



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN PSICOTERAPIA

**REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS MEDIANTE TÉCNICAS DE MINDFULNESS**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en Psicología
Clínica, Mención Psicoterapia**

AUTOR:

Lic. Diego Alexander Andrade Chauca

DIRECTOR:

Msc. Anabela Salomé Galarraga Andrade

Ibarra, julio 2024

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo de investigación a mi madre Giana y mi hermana Leslie quienes siempre han sido fuente de inspiración, de ejemplo y responsabilidad, por todo su amor, comprensión y apoyo incondicional que día a día me brindan. A mi abuelo quien ya no está con nosotros, pero sé que estaría muy orgulloso de todos y cada uno de mis logros. También a mi novia Ana Karen quien es un apoyo incondicional durante todo este proceso.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por permitirme haber llegado hasta este momento de mi formación profesional ya que ha sido una de mis metas más deseadas. A mi madre por su ejemplo de dedicación y perseverancia, por creer en mí y por toda la confianza que me brinda, por los valores y principios que me ha inculcado. A la Universidad Técnica del Norte y a mis docentes que me han visto crecer como profesional, que gracias a sus enseñanzas y perseverancia hoy soy un profesional y me siento satisfecho. De manera especial a la Magister Anabela Galarraga, tutora de mi proyecto de investigación quien me ha guiado y ha sido fuente de conocimiento en la realización del mismo.

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Yo, Msc. Anabela Salomé Galarraga Andrade certifico que el estudiante Diego Alexander Andrade Chauca, portador de cédula número 1004409056, ha desarrollado bajo mi tutoría el trabajo de grado titulado “Reducción del estrés académico en estudiantes universitarios mediante técnicas de mindfulness”.

El trabajo está a la metodología y normas dispuestas en los lineamientos de la reglamentación del título a obtener, por lo que, autorizo se presente a la sustentación para la calificación respectiva.

Ibarra, a los 15 días del mes de julio de 2024

Lo certifico.

DIRECTOR DE TESIS.
Msc. Anabela Galarraga



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



Facultad de
Posgrado

FACULTAD DE POSGRADO

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	1004409056		
APELLIDOS Y NOMBRES	Andrade Chauca Diego Alexander		
DIRECCIÓN	Luis Humberto Gordillo entre Av. Luis Leoro Franco y Panamericana Norte		
EMAIL	daandradec@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO		TELÉFONO MÓVIL:	0960243130

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Reducción del estrés académico en estudiantes universitarios mediante técnicas de mindfulness.
AUTOR (ES):	Andrade Chauca Diego Alexander
FECHA: DD/MM/AAAA	15 de julio de 2024
PROGRAMA DE POSGRADO	PREGRADO <input type="checkbox"/> X POSGRADO <input checked="" type="checkbox"/>
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Magister en Psicología Clínica mención Psicoterapia
TUTOR	MSc. Anabela Salomé Galarraga Andrade

2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 15 días del mes de julio del año 2024.

EL AUTOR:



Diego Alexander Andrade Chauca

C.C. 1004409056

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS.....	IV
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN.....	V
CONFORMIDAD CON EL DOCUMENTO FINAL.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XI
ÍNDICE DE TABLAS.....	XII
RESUMEN.....	XIII
ABSTRACT.....	XV
CAPITULO 1 EL PROBLEMA.....	15
1.1. Problema de investigación.....	15
1.2. Antecedentes.....	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1. Objetivo general.....	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
1.4. Justificación.....	18
CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Estrés.....	20
2.2. El estrés en contextos académicos.....	20

2.2.1. Orígenes del Estrés en el Entorno Académico: los Factores de Estrés Académico.....	21
2.2.2. Síntomas del estrés académico.....	22
2.2.3. Estrés y Rendimiento Académico.....	22
2.2.4. Factores Personales que Modulan el Estrés Académico.....	23
2.3. Mindfulness.....	24
2.3.1. Componentes Mindfulness.....	25
2.3.2. Elementos Mindfulness.....	26
2.3.2.1. Atención al momento presente.....	26
2.3.2.2. Apertura a la experiencia	26
2.3.2.3. Aceptación	26
2.3.2.4. Soltar lo que nos detiene	26
2.3.2.5. Propósito	27
2.3.3. Beneficios del Mindfulness.....	27
2.3.3.1. Disminución del estrés basada en la Atención Plena MBSR.....	27
2.3.4. El Entrenamiento en Mindfulness.....	28
2.3.5. Meditación Formal.....	28
2.3.5.1. Ejercicios Básicos	29
2.3.6. Práctica Informal. Mindfulness en la Vida Diaria	29
2.3.7. Efectos del Mindfulness.....	30

2.4. Mindfulness y estrés	30
2.4.1. Mindfulness y la Respuesta al Estrés.....	31
2.4.2. Mindfulness y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés.....	31
2.5. Marco Legal	32
2.5.1. Constitución de la República del Ecuador	32
2.5.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)	33
2.5.3. Atención Integral en Salud en Contextos Educativos (MAIS-CE).....	34
2.5.4. Consideraciones bioéticas	34
CAPÍTULO 3 MARCO METODOLÓGICO	36
3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio.....	36
3.2. Enfoque y tipo de investigación.....	36
3.3. Procedimiento	37
3.4. Población y muestra.....	38
3.5. Técnicas e Instrumentos.....	39
3.5.1. Técnicas	39
3.5.2. Instrumentos.....	40
3.5.2.1. Ficha sociodemográfica	40
3.5.2.2. Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2006).....	40
CAPÍTULO 4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	41
4.1. Resultados	41

	10
4.2. Discusión.....	47
PROPUESTA.....	50
Objetivo de la práctica	54
Paso 2. Conciencia de la pisada	63
Paso 7. Disfrute y gratitud	73
CAPÍTULO 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	79
5.1. Conclusiones	79
5.2. Recomendaciones	80
BIBLIOGRAFÍA	81
ANEXOS	88
ANEXO 1. Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2006).....	88
ANEXO 2. Ficha sociodemográfica	91
ANEXO 3. Consentimiento informado.....	94
ANEXO 4. Evidencia fotográfica.....	95

ÍNDICE DE FIGURAS

Tabla 1. Género.....	44
Tabla 2. Edad	44
Tabla 3. Estado Civil.....	46
Tabla 4. Identificación Étnica	46

ÍNDICE DE TABLAS

Figura 1. Prueba de Normalidad Shapiro Wilk.....	41
Figura 2. Datos Descriptivos	42
Figura 3. Prueba D de Cohen.....	42
Figura 4. Prueba T de muestras emparejadas	43

RESUMEN

Ante la detección de estrés académico en el octavo semestre de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte mediante un pretest que evaluó los niveles de estrés, esta investigación propone un programa de técnicas de mindfulness como un enfoque terapéutico efectivo para reducir dichos niveles en los estudiantes. El objetivo general fue determinar la eficacia de las técnicas de mindfulness en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios del 8° semestre de psicología en la misma universidad. Se seleccionó un grupo de 26 estudiantes bajo los siguientes criterios de inclusión: participar voluntariamente mediante consentimiento informado, estar legalmente matriculados en la institución, aceptar la intervención psicológica, estar cursando el 8° semestre de psicología en la Universidad Técnica del Norte, y tener un diagnóstico de estrés académico tras el pretest. Como instrumentos de evaluación para el pretest y postest se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza (2006), compuesto por 5 apartados con 31 ítems que permiten obtener una puntuación total del estrés académico, junto con una ficha sociodemográfica elaborada por el investigador. Los resultados iniciales del pretest demostraron la presencia de niveles significativos de estrés académico en los estudiantes, lo que llevó a implementar un programa de 7 sesiones basado en el método de mindfulness de Jon Kabat-Zinn. Después de la intervención, el postest mostró una disminución en los niveles de estrés académico. La prueba T de Student para muestras relacionadas reflejó un P-valor de $< 0,001$, indicando una diferencia significativa entre los valores totales de estrés académico del pretest y el postest. Antes del programa de mindfulness, los niveles de estrés académico eran "Alto" y "Moderado" con una puntuación de 58.25 en el pretest, que se redujeron significativamente en 8.57 puntos en el postest, mostrando una disminución considerable en los niveles de estrés tras las 7 sesiones del programa.

ABSTRACT

Given the detection of academic stress in the eighth semester of the psychology course at the Universidad Técnica del Norte through a pre-test that evaluated stress levels, this research proposes a programme of mindfulness techniques as an effective therapeutic approach to reduce these levels in students. The general objective was to determine the effectiveness of mindfulness techniques in reducing academic stress in 8th semester undergraduate psychology students at the same university. A group of 26 students was selected under the following inclusion criteria: voluntary participation through informed consent, being legally enrolled in the institution, accepting the psychological intervention, being in the 8th semester of psychology at the Universidad Técnica del Norte, and having a diagnosis of academic stress after the pretest. The SISCO Academic Stress Inventory by Barraza (2006), composed of 5 sections with 31 items that allow obtaining a total score of academic stress, together with a socio-demographic sheet prepared by the researcher, were used as assessment instruments for the pre-test and post-test. The initial results of the pretest showed the presence of significant levels of academic stress in the students, which led to the implementation of a 7-session programme based on Jon Kabat-Zinn's mindfulness method. After the intervention, the post-test showed a decrease in academic stress levels. Student's t-test for related samples reflected a P-value of < 0.001 , indicating a significant difference between the pretest and posttest total academic stress values. Before the mindfulness programme, academic stress levels were "High" and "Moderate" with a score of 58.25 in the pretest, which significantly decreased by 8.57 points in the posttest, showing a considerable decrease in stress levels after the 7 programme sessions.

CAPITULO 1 EL PROBLEMA

1.1. Problema de investigación

Las investigaciones en el ámbito educativo han demostrado que los estudiantes experimentan estrés a lo largo de su trayectoria académica, lo cual puede impactar negativamente en su bienestar, procesos cognitivos como la memoria y la atención, así como otras funciones ejecutivas, su rendimiento académico y su salud física y mental (Pardo Carballido, 2021).

Aunque un cierto nivel de estrés puede mejorar algunas habilidades, un exceso puede inhibir funciones cognitivas cruciales para el aprendizaje. La ansiedad, por ejemplo, puede dificultar la capacidad de ignorar estímulos irrelevantes, aumentando la distracción y contribuyendo a una peor gestión del tiempo. Además, se reconoce que un exceso de estrés puede perjudicar la memoria de trabajo (Shapiro et al. 2011).

Entre otras consecuencias negativas del estrés académico se encuentran la ansiedad, el agotamiento, los trastornos del sueño, cambios en el estado emocional, pensamientos negativos, estados depresivos y de preocupación, y alteraciones en el circuito neuroendocrino y el sistema inmunitario, que pueden causar efectos duraderos.

