, y cuidar el bienestar mental.</p>
<p>¿Qué actividades haces fuera de tu casa?</p>	<p>Ir a la universidad.</p>	<p>Ir a la universidad.</p>	<p>Jugar tenis e ir a la universidad.</p>	<p>Ir a la universidad y al trabajo si lo requiere.</p>	<p>Tomar fotos y trabajar.</p>	<p>Ejercicio, prefiero hacer casi todo fuera de la casa porque me concentro más.</p>	<p>Entrenar, ir al gimnasio, caminar y salir con mis amigos.</p>	<p>Casi todo. Paso casi todo el día en la universidad.</p>	<p>Caminar.</p>	<p>Ejercicio.</p>	<p>La actividad que la mayoría hace fuera de casa es hacer ejercicio, seguido de ir a la universidad y salir</p>

											con sus amigos.
¿Qué haces para cuidar tu salud mental ?	Desconectarme.	Intento meditar de una manera muy casera. Me desahogo escribiendo todo lo que pienso, escucho música y estoy tranquila yo sola.	Trato de no sobre pensar mucho, de distraerme con cosas que me gustan y no preocupar me tanto por las cosas que no tienen solución en el momento.	A veces medito, aunque ya no lo hago tanto porque generalmente me siento bien.	Hablar conmigo mismo, escuchar música, tratar de no pensar tanto, aunque se me ha complicado o no dar tantas vueltas a las cosas; sobre todo hablar con mi mamá.	Hablar y exteriorizar con mis papás.	Establezco límites en cuanto al grado de importancia que puede tener para mí una situación que puede no ser lo compleja que aparenta ser.	Ejercicios de meditación, darle tiempo a mis hobbies, darme espacio a mí mismo y a las cosas que no requieren tanta agilidad mental y pensamientos estrictos de concentración.	No mucho, generalmente pienso, reflexiono qué me hace sentir mal, por qué y qué podría hacer para cambiarlo.	Nada.	La forma en que la mayoría cuida su salud mental es yendo a terapia, meditando de forma casera y reflexionando ellos mismos sobre lo que están sintiendo.

<p>¿Qué carrera estás estudiando?</p>	<p>Ingeniería Informática.</p>	<p>Educación, mención Idiomas.</p>	<p>Comunicación Social.</p>	<p>Comunicación Social.</p>	<p>Comunicación Social.</p>	<p>Comunicación Social.</p>	<p>Ingeniería Civil.</p>	<p>Ingeniería en Telecomunicaciones.</p>	<p>Ingeniería en Telecomunicaciones.</p>	<p>Ingeniería Industrial.</p>	<p>La muestra estuvo compuesta por estudiantes de Economía, Educación, Comunicación Social, Ingeniería Civil, Ingeniería Industrial, Ingeniería Informática e Ingeniería en Telecomunicaciones. Sin embargo, la mayoría de las coincidencias estuvieron en Comunicación Social e Ingeniería Industrial.</p>
--	--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	--	--	-------------------------------	---

<p>Explica por qué estás satisfecho con tu carrera en caso que lo estés</p>	<p>Satisfecho porque ha logrado establecer niveles de conocimiento que no había tenido antes de estar en la carrera.</p>	<p>Satisfecho, no es mi carrera de ensueño pero sí me gusta mucho y me veo trabajando en eso. Me gusta la parte de idiomas, ser traductora e intérprete, pero también me llama la atención la parte de educación.</p>	<p>Sí, estoy satisfecho porque siento que al fin llegó un punto en el que conseguí lo que me gusta.</p>	<p>Bastante, pedí cambio de carrera a esta y encontré lo que me apasiona.</p>	<p>En el ámbito artístico sí.</p>	<p>Sí, me ha encantado, ha superado mis expectativas y es lo que he querido estudiar desde siempre.</p>	<p>Sí. La carrera me ha enseñado a observar al mundo de una manera que siempre he querido.</p>	<p>Porque, a pesar de que al principio sentía inseguridad sobre si me iba a gustar, a lo largo del tiempo me di cuenta de que va alineado a muchas cosas de las que hacía en mis <i>hobbies</i>.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Sí, me han gustado mucho las materias y me parece que tiene bastante campo laboral.</p>	<p>La mayoría estuvo de acuerdo en que lo que más les gusta es que sienten que aprenden cosas nuevas con las materias y se proyectan trabajando en lo que eligieron.</p>
--	--	---	---	---	-----------------------------------	---	--	--	-------------------	--	--

<p>Explica por qué no estás satisfecho con tu carrera en caso que no lo estés</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No tanto en el ámbito de trabajo. Tengo esta idea arcaica de que "músico no come". Me va bien y aunque vivo de la fotografía, a veces, a la hora de buscar trabajo, no es administrador o contador, sino de editor de video, grabador, camarógrafo, fotografía y es extraño.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Más o menos. No me encanta pero tampoco es que no me guste.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>La mayoría está satisfecho con su carrera, sin embargo, las pocas personas que no lo están, estudian Comunicación Social y sienten que la carrera no es integral sino que los prepara de forma incompleta.</p>
--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---	-------------------	-------------------	-------------------	--	-------------------	---

<p>¿Cómo manejas el estrés durante tus actividades universitarias?</p>	<p>Me desconecto.</p>	<p>Lo que he hecho últimamente es seguir estando estresada, intento desahogarme para no acumular todo porque puede llevarme a lugares oscuros. Trato de concentrarme en un momento, escuchar música o hacer cosas por mí misma. Estoy trabajando en eso.</p>	<p>Trato de distraerme lo más posible, no sobre pensar mucho. Tener mi mente ocupada en otra cosa.</p>	<p>Trato de accionar en el momento en el que se requiere; me impongo fechas rígidas para organizar todo lo que tengo que hacer.</p>	<p>Ataco las situaciones una por una. En ocasiones, le doy el volante a Dios y veo cómo sale. Si sale bien, bien y si sale mal, se intenta con otros recursos, en otro momento.</p>	<p>Siento que últimamente lo he manejado mejor que al comienzo. Antes explotaba y lloraba, ahora no llego a ese punto e intento enfocarme en las soluciones.</p>	<p>Tiendo a pararme, caminar, escuchar algo de música, tomarme un café y continuar.</p>	<p>Respirando y concentrándome paso a paso en las cosas que puedo realizar en el momento y no tanto en las que me voy a tardar más.</p>	<p>Me tomo las cosas con calma, aunque eso lleva a que haga las cosas a última hora.</p>	<p>Terrible.</p>	<p>A pesar de no haber una acción en concreto que haya sido la más elegida, la mayoría de la muestra se dividió en: tomar las cosas con calma, escuchar música, distraerse de las obligaciones de la universidad y atacar las situaciones una por una.</p>
---	-----------------------	--	--	---	---	--	---	---	--	------------------	--

<p>¿Qué entiendes por coaching?</p>	<p>Esa ayuda para buscar el enfoque en cosas que realmente lo necesitan.</p>	<p>Alguien que te ayude a entender cómo podrías hacer para conseguir una meta.</p>	<p>Una persona que se especializa en eso y que te ayuda a evaluar metas y cumplir objetivos.</p>	<p>Es guiar a las personas, no tanto en la parte emocional y marital, sino para conseguir sus metas y a lo que están apuntando.</p>	<p>Implica un proceso para convencer a alguien de enfocarse en una sola cosa en vez de en el todo.</p>	<p>Son herramientas que te dan para llevar un estilo de vida más equilibrado.</p>	<p>Es una actividad en la cual alguien puede ayudarte a aceptar y ver tus problemas o las situaciones en las cuales estás involucrado y entender que vas más allá que eso.</p>	<p>Apoyo en la parte de concentración, de saber lidiar con ciertos problemas de la mejor manera, aprendiendo sobre ti mismo y a partir de eso decidir cuál es la mejor decisión a tomar dentro de los parámetros que tú puedes controlar.</p>	<p>Es una orientación para solucionar un problema.</p>	<p>Busca una meta y se enfoca en alcanzarla.</p>	<p>Todos tomaron diferentes partes de lo que es el coaching, sin embargo, la respuesta que obtuvo mayoría es que esta dinámica busca ayudar a la persona a perseguir metas específicas y aprender a discernir en qué enfocarse para no abarcar tantas cosas.</p>
--	--	--	--	---	--	---	--	---	--	--	--

