

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO

Maestría en Psicología Clínica mención Psicoterapia



TEMA:

APLICACIÓN DE MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR UNIVERSITARIO ITCA

Plan de Trabajo de Master previo a la obtención del título de Magister en
Psicología Clínica Mención Psicoterapia.

AUTOR:

Ruth Gabriela Enríquez Chugá

DIRECTOR:

Mgs. David Francisco Balseca Bolaños

Ibarra 2024

Dedicatoria

A mi querida familia quienes han sido mi faro en el camino y mi fuente de inspiración inagotable.

Y de manera muy especial, a mis queridos sobrinos sepan que, con perseverancia y determinación, pueden alcanzar cualquier meta que se propongan. No se rindan nunca ante los obstáculos, porque son parte del camino hacia el éxito.

Los amo con todo mi corazón.

Gabriela Enríquez

Agradecimientos

Mi agradecimiento a Dios por las bendiciones que he recibido a lo largo de mi vida, sabiendo que todo proviene de su amor y generosidad.

A mi querida familia quiero expresar mi más profundo agradecimiento por su constante apoyo y aliento a lo largo de este viaje académico. Su amor incondicional, paciencia y comprensión han sido fundamentales para alcanzar este logro. Cada uno de ustedes ha contribuido de manera significativa a mi éxito, brindándome el respaldo necesario en los momentos más desafiantes y celebrando conmigo cada pequeño triunfo.

A mis queridos padres, quienes desde el primer momento han creído en mí, impulsándome a perseguir mis sueños y alcanzar mis metas. Gracias por su apoyo incondicional y por ser el pilar fundamental en mi vida.

Gabriela Enríquez



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE**

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	1003553862		
APELLIDOS Y NOMBRES	Enríquez Chugá Ruth Gabriela		
DIRECCIÓN	Av 17 de julio y José María Córdova		
EMAIL	gabriela2589@gmail.com		
TELÉFONO FIJO	062 959350	TELÉFONO MÓVIL:	0997351923

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Aplicación de mindfulness para la reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería del Instituto Superior Tecnológico ITCA
AUTOR (ES):	Enríquez Chugá Ruth Gabriela
FECHA: DD/MM/AAAA	04-09-2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA DE POSGRADO	Psicología Clínica: Mención Psicoterapia
TÍTULO POR EL QUE OPTA	Magíster en Psicología Clínica mención Psicoterapia.
TUTOR	David Francisco Balseca Bolaños

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 04 días del mes de septiembre del año 2024

LA AUTOR:

Firma _____

Nombre: Ruth Gabriela Enríquez Chugá



Ibarra, 28 de julio de 2024

Dra.
 Lucía Yépez
 DECANA FACULTAD DE POSGRADO

ASUNTO: Conformidad con el documento final

Señor(a) Decano(a):

Nos permitimos informar a usted que revisado el Trabajo final de Grado **Aplicación de mindfulness para la reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería del instituto superior universitario ITCA** de la maestrante Ruth Gabriela Enríquez Chugá, de la Maestría de Psicología Clínica mención Psicoterapia, certificamos que han sido acogidas y satisfechas todas las observaciones realizadas.

Atentamente,



	Apellidos y Nombres	Firma
Director/a	MSc. David Francisco Balseca Bolaños	 DAVID FRANCISCO BALSECA BOLANOS
Asesor/a	MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel	 JORGE EDMUNDO GORDON ROGEL

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Antecedentes	4
1.3. Objetivos de la Investigación.....	8
1.3.1. <i>Objetivo General</i>	8
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i>	8
1.3.3. <i>Hipótesis</i>	9
1.3.3.1. Hipótesis General.....	9
1.3.3.2. Hipótesis Especificas.	9
1.3.4. <i>Justificación</i>	9
CAPÍTULO II.....	12
2. MARCO REFERENCIAL.....	12
2.1. Marco Teórico.....	12
2.1.1. Concepto de Mindfulness, orígenes y fundamentos filosóficos	12
2.1.2. <i>Mindfulness como proceso psicológico</i>	14
2.1.3. <i>Beneficios y efectos en aplicaciones cotidianas y clínicas</i>	15
2.1.4. <i>Mindfulness en el ámbito educativo</i>	17
2.1.5. <i>Su integración en la educación es fundamental por varias razones</i>	17
2.1.5.1. Mejora de la Atención y Concentración.	17
2.1.5.2. Reducción del Estrés y la Ansiedad.....	17