Recientemente, ha crecido el interés en los establecimientos educativos por instruir a los alumnos en la forma correcta de gestionar su estrés mediante diversas técnicas psicológicas. Sin embargo, esto aún no está ajustado en todas las instituciones y, principalmente, se han llevado a cabo estudios piloto sin implementar programas debidamente estandarizados. El mindfulness ha demostrado ser una herramienta efectiva para el manejo del estrés en estudiantes de diversas áreas, ayudando a mejorar sus estrategias de afrontamiento. Los estudios realizados con estudiantes han mostrado buenos resultados. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo investigar si las técnicas

de mindfulness puede ser una herramienta útil para manejar el estrés académico en estudiantes universitarios.

¿Cuál es el nivel de eficacia que muestran las técnicas de mindfulness en la reducción del estrés académico percibido en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica del Norte?

1.2. Antecedentes

El estrés es uno de los problemas de salud de más impacto en la actualidad, es un fenómeno que puede describirse como multivariable, que se da como resultado de la relación de una persona y los eventos de su entorno, la persona puede percibir estos eventos como amenazantes y ponen en riesgo su bienestar (Alfonso et al. 2015). Esta investigación se interesa en el estrés que se da por las exigencias a nivel académico y que por lo tanto se denomina estrés académico.

Según Alfonso et al. (2015), el estrés suele clasificarse según la fuente que lo genera, ya sea las presiones causadas por el docente o las propiamente académicas. Así mismo, el estrés es uno de los factores más comunes en el ámbito escolar, que genera agotamiento, falta de interés en el estudio y nerviosismo, lo que a su vez tiene un efecto negativo en el rendimiento académico.

El mindfulness ha demostrado tener gran efectividad para la reducción de estrés, como lo describe el estudio realizado por Parcover et al. (2017) en el cual se implementó una intervención de tres sesiones a 78 estudiantes universitarios que hacían parte del grupo experimental, y 109 estudiantes como grupo control; encontraron que los participantes del grupo experimental alcanzaron un incremento en atención plena, también se disminuyó los síntomas de depresión, ansiedad y estrés al final de la investigación, adicional a esto, los efectos de la intervención se mantuvieron 3 semanas después.

En una revisión realizada por Calderón et al. (2018) se encontró que existe evidencia sobre los beneficios de la aplicación de intervenciones basadas en mindfulness en el ámbito escolar, con una reducción de los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión, así como mayor regulación emocional y reducción de la agresión en los estudiantes, por lo cual, proponen promover la inclusión del mindfulness como un recurso en los colegios, que esté dirigido tanto a estudiantes, como a docentes, directivos y padres de familia, para ayudar a mejorar el desempeño personal, emocional, cognitivo y académico.

Otras de las intervenciones que cuentan con gran evidencia, son las basadas en mindfulness. Mindfulness tiene como base las tradiciones orientales y la psicología budista y es descrita como un estado de conciencia en el cual se asume una postura sin juicios, en el aquí y el ahora (Blanke et al. 2020).

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Comprobar la eficacia de las técnicas de mindfulness para reducir el estrés académico percibido en los estudiantes universitarios.

1.3.2 Objetivos específicos

Diagnosticar los niveles de estrés académico en los/as estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica del Norte.

Aplicar técnicas de mindfulness para la reducción del estrés académico encontrado.

Comprobar si se reduce los niveles de estrés académico percibido mediante la comparación de los datos obtenidos en las pruebas pre y post por medio del programa estadístico IMB SPSS.

Elaborar una guía con las técnicas de mindfulness aplicadas para la disminución del estrés académico.

1.4. Justificación

La gran mayoría de investigaciones en el campo de la educación sobre el estrés han revelado que los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés a lo largo de su vida académica sobre todo en los últimos semestres antes de culminar su carrera, lo cual afecta negativamente tanto su bienestar psicológico como su rendimiento académico. Además, influye de una forma negativa en procesos cognitivos esenciales como la atención y la concentración. En general, se considera que el estrés surge de la manera en que la persona percibe e interpreta lo que sucede en su entorno. Por otro lado, estudios sobre los efectos del mindfulness han demostrado que esta práctica ayuda a afrontar de mejor manera las situaciones que están pasando en el momento, esta inicia la reevaluación positiva de los mismos y favorece la reinterpretación de los estímulos emocionales activos. Esto cambia su impacto, disminuyendo el pensamiento negativo recurrente y la preocupación.

Basándonos en estos hallazgos previos, este trabajo de investigación tiene como objetivo comprobar si la práctica de las técnicas de mindfulness puede disminuir el nivel de estrés académico percibido en los estudiantes. Específicamente, se investigará si se pueden mejorar aspectos relacionados con el estrés académico, como la disminución del número de estresores académicos percibidos y la mejora o reducción de las manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales asociadas al estrés.

Desde una perspectiva científica, esta investigación se distingue por ser uno de los pocos estudios sobre el mindfulness que emplea un instrumento (Cuestionario de estrés académico) específicamente diseñada para medir el estrés académico. Esto permitirá cuantificar de manera más precisa el impacto de las técnicas mindfulness en el estrés de estudiantes universitarios.

Desde una perspectiva práctica, este estudio ofrece una posible solución al problema del estrés académico mediante técnicas de mindfulness que pueden ser incorporadas en la rutina diaria de cualquier estudiante.

Finalmente, en el ámbito de la salud, las investigaciones han revelado altos niveles de estrés entre los estudiantes. Por lo tanto, estos se beneficiarán de un método de manejo del estrés que podrán aplicar también en su vida diaria, una vez finalizados sus estudios.

Este trabajo dispone de los recursos necesarios para llevar a cabo la investigación: una población de estudio, bibliografía, reactivos psicológicos y el tiempo requerido para el estudio. El objetivo es investigar la eficacia de un programa de mindfulness para reducir el estrés percibido en los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte. Esto justifica la importancia del estudio, que servirá como una fuente de motivación académica para el desarrollo de otros estudios enfocados en la prevención del estrés académico y la promoción de la salud mental.

En el Repositorio digital de la Universidad Técnica del Norte no se encuentran estudios similares al tema propuesto, por lo que esta investigación representará una contribución valiosa a otros estudios relacionados. Además, se reconoce que este es un estudio de gran relevancia en la actualidad.

La presente investigación está dentro de la línea de Salud y Bienestar Integral, ya que se aborda aspectos claves de salud mental en un contexto laboral específico, con posibles implicaciones positivas para la calidad de vida, la productividad y la sociedad.

CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO

2.1. Estrés

Según la OMS, el estrés se puede describir como un estado de ansiedad o presión mental generado por situaciones difíciles. Todos experimentamos algún nivel de estrés, ya que es una reacción natural ante circunstancias amenazantes y otros estímulos. La forma en que respondemos al estrés influye en cómo este afecta nuestro bienestar.

Autores en su estudio, mencionan que, el estrés es un fenómeno complejo que inicia de la interrelación entre cada individuo y el medio en que se desenvuelven, provocando diversas respuestas que preparan al individuo para adaptarse a diferentes circunstancias en diversos aspectos de la vida. En el ámbito educativo, el estrés académico (EA) se ha convertido en un problema muy común, dado que afecta significativamente el bienestar físico, psicológico y conductual de las personas (Jurado et al. 2021).

2.2. El estrés en contextos académicos

Zamora y Leiva (2022) mencionando que cuando hablamos de estrés académico se refiere a las cargas mentales y emocionales que los estudiantes interpretan como amenazas o desafíos. Este estrés puede tener múltiples causas, como la sobrecarga de trabajo académico, la presión de los maestros, los plazos para la entrega de trabajos, los exámenes, el uso prolongado de computadoras, la falta de conexión a internet y las dificultades de comprensión debido a metodologías de enseñanza ineficaces. Otros factores incluyen la falta de materiales virtuales, la perplejidad, miedo, las limitaciones sociales, la pérdida de las cosas que realizamos día a día, la ansiedad, la ira, las inquietudes económicas, los problemas intra e interpersonales y la indecisión sobre lo incierto.

Zárate et al. (2017) explican que el estrés académico surge cuando el estudiante percibe las demandas de su entorno de manera negativa (distrés). Esto significa que las situaciones que el estudiante encuentra angustiantes a lo largo de su vida universitaria, y sobre las cuales pierde el control, pueden provocar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, e insomnio, además de afectar su rendimiento académico, causando bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. En cambio, si el estudiante percibe estas demandas como positivas (eustrés), se sentirá motivado para realizar sus trabajos académicos, lo que influirá positivamente en sus emociones. Polo et al. (1996, citado en García Ros et al. 2010) definen el estrés académico simplemente como "aquel que está relacionado con el ámbito educativo" (p.159).

2.2.1. Orígenes del Estrés en el Entorno Académico: los Factores de Estrés Académico.

Durante la vida de una persona, en la sociedad y ciertos valores pueden actuar como factores estresantes o, por el contrario, como resortes de los efectos perjudiciales del estrés en la salud. Existen múltiples causas potenciales, incluyendo el impacto del sistema educativo en la felicidad y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (Quiliano y Quiliano, 2020).

Según Chávez y Peralta (2019), el estrés académico aparece cuando los estudiantes perciben de forma negativa (distrés) las demandas de su entorno, es decir, situaciones angustiantes a lo largo de su carrera universitaria sobre las cuales sienten que han perdido el control. Este tipo de estrés puede manifestarse con síntomas físicos como ansiedad, fatiga e insomnio, además de afectar el rendimiento académico, provocando bajo rendimiento, falta de interés en el trabajo, ausentismo e incluso abandono escolar. Sin embargo, el estudiante percibe estas peticiones como positivas (eustrés), se sentirá motivado, realizará las tareas académicas de manera efectiva, lo que tendrá un impacto positivo en sus emociones.

Los estresores académicos pueden provocar decaimiento, poco interés en su estudio, dificultades nerviosas y poco control en los estudiantes, requiriendo intervención del personal docente. Estos efectos influyen negativamente en el rendimiento académico, fomentan el consumo de drogas, trastornos del sueño y evasión de responsabilidades, afectando su desempeño profesional futuro y el logro de sus aspiraciones personales (Romero-Romero, 2020).

2.2.2. Síntomas del estrés académico

Rossi (2012) nos dice que el estrés se manifiesta en los estudiantes de forma única para cada individuo, variando en intensidad y tipo. Puede presentarse en formas físicas, psicológicas y de comportamiento:

- Síntomas físicos

Incluyen todas las respuestas corporales, tales como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, entre otras.

- Síntomas psicológicos

Estas son conductas relacionadas a lo cognitivo y emocional de la persona, como problemas al momento de concentrarse, bloqueos mentales, estrés, ansiedad y depresión.

- Síntomas comportamentales

Comprenden diversas conductas de la persona, como discutir, aislarse, o cambios en el consumo de alimentos.