<p>¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching? ¿Por qué?</p>	<p>Realmente no, porque no sabía qué era el coaching.</p>	<p>No, porque no lo tenía muy consciente, pero ahora que lo vi sí me llamó la atención. Antes era muy ajeno a mí.</p>	<p>No, no lo conocía a profundidad.</p>	<p>No había buscado pero sí me parecían interesantes.</p>	<p>No, no creía mucho en esas cosas.</p>	<p>Sí, pero nunca había estado en una. A veces uno pone muchas excusas por falta de tiempo.</p>	<p>Sí, soy una persona extrovertida y me gusta conversar con otros y que puedan aportarme algo que, a pesar de que no sea físico, es tangible dentro de mis pensamientos y mi forma de ser.</p>	<p>No, porque siempre he investigado lo que me pasa por mi cuenta.</p>	<p>No, aunque en el área de música hacemos cursos que nos ayudan a canalizar.</p>	<p>No, no lo conocía.</p>	<p>La mayoría no había mostrado interés previo en dinámicas de coaching porque no lo conocían.</p>
<p>¿Qué expectativas tenías respecto a la dinámica de coaching?</p>	<p>No sabía qué esperar.</p>	<p>Muy iguales a las que acabo de vivir, meditar y estar en contacto con la naturaleza.</p>	<p>No sabía muy bien qué esperar porque no conocía mucho. Me imaginé lo básico, que nos iban a dar técnicas y consejos.</p>	<p>En general nunca tengo expectativas para no decepcionarme. Siempre tengo una idea neutra de las cosas y en este caso salió bien.</p>	<p>No sabía qué iba a hacer.</p>	<p>Se cumplieron mis expectativas y hasta más. No es simplemente como la gente piensa, que es una charla, es más que eso.</p>	<p>Tenía altas expectativas. Siempre me ha llamado la atención el tema del bienestar y creo que va de la mano con esto.</p>	<p>Ninguna, vine con la mente en blanco a aprender.</p>	<p>Esperaba algo relajante y que me tranquilizara, sí cumplió mis expectativas.</p>	<p>Pensé que sería aburrido pero lo contrario, fue divertido, diferente y me hizo reflexionar.</p>	<p>La mayoría no tenía expectativas previas. Aquellos que sí las tenían esperaban llevarse herramientas para manejar el estrés y reflexionar.</p>

<p>¿Cuánto tiempo a la semana estaría dispuesto a dedicarle a las dinámicas de coaching?</p>	<p>Una hora a la semana.</p>	<p>Una hora al día.</p>	<p>30 minutos a la semana.</p>	<p>Ahorita nada por la universidad, pero si tuviese más tiempo, cuatro horas a la semana.</p>	<p>Cuatro horas, dos días a la semana.</p>	<p>Dos horas a la semana.</p>	<p>Una vez a la semana.</p>	<p>Tres veces a la semana, media hora.</p>	<p>Dos horas cada tarde. Dos veces a la semana.</p>	<p>Media hora a la semana.</p>	<p>En promedio, estarían dispuestos a dedicar entre una y dos horas a la semana.</p>
<p>¿Cuánto dinero estaría dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching? (Precio en función del tiempo semanal que dedicarías)</p>	<p>\$20</p>	<p>\$15 (semanales) en este momento, pero si tuviese más dinero pagaría \$25 porque vale la pena, sé que es muy importante para uno mismo.</p>	<p>\$20</p>	<p>\$40</p>	<p>\$60</p>	<p>\$30</p>	<p>No veo límites. Quiero evaluar primero quién es el coach y qué me puede ofrecer. Puedo pagar desde \$60.</p>	<p>\$15</p>	<p>No tanto por mis ingresos. \$100 por un asesoramiento para un proyecto.</p>	<p>\$20</p>	<p>En promedio, estarían dispuestos a pagar \$20 por cada dinámica de coaching. Algunos aclararon que ese monto es en función a su ingreso actual y que podría aumentar si tuvieran más dinero. Otros</p>

											estarían dispuestos a pagar entre \$40 y \$60 por hora.
¿Qué entiendes por meditación?	Conectarse con los sentidos que tenemos para lograr buscar paz o tranquilidad.	Estar con uno mismo, concentrarse y enfocarse en una sola cosa para relajarse y estar calmado.	Llevar a tu cuerpo a un estado de relajación para estar más tranquilo.	Es un ejercicio que haces para despejar la mente de cualquier problema y centrarte en algo en específico.	Lo ligo mucho con la separación de mente y cuerpo, concentrarte en ti mismo, estar en <i>mindfulness</i> .	Un estado de concentración.	Actividad que te hace entrar en un modo de serenidad, tranquilidad, aceptación y calma con el fin de sentirte bien contigo mismo, con tu ambiente	Es una herramienta que permite desarrollar la concentración y como consecuencia, relajar la mente.	Despejar la mente, tranquilizarse, relajarse.	Es algo para conectar contigo, con tu mente y relajarte.	La mayoría coincidió en que es una actividad que promueve la relajación y concentración; y en que es una herramienta para buscar

							y tu situación en general.				paz y tranquilidad.
¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación? ¿Por qué?	No, porque no las conocía.	Sí, yo antes lo hacía para bajar el estrés y la ansiedad; hubo un tiempo en el que lo dejé de lado, pero sí me enfocaba mucho en eso.	No, porque nunca lo había hecho y pensaba que no me iba a funcionar.	Sí, antes había meditado.	Muy vagamente, sí. Para manejar el estrés que me generaba el trabajo y la situación en mi casa.	No, nunca había leído sobre eso ni había estado en una, ahora es que me gustó. Siento que mis papás no tienen esa cultura, a pesar de que les encanta hacer ejercicio y todo el tema de la salud mental, nunca	Sí, por mi madre; a ella siempre le ha gustado el tema de meditación, yoga, sesiones de calma y música.	Sí, lo había intentado un par de veces.	Una vez una compañera me recomendó una meditación y la intenté, pero no más allá. No es que no lo necesite, pero de momento siento que no me ha hecho falta.	No, porque me han dicho que es difícil tener la mente en blanco. Me iba más por yoga.	La mayoría de los sujetos sí habían estado interesados previamente. Algunos de ellos habían meditado antes. Los que no se habían interesado, indicaron que era por falta de información o porque creían que

						han incluido a la meditació n como parte de ese proceso.					era muy difícil.
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---------------------

<p>¿Qué expectativas tenías respecto a la dinámica de meditación?</p>	<p>No sabía qué esperar.</p>	<p>Igual a lo que vivimos.</p>	<p>Imaginé que sería un ejercicio bastante básico para ayudarme a relajarme.</p>	<p>Expectativas muy bajas pero se superaron.</p>	<p>Ninguna.</p>	<p>Un espacio bastante tranquilo, tal cual como fue, en el que me sentía en paz. Relajante. Uno tiene la creencia de que en la meditación solo vas a estar con los ojos cerrados para poder concentrarte y me di cuenta de que también puedes tener cosas externas que te ayuden a enfocarte y estar en ese estado de paz.</p>	<p>Tenía expectativas muy altas, las cuales fueron cumplidas porque había experimentado meditaciones anteriormente y sé que si se lleva bien, de la mano de alguien que sabe al respecto, puede ser efectiva.</p>	<p>Ninguna, vine con la mente en blanco para ver qué tal y ver si estaba alineado con lo que ya había hecho.</p>	<p>Relajarme un rato, despejar la mente, sobre todo con esto de la tesis.</p>	<p>Imaginé que era algo en lo que te iban a poner a trabajar tu mente y no pensar en nada.</p>	<p>La mayoría esperaba relajarse. Algunos esperaban despejar la mente de las situaciones académicas estresantes y otros buscaban comparar esta experiencia con las que habían tenido antes. La mayoría enfatizó en que quedaron satisfechos.</p>
--	------------------------------	--------------------------------	--	--	-----------------	--	---	--	---	--	--