2.1.5.3.	Fomento de la Resiliencia.....	17
2.1.5.4.	Mejora de las Relaciones Interpersonales.....	18
2.1.5.5.	Desarrollo de Habilidades Socioemocionales.....	18
2.1.5.6.	Cultivo de la Consciencia y el Bienestar Integral.....	18
2.1.6.	<i>Mindfulness en la educación primaria</i>	18
2.1.7.	<i>Mindfulness en la educación secundaria.</i>	19
2.1.8.	<i>Mindfulness en educación superior</i>	19
2.1.9.	<i>Programas de mindfulness en al ámbito educativo</i>	20
2.1.9.1.	Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens (MBSR-T).....	20
2.1.9.2.	Mindful Schools.....	20
2.1.9.3.	Inner Explorer.	20
2.1.10.	<i>Estrés Académico</i>	21
2.1.11.	<i>Indicadores de estrés académico</i>	22
2.1.12.	<i>Estresores académicos</i>	23
2.1.13.	<i>Estrés en estudiantes de enfermería</i>	24
CAPÍTULO III.....		26
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	26
3.1.	Descripción del Área de Estudio / Descripción del Grupo de Estudio	26
3.2.	Enfoque y Tipo de Investigación	28
3.3.	Instrumentos de investigación.....	29
3.4.	Procedimiento de Investigación.....	31
3.5.	Consideraciones Bioéticas	34
CAPÍTULO IV.....		36
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36

4.1.	Resultados	36
4.1.1.	<i>Resultados descriptivos</i>	37
4.1.2.	<i>Resultados inferenciales</i>	45
4.2.	Discusión.....	49
CAPITULO V		52
5.1.	Conclusiones	52
5.2.	Recomendaciones	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	15
Tabla 2	28
Tabla 3	33
Tabla 4	46
Tabla 5	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	38
Figura 2	39
Figura 3	40
Figura 4	41
Figura 5	42
Figura 6	44

RESUMEN

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes de programas de salud, como es la carrera de enfermería, debido a la alta carga de trabajo académico y asistencial. Este estudio tuvo como objetivo determinar el impacto de una intervención de mindfulness en la reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería del Instituto Superior Universitario ITCA. Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño cuasi-experimental, aplicándose un pretest y post test a una muestra de 25 estudiantes. Se evaluaron los factores estresores, las reacciones físicas y psicológicas, las reacciones del comportamiento social y las estrategias de afrontamiento mediante el Inventario SISCO II. Los resultados revelaron que la intervención de mindfulness tuvo un impacto significativo en la reducción de los trastornos del sueño, con una disminución notable en este síntoma específico. Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en otros síntomas del estrés académico, como la fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas de digestión. Además, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes no mostraron variaciones significativas tras la intervención. Las principales conclusiones del estudio indican que, aunque la intervención de mindfulness fue efectiva para mejorar la calidad del sueño, no logró impactar de manera significativa en otros aspectos del estrés académico ni en las estrategias de afrontamiento. Asimismo, los factores temporales también pudieron haber influido en los resultados, dado que los estudiantes se encontraban en meses cruciales para la culminación de su formación. Durante este período, es común que aumenten las presiones y las responsabilidades académicas, lo que puede afectar tanto su rendimiento como su disposición para participar en actividades adicionales.

ABSTRACT

Academic stress is a common problem among students in health programs, such as nursing, due to the high academic and healthcare workload. This study aimed to determine the impact of a mindfulness intervention in reducing academic stress in nursing students at the Instituto Superior Universitario ITCA. A quantitative approach with a quasi-experimental design was used, applying a pre-test and post-test to a sample of 25 students. Stressors, physical and psychological reactions, social behavioral reactions, and coping strategies were assessed using the SISCO II Inventory. The results revealed that the mindfulness intervention had a significant impact on reducing sleep disorders, with a notable decrease in this specific symptom. However, no significant differences were observed in other symptoms of academic stress, such as chronic fatigue, headaches and digestion problems. Furthermore, the coping strategies used by the students did not show significant variations after the intervention. The main conclusions of the study indicate that, although the mindfulness intervention was effective in improving sleep quality, it failed to significantly impact other aspects of academic stress or coping strategies. Likewise, temporal factors could also have influenced the results, given that the students were in crucial months for the completion of their training. During this period, it is common for academic pressures and responsibilities to increase, which can affect both your performance and your willingness to participate in additional activities.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