2.2.3. Estrés y Rendimiento Académico

Espinosa et al. (2020) nos menciona que el estrés académico tiene niveles elevados en los estudios de universitarios, estos se deben a grandes cantidades de compromisos y responsabilidades, las cuales pueden ser reuniones, tareas individuales y grupales, exámenes y proyectos, que exigen altos estándares. Por estas circunstancias, la mayoría de estudiantes han

considerado abandonar las Universidades y dejar de lado sus estudios. Asimismo, los niveles elevados de estrés en los universitarios pueden ser un gran problema para el rendimiento académico, por lo que se recomienda tener un nivel bajo de estrés para aumentar las calificaciones y su aprendizaje. Es crucial identificar los posibles problemas de estrés en los estudiantes, ya que problemas personales o familiares y laborales también generan ansiedad. La evaluación académica es uno de los principales factores de estrés, y la presión adicional de algunos docentes sobre ciertos estudiantes aumenta esta carga. La sobrecarga de tareas y evaluaciones afecta más que los factores familiares y personales, perjudicando la salud emocional, física y las relaciones interpersonales de los estudiantes. El estrés en los estudiantes universitarios puede desencadenar un rendimiento académico muy bajo, violencia, trastornos alimenticios y problemas con el sueño, mayor riesgo a contraer enfermedades. Las responsabilidades universitarias, dentro como fuera del aula, impactan significativamente en su vida y desarrollo.

2.2.4. Factores Personales que Modulan el Estrés Académico

Según Pardo (2021) no todas las personas son igualmente vulnerables al estrés; ciertas características personales afectan la capacidad de enfrentar situaciones estresantes. Además, las personas no soportan los efectos del estrés de la misma manera; algunas poseen atributos que les permiten recuperarse o manejar mejor las sobrecargas. Por lo tanto, hay factores que median o modulan el proceso del estrés, aumentando la resistencia o la vulnerabilidad ante él.

En relación con las numerosas variables personales moduladoras estudiadas en investigaciones sobre el estrés, Fernández-Abascal et al. (2003) Se distingue entre factores de vulnerabilidad y factores de resistencia en el procesamiento y afrontamiento del estrés. Los factores de vulnerabilidad, como la afectividad negativa, los patrones de conducta Tipo A y Tipo

C, la predisposición al estrés y la motivación de poder, son características estables que tienen un impacto negativo en la forma en que se enfrenta el estrés.

En resumen, diversas variables personales influyen en la respuesta y gestión del estrés, afectando el impacto final del estrés en los estudiantes y condicionando tanto su bienestar psicológico como su rendimiento académico.

2.3. Mindfulness

Vásquez (2016) menciona que, el mindfulness es la traducción al inglés del término pali "sati", que implica conciencia, atención y recuerdo. El término "mindfulness" no tiene una traducción estándar al español y a menudo se puede traducir como "atención plena" o "conciencia plena", aunque muchos autores prefieren utilizar el término en inglés. Las investigaciones acerca de mindfulness comenzaron a aparecer en la década de 1970 y han aumentado constantemente desde entonces, acelerándose notablemente en los años 90 y actualmente creciendo casi exponencialmente. El interés por el mindfulness no se limita a la psicoterapia, también está ganando gran atención en la investigación básica, especialmente en neurofisiología, y en la educación, ya que se considera una herramienta educativa poderosa.

Las definiciones de mindfulness varían, pero la mayoría concuerdan en que implica observar la realidad presente con aceptación. A continuación, se presentan algunas de las principales definiciones:

Hanh (1976, citado en Vásquez. 2016) menciona que mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente.

Dirigir la propia atención a las experiencias actuales, aceptándolas sin juzgar (Kabat-Zinn, 1990).

Forma de atención no elaborativa y no juzgadora, centrada en el presente, donde cada pensamiento, sentimiento o sensación es reconocido y aceptado tal como es (Bishop et al., 2004).

Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación sin juzgar (Cardaciotto, 2008).

Conciencia de la experiencia presente con aceptación (Germer, 2005).

Capacidad humana universal y básica de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento (Simón, 2007).

2.3.1. Componentes Mindfulness

Jon Kabat-Zinn, citado por Tapia (2021), El Mindfulness implica estar consciente y presente en el momento actual, sin emitir juicios. Sus componentes clave son la atención plena, la focalización en el presente y la ausencia de juicios.

- **La atención**

La atención implica que la mente elige uno o más objetos de forma clara y vívida.

- **El presente**

El "presente" es el momento actual y nuestro estado interno donde residimos, siendo lo único verdaderamente real. El pasado y el futuro son conceptos que se manifiestan como recuerdos o expectativas, no como realidades actuales.

- **El no juzgar**

El no juzgar implica abstenerse de interpretar o valorar cosas como buenas o malas, bonitas o feas, convenientes o inconvenientes, entre otros criterios.

2.3.2. Elementos Mindfulness

2.3.2.1. Atención al momento presente

Es crucial centrarse en el presente en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro. Aunque hay opiniones divergentes sobre si la atención debe dirigirse hacia los procesos internos o los eventos diarios, estas perspectivas pueden reconciliarse. Durante la meditación, se pueden observar los procesos internos, y en la vida diaria, es beneficioso enfocarse en la tarea presente (Vásquez-Dextre, 2016).

2.3.2.2. Apertura a la experiencia

La habilidad de observar la experiencia sin verse influenciado por las propias creencias. Es como ver las cosas como si fuera la primera vez, una cualidad conocida en el Zen como "mente de principiante". También implica estar receptivo a experiencias negativas y observarlas con curiosidad (Vásquez-Dextre, 2016).

2.3.2.3. Aceptación

La aceptación implica sentir plenamente los sucesos sin defensas y aceptarlos tal como son, sin resistirse al flujo natural de la vida. Esto ayuda a evitar comportamientos desadaptativos que surgen de evitar experiencias desagradables, al reconocer que estas son temporales y pasajeras (Vásquez-Dextre, 2016).

2.3.2.4. Soltar lo que nos detiene

Es básicamente deshacerse de algo que nos ancla en un solo punto. Una característica del yo es acumular cosas, relaciones, poder, dinero, con la falsa creencia de que más posesiones, control y logros traerán felicidad. Este afán choca con la naturaleza temporal de la realidad. Nada material es estable por mucho tiempo; todo persiste un tiempo y luego desaparece (Vásquez-Dextre, 2016).

2.3.2.5. Propósito

El objetivo que cada individuo persigue al realizar mindfulness. Aunque pueda parecer contradictorio con la idea de no esforzarse por lograr un objetivo inmediato, implica simplemente participar con plena conciencia en la actividad presente. No obstante, es importante tener un propósito o meta personal para orientarnos hacia él (Vásquez-Dextre, 2016).

2.3.3. Beneficios del Mindfulness

2.3.3.1. Disminución del estrés basada en la Atención Plena MBSR

Jon Kabat-Zinn desarrolló el Mindfulness en 1982. Pérez y Botella (2006) mencionan que, para enfrentar el sufrimiento y el estrés, el MBSR propone asumir diversas actitudes, tales como evitar juzgar, mantener la paciencia, adoptar una "mente de principiante", no esforzarse por lograr un propósito específico, y aceptar y dejar pasar.

Vásquez (2016) en su investigación nos menciona que, Jon Kabat-Zinn desarrolló en 1982 el MBSR, un enfoque innovador que integra técnicas de meditación en la medicina y psicología occidental. El programa enfatiza actitudes zen como no juzgar, tener paciencia y aceptar. Incluye cinco componentes principales: meditación estática, atención plena en la vida diaria, meditación caminando, revisión consciente del cuerpo y Hatha Yoga, durante ocho semanas con autorregistros y prácticas en casa. Ofrecido en hospitales y clínicas de EE. UU., se usa como complemento para tratar condiciones estresantes como psoriasis, cáncer y fibromialgia.

Tapia (2021) menciona que las aplicaciones del Mindfulness también se utilizan en el tratamiento de problemas alimentarios, ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo y otras dificultades relacionadas con el estrés y el estado de ánimo.

2.3.4. El Entrenamiento en Mindfulness

Stahl y Goldstein (2010) nos mencionan que el entrenamiento en Mindfulness se realiza a través de dos métodos principales: la práctica formal e informal, también conocida como mindfulness en el diario vivir.

- La meditación formal se practica generalmente sentado en un cojín, pero también puede realizarse en silla o acostado. Se lleva a cabo en un ambiente tranquilo que favorece el desarrollo de la atención y la observación, enfocándose en sensaciones corporales, sonidos, pensamientos y emociones.
- La práctica de mindfulness en la vida cotidiana tiene como objetivo centrar la atención en diversas actividades diarias, como comer, hacer ejercicio, realizar tareas domésticas e interactuar con otras personas. En esencia, se trata de aplicar la atención plena a cualquier actividad, ya sea en el trabajo, en casa o en cualquier otro lugar.

El propósito de esta práctica es mantenerse en el momento presente. Esto se puede lograr de varias maneras: utilizando las actividades para ser conscientes del cuerpo y la mente, o prestando atención consciente e intencionada a las acciones realizadas. La meta es evitar caer en el piloto automático y perderse en los pensamientos (Kabat-Zinn, 2003).

2.3.5. Meditación Formal

Hay varias técnicas al momento de realizar la meditación formal, todas ellas enfocadas en dirigir la atención a un punto focal mientras se permanece alerta a cualquier experiencia corporal o mental que surja. Esto implica mantener la atención en el punto focal sin excluir otras experiencias, sean internas o externas (Trungpa, Chögyam, 1997; 1998).

2.3.5.1. Ejercicios Básicos

Pardo (2021) menciona en su investigación que, al iniciar el entrenamiento en Mindfulness, se suele empezar con la atención en la respiración, el cuerpo o utilizando un apoyo externo. Algunos ejercicios fundamentales son:

A.- Escaneo del cuerpo

Esta técnica es como una introducción para principiantes, enfocándose en dirigir nuestra atención a diversas áreas del cuerpo con una mentalidad curiosa, analizando las sensaciones desde los pies hasta la cabeza de manera imparcial.

B.- Mindfulness al caminar

Es una parte de la práctica de mindfulness en la que se centra la atención en la actividad de caminar. Se relaciona esta práctica con aspectos fundamentales del mindfulness, como la gestión de la atención, la memoria de trabajo y el control ejecutivo.

C.- Mindfulness utilizando un objeto externo

Este ejercicio entrena la atención para estar en el presente y permite "dejar ir" los pensamientos abiertamente.

D.- Mindfulness utilizando la respiración como ancla

Una de las técnicas más comunes, donde la respiración se usa como punto focal sin manipularla. Esto ayuda a desarrollar la concentración y la atención sostenida, permitiendo una actitud receptiva hacia todo lo que surge en la conciencia.

2.3.6. Práctica Informal. Mindfulness en la Vida Diaria

La práctica informal de mindfulness busca mantener la observación y alerta durante todo el día, siendo conscientes de cada momento (Stahl y Goldstein, 2010). Consiste en dirigir la atención a las actividades diarias, procurando mantener una consciencia plena en todas las acciones para estar constantemente alerta y presente. La práctica del mindfulness al comer es un ejemplo

de cómo se puede aplicar esta atención plena a las actividades cotidianas dentro del mindfulness (Pardo, 2021).