<p>¿Cuánto tiempo a la semana estaría dispuesto a dedicarle a las dinámicas de meditación?</p>	<p>Una hora diaria, todos los días de la semana.</p>	<p>Una hora al día.</p>	<p>20 minutos una o dos veces a la semana.</p>	<p>Dos horas por sesión, dos días a la semana.</p>	<p>Una hora, dos días a la semana.</p>	<p>Media hora al día.</p>	<p>Una vez a la semana.</p>	<p>Una vez al día, entre 10 y 20 minutos.</p>	<p>Dos horas al día, dos veces a la semana.</p>	<p>Una hora a la semana.</p>	<p>La mitad de los sujetos de la muestra indicó que estarían dispuestos a meditar todos los días, entre 20 minutos y una hora. El resto, indicó entre una y cuatro horas semanales.</p>
<p>¿Cuánto dinero estaría dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación? (Precio en función del tiempo semanal)</p>	<p>\$20</p>	<p>\$25 semanales.</p>	<p>\$20</p>	<p>\$45</p>	<p>\$60</p>	<p>\$30</p>	<p>\$200</p>	<p>\$10</p>	<p>Pagaría \$150 por un paquete mensual en el que me enseñarían para luego hacerlo en mi casa.</p>	<p>\$20</p>	<p>La mayoría estaría dispuesto a pagar entre \$2 y \$5 por sesión.</p>

al que dedicar ías)											
Según tu experiencia en la dinámica de coaching, ¿crees que tenga la importancia suficiente como para incorporar esta práctica en tu vida? ¿Por qué?	Sí, tal vez hace falta esa motivación extra para alcanzar tus objetivos, pero no sé realmente si me veo haciéndolo a largo plazo y de forma constante, sino de forma puntual.	Sí. Es parecido a la terapia, sé que no es lo mismo, pero siento que es una buena manera para poder encontrar el camino y entenderse a sí mismo.	No sería algo crucial en mi vida, pero siento que me podría ayudar. No lo descarto.	Sí, cualquier aprendizaje es importante. Independientemente de si crees o no, o si estás de acuerdo o no, siempre vas a terminar ganando una lección.	Sí, estaría dispuesto. Es una ayuda, una guía para apuntar a lo que quieres ser. Si lo puedes hacer tú solo, chévere, pero con ayuda es mejor.	Sí, creo que es súper necesario que todos lo incorporemos porque estamos en una edad en la que vamos, o ya estamos, al ámbito profesional. Ahorita que el mundo está tan cambiando y lo necesitamos porque nos creemos	Sí, claro. Creo que siempre es bueno analizarse uno mismo.	Sí, de forma introspectiva te ayuda a entenderte.	Sí, para algunas cosas. Se pueden desarrollar cosas importantes con el coaching.	Sería bueno tener sesiones diarias, pero ahorita siento que no tengo tiempo.	La mayoría cree que sí tiene la importancia suficiente. Algunos indicaron que no sería fundamental en sus vidas, pero que no lo descartarían para ocasiones puntuales. A cuatro de los sujetos no les parece suficiente importante por ahora.

						<p><i>multitasking</i>, pero es importante saber cómo hacer cada cosa a la vez y manejar el estrés.</p>					
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>Según tu experiencia en la dinámica de meditación, ¿crees que tenga la importancia suficiente como para incorporar esta práctica en tu vida? ¿Por qué?</p>	<p>Sí, porque logré transmitir me tranquilidad y paz aunque no esté actualmente en un momento así. Logré llevarme a un estado de tranquilidad en el que no había estado antes.</p>	<p>Sí. Es muy importante. Hacer meditación te ayuda a concentrarte más, a estar un poco más enfocado y también a relajarte, a poder liberar un poco el estrés y sacar todo eso que tienes acumulado.</p>	<p>Sí, siento que puede ayudar bastante con temas de estrés.</p>	<p>Sí, ayuda mucho a despejarte de cualquier tema en específico que tengas, a quitarlo de raíz.</p>	<p>Sí, necesito los 10 minutos de "estar en off", de separarme de todo.</p>	<p>Sí, pienso que, al despertar, todos deberíamos meditar para comenzar un nuevo día, una nueva dinámica y hacer todas las cosas que tenemos para el día con mejor ánimo.</p>	<p>Sí, porque es una liberación. Es necesario poder tomar tiempo para uno, tranquilizarme y respirar. Creo que es mandatorio, casi, en la vida de cualquier persona y más en situaciones complicadas.</p>	<p>Sí, la meditación ayuda a darle un foco a las cosas que haces, a tranquilizarte y a lidiar mejor con todos los problemas. Es una herramienta útil para el día a día.</p>	<p>Sí, sirve para aprender mejorar aspectos sobre ti.</p>	<p>Me parece más importante que el coaching, sobre todo porque te ayuda con el estrés. Si me gustaría dedicarle tiempo.</p>	<p>Casi toda la muestra indicó que sí es suficientemente importante para incluirla en sus vidas, uno solo de los sujetos dijo que lo consideraría a futuro. La mayoría justificó que se sintieron más relajados y tranquilos que antes.</p>
--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---

<p>¿Qué te gustó del servicio o prestado?</p>	<p>Me gustó la sorpresa, el no saber qué esperar, el resultado - el estado de paz y tranquilidad- y el ambiente.</p>	<p>Me gustó más la meditación que el coaching. De la meditación me gustó que me relajé totalmente, tenía como dos semanas estresada y me hacía falta. También me gustaron los tequeños.</p>	<p>Me gustó que de verdad me sentí relajado, como si me quitaran un peso de encima, no sé cuál, pero sí me gustó y sentí que funcionó.</p>	<p>Me gustó todo, no tuve ningún disgusto con nada. En general me pareció que todo estuvo bien.</p>	<p>La sorpresa fue agradable. El pequeño ejercicio de yoga también me gustó, de hecho, me dieron ganas de meterme en yoga por esto. El ejercicio de meditación y lo que nos contó Heidi sobre la vulnerabilidad y las cinco emociones. Me quedo con todo eso.</p>	<p>Todo. El espacio es ideal para esta dinámica porque te da tranquilidad. La parte de coaching me encantó, desde la musicalización y compartir en grupo.</p>	<p>Todo. Estoy conforme con todo. Buen ambiente, buenas personas, buen clima.</p>	<p>Me gustó la forma de instruirnos de los dos guías.</p>	<p>Todo.</p>	<p>Me gustó la atención, el orden, la dinámica fue muy divertida y las personas que la dieron. Fue interesante porque fue algo muy distinto en mi vida, yo no conocía nada de esto.</p>	<p>Todos indicaron que les gustó el servicio prestado. La parte del servicio con mayores coincidencias fueron las dinámicas de los instructores, seguidos por el espacio donde se realizó.</p>
--	--	---	--	---	---	---	---	---	--------------	---	--

<p>¿Qué no te gustó del servicio o prestado?</p>	<p>Que no he comido tequeños.</p>	<p>Nada. Todo me gustó. Yo, feliz.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Habían poquitos tequeños.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>La mayoría indicó que no tuvieron disgustos con el servicio, salvo con el tiempo de espera de las entrevistas y que no habían suficientes pasapalos.</p>
<p>¿Qué mejorarías del servicio?</p>	<p>Alguna actividad afuera además de la dinámica de los cinco minutos que estuvimos, aunque entiendo que, como estaba lloviendo, no se realizó; contacto directo con la naturaleza</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Habría sido interesante ahondar un poco más en cada aspecto.</p>	<p>Más tequeños.</p>	<p>Nada. El sitio es espectacular, me encantó, y las dos clases no fueron nada tediosas. Estuvimos dos horas y pareció que estuvimos treinta minutos.</p>	<p>Me gustaría una sesión más prolongada de estiramiento, respiración, olores, sabores, texturas. Extendería un poquito la meditación porque me gusta.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>No aplica.</p>	<p>Algunos quisieran que las dinámicas hubieran sido un poco más largas y que el tiempo de espera de la entrevista hubiera sido menor. La mayoría respondió que no mejoraría nada.</p>