El estrés según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) es una condición de inquietud o tensión mental provocada por una situación complicada. El estrés es parte de nuestra vida, ya que es la forma en que reaccionamos ante las situaciones de riesgo o desafío. La forma cómo gestionamos el estrés influye en cómo afecta a nuestra salud. En el contexto educativo, el estrés académico representa una carga emocional significativa para muchos estudiantes durante su formación profesional. En el ámbito educativo el estrés académico es una carga emocional que afecta a muchos estudiantes a lo largo de su formación profesional. Las altas expectativas, las presiones del rendimiento y la sobrecarga de trabajo pueden generar niveles de estrés abrumadores (Espinosa-Castro et al., 2020). Los estudiantes de enfermería a menudo enfrentan una carga de trabajo exorbitante, horarios intensos, altas expectativas académicas y la necesidad de equilibrar múltiples roles y responsabilidades. Esto puede llevar a problemas de salud mental, falta de motivación, dificultades en el rendimiento académico y conflictos en el nivel de atención a los usuarios.

De acuerdo con entidades globales como la (OMS) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el estrés académico es una cuestión en aumento que influye negativamente en el bienestar y desempeño de los estudiantes a nivel mundial (Campos, 2021).

El estrés es un problema psicológico que causa desgaste en las personas. Los alumnos luchan con una gran cantidad de tareas, fechas límite estrictas y elevadas expectativas académicas (Espinosa-Castro, 2020). Esta situación puede causar una presión continua y perjudicar su bienestar emocional y físico. Además, el estrés académico puede impactar

negativamente en el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes. Es importante que las instituciones educativas brinden apoyo y recursos adecuados para ayudar a los estudiantes a hacer frente a este desafío y promover un entorno de aprendizaje saludable.

Para Moya (2023) en el contexto latinoamericano documentaron la prevalencia del estrés académico en estudiantes universitarios de diferentes programas de estudios, los niveles de estrés reportados varían entre el 53,5% y el 86,3% (p.3). Así también Román y Hernández (2011) citado por Armenta et al (2020) menciona que, en Latinoamérica, a pesar de algunas contradicciones, los estudios coinciden en mostrar una creciente incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderada.

El problema central en esta investigación radica en la necesidad de reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes de enfermería mediante el uso de la técnica de mindfulness para la disminución del estrés. Esto requiere medir los niveles de estrés existentes en los estudiantes de enfermería utilizando el inventario SISCO II para evaluarlos antes y después de la implementación del programa de mindfulness. Además, se deben considerar aspectos como la adaptación de mindfulness a las exigencias académicas y los horarios de los estudiantes de enfermería, para garantizar su viabilidad y efectividad en este contexto específico.

El mindfulness ha surgido como una técnica de psicoterapia innovadora y prometedora en los últimos años. Moix et al (2021) menciona que el mindfulness se describe como una atención plena y consciente que proviene de enfocar deliberadamente la atención en la experiencia tal como ocurre en el momento presente, sin emitir juicios, sin evaluarla y sin reaccionar ante ella. En el ámbito de la psicología y como método de psicoterapia, el mindfulness se ha empleado en variados escenarios, como la disminución del estrés, la

depresión, la ansiedad y el control del dolor crónico. Según Salcido (2014) en su investigación sobre Mindfulness para regular emociones menciona que el mindfulness mejora la habilidad de regulación emocional, favorece la claridad mental y potencia una mayor autocompasión y aceptación. La aplicación de mindfulness como técnica para la reducción del estrés en estudiantes de enfermería es un tema de importancia y gran relevancia comprender su efectividad y adaptabilidad a las necesidades de los estudiantes de enfermería puede contribuir a mejorar su bienestar, rendimiento académico y afrontar los desafíos profesionales en el campo de la enfermería.

Una de las particularidades novedosas del mindfulness es su énfasis en el momento presente, lo cual ayuda a las personas a distanciarse de los pensamientos repetitivos sobre el pasado y las inquietudes por el futuro. Según manifiesta Oblitas et al (2019) en tiempos recientes, se ha transformado en una metodología ampliamente utilizada en las universidades para mitigar el estrés generado por la vida académica. Su aplicación ha ampliado las opciones de tratamiento en la psicoterapia, brindando a los individuos herramientas efectivas para enfrentar los desafíos emocionales y mejorar su calidad de vida.

Bajo estas cuestiones, el propósito de esta investigación es abordar la siguiente pregunta de investigación. ¿Cuál es la efectividad de la implementación de mindfulness como técnica para la reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería? Si se demuestra que la aplicación de mindfulness es eficaz para reducir el estrés, esto podría implicar beneficios significativos para la mejora del bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Además, este estudio podría apoyar los beneficios del mindfulness en la educación y promover su implementación en programas de enfermería y otras disciplinas relacionadas.