2.3.7. Efectos del Mindfulness

La práctica de mindfulness se considera beneficioso para fomentar la flexibilidad cognitiva y emocional, así como para desarrollar una conciencia no reactiva frente a pensamientos, sentimientos y experiencias. También se cree que facilita la metacognición, reduce la reactividad emocional y mejora la capacidad de aceptar estados desagradables. Mejorar la habilidad para cambiar el foco de atención y controlar pensamientos secundarios elaborativos puede fortalecer la capacidad de autorregulación. Redirigir la atención desde pensamientos negativos hacia la experiencia presente se relaciona con la disminución del afecto negativo y la mejora de la salud psicológica. Estudios como el de Wadlinger e Isaacowitz (2011) indican que el entrenamiento en mindfulness mejora la regulación emocional y afecta los procesos de respuesta emocional. Además, la meditación centrada en un objeto, según investigaciones en neurociencia, naturalmente inhibe patologías y evita que la atención sea capturada por preocupaciones, recuerdos o imaginación.

Otros estudios también indican que el mindfulness con atención receptiva promueve una conciencia menos reactiva, flexibilidad emocional y una menor respuesta ante estímulos no relevantes para la tarea. Además, se ha observado que la meditación está relacionada con cambios en la red de atención ejecutiva, en las áreas que representan el cuerpo y en las involucradas en la conciencia interoceptiva (Pardo, 2021).

2.4. Mindfulness y estrés

Varios estudios subrayan la utilidad del mindfulness para abordar el estrés. Por ejemplo, investigaciones realizadas en la Universidad de Huelva durante 2015-2016 exploraron la relación

entre el mindfulness y el estrés en estudiantes universitarios, encontrando que niveles elevados de mindfulness están asociados con menores niveles de estrés según las escalas utilizadas. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias de mindfulness en entornos universitarios, destacando los beneficios potenciales para los estudiantes, como la mejora en la atención plena, la resiliencia y el bienestar en contextos académicamente exigentes (Renteria y Córdova, 2022).

2.4.1. Mindfulness y la Respuesta al Estrés

El mindfulness se presenta como una herramienta efectiva para mitigar el estrés en contextos académicos desafiantes. Mediante prácticas como la meditación, la respiración consciente y el desarrollo de la atención plena, los estudiantes han experimentado una reducción notable del estrés y una mejora en la claridad mental, lo cual contribuye a su rendimiento académico y bienestar general. Aunque el mindfulness no ofrece soluciones rápidas y requiere tiempo y práctica constante para alcanzar resultados significativos, proporciona a los estudiantes recursos valiosos para manejar el estrés. Esta práctica continua y comprometida tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes y en su capacidad para alcanzar el éxito académico y en otros aspectos de la vida. Al equipar a los alumnos con técnicas de mindfulness para gestionar el estrés, se fomenta su bienestar emocional y su éxito tanto en el ámbito académico como en otras áreas de su vida (Bonastre, 2023).

2.4.2. Mindfulness y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés

Se ha documentado que el mindfulness puede ayudar a afrontar de manera más eficaz las experiencias estresantes, reduciendo así sus efectos (Bergomi et al. 2013). Además, se considera que el afrontamiento basado en mindfulness es crucial para las personas que enfrentan situaciones estresantes, ya que les permite elegir cómo responder a estas situaciones (Womack, 2012).

También se reconoce que el mindfulness facilita respuestas flexibles ante las amenazas, permitiendo elegir alternativas diferentes a las automáticas al ser consciente de las amenazas externas e internas sin activar mecanismos de afrontamiento inadecuados (Wells, 2002).

Algunos estudios muestran que los estudiantes, tras un programa de mindfulness, emplean una estrategia de afrontamiento de aproximación, centrada específicamente en el problema (Halland et al, 2015). Además, se ha observado que seis años después de recibir el entrenamiento, esta estrategia sigue aumentando mientras disminuye la tendencia a la evitación (de Vibe et al., 2018). Los investigadores descubrieron que, al enfrentar situaciones estresantes o abrumadoras, adoptar el mindfulness puede ser una respuesta adaptativa eficaz. Esto implica centrarse en el proceso de conciencia en lugar del contenido de los pensamientos, lo que mejora la flexibilidad de la atención y expande la conciencia. Desde esta perspectiva metacognitiva, es posible reinterpretar positivamente los eventos y darles un nuevo significado mediante la reflexión consciente o insights espontáneos. Esta reevaluación promueve la generación de emociones positivas que ayudan a mitigar el estrés, influenciando los procesos de valoración subsecuentes.

Josefsson et al. 2014 en su investigación, señalan que también se cree que una intervención breve no es adecuada para estudiantes que enfrentan un estrés agudo, y que se requiere un período mínimo de entrenamiento para obtener los beneficios del mindfulness en las estrategias de afrontamiento.

2.5. Marco Legal

2.5.1. Constitución de la República del Ecuador

Dentro de la normativa se abordan diferentes artículos que inmiscuyen principios y derechos fundamentales que respaldan la promoción de la salud y la atención integral, por ejemplo en el artículo 32 de la se establece que todas las personas tienen derecho al acceso a servicios de

salud de calidad con un enfoque integral que incluya la promoción, prevención, y atención integral, con especial atención a grupos prioritarios como adolescentes, asimismo, el artículo 367 resalta la obligación del Estado de garantizar políticas de prevención y atención integral de la salud, promoviendo estilos de vida saludables (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

2.5.2. Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) en Ecuador decretada en 2011, establece un marco legal que reconoce y garantiza el derecho a una educación de calidad, inclusiva y respetuosa de la diversidad cultural, presenta aspectos relevantes que respaldan la implementación de programas de intervención psicosocial en el ámbito educativo.

En la LOEI se destaca la importancia de una educación integral que atienda tanto al desarrollo académico como al bienestar emocional de los estudiantes, en este sentido, la investigación sobre la eficacia de la terapia narrativa aborda la preocupación existente por la salud mental de los adolescentes en el contexto educativo, contribuyendo a la realización de los principios establecidos en la ley, así mismo se enfatiza la participación activa de la comunidad educativa, incluyendo a estudiantes, padres de familia y docentes, es decir que fomenta la colaboración y la construcción de un entorno educativo para promover la salud mental y el bienestar.

Se reconoce el principio de interculturalidad en la educación, promoviendo el respeto y valoración de las diversas identidades culturales presentes en el país, lo que se relaciona con la investigación al alinearse con este principio y por considerar las experiencias individuales y culturales de los adolescentes, permitiendo una intervención adaptada a sus contextos específicos.

2.5.3. Atención Integral en Salud en Contextos Educativos (MAIS-CE)

El manual MAIS-CE para la Atención Integral en Salud en Contextos Educativos (2018) reconoce la importancia de crear un entorno segura que incluya la participación de las familias, estudiantes y personal de la institución educativa, así mismo resalta que la salud es un elemento primordial que incide en el aprendizaje, por lo que es un recurso donde se priorizan actividades para la promoción de salud mental y prevención de enfermedades para desarrollar una atención integral en este contexto.

El MAIS-CE establece un paquete de prestaciones de salud para las instituciones educativas que incluye la valoración psicológica y acciones para la promoción de salud, por lo que se trabaja en conjunto con el Ministerio de Salud Pública, así mismo, propone un plan de salud escolar en base al diagnóstico o problema relevante identificado en el contexto educativo, plan que deberá incluir actividades planificadas y coordinadas, recursos para el desarrollo de las actividades, responsables, cronograma y protocolos en caso de emergencia; se cuenta con un plazo de 60 días a partir del inicio del año escolar para presentar el plan de salud escolar de todas las instituciones educativas en todos las ofertas y modalidades.

2.5.4. Consideraciones bioéticas

El investigador reconoce que la información no se podrá emplear con otros fines más que los académicos e investigativos, mismos que serán empleados por el investigador, los organismos evaluadores de la Universidad Técnica del Norte y Coordinación Zonal 9 de Salud.

El investigador se compromete a emplear medidas de protección y mantener la confidencialidad de: nombres, apellidos, número de historia clínica, o cualquier otra información que ponga en riesgo la identidad del paciente. Además de emplear el consentimiento informado en

donde los participantes serán informados del proceso investigativo del cual serán partícipes y entendiendo que participarán voluntariamente en el mismo.

Durante el proceso de investigación y aplicación es posible que uno o varios participantes puedan presentar alteraciones o perturbaciones psicoemocionales, el investigador tendrá la capacidad resolutive y en caso de complicarse deberá referir a instituciones de salud competentes.

La presente investigación será sin fines de lucro, su propósito es contribuir a las personas participantes y sociedad, será financiada únicamente por el investigador, no se recibe ni recibirá ningún aporte económico o material a la misma.

CAPÍTULO 3 MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio/Grupo de estudio

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Técnica del Norte que está ubicada en la ciudad de Ibarra provincia Imbabura. Es una institución pública donde se encuentra la población que servirá para la presente investigación. El total de la población del grupo de estudio fue de 31 estudiantes del octavo semestre de la carrera de psicología de la misma. El grupo está conformado por 19 mujeres y 12 hombres que comprenden edades entre 21 y 31 años, que constituyen el total de la población.

3.2. Enfoque y tipo de investigación

A partir de los objetivos de este estudio, con el fin de comprobar la eficiencia de las técnicas de mindfulness sobre el estrés académico, se diseñó un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño Preexperimental con un alcance descriptivo.

La investigación bajo el enfoque cuantitativo se denomina así porque trata con fenómenos que se pueden medir (esto es, que se les puede asignar un número, como por ejemplo: número de hijos, edad, peso, estatura, aceleración, masa, nivel de hemoglobina, cociente intelectual, entre otros) a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo de sus causas y la predicción de su ocurrencia a partir del desvelamiento de las mismas, fundamentando sus conclusiones sobre el uso riguroso de la métrica o cuantificación, tanto de la recolección de sus resultados como de su procesamiento, análisis e interpretación, a través del método hipotético-deductivo (Sánchez, 2019).

Fue de diseño Pre-Experimental ya que como señalan Chávez et al. (2020) referenciando a Campbell (1969) “Sirven como aproximación para un fenómeno de estudio, administrando un

tratamiento o estímulo a un grupo para generar hipótesis y después medir una o más variables para evaluar sus efectos” (p. 168). En este caso la variable se evaluará mediante un pre y post test y se intervendrá a un único grupo, es decir, no existirá grupo control.

Descriptivo como menciona Hernández y Mendoza (2018) su finalidad es especificar propiedades y características de conceptos, fenómenos, variables o hechos en un contexto determinado.

3.3. Procedimiento

Las técnicas de Mindfulness para reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes de octavo nivel de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica del Norte se llevó a cabo de la siguiente manera: En un primer lugar se realizó un pretest en la cual se evaluó a 31 estudiantes de la “Carrera de Psicología de la UTN”, cabe señalar que los reactivos sociodemográficos y psicológicos los cuales fueron el cuestionario de estrés académico de Barranza (2006) y el cuestionario sociodemográfico se los realizó en formularios digitalizados para su toma y recolección de resultados de manera más eficaz, el consentimiento informado se lo llevó a cabo de forma presencial.

Una vez recolectado los datos empleando formularios de Google Forms, se inició el análisis de resultados mediante el programa estadístico IBM SPSS en el cual se pudo evidenciar que estudiantes requieren intervención, ya que fueron 26 los que presentaron altos niveles de estrés académico.