<p>¿Cómo describirías tu relación con el coaching y la meditación antes y después de haber vivido la experiencia?</p>	<p>Antes no los conocía y ahora sí. Siento que es una parte importante que se necesita para "no morir en el intento".</p>	<p>Antes no conocía mucho el coaching, estaba más relacionada con la meditación y tenía mi experiencia. Ahora sí buscaría la manera de meterme en el mundo del coaching para buscarme a mí misma, más que todo. Con la meditación, seguirla y hacerla más seguido.</p>	<p>Antes no sabía prácticamente nada. Ahora siento que sé un poquito más y estoy abierto a eso.</p>	<p>Siempre quise conocer más de la meditación. Con el coaching, lo había escuchado antes en la universidad y había aplicado ciertos ejercicios, pero no tan específico como lo de hoy.</p>	<p>Antes no le prestaba atención. Ahora sí me gustaría trabajarlo y ver qué opciones hay.</p>	<p>Antes jamás lo había aplicado, ahora tengo más entusiasmo por hacerlo. Fue un llamado a la acción.</p>	<p>La describiría igual.</p>	<p>Antes no tenía relación con el coaching y ahora es algo a lo que sí le pondría atención. La meditación sí la conocía y no ha cambiado mi opinión, me sigue pareciendo algo súper útil y súper necesario y que puede aportar mucho a la persona que lo realice.</p>	<p>Mantengo la opinión que tenía antes sobre el coaching y la meditación, que pueden ser beneficiosos para tu vida.</p>	<p>Antes no conocía nada y ahora me gustó. Me pareció algo muy bonito que te hace estar tranquila y no pensar en otras cosas.</p>	<p>En cuanto al coaching, la mayoría no lo conocía y ahora algunos sí estarían dispuestos a trabajarlo. Sobre la meditación, todos estarían dispuestos a dedicarle tiempo, aquellos que ya la conocían mantuvieron su opinión y buena relación con esta práctica. En general, están más abiertos a participar en actividades de este tipo.</p>
--	---	--	---	--	---	---	------------------------------	---	---	---	--

<p>Resumen</p>	<p>Hombre de 23 años que estudia Ingeniería Informática, con ingreso medio. Le gusta escuchar música y distraerse con videojuegos; se desconecta para lidiar con el estrés. Se siente satisfecho con su carrera. Antes no conocía el coaching y no había tenido experiencias sobre meditación. Considera que el coaching puede serle útil en momentos importantes y</p>	<p>Mujer de 23 años que estudia Educación, mención idiomas, con ingreso medio. Le gusta dormir, y ver series y películas. Cree que no hay una sola manera de estar saludable, sino que varía en cada persona, lo importante es sentirse tranquilo con uno mismo. No estudia su carrera de ensueño, pero está satisfecha con ella. Ya tenía experiencia previa meditando</p>	<p>Hombre de 24 años que estudia Comunicación Social. Le gusta jugar tenis, escuchar música y salir. Trata de no pensar las cosas que no tienen solución inmediata. Está satisfecho con su carrera porque al fin consiguió algo que le gusta. No conocía el coaching y no había practicado sesiones de meditación porque pensaba que no le iban a funcionar.</p>	<p>Hombre de 25 años que estudia Comunicación Social, con ingreso bajo. Le apasiona su carrera. Medita para lidiar con el estrés. Le parece que el aprendizaje es importante, independientemente de si se cree o no en una práctica. Le habría gustado profundizar más en cada dinámica. Actualmente no le dedicaría tiempo al coaching, pero sí a la</p>	<p>Hombre de 23 años que estudia Comunicación Social, con ingreso familiar alto. Le gusta leer, tocar instrumentos y jugar videojuegos. Cree que tener un estilo de vida saludable es practicar algo que disfrutes. Para lidiar con el estrés habla consigo mismo y con su mamá. No se siente satisfecho con su carrera, le preocupa que no hay suficientes</p>	<p>Mujer de 21 años que estudia Comunicación Social, con un nivel de ingreso medio. Le gusta hacer ejercicio y pasear con su familia. Cree que un estilo de vida saludable implica un balance, tener tiempo de ocio y disfrutar. Conocía el coaching pero nunca había participado. No conocía la meditación. La experiencia le generó entusiasmos</p>	<p>Hombre de 25 años que estudia Ingeniería Civil, tiene un nivel de ingreso familiar alto. Le gusta aprender cosas nuevas. Ya había tenido experiencia con la práctica de la meditación y conocía el coaching. Valora las relaciones interpersonales y las siente tangibles. Como es algo para su propio bienestar estaría dispuesto a pagar el monto que fuese necesario si considera</p>	<p>Hombre de 25 años que estudia Ingeniería en Telecomunicaciones y tiene un nivel de ingreso familiar alto. Le gusta ejercitarse y le parece importante dedicarle tiempo a sus hobbies para cuidar su salud mental. No se había interesado por el coaching porque suele investigar lo que le sucede por su cuenta. Ya tenía experiencia con la meditación. Considera que tiene</p>	<p>Hombre de 22 años que estudia Ingeniería en Telecomunicaciones y tiene un ingreso bajo. Le gusta hacer música y jugar en la computadora. Cree que un estilo de vida saludable implica hacer ejercicio, tener un trabajo estable y estar bien emocionalmente. Está medianamente satisfecho con su carrera. Para cuidar su salud mental reflexiona sobre lo</p>	<p>Mujer de 21 años que estudia Ingeniería Industrial con un nivel de ingreso familiar alto. Se ejercita. Le gusta utilizar las redes sociales. No maneja bien el estrés. No conocía el coaching. No había practicado la meditación porque le habían dicho que era difícil. Le gustaría dedicarle sesiones diarias tanto al coaching como a la meditación, más a</p>
-----------------------	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--

<p>encontró una sorpresa agradable en la sesión de meditación porque fue capaz de generarle una sensación de tranquilidad y paz que no había experimentado antes.</p>	<p>y referencias de coaching. Ahora estaría dispuesta a asistir a dinámicas de coaching para encontrarse a ella misma y retomar su práctica de la meditación.</p>	<p>En la meditación sintió que le quitaron un peso de encima. Le parece que el coaching no es crucial en su vida, pero no lo descarta. Luego de esta experiencia está un poco más abierto a este tipo de actividades.</p>	<p>meditación .</p>	<p>vacantes en el mundo laboral. No creía en el coaching pero tenía algún interés en la meditación por el estrés que le genera su vida personal. Luego de la dinámica, le parece que el acompañamiento es muy importante y le gustaría evaluar las diferentes opciones.</p>	<p>o y un llamado a la acción, ambas prácticas le parecen muy importantes para enfocarse tanto a nivel personal como profesional. Enfatizó en su agrado hacia el espacio físico donde se realizó la actividad.</p>	<p>que es una persona experimentada. Le habría gustado que la meditación hubiera sido más larga. Mantiene su opinión previa para ambas disciplinas y las considera muy importantes.</p>	<p>herramientas para lidiar con las situaciones que trata el coaching. Mantiene su opinión sobre la meditación, le parece útil y necesaria. Le gustó la instrucción de ambos facilitadores.</p>	<p>que le hace sentir mal y cómo cambiarlo. No estaría dispuesto a invertir mucho dinero por su nivel de ingresos pero sí le gustaría aprender herramientas y replicarlas en casa. Asistiría a coaching de forma puntual.</p>	<p>esta última, pero siente que en este momento no tiene tiempo. Le pareció una experiencia bonita y la hizo sentirse más tranquila. Le agradaron los instructores.</p>
---	---	---	---------------------	---	--	---	---	---	---

Nota de interés:

El nivel de estrés es el resultado de la sumatoria de las respuestas a cada ítem de escala, siendo uno (1) un indicador de que no se sufre, en ninguna medida, de determinada condición y cuatro (4) un indicador de que sí se sufre, en total medida. Con un total de 33 ítems en la encuesta, 33 sería el resultado de la sumatoria de alguien que en ninguna medida sufre de estrés, mientras que 132 indicaría el nivel máximo posible de estrés; es por esto que para este trabajo se clasificaron los niveles de estrés de la siguiente manera:

33 o menos: no tiene estrés.