1.2. Antecedentes

En los años recientes, se ha notado un interés en aumento por utilizar el mindfulness como método para disminuir el estrés en diferentes grupos de personas (Vásquez-Dextre, 2016). No obstante, en el ámbito particular de los estudiantes de enfermería, existe una escasez de estudios que investiguen la efectividad de mindfulness en la reducción del estrés académico. Los estudiantes de enfermería enfrentan desafíos únicos debido a la naturaleza exigente de su programa de estudios y su futura responsabilidad en la prestación de atención a usuarios pacientes (Andrade-Pizarro et al., 2023).

Según Moscoso (2019) indica que, hasta el momento, hay más de 3500 estudios publicados que emplean los Programas de Reducción de Estrés basados en Mindfulness; Kabat-Zinn, 1990 citado en Vásquez-Dextre et al (2016) y la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness. Investigaciones como la de Pardo (2021) sobre Eficacia de mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios han evidenciado que la práctica constante de mindfulness puede disminuir considerablemente los niveles de estrés percibido, disminuir la reactividad al estrés y mejorar la resiliencia.

En el ámbito académico se han realizado estudios particulares sobre el estrés académico y el mindfulness. Estos estudios han descubierto que la implementación de mindfulness en estudiantes puede disminuir los niveles de estrés académico, mejorar la concentración, la atención y la calidad del sueño, así como promover una mayor satisfacción y bienestar general (Viciano, 2018). Para Amutio (2020) Mindfulness puede ser concebido como un rasgo psicológico, una habilidad, competencia o técnica y que hoy en la actualidad se presenta en diferentes formatos psicoterapéuticos y psicoeducativos.

Un estudio sobre el estrés académico en estudiantes universitarios llevado a cabo por Silva-Ramos et al (2020) indica que los elementos que predisponen a una persona al estrés

pueden estar definidos por la singularidad de cada individuo, incluyendo aspectos relacionados con la personalidad, la autoestima y la resistencia física; de modo que, un mismo factor de estrés puede ser percibido de manera distinta por dos personas, demostrando que las reacciones a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo cual refleja la capacidad de adaptación de cada persona.

El estrés académico puede ser influenciado por una variedad de factores, y sus consecuencias pueden afectar tanto la salud física como mental de los estudiantes (Espinosa-Castro et al., 2020). La cantidad de tareas y asignaciones académicas puede ser un factor determinante del estrés. Los estudiantes que enfrentan una carga de trabajo excesiva y tienen dificultades para cumplir con los plazos pueden experimentar niveles más altos de estrés académico. Las altas expectativas de los padres, profesores o incluso las propias expectativas internas de los estudiantes pueden generar estrés académico (Silva-Ramos et al., 2020).

La presión de tener un rendimiento excelente y lograr buenos resultados, la competencia con otros estudiantes también puede ser un factor estresante. La comparación constante con los demás, la sensación de tener que destacar en un entorno académico competitivo, el miedo al fracaso académico puede ser una causa significativa de estrés (Espinosa- Castro et al., 2020). Los estudiantes que temen no cumplir con las expectativas académicas o enfrentar consecuencias negativas, como reprobado un examen o un curso, así como también la falta de habilidades de manejo del estrés puede hacer que los estudiantes sean más susceptibles ante este tipo de patologías.

En el ámbito de la educación superior, la investigación de refiere que el EA puede afectar el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar. Estos investigadores concluyen que los principales factores de estrés son los exámenes, la carga excesiva de tareas, la personalidad y el carácter del profesor (Jurado-Botina et al., 2021).

Entre las herramientas en español más confiables para evaluar el estrés académico se destaca el inventario sistémico cognoscitivista SISCO, elaborado por Arturo Barraza Macías en el año 2007, inicialmente estuvo compuesto por 31 ítems. Este instrumento ha sido utilizado en diversos estudios a nivel internacional (Olivas-Ugarte et al., 2021).

Conforme con el estudio investigativo llevado a cabo en la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, al norte de Perú, por Teque- Julcarima et al. (2020) se evaluó el estrés académico utilizando el inventario SISCO de estrés académico, adaptado al contexto peruano, el cual presentaba un coeficiente de correlación intraclass de 0,88 y un alfa de Cronbach de 0,88. Se determinó que el nivel de estrés en los estudiantes fue moderado, con un promedio de 78.3%. Esto puede atribuirse a que los estudiantes perciben las actividades académicas como excesivas, intensificándose