Con los estudiantes que requirieron una intervención se procedió a iniciar la primera etapa de socialización de las técnicas que realizamos. la cual, sirvió para que los alumnos tomen interés y concienticen sobre los riesgos del estrés académico. Una vez que los participantes decidieron por cuenta propia acudir a la aplicación de la intervención se llenó una ficha de asistencia.

Una vez conformado el grupo de forma no probabilístico, no aleatorio por conveniencia, se inicia la segunda etapa con 26 estudiantes que se mantuvieron durante el proceso, la cual es la aplicación de la intervención, se realizó 7 sesiones de 45 a 60 minutos aproximadamente con frecuencia de una vez por semana, en las cuales se brindó técnicas que permitan reducir los niveles de estrés académico. Por el número de estudiantes que se intervinieron en el proceso que son 26 se necesita un coterapeuta, porque la normativa dentro de las terapias grupales se puede intervenir como mínimo 8 hasta un máximo de 12 a 15. Al ser 26 se tubo ayuda de un coterapeuta para mejor manejo del grupo

Al culminar con las sesiones se inició la tercera etapa en donde se brindó un cierre y despedida, junto con la aplicación de un postest a los 26 estudiantes que completaron con todo el proceso de intervención. Luego de recolectar estos datos se procedió a analizarlos mediante el programa estadístico IBM SPSS para la obtención de los resultados con lo que se podrá afirmar si la intervención tuvo efecto en los estudiantes o no tuvo efecto.

Al final se realizó un manual con las técnicas de mindfulness empleadas al largo de las intervenciones.

3.4. Población y muestra

La población total de la presente investigación es de 31 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte. Se utilizará un método de muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando muestras de individuos que voluntariamente aceptaron participar en la investigación, sin aplicar fórmulas o coeficientes específicos.

Para fines de la investigación y una vez levantada la primera data a todos los estudiantes del Octavo nivel de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte (31), se procedió a la selección de la muestra que consiste en un total de 26, estos serían los estudiantes que, en la

primera etapa de evaluación, hayan obtenido puntajes altos y medios en los niveles de estrés académico y que además cumplan con los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

Autorizar de forma voluntaria su participación en el estudio a través de un consentimiento informado.

Estudiantes legalmente matriculados en la institución.

Aceptación de la aplicación de la de intervención psicológica.

Estar cursando el 8vo semestre de la carrera de psicología de la UTN.

Presentar niveles significativos de estrés.

Criterios de exclusión

No cumplir con los criterios de inclusión.

No llevar a cabo las valoraciones.

No culminar todo el proceso de intervención.

Estar en tratamiento psicológico y/o psiquiátrico

3.5. Técnicas e Instrumentos

3.5.1. Técnicas

Para la presente investigación se dio a conocer a cada participante el consentimiento informado con la finalidad de proteger información y mantener la confidencialidad, posteriormente se procedió a evaluar con el cuestionario de estrés, para posteriormente aplicar las técnicas de mindfulness para la reducción del estrés académico percibido y con estas mismas elaborar una guía con las técnicas de mindfulness para la disminución del estrés académico.

3.5.2. Instrumentos

3.5.2.1. Ficha sociodemográfica

La manera en la que se recolectaron los datos fue por medio de una encuesta sociodemográfica, la cual fue elaborada por el investigador y permitirá identificar variables como el sexo, edad, estado civil y nivel socioeconómico.

3.5.2.2. Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2006)

La prueba busca reconocer las características del estrés que acompañan a los estudiantes. Es una escala tipo Likert, compuesta por 5 apartados con 31 ítems donde se presentan diferentes situaciones al estudiante y debe señalar según corresponda de 1 a 5 (1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre). Se realizó validación de esta prueba para población colombiana con un alfa de Cronbach que mostró una consistencia interna de .86, así como un coeficiente de dos mitades de .84. Así mismo, se realizaron grupos de contraste y un análisis factorial exploratorio que demostró una alta confiabilidad y validez de la prueba.

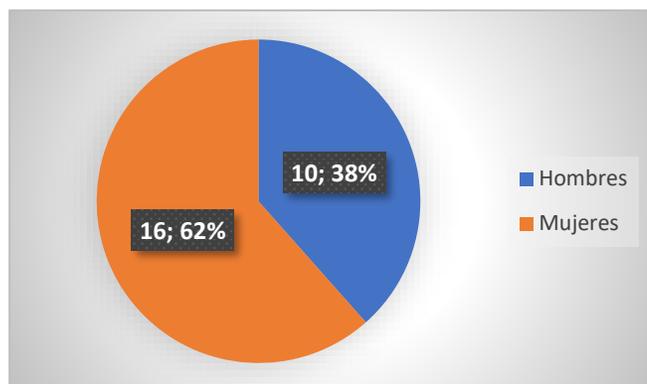
CAPÍTULO 4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En una muestra de 26 estudiantes del octavo semestre de la carrera de psicología de la UTN, se llevó a cabo un pretest para medir los niveles de estrés académico. Luego, se implementó una intervención basada en técnicas de mindfulness para la reducción de estrés. Tras la intervención, se realizó un postest para recoger los datos necesarios para evaluar la efectividad de dicha intervención. Los resultados obtenidos de estas evaluaciones se presentan y analizan en este capítulo.

4.1. Resultados

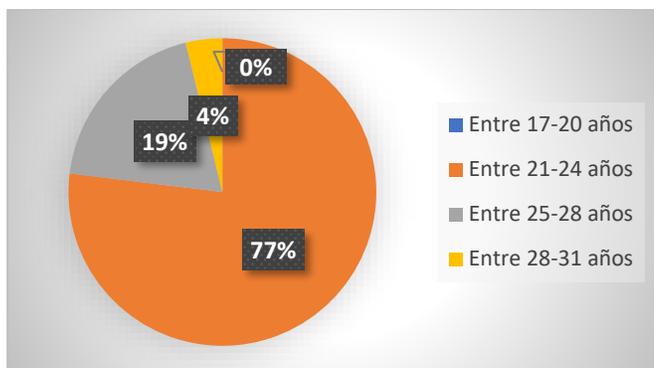
Figura 1

Género

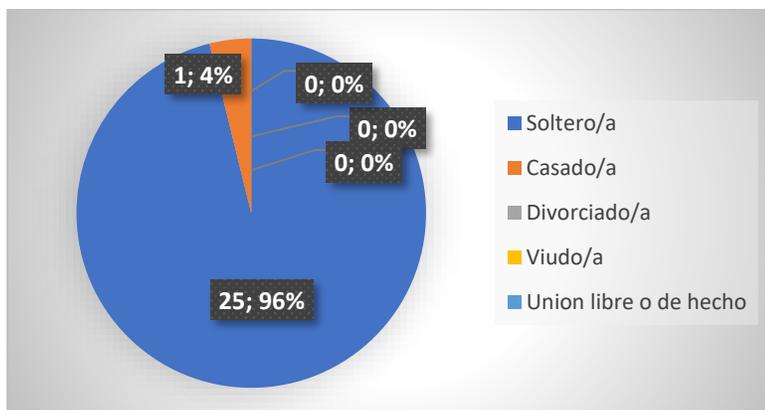


Fuente: Elaboración propia

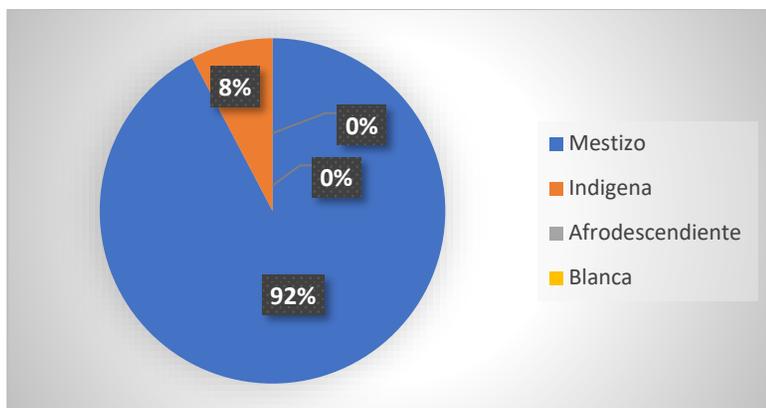
La muestra se distribuyó de manera heterogénea en términos de género, con un 38% de participantes masculinos y un 62% de participantes femeninos. Esta diferencia de género permitió llevar a cabo un análisis equilibrado del impacto del mindfulness en la reducción del estrés laboral en ambos grupos.

Figura 2*Edad***Fuente:** Elaboración propia

En cuanto a la distribución por edades de los 26 participantes, el 0% tiene edades comprendidas entre 17 y 20 años, el 77% entre 21 y 24 años, otro 19% entre 25 y 28 años, y el 4% restante tiene edades entre 28 y 31 años.

Figura 3*Estado Civil***Fuente:** Elaboración propia

En cuanto al estado civil de los participantes se distribuye de la siguiente manera: el 96% su estado civil es soltero/a, el 4% restante es casado/a. Lo que nos quiere decir que en su gran mayoría la población a la cual se intervino es soltero/a.

Figura 4*Identificación Étnica*

Fuente: Elaboración propia

La muestra en cuanto a su identificación étnica se distribuyó de la siguiente manera: el 92% de participantes son de identificación étnica (Mestizo) y, el 8% restante de identificación étnica Indígena.

Para calcular los niveles de estrés se emplearon diversas fórmulas. Para evaluar la normalidad de los datos obtenidos en el pretest y postest, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk, seleccionada por su reciedumbre y efectividad para detectar desviaciones de la normalidad en muestras pequeñas, como la nuestra de 26 estudiantes del octavo semestre de psicología de la UTN.

Los resultados mostraron un valor de significancia (sig.) de 0,562 para el pretest y de 0,924 para el postest (Tabla 1). Dado que ambos valores de significancia son mayores a 0,05, se asume que los datos del estrés laboral en el pretest y el postest no difieren significativamente de una distribución normal. Por lo tanto, para evaluar la eficacia de la intervención, se utilizarán pruebas paramétricas.

Tabla 1*Prueba de Normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
POST_TEST	0,984	29	0,924
PRE_TEST	0,970	29	0,562

Fuente: Elaboración propia

Por consiguiente y para dar respuesta al primer objetivo planteada en la investigación, se aplicó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2006) con el que se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación.

La Tabla 2 sitúa los datos descriptivos con los datos correspondientes a la media, así como la desviación estándar, el máximo y el mínimo de los valores encontrados en cada aplicación, además del nivel de estrés según el baremo indicativo que nos proporciona Barranza en su inventario y el resultado general del mismo.