34 - 66: nivel de estrés bajo.

67 - 99: nivel de estrés medio.

100 - 132: nivel de estrés alto.

5.2.- Discusión de los resultados de la aplicación práctica de la propuesta

En la matriz de triangulación, pocos sujetos se encontraron con un nivel de estrés bajo, confirmando lo que se menciona en el artículo *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO-II del estrés académico* sobre la notoriedad y aumento de estrés en la universidad asociado también a cambios y adaptaciones.

Asimismo, en el artículo mencionado se plantea que el estrés académico se manifiesta en diferentes etapas: primero, el cuerpo se expone a agentes estresores, después lo manifiesta y, finalmente, aplica estrategias de afrontamiento para estabilizarse. Algunas de las estrategias que comprende el inventario y que los individuos aplican son: verbalización de las preocupaciones, práctica de algún pasatiempo y búsqueda de la compañía de seres queridos; además, en la entrevista de profundidad, los sujetos mencionaron otras actividades que realizan con ese objetivo, siendo la práctica casera de la meditación y la música los principales medios que les permiten dirigir su atención hacia algo diferente a sus problemas. Por esta razón, la entrevista fue crucial para profundizar en las respuestas del inventario y el estilo de vida de los individuos tipo.

Además, en el artículo titulado "Manejo del estrés académico; revisión crítica" por Escobar, Soria, López y Peñafiel (2018) de la revista *Atlante*, se explica que unas de las herramientas de afrontamiento más comunes para reducir el estrés es administrar el tiempo y hacer una lista de todas las actividades que se deben cumplir en un día, justamente para no verse sobrepasado de pendientes; un ejemplo de esto

es el sujeto número 8 quien en sus propias palabras dice que para afrontar el estrés universitario intenta organizarse lo mejor que puede con agendas y calendarios.

De manera similar, con relación al estrés y a la meditación, Hwang (2018) llevó a cabo un estudio en el que se demostró que la meditación y otras técnicas de relajación han sido exitosas para su control. Además, se comprobó que estas prácticas pueden reducir esta condición tanto en pacientes clínicos como en aquellos que no lo son. Estos resultados fueron presentados en un artículo titulado "*Los efectos de cuatro días de entrenamiento intensivo en meditación mindfulness sobre la resiliencia al estrés: un ensayo aleatorio controlado*"; en este se lleva a cabo un estudio en el que durante cuatro días, un grupo de adultos jóvenes en Corea participó en actividades continuas relacionadas con la meditación y sus diversas formas, como el *mindfulness*. Estos participantes mostraron resultados positivos hasta tres meses después, lo cual demuestra que incluso pocas sesiones pueden tener un impacto significativo en la reducción de síntomas como el estrés y la ansiedad en el corto y mediano plazo.

De tal modo, es importante hacer mención del artículo anterior porque justifica el resultado obtenido en la matriz por la mayoría de los estudiantes después de vivir la experiencia de coaching y meditación pues, cómo se mostró en la comparación de medias -de la que se obtuvo una diferencia significativa entre la conducta de los sujetos antes de experimentar las actividades y su disposición a practicarlas después-, la mayoría sintió un resultado positivo en su cuerpo físico y en su interior luego de las dinámicas, en comparación con el estado previo a la dinámica, por esto mismo consideran que tiene la importancia necesaria como para incorporar ambas

actividades -aunque más la meditación- en sus vidas. Algunos ejemplos que los mismos sujetos manifestaron son: “lograron llevarme a un estado de tranquilidad”, “ayuda a sacar un poco el estrés y todo lo acumulado”, “me sentí en paz”, demostrando que, ciertamente, si se tiene una buena guía y disposición, pocas sesiones pueden lograr grandes efectos. Los sujetos que la habían practicado antes mencionaron que los beneficios que conquistaron se han prolongado en el tiempo, especialmente en su manera de abordar situaciones estresantes.

Por otro lado, al iniciar la primera dinámica de coaching, se les proporcionó a los participantes una visión general de esta técnica y sus fundamentos. Al finalizar, la mayoría expresó que un coach es un guía que ayuda a las personas a establecer metas específicas y a enfocar sus esfuerzos, en lugar de dispersarlos en diversas áreas. Estos resultados indican que los participantes lograron captar uno de los pilares del concepto de coaching, tal como lo describe Heidi Boada, coach certificada y especialista en dinámicas de grupo. Según Boada, el coaching es "un proceso de acompañamiento que proporciona estructura y metodología para implementar estrategias de pensamiento distintas, permitiéndonos salir de nuestra zona de confort".

De la misma forma, como se citó en el artículo *Coaching: a new model for academic and career achievement* (2020), los sujetos, luego de experimentar su primera dinámica de coaching, resaltaron que puede ser una herramienta útil para trazarse objetivos y fomentar el autoconocimiento. Además, destacaron que esto sería posible gracias a la relación que se establece con el coach.

Retomando el apartado de meditación, casi la mitad de los sujetos ya habían utilizado esta herramienta en algún momento de sus vidas e indicaron que la práctica constante es indispensable para disfrutar sus beneficios, como se expuso anteriormente en el artículo *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future* de Jon Kabat-Zinn (2020). De igual forma, todos, excepto una persona, estarían dispuestos a dedicarle al menos una hora semanal gracias a que consiguieron un estado de tranquilidad con solo una sesión, como lo indican Gorman & Green en su estudio de 2016.

Asimismo, cuando se les preguntó qué creían que era esta técnica, la mayoría respondió que es una actividad que te ayuda con la relajación, a despejar la mente y mejorar la concentración, además de guiarte en la búsqueda de paz y tranquilidad. En el marco teórico se cita al estudio *Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios* de Justo y Luque (2009) en el que se establece que la meditación “busca conducir a la persona (...) a desvincularse progresivamente de sus pensamientos automáticos, incontrolados e involuntarios”, con la finalidad de ser capaz de desconectarse y conectarse con sus emociones; así que la mayoría tenía algún grado de conocimiento sobre ella.

En este sentido, según lo referido por Rothman en *Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance*, los sujetos percibieron, basados en la sesión experimentada, que los beneficios de la práctica de la meditación son suficientemente importantes y, en el caso de aquellos que no la habían practicado antes, tienen una ventaja amplia en comparación con su estado actual como para incluirla en sus vidas y adoptarla como un hábito. Por su parte, aquellos que la habían

practicado en algún momento y lo habían olvidado sintieron motivación para retomarla nuevamente, por el mismo motivo anterior; además, mantuvieron la posición expuesta por Kabat-Zinn (2006), donde la “práctica” implica el compromiso en mantener la disciplina, reconociendo que este es crucial para aprovechar todo el potencial de esta herramienta.

Siguiendo el mismo orden de ideas, los sujetos fueron capaces de experimentar la multidimensionalidad de ellos mismos desde la percepción holística del bienestar, donde reconocieron que están compuestos por diferentes partes, como expresa Roscoe (2006), y que con el abordaje adecuado de una de ellas, las demás pueden beneficiarse. Se destaca el ejemplo del sujeto 14 donde comentó que sintió “que le quitaron un peso de encima”, luego de la dinámica diseñada; se confirma de esta forma, lo que se menciona en el artículo *Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios* de Justo y Luque (2009), en donde se explica que el ideal de la práctica de meditación es que las personas se desvinculen de forma progresiva de sus pensamientos involuntarios; y se sientan las bases para programas como el que se describe en el estudio *A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial* de la universidad de Cambridge, donde, con el apoyo de la institución, acompañamiento profesional y disciplina, los beneficios de esta práctica mejorarían el rendimiento general de los sujetos.

Además, haciendo referencia al servicio en general y las condiciones bajo las que la dinámica se llevó a cabo, comentaron que se sintieron en un espacio seguro

donde podían expresarse libremente gracias a la compañía de más personas, como expone el estudio *Mindfulness and Coaching to Improve Learning Abilities in University Students: A Pilot Study* (2020).

Para concluir, Moral y Fernández (2012) explican el marketing experiencial como “una experiencia personal, que implica la participación del individuo, llevándose a cabo una evaluación de dicha experiencia a través de la comparación de las expectativas del cliente y de los estímulos recibidos”. Basándonos en esto, es importante mencionar que los resultados obtenidos han sido favorables y, aunque la muestra fue reducida, se puede afirmar que después de participar en la dinámica experiencial diseñada en este trabajo se observa un cambio notorio en la perspectiva de los sujetos involucrados y su forma de ver a las actividades holísticas. Además, aumentó la disposición de incorporar tanto al coaching como a la meditación en sus vidas y practicarlas regularmente como estrategias útiles de afrontamiento del estrés universitario y herramientas que procuran su bienestar general.

Capítulo VI

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

A pesar del tamaño reducido de la muestra, esta investigación concluye con resultados relevantes tanto para el sector de servicios de bienestar como para el mercadeo. Se observaron relaciones significativas entre las siguientes variables: el ingreso familiar mensual y la cantidad de dinero que cada uno está dispuesto a pagar por actividades de coaching y meditación; y el interés previo y la disposición a incorporar estas herramientas en sus vidas luego de experimentar la dinámica diseñada.

En esta misma línea, se identificó que, en el caso del coaching, la mayoría de los participantes no habían mostrado interés previo en practicarlo por falta de información y por la presunción de que era poco útil y engañoso; sin embargo, más de la mitad de los participantes creen, después de presenciar y vivir la dinámica, que esta actividad tiene la importancia suficiente como para incorporarla en sus vidas.

Ahora bien, en lo que respecta a la meditación, se observó que el interés previo fue considerablemente mayor al del coaching ya que más de la mitad de los sujetos conocía a la meditación en alguna medida. Se notó que un mayor número de mujeres no había practicado esta actividad en comparación con los hombres. Sin embargo, después de participar en el evento, todos, salvo una persona, manifestaron su disposición a continuar practicándola y reconocieron la importancia que tiene para mejorar su desempeño cotidiano. Comprendieron que esta herramienta puede aplicarse y adaptarse de diferentes maneras y que puede ser utilizada por personas

similares a ellos o diferentes, con el propósito de relajarse, concentrarse y mejorar su enfoque tanto en situaciones externas como en su propio ser. A pesar de que la mayoría indicó que asistió sin expectativas, aquellos que contaban con cierto conocimiento previo esperaban contrastarlo con la experiencia ofrecida.

Entonces, aunque se haya mencionado el sexo para contrastar el interés, en este estudio no es una variable realmente significativa, de igual forma sucede con la edad. Es posible que se note alguna significación con un grupo de mayor tamaño.

Por otra parte, el nivel de interés aumentó en ambos casos, tanto en el coaching como en la meditación, gracias al servicio en general, incluyendo a los instructores, el espacio y el personal de apoyo; esto significa que el coaching pasó de un desinterés general a un estado de conocimiento y posibilidad de consideración—o atracción según el embudo de ventas en marketing— y la meditación pasó de un estado de interés a uno de decisión y, según las respuestas de los sujetos, acción, donde aquellos que nunca la habían practicado se sintieron motivados para hacerlo y aquellos que sí, pero la habían abandonado, vivieron nuevamente sus beneficios inmediatos y estuvieron dispuestos a retomarla.

Para continuar, y antes de pasar al siguiente punto, es de vital importancia mencionar que gracias a la diferencia significativa en la comparación de medias de las variables: “¿antes habías estado interesado en dinámicas de coaching?” y “¿crees que tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida”, además de, “¿antes habías estado interesado en dinámicas de meditación?” y “¿crees que tiene la importancia suficiente como para incorporarlo en tu vida”, permite confirmar la calidad cuasiexperimental de este trabajo en el que se tuvo

algún grado de control sobre las variables, pero en el que se realizó una prueba anterior y posterior para contrastar las opiniones y percepciones de cada individuo de la muestra antes y después de las dinámicas.

En otro orden de ideas, se encontró que la mayoría de los sujetos sufren estrés por sobrecarga de tareas, dificultad para comprender los temas en clase, los tipos de evaluaciones y el tiempo limitado para hacerlas. En consecuencia, sufren condiciones como fatiga, trastornos del sueño, ansiedad, inquietud, dolores musculares y desgano. Estas personas manejan las situaciones de diferentes maneras y, aunque algunos asisten a sesiones de terapia, también caminan y escuchan música para distraerse. No obstante, al evaluar sus niveles de estrés, se encontró que pocos tienen niveles altos, la mayoría se concentra en el nivel de estrés medio, estimado entre 67 y 99 puntos para este trabajo.

Lo anteriormente mencionado quiere decir que para personas con esos parámetros, la dinámica diseñada —especialmente el apartado de meditación— los hizo desconectarse y reducir sus preocupaciones con respecto al estrés que les producía la universidad, por lo cual, un seguimiento de una a dos clases por semana mejoraría su bienestar en un corto a mediano plazo.

En definitiva, el objetivo principal de este trabajo era conocer si el marketing experiencial es una herramienta útil para promover la participación de estudiantes de 21 a 25 años de la UCAB que sufren de estrés en actividades holísticas como el coaching y la meditación. Tras revisar la bibliografía y contrastarla con el experimento al que se sometieron los participantes, donde experimentaron dinámicas de las actividades mencionadas, se concluye que sí, generar experiencias es una parte

esencial del nuevo enfoque del mercadeo y una manera excelente para demostrarle al cliente que el servicio o producto ofrecido es real y efectivo; de esta forma, con una adecuada promoción e información, el cliente potencial elegirá consumirlo y, en este caso, mejorar su salud y su calidad de vida teniendo en cuenta no solo aspectos físicos, sino también sociales, mentales, emocionales, y aquellos relacionados con el alma, la energía y el espíritu.

Recomendaciones

En primer lugar, se recomienda a futuros investigadores que tomen enfoques similares a este, que al realizar el experimento o dinámicas de experiencia lo hagan con una muestra de mayor tamaño para que los resultados puedan reflejar un mayor índice de significación; y, en lo posible, que sean alumnos de diferentes instituciones académicas.

Segundo, teniendo en cuenta que el trabajo se hizo con alumnos de la Universidad Católica Andrés Bello y que la mayoría mostró interés en seguir practicando tanto coaching como meditación, se hace un llamado a la institución de educación superior para formar una alianza con GuruSeva, centro de bienestar, con el que se ofrezcan estos y otros servicios a los alumnos; de esta manera, la UCAB podrá posicionarse junto a las instituciones vanguardistas que ya implementan este tipo de programas y permitiría que este estudio pueda replicarse para profundizar en los efectos posibles a mediano y largo plazo.

Asimismo, sabiendo que los ingresos de cada individuo están directamente relacionados con la cantidad de dinero que están dispuestos a pagar por las sesiones, se propone que el centro de sanación ofrezca el servicio básico con algunos beneficios adicionales para su público objetivo con mayor posibilidad económica; entiéndase no solo la meditación y sesión de coaching sino un posible acompañamiento online y guías de ejercicios para hacer en casa; mientras que, aquellos que no puedan pagar tanto, solo recibirán el servicio esencial.