Tabla 2*Datos Descriptivos*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Nivel de estrés según el baremo Indicativo	Resultado General
POST_TEST	9	1,73	3,19	2,4841	0,30727	Nivel de estrés Moderado	49,682
PRE_TEST	9	1,65	3,46	2,8687	0,35765	Nivel de estrés Moderado	58,25

Fuente: Elaboración propia

Con la disminución de la media inicial de 2,8687 en el pretest a 2,4841 en el posttest sugiere que la intervención de mindfulness fue efectiva en reducir los niveles promedio de estrés académico en los estudiantes de octavo semestre de la carrera de psicología de la UTN. Además, la desviación estándar en el posttest (0,30727) en cotejo con el pretest (0,35765) Se menciona que, aunque hubo una disminución promedio del estrés, la variabilidad entre los estudiantes se redujo, lo cual refleja diferencias individuales en la respuesta a la intervención de mindfulness. Los valores mínimos y máximos también indican una reducción general en los niveles de estrés, aunque algunos estudiantes aún experimentaron niveles relativamente altos de estrés académico. Además, aunque el resultado general de los niveles de estrés se redujo de 58,25 a 49,68 el nivel de estrés según los rangos del baremo indicativo se sigue manteniendo en un rango moderado.

Para evaluar la eficacia de la intervención según el tercer objetivo de la investigación, se utilizaron muestras de análisis emparejadas o relacionadas mediante la prueba T de Student, utilizando el software estadístico IBM SPSS. Estos análisis facilitan la comparación directa de los efectos del tratamiento con los mismos sujetos evaluados inicialmente, lo cual permite controlar de manera más efectiva el efecto de variables individuales. Esto aumenta la sensibilidad estadística y la probabilidad de detectar efectos reales.

El tamaño del efecto medido por la D de Cohen de la prueba t para muestras relacionadas, que se muestra en la Tabla 3, indica un efecto que va de moderado a grande, dado que se obtuvo una D de Cohen de 1.216. Esto sugiere que la intervención con técnicas de mindfulness tuvo un impacto significativo en la reducción del estrés académico en los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia

4.2. Discusión

Los resultados y el análisis estadístico confirman que el mindfulness es efectivo para disminuir el estrés laboral en un entorno educativo específico. Además, esto sugiere la viabilidad de considerar estas intervenciones en diversos contextos organizacionales, considerando la experiencia y la gestión del estrés laboral de los individuos involucrados.

Esta investigación tuvo como objetivo general analizar la efectividad de las técnicas de mindfulness para la reducción del estrés los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte. Específicamente, primero se procedió a caracterizar el estrés académico de estos estudiantes. Se encontró que la mayoría experimentaba un nivel de estrés académico moderado, con una intensidad alta o medianamente moderada. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Godino (2016) y Lorenzo (2017), quienes también encontraron niveles moderados de estrés académico en sus estudios.

En la presente investigación se encontró que los niveles de estrés de los estudiantes se redujeron significativamente ($p < 0.05$) similares a los resultados encontrados por Pardo (2021) en donde nos menciona que Los resultados muestran una disminución, estadísticamente significativa ($p < 0.05$), del número de estresores percibidos, una mejoría, estadísticamente significativa ($p < 0.05$), en las respuestas de estrés, tanto físicas como mentales.

La mayoría de los estudiantes ocasionalmente o rara vez experimentaban estrés académico, aunque un grupo más reducido, en proporciones similares, lo experimentaba con mayor frecuencia o de manera constante. Estos resultados son coherentes con los de Barraza (2009), quien también descubrió que la mayoría de los estudiantes experimentaban estrés académico en ocasiones.

En este estudio, se identifican la edad y el género como variables significativas que pueden tener un impacto tanto positivo como negativo en entornos laborales específicos. En contextos

educativos, donde los estudiantes se enfrentan a demandas continuas y múltiples responsabilidades, es crucial evaluar cómo estos factores afectan la salud mental y el bienestar académico. Esto es fundamental para diseñar intervenciones efectivas que fomenten condiciones de estudio más saludables y manejables.

Después de la intervención y la administración del posttest, los resultados confirmaron la efectividad de las técnicas de mindfulness como estrategia de intervención. Es fundamental subrayar que la implementación de programas que emplean técnicas de mindfulness tiene como objetivo no solo reducir los niveles de estrés académico, sino también mejorar el bienestar general de los estudiantes y su satisfacción personal, promoviendo así un entorno académico más saludable y productivo.

Aunque se registró una disminución significativa en los niveles de estrés académico después de implementar el programa de mindfulness, algunos participantes aún experimentaron niveles moderados de estrés. Este descubrimiento indica que, aunque el mindfulness puede beneficiar a muchos estudiantes, hay variaciones individuales en cómo responden a la intervención. Esto resalta la importancia de adaptar y personalizar las intervenciones según las necesidades específicas de cada persona, así como de continuar investigando y perfeccionando estas prácticas para optimizar su impacto positivo en entornos educativos.

Bellido et al. (2023) explican que algunas personas pueden experimentar una reducción significativa del malestar después de la intervención, mientras que otras pueden no presentar una reducción o incluso mantener las manifestaciones clínicas del trastorno. La efectividad de una intervención está influenciada por la disposición personal hacia las técnicas de mindfulness, la frecuencia con la que se practican estas técnicas, así como la presencia de otros factores estresantes externos que no fueron abordados por la intervención.

Los hallazgos de este estudio apoyan la eficacia del mindfulness como método para disminuir de manera significativa el estrés académico en los estudiantes de octavo semestre de psicología en la Universidad Técnica del Norte. Aunque se observaron variaciones individuales en la respuesta al programa, los resultados sugieren que esta intervención tuvo un impacto positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes que participaron activamente en todo el proceso de intervención.

Es importante señalar que investigaciones futuras podrían enfocarse en profundizar en la adaptación y mejora de intervenciones de mindfulness específicas para diversos grupos demográficos y contextos académicos. Esto incluiría consideraciones como la edad y el género, con el fin de optimizar y ampliar los beneficios observados. Estos esfuerzos podrían contribuir a crear entornos de estudio más saludables y satisfactorios para todos los estudiantes universitarios, independientemente de su carrera.

Para concluir, es crucial adoptar enfoques a nivel institucional que puedan prevenir o mitigar los efectos del estrés, dado que es una problemática frecuente entre los estudiantes y afecta negativamente al rendimiento académico.

PROPUESTA**REDUCCIÓN DEL
ESTRÉS
ACADÉMICO A
TRAVÉS DE
TÉCNICAS DE
MINDFULNESS****PROPUESTA**
Diego Andrade



CONTENIDO

1. Introducción al mindfulness

2. Objetivo de la práctica

3. Plan Terapéutico

Sesión 1. Introducción al Mindfulness

Sesión 2. Técnica de Respiración Consciente

Sesión 3. Escaneo Corporal

Sesión 4. Meditación Caminando

Sesión 5. Práctica de bondad plena

Sesión 6. Mindfulness comiendo

Sesión 7. Actividad mindfulness para el estrés académico

Cabe recalcar que este plan, está basado en el programa de mindfulness de Jon Kabat-Zinn, por lo tanto, se estableció bajo principios científicos y prácticas efectivas de mindfulness. Se realizó una adaptación de acuerdo a las necesidades de la investigación, la cual proporciona una estructura sólida para una intervención de 7 sesiones de mindfulness centrada en la reducción del estrés académico.

Cada sesión se adaptó según las necesidades y respuestas de los participantes. Se debe enfatizar la práctica regular y la integración de mindfulness en la vida diaria. Es crucial mantener un ambiente de apoyo y confianza para facilitar la apertura y la participación activa de los estudiantes.



Introducción al mindfulness

El mindfulness no solo repercute positivamente en las funciones cerebrales, sino que también provoca cambios en la estructura de nuestro cerebro. La investigación científica sólida actual muestra cómo esta práctica de atención plena modifica las áreas del cerebro asociadas con la atención, las emociones y la memoria. Más que simplemente una práctica, el mindfulness es un estado mental que fomenta vivir en el presente y desarrollar la atención plena. No se trata de buscar la perfección, sino de cultivar una relación más compasiva y consciente con uno mismo y con el entorno que nos rodea. Es importante recordar que cada vez que decidimos enfocar nuestra atención en el momento presente, estamos realizando un acto de autocuidado y fortalecimiento personal.

Objetivo de la práctica

El mindfulness no busca dominar los pensamientos ni vaciar la mente, sino estar conscientes de ellos sin hacer juicios. Practicarlo implica vivir el presente con ecuanimidad y apreciar las experiencias y emociones sin críticas. Esta práctica va más allá de la meditación; es un estilo de vida que fomenta la atención plena hacia nosotros mismos y nuestras vivencias. Al desarrollar esta capacidad, podemos manejar el estrés, mejorar la concentración y cultivar una mayor empatía hacia nosotros y los demás. El mindfulness nos invita a estar completamente presentes en cada instante, transformando nuestra percepción del mundo y proporcionándonos herramientas valiosas para nuestro desarrollo personal y bienestar emocional.

Plan Terapéutico

Sesión 1. Introducción al Mindfulness

Objetivos:

- Introducir el concepto de mindfulness y su relevancia para la reducción del estrés académico.
- Establecer expectativas y objetivos individuales para el programa.

Actividades:

- Explicación teórica del mindfulness y su aplicación en el contexto académico. ● Ejercicio de respiración consciente para iniciar la práctica de mindfulness.
- Discusión sobre las percepciones iniciales y las expectativas de los participantes.

Ilustración 1



Nota: Obtenido de Pixabay

Sesión 2. Técnica de Respiración Consciente

Es una técnica de mindfulness que nos ancla en el presente mediante la atención a nuestra respiración. Sus beneficios clave incluyen reducción del estrés y mayor capacidad para afrontar

desafíos con calma. Es una práctica sencilla, accesible y adaptable que fortalece nuestra habilidad para vivir de manera plena.

Paso 1. Preparación

Cierra los ojos, relaja los hombros, la cara y realiza varias respiraciones sin alterar su ritmo.

Ilustración 2



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 2. Enfoque interno

Luego, relaja la mandíbula y las manos, y deja que tu mente se centre en percibir la respiración sin distracciones.

Ilustración 3



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 3. Tomar un ritmo

Ahora, mantén la respiración natural y no cambies lo que está sucediendo en el momento presente.

Ilustración 4



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 4. Observar

A continuación, toma un minuto con los ojos cerrados para observar la respiración.

Ilustración 5



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 5. Conciencia corporal

A medida que continúas, siente tu cuerpo respirando y percibe la presión del cojín en tus caderas.

Ilustración 6

Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 6. Atención a las sutiles sensaciones

Enfoca tu atención en las sensaciones en las palmas de las manos y trata de percibir las durante un momento.

Ilustración 7

Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 7. Integración y cierre

Cuando te sientas preparado, abre tus ojos lentamente.

Ilustración 8



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Sesión 3. Escaneo Corporal

Se trata de enfocar conscientemente la atención en diversas partes del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, notando las sensaciones físicas que se experimentan en cada una de ellas.

Paso 1. Preparación

Busca un ambiente tranquilo donde puedas sentarte o tumbarte de manera comfortable. Si te sientes cómodo, puedes cerrar los ojos.

Ilustración 9



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 2. Conciencia de la respiración

Comienza llevando tu atención a tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Esto ayuda a centrar la mente en el momento presente.

Ilustración 10



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 3. Comienzo del escaneo

Dirige tu atención hacia la parte superior de tu cabeza. Sin cambiar nada, simplemente nota las sensaciones que hay allí. Puedes notar calor, frío, presión, hormigueo, etc.

Ilustración 11



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 4. Movimiento gradual

De manera lenta y deliberada, dirige tu atención desde la parte superior de la cabeza hacia abajo, escaneando cada parte de tu cuerpo en sucesión. Esto incluye la

frente, ojos, mejillas, mandíbula, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, abdomen, caderas, piernas, hasta llegar a los pies.

Ilustración 12



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 5. Observación sin juicio

A medida que escaneas cada parte del cuerpo, observa cualquier sensación física que surja. Pueden ser sensaciones de tensión, relajación, dolor, o incluso ausencia de sensación. No juzgues estas sensaciones, simplemente obsérvalas con curiosidad y aceptación.

Ilustración 13



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 6. Regreso a la respiración

Si te encuentras distraído durante el escaneo, suavemente vuelve a dirigir tu atención hacia la respiración para centrarte nuevamente en el presente.

Ilustración 14



Nota: Obtenido de Pixabay

Sesión 4. Meditación Caminando

Es una práctica que combina la actividad física de caminar con la atención plena o mindfulness. A diferencia de la meditación estática donde uno permanece sentado o acostado, la meditación caminando permite integrar la conciencia plena en movimiento.

Paso 1. Preparando el espacio

Selecciona un entorno tranquilo y seguro para llevar a cabo la meditación caminando. Puede ser en un jardín, en un parque cercano o incluso dentro de tu hogar si cuentas con el espacio suficiente.

Ilustración 15



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 2. Conciencia de la pisada

Dirige tu atención hacia cada paso que das. Conéctate con la sensación de la planta de tu pie al tocar el suelo y percibe cómo ejerces presión. Explora cada paso notando las sensaciones entre la planta de tus pies con el suelo.

Ilustración 16



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 3. Movimiento consciente

Observa cómo cada pie se despegaba gradualmente del suelo, se desplaza en el aire y regresa al contacto con el suelo. Mantén tu atención anclada en el constante flujo del movimiento mientras avanzas.

Ilustración 17



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 4. Atención en el cuerpo

Ahora dirige tu atención al desplazamiento del peso de tu cuerpo cuando cambias de un pie al otro. Observa cómo encontrar equilibrio y mantener un ritmo constante en cada uno de tus pasos.

Ilustración 18



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 5. Redirige tu mente

Si en algún momento notas que tus pensamientos te dispersan, dirige suavemente tu atención de nuevo hacia las sensaciones de tu cuerpo y el acto de caminar. No te preocupes si esto sucede, es una experiencia común en la práctica de la meditación.

Ilustración 19



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 6. Atención a las sensaciones

Es momento de sintonizar con las sensaciones que emergen de tu cuerpo mientras avanzas en tu caminata. Permítete sentir la suave caricia del viento, la temperatura del entorno y cualquier otra sensación física que acompañe este momento.

Ilustración 20



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 7. Conexión con el entorno

Ahora céntrate en apreciar el entorno que te rodea. Observar los colores, las formas y los sonidos. La intención es mantener una receptividad abierta hacia todas las experiencias que el entorno te ofrezca durante la caminata de esta práctica.

Ilustración 21



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Paso 8. Plenitud del presente

Finalmente, es el momento de sumergirse en la plenitud del momento presente. La invitación es a disfrutar de cada paso y a conectarse profundamente con el aquí y ahora.

Ilustración 22



Nota: Obtenido de EdutinAcademy

Sesión 5. Práctica de bondad plena

Es una parte importante de la práctica de mindfulness que se centra en cultivar y expresar bondad, amabilidad y compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

Paso 1. Llegada al espacio

Preparamos el espacio, de una manera adecuada, en donde haya mucha tranquilidad.

Ilustración 23



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 2. Seguimiento del ejercicio

Realiza algunas preguntas como:

¿Qué pensamientos predominaron durante tu meditación consciente?

¿Cómo te sentiste antes y después de esta breve meditación?

Ilustración 24



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 3. Explicación de la bondad plena

El instructor expondrá en qué consiste la bondad y cómo su práctica puede generar una relación de perdón, empatía y autoconfianza.

Ilustración 25



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 4. Práctica de meditación bondadosa

Guía a los participantes a través de una meditación bondadosa. Utiliza las clases previas para guiar el paso a paso.

Ilustración 26



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 5. Evaluación y debate sobre la experiencia

Destaca los progresos y según la técnica, explícales las dificultades que puedan surgir como no poder llevar ese sentimiento bondadoso a ti mismo o expandir ese sentimiento a personas desconocidas.

Ilustración 27



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 6. Compromiso individual

Cada participante realizará diariamente la técnica de la bondad plena y paulatinamente irá aumentando el tiempo de su meditación. Así podrán cultivar una mayor conciencia de su capacidad para generar bondad, identificar áreas de crecimiento personal y medir su progreso en la práctica de Mindfulness.

Ilustración 28



Nota: Obtenido de Pixabay

Sesión 6. Mindfulness comiendo

Es una técnica de mindfulness que se enfoca en cultivar la atención plena y la conciencia durante la experiencia de comer. Se fundamenta en la noción de que frecuentemente comemos de forma automática, sin prestar atención a qué estamos comiendo, cómo lo estamos consumiendo y cómo nos sentimos durante la comida.

Paso 1. Preparación

Empieza eligiendo un lugar tranquilo y sin distracciones para comer. Apaga cualquier dispositivo electrónico y dedica este tiempo solo para ti y tu comida.

Ilustración 29



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 2. Observación

Antes de empezar a comer, toma un momento para observar tu comida. Nota los colores, las texturas, y los olores. Observa cómo te sientes físicamente y emocionalmente en ese momento.

Ilustración 30

Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 3. Agradecimiento

Expresa gratitud por la comida que tienes delante. Reflexiona sobre todo el trabajo y los recursos que han sido necesarios para que esa comida esté ahí.

Ilustración 31

Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 4. Conciencia durante la comida

Mientras comes, enfoca tu atención completamente en el acto de comer. Mastica despacio y presta atención a la textura, el sabor y la sensación de la comida en tu boca.

Ilustración 32

Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 5. Conciencia de las sensaciones físicas

Sé consciente de las sensaciones físicas que experimentas mientras comes. Nota las sensaciones de hambre y saciedad, así como cualquier sensación de placer o incomodidad que puedas sentir.

Ilustración 33

Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 6. Atención a los pensamientos y emociones

Observa los pensamientos que surgen mientras comes y cómo afectan tu experiencia. Si te distraes con pensamientos, simplemente reconócelos y vuelve tu atención.

Ilustración 34

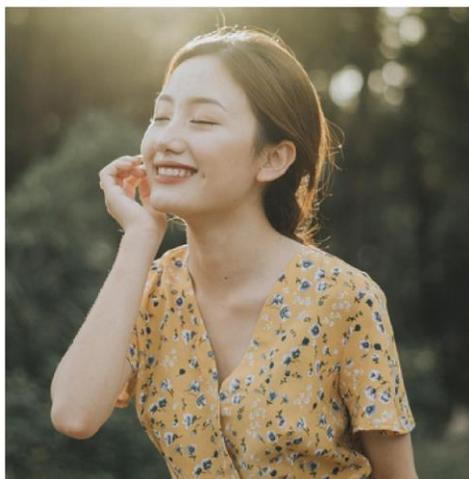


Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 7. Disfrute y gratitud

Disfruta cada bocado y siente gratitud por la oportunidad de alimentarte y nutrirte de esta manera. Saborea cada momento de la experiencia de comer.

Ilustración 35



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 8. Finalización consciente

Cuando termines de comer, toma un momento para agradecer nuevamente por la comida y observa cómo te sientes después de haber comido de manera consciente.

Ilustración 36



Nota: Obtenido de Pixabay

Sesión 7. Actividad mindfulness para el estrés académico

Técnicas y prácticas de mindfulness específicamente dirigidas a estudiantes y profesionales del ámbito académico para manejar las presiones, ansiedades y demandas relacionadas con sus estudios o trabajos académicos.

Paso 1. Conciencia del momento presente

Tómate un momento para estar plenamente presente. Si te sientes cómodo, cierra los ojos y enfoca tu atención en tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Ilustración 37

Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 2. Identificación de pensamientos y emociones

Reconoce los pensamientos y emociones que están presentes en tu mente con respecto a tu entorno académico. No intentes cambiarlos ni juzgarlos, solo obsérvalos con una actitud de aceptación y comprensión.

Ilustración 38

Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 3. Enfoque en la tarea actual

Cuando te sientas abrumado por el trabajo académico, trata de enfocarte en la tarea actual de manera consciente. Reduce la multitarea y dedica tu atención plena a una cosa a la vez.

Ilustración 39



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 4. Respiración consciente durante el estudio

Mientras estudias, utiliza la respiración consciente como ancla para mantenerte presente. Respira profundamente y pausadamente cada vez que te sientas distraído o estresado.

Ilustración 40



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 5. Práctica de pausas conscientes

Integra pausas cortas y conscientes entre las sesiones de estudio intensas. Durante estas pausas, levántate, estira tu cuerpo, respira profundamente y observa cómo te sientes física y emocionalmente.

Ilustración 41



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 6. Manejo del auto diálogo

Sé consciente de cómo te hablas a ti mismo mientras estudias. Si notas que estás siendo crítico o negativo contigo mismo, cámbialo a un diálogo interno más amable y compasivo.

Ilustración 42

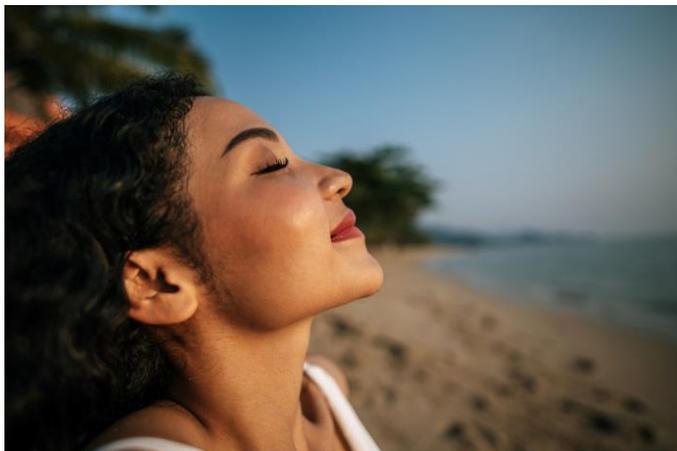


Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 7. Estrategias de relajación

Utiliza métodos de relajación como la respiración abdominal, la relajación muscular progresiva o la visualización guiada como herramientas para disminuir el estrés.

Ilustración 43



Nota: Obtenido de Pixabay

Paso 8. Gratitud y celebración de logros

Al finalizar tus sesiones de estudio o al completar tareas académicas, tómate un momento para reflexionar y agradecer tu esfuerzo y perseverancia. Celebra tus logros, por pequeños que sean.

Ilustración 44



Nota: Obtenido de Pixabay

CAPÍTULO 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Los resultados obtenidos en la presente investigación acerca de la disminución de estrés académico mediante técnicas de mindfulness en estudiantes universitarios, permiten llegar a las siguientes conclusiones:

Previo a la aplicación del programa de técnicas de Mindfulness, los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Psicología, presentaron niveles de estrés académico entre alto y moderado en su gran mayoría.

Los niveles de estrés académico que presentó el grupo después de la aplicación del programa de técnicas de mindfulness fueron de “leve” y “moderado” lo que constituyó una diferencia significativa en los resultados, que nos indica que hubo un impacto moderado de la intervención realizada; aunque cabe recalcar que algunos participantes se mantuvieron con los mismos niveles de estrés académico, lo que nos quiere decir que el impacto de las técnicas de mindfulness varía de persona a persona, esto puede ser por factores externos a la intervención o por características propias de cada individuo.

Se comprobó que, al aplicar un programa de intervención con técnicas de mindfulness, se genera un efecto positivo en cuanto a la reducción del estrés académico en estudiantes de octavo semestre de la carrera de psicología de la Universidad Técnica del Norte.

La elaboración de la guía de técnicas de mindfulness para la reducción de estrés académico en estudiantes universitarios será un gran apoyo para futuras investigaciones ya que se comprobó la eficacia de la misma.

5.2. Recomendaciones

Después de completar todo el proceso de investigación, es posible sugerir algunas recomendaciones para investigaciones futuras en el mismo ámbito.

Sería beneficioso utilizar diferentes herramientas de evaluación que enriquezcan los datos sobre el estrés académico, permitiendo así una comprensión más completa del concepto y facilitando un análisis detallado de las técnicas específicas de mindfulness que se emplean para reducir el estrés académico en todos sus aspectos.

Se recomienda trabajar con grupos pequeños ya que es más fácil, adaptar cada técnica a las necesidades específicas de cada participante; además de siempre trabajar este tipo de técnicas con más de un psicólogo/a presente ya que se pueden presentar situaciones en donde se debe abordar de manera individual con cada participante.

Finalmente, se recomienda hacer un seguimiento más detallado de cada participante para observar todas las variables que intervienen durante el proceso y así poder identificar cuáles son las posibles causas, por las cuales no podría funcionar el programa de intervención de técnicas de mindfulness para la reducción del estrés académico.

BIBLIOGRAFÍA

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado de http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48

Atención Integral en Salud en Contextos Educativos (MAIS-CE). (2018). Ministerio de Salud Pública del Ecuador - Ministerio de Educación del Ecuador. Dirección Nacional de Normatización. Quito.

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>

Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12, 272-283. <http://www.redalyc.org/pdf/4975/497552354002.pdf>

Bellido, R. F., Quispe, F. L., Reyes, C. Q., & Peralta, M. J. L. (2023). Programa mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de educación superior. *Revista Educación*, 21(21), 61-77. <http://dx.doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429>

Bergomi, C., Ströhle, G., Michalak, J., Funke, F., & Berking, M. (2013). Facing the dreaded: Does mindfulness facilitate coping with distressing experiences? A moderator analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(1), 21-30. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.713391>

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Blanke, E. S., Schmidt, M. J., Riediger, M., & Brose, A. (2020). Thinking mindfully: How mindfulness relates to rumination and reflection in daily life. *Emotion*, 20(8), 1369-1381. <https://doi.org/10.1037/emo0000659>

Bonastre Ramírez, D. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. *Redilat*, 4(6), 1496-1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>

Calderón, M., Otálora, D., Guerra, S., & Medina, E. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios pedagógicos*, 44(3), 303-316. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052018000300303>

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., y Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 10.1177/1073191107311467.

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Asamblea Nacional del Ecuador.

Chávez, S., Esparza, Ó., & Moreno, L. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 2(2), 167-178. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104>

Chávez Parillo, JR, & Peralta Gómez, RY (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 25 (), 384-399.

de Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; results from a randomized controlled trial. *PloS One*, 13(4), e0196053.

Espinosa Castro, J., Hernández Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707

Fernández-Abascal, E., Jimenez-Sánchez, P., & Martin-Diaz, D. (2003). Emoción y motivación: La adaptación humana; vol.II. Ramón Areces

Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. In Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (Eds). *Mindfulness. What Is It? What Does It Matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.

Godino Ledwith, M. (2016). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico [Tesis de licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. <https://goo.gl/IAS9Pw>

Halland, E., Vive De, M., Solhaug, I., Friberg, O., Rosenvinge, J., Tyssen, R., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2015). Mindfulness training improves problem-focused coping in psychology and medical students: Results from a randomized controlled trial. **College Student Journal*, 49*(3), 387.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In Google Books. McGraw-Hill Interamericana. https://www.google.com.ec/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_las_ru/domjzQEACAAJ?hl=es

Josefsson, T., Lindwall, M., & Broberg, A. G. (2014). The effects of a short-term mindfulness based intervention on self-reported mindfulness, decentering, executive attention, psychological health, and coping style: Examining unique mindfulness effects and mediators. *Mindfulness*, 5(1), 18-35.

Jurado Botina, L., Montero Bolaños, C., Carlosama Rodríguez, D., & Tabares Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1-19. <https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Bantam Dell.

Lorenzo, J. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6582/LORENZO.%20J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (2023, 21 de febrero). OMS. Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Se%20puede%20definir%20el%20estr%C3%A9s,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>

Parcover, J., Coiro, M., Finglass, E., & Barr, E. (2017). Effects of a brief mindfulness-based group intervention on college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 32(4), 312-329. <https://doi.org/10.1080/87568225.2017.1407722>

Pardo Carballido, C. (2021). EFICACIA DE MINDFULNESS EN EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Coruña: Universidad Da Coruña. Obtenido de <http://hdl.handle.net/2183/28212>

Pérez, A., & Botella, L. (2006). Conciencia plena (Mindfulness) psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17(2), 77-120.

Quiliano Navarro, Mónica, & Quiliano Navarro, Miryam. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. *Ciencia y enfermería*, 26, 3. Epub 17 de mayo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>

Renteria Valencia, N., & Córdova Calderón, M. (2022). Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios. *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 93-106. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.74>

Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2011). Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Reglamento-General-a-la-Ley-Organica-de-Educacion-Intercultural.pdf>

Romero-Romero, E. (2020). Validez y confiabilidad de una escala para cuantificar estresores académicos, comportamientos depresivos y sus dimensiones en estudiantes de la Universidad de Panamá. *Tecnociencia*, 22(1), 76-96. <https://doi.org/10.48204/J.TECNO.V22N1A6>

Rossi, R. (2012). Los consejos del Psicólogo para superar el estrés. De Vecchi Ediciones. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Sánchez Flores, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493-528.

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5-30.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction. workbook*. New Harbinger Publications, Inc.

Tapia Amaya, P. (2021). *Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Lima: UNIVERSIDAD RICARDO PALMA. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4306>

Trungpa, C. (1997). *El entrenamiento de la mente* (R. Gravel, Trans.). Troquel.

Trungpa, C. (1998). *El camino es la meta: El curso de meditación del gran maestro tibetano*. Oniro, SA.

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, 79(1), 42-51. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing our focus: Training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 75-102. <https://10.1177/1088868310365565>

Wells, A. (2002). GAD, meta-cognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 95-100.

Womack, V. Y. (2012). *Does state mindfulness influence the effects of hostility, cultural mistrust, and racial socialization on coping strategy preference among african american college students across types of stressful situations?(Ph.D.)*. Available from ProQuest Dissertations &

Theses Global: Health & Medicine, ProQuest Dissertations & Theses Global: Social Sciences. (1198687119).

<http://search.proquest.com.accedys.udc.es/docview/1198687119?accountid=17197>

Zamora Marín, A., & Leiva Colos, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *SCIELO*, 9(2), 127-138. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>

Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

ANEXOS

ANEXO 1. Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2006).

Inventario de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	1) Nunca	2) Rara vez	3) Algunas veces	4) Casi siempre	5) Siempre
1. La <u>competencia</u> con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, <u>ensayos</u> , trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, <u>fichas</u> de trabajo, ensayos, <u>mapas conceptuales</u> , etc.)					

6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en <u>clase</u> (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de <u>depresión</u> y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del <u>consumo</u> de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

2. Elaboración de un <u>plan</u> y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO 2. Ficha sociodemográfica

Preguntas sociodemográficas

En esta parte, por favor elige las opciones que mejor se ajusten a tu situación personal.

Genero

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no responder

Otro.....

Edad (escriba su edad en números)

.....

Nacionalidad

- Ecuatoriana
- Colombiana
- Venezolana

- Española

Otra.....

Identificación Étnica

- Mestizo
- Indígena
- Afrodescendiente
- Blanca

Otra.....

Estado Civil

- Soltero/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Viudo/a
- Unión libre o de hecho

Otro.....

Formación profesional

- Bachiller
- Técnica/Tecnología
- Grado universitario
- Maestría

Otra.....

Institución a la que pertenece

.....

Carrera Actual que está cursando

.....

Semestre que se encuentra cursando

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto
- Quinto
- Sexto
- Séptimo
- Octavo

Tipo de jornada estudiantil

- Matutina
- Vespertina
- Nocturna
- Diversa

Otra.....

Ubicación del lugar de estudio

- Zona urbana
- Zona rural

Modalidad de aprendizaje

- Presencial
- Virtual

- Mixta

Solo en caso de poseer algún tipo de discapacidad indique de qué tipo y en caso de no tener marque la opción “No tengo discapacidad”.

- Auditiva
- Visula
- Física
- Intelectual
- Lenguaje
- Psicosocial
- No tengo discapacidad

ANEXO 3. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La investigación en la que va a participar se trata de comprobar si existe una disminución del estrés académico aplicando técnicas de mindfulness tanto formales como informales.

Todo lo que usted mencione durante el estudio es estrictamente confidencial. El tratamiento de estos datos con fines divulgativos se hará anónimamente, basado en el artículo 66 numeral 19 de la Constitución de la República el cual establece el derecho a la protección de datos de carácter personal y de acuerdo a las obligaciones del responsable y encargado del tratamiento de datos personales según estipula el artículo 47 de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales.

- Lo más importante es responder del modo más sincero posible.
- Es necesario investigar este tema por: escasez de datos y para ayudar en el desarrollo de futuras investigaciones.
- Puede abandonar el ESTUDIO cuando quiera.

- Por favor, no le hable a nadie sobre los detalles del estudio, porque podría influir en los resultados y estos no nos servirían.

- Por favor, trate de ajustarse o seguir las instrucciones del estudio.

Si tiene alguna duda durante el estudio, puede contactar con el investigador Diego Alexander Andrade Chauca (chauca.an.99@gmail.com)

Al hacer clic sobre la opción Sí de este formulario, usted da su consentimiento para participar de manera voluntaria en este estudio.

ANEXO 4. Evidencia fotográfica