Adicionalmente, aunque no fue un servicio propio de GuruSeva, se les ofreció a los participantes un refrigerio al finalizar la dinámica y muchos estuvieron de acuerdo en que les gustó, por lo que se le recomienda tanto a futuros investigadores como al centro, dar algún tipo de comida que esté vinculada de alguna forma al servicio y que potencie la experiencia de los sujetos.

Es conveniente anotar la importancia de aplicar los instrumentos de medición, sobre todo del estrés, antes y después del experimento, considerando que posiblemente se necesite un plan de sesiones periódicas, para poder hacer comparación de datos y medias y que de esa forma los resultados sean significativos.

Por último, a quienes lean este trabajo, se les invita a profundizar sobre los componentes del bienestar, su interacción y las herramientas que existen para mejorar su salud, no solo enfocándose en el estrés sino en condiciones como la ansiedad, la depresión y la mejoría del bienestar general. Asimismo, empresas o a quién pueda interesar, tomar en cuenta lo propuesto en cuanto a estrategias de atracción para este público creciente que se presenta.

Referencias bibliográficas

- Anderl, E., Becker, I., Von Wangenheim, F., & Schumann, J. H. (2016). Mapping the customer journey: Lessons learned from graph-based online attribution modeling. *International Journal of Research in Marketing*, 33(3), 457-474.
- Beauchemin, J. D., Gabana, N., Ketelsen, K., & McGrath, C. (2019). Multidimensional wellness promotion in the health and fitness industry. *International Journal of Health Promotion and Education*, 57(3), 148-160.
- Blount, A. J., Dillman Taylor, D. L., & Lambie, G. W. (2020). Wellness in the Helping Professions: Historical Overview, Wellness Models, and Current Trends. *Journal of Wellness*, 2(2), 6.
- Brubaker, M. D., & Sweeney, T. J. (2022). Wellness and wellness counseling: History, status, and future. *Counselor Education and Supervision*, 61(1), 25-37.
- Caldwell, K. L., Gray, J., & Wolever, R. Q. (2013). The process of patient empowerment in integrative health coaching: how does it happen?. *Global advances in health and medicine*, 2(3), 48-57.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1973). Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social. *Amorrortu editores, S. A.*
- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(56), 101-116.

- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1935.
- Deiorio, N. M., Carney, P. A., Kahl, L. E., Bonura, E. M., & Juve, A. M. (2016). Coaching: a new model for academic and career achievement. *Medical education online*, 21(1), 33480.
- Dunn, H. L. (1959). What high-level wellness means. *Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique*, 50(11), 447-457.
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto).
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, A. & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81.
- Galvis, O. Z. (2006). Tipos de investigación. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4), 13-14.
- Gazelle, G., Liebschutz, J. M., & Riess, H. (2015). Physician burnout: coaching a way out. *Journal of general internal medicine*, 30, 508-513.
- George, M., & Wakefield, K. L. (2018). Modeling the consumer journey for membership services. *Journal of Services Marketing*, 32(2), 113-125.
- GuruSeva. (2023). *Bienestar integral*. <https://guruseva.com.ve/>

- Gus, L., Rose, J., & Gilbert, L. (2015). Emotion coaching: A universal strategy for supporting and promoting sustainable emotional and behavioural well-being. *Educational & Child Psychology*, 32(1), 31-41.
- Hirschman, E. C., & Holbrook, M. B. (1982). Hedonic consumption: Emerging concepts, methods and propositions. *Journal of marketing*, 46(3), 92-101.
- Hwang, W. J., Lee, T. Y., Lim, K. O., Bae, D., Kwak, S., Park, H. Y., & Kwon, J. S. (2018). The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial. *Psychology, health & medicine*, 23(5), 497-504.
- Jordan, M., & Livingstone, J. B. (2013). Coaching vs psychotherapy in health and wellness: overlap, dissimilarities, and the potential for collaboration. *Global advances in health and medicine*, 2(4), 20-27.
- Justo, C. F., & Luque, M. N. (2009). Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(3), 1157-1174.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143.
- Lemon, K. N., & Verhoef, P. C. (2016). Understanding customer experience throughout the customer journey. *Journal of marketing*, 80(6), 69-96.
- Marquez, J. J., Downey, A., & Clement, R. (2015). Walking a mile in the user's

- shoes: Customer journey mapping as a method to understanding the user experience. *Internet Reference Services Quarterly*, 20(3-4), 135-150.
- Meléndez, H. C., de Rios, M. S. T., Guillermo, J. C. L., Zumaeta, L. R., & Abarca, C. A. G. (2022). Resilience and stress coping strategies of university students in times of pandemic. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(4), 679-685.
 - Moral, M., & Fernández, M. (2012). Nuevas tendencias del marketing: el marketing experiencial. *Revista Entelequia*, 14(237).
 - Neufeld, A., Mossière, A., & Malin, G. (2020). Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula. *Medical Teacher*, 42(12), 1401-1412.
 - Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128.
 - O'Connor, J., & Lages, A. (2005). Coaching con PNL. *Urano: Barcelona*.
 - Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy (Vol. 76, No. 4, pp. 97-105). *Harvard Business Review Press*.
 - Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 216-226.
 - Rothman, A. J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology*, 19(1S), 64.

- Schmitt, B. (1999). Experiential marketing. *Journal of marketing management*, 15(1-3), 53-67.
- Sforzo, G. A., Kaye, M. P., Todorova, I., Harenberg, S., Costello, K., Cobus-Kuo, L., ... & Moore, M. (2018). Compendium of the health and wellness coaching literature. *American journal of lifestyle medicine*, 12(6), 436-447.
- Smyth, A., & Milyavskaya, M. (2021). Mindfully motivated: Can a brief session of mindfulness meditation enhance motivation towards personal goals?. *European Journal of Social Psychology*, 51(4-5), 758-772.
- Towers, A., & Towers, N. (2021). Framing the customer journey: touch point categories and decision-making process stages. *International Journal of Retail & Distribution Management*.
- Voorhees, C. M., Fombelle, P. W., Gregoire, Y., Bone, S., Gustafsson, A., Sousa, R., & Walkowiak, T. (2017). Service encounters, experiences and the customer journey: Defining the field and a call to expand our lens. *Journal of Business Research*, 79, 269-280.
- Walls, A. R., Okumus, F., Wang, Y. R., & Kwun, D. J. W. (2011). An epistemological view of consumer experiences. *International journal of hospitality management*, 30(1), 10-21.
- Wickramaratne, P. C., Phuoc, J. C., & Albattat, A. R. S. (2020). A review of Wellness Dimension models: For the advancement of the Society. *European Journal of Social Sciences Studies*.
- World Health Organization. (2021). *Preguntas más frecuentes, ¿cómo define la OMS la salud?* <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

- Zainuddin, N., Previte, J., & Russell-Bennett, R. (2011). A social marketing approach to value creation in a well-women's health service. *Journal of Marketing Management*, 27(3-4), 361-385.

Anexos

Anexo 1

Cuestionario para encuesta: (Inventario SISCO de estrés académico)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

2. Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

3. ¿Sientes que tienes sobrecarga de tareas y trabajos académicos?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

4. ¿Sientes preocupación por la personalidad y carácter de los profesores?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

5. ¿Sientes preocupación por las evaluaciones de los profesores? (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

6. ¿Sientes preocupación por el tipo de trabajo que te piden los profesores? (consulta de mapas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

7. ¿No entender los temas que se dan en clase te causa estrés?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

8. ¿Tener que participar en clase te genera estrés?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

9. ¿El tiempo limitado para hacer los trabajos te genera estrés?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

10. ¿Sientes preocupación porque tus compañeros de grupo progresan más rápido en tareas y/o trabajos académicos?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

11. Selecciona las condiciones que sufres y que son causadas por factores académicos:

11.1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas).

11.2. Fatiga crónica (cansancio permanente).

11.3. Dolores de cabeza o migrañas.

11.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

11.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

11.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

11.7. Dolores musculares y/o contracturas.

11.8. Reacciones cutáneas (sarpullido, descamación, etc.).

11.9. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).

11.10. Ansiedad, angustia o desesperación.

11.11. Aumento o reducción del consumo de alimentos.

12. Selecciona las condiciones que sufres y que son causadas por factores académicos:

12. 1. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).

12. 2. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

12. 3. Cambios bruscos de humor.

12. 4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.

12. 5. Aislamiento de los demás.

12. 6. Desgano para realizar tus labores de estudiante.

13. ¿Realizas un plan de ejecución de tus tareas?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

14. ¿Te elogias a ti mismo?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

15. ¿Verbalizas (dices) las situaciones que te preocupan?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

16. ¿Consideras que intentas sacar algo positivo de una situación estresante?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

17. ¿Practicas algún pasatiempo?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

18. ¿Buscas la compañía de algún ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.)?

En ninguna medida 1 - 2 - 3 - 4 En total medida

Anexo 2

Guion para entrevista

1. ¿Cuántos años tienes?
2. Selecciona tu sexo.
3. ¿Cuál es tu nivel de ingreso familiar?
4. ¿En qué dirías que gastas más dinero?
5. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
6. ¿Qué entiendes por “estilo de vida saludable”?
7. ¿Qué actividades sueles hacer fuera de casa?
8. ¿Qué haces para cuidar tu salud mental?
9. ¿Qué carrera estás estudiando?
10. Explica por qué te sientes satisfecho con la carrera, en caso que lo estés.
11. Explica por qué no te sientes satisfecho con la carrera, en caso que no lo estés.
12. ¿Cómo manejas el estrés durante tus actividades universitarias?
13. ¿Qué entiendes por "coaching"?
14. ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de coaching? ¿Por qué?
15. ¿Qué expectativas tenías con respecto a la dinámica de coaching?
16. ¿Cuánto tiempo a la semana estarías dispuesto a dedicarle a las dinámicas de coaching?
17. ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de coaching?

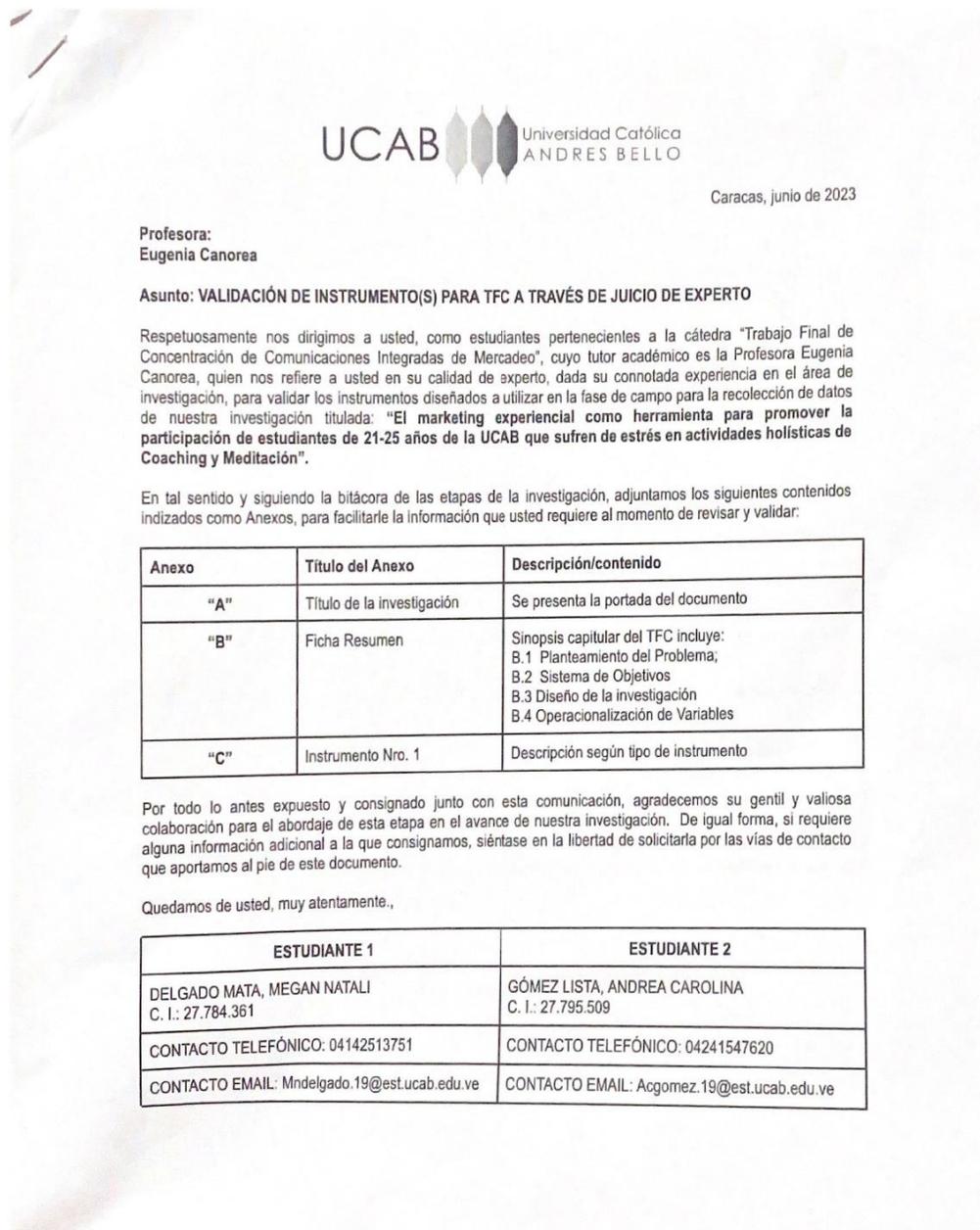
18. ¿Qué entiendes por "meditación"?
19. ¿Antes habías estado interesado en dinámicas de meditación? ¿Por qué?
20. ¿Qué expectativas tenías con respecto a la dinámica de meditación?
21. ¿Cuánto tiempo a la semana estarías dispuesto a dedicarle a las dinámicas de meditación?
22. ¿Cuánto dinero estarías dispuesto a pagar por las dinámicas de meditación?

23. Según tu experiencia en la dinámica de coaching, crees que tenga la importancia suficiente como para incorporar esta práctica en tu vida? ¿Por qué?
24. Según tu experiencia en la dinámica de meditación, crees que tenga la importancia suficiente como para incorporar esta práctica en tu vida? ¿Por qué?

25. ¿Qué te gustó del servicio prestado?
26. ¿Qué no te gustó del servicio prestado?
27. ¿Qué mejorarías del servicio?
28. ¿Cómo describirías tu relación con el coaching y la meditación antes y después de haber vivido la experiencia?

Anexo 3

Validación de instrumentos





CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe: Luis Lambertini, C.I. 11335397, de profesión contador licenciado con grado académico de Magister, por medio de la presente, hago constar que he revisado con fines de Validación, el (los) instrumentos de consulta y medición para aplicar en labores de campo de la investigación, actualmente en desarrollo titulada: "El marketing experiencial como herramienta para promover la participación de estudiantes de 21-25 años de la UCAB que sufren de estrés en actividades holísticas de Coaching y Meditación".

Luego de haber efectuada la revisión respectiva con los soportes documentales simultáneamente consignados, puedo aportar la validación con los siguientes resultados:

INSTRUMENTO NRO. 1

EVALUACIÓN	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE	OBSERVACIONES
COMPONENTE					
Congruencia de ítems				✓	
Amplitud de contenido				✓	
Redacción de los ítems			✓		
Claridad y precisión				✓	
Pertinencia				✓	

Fecha de la validación: 08/06/2023

FIRMA

Lambertini

C.I. 11 335 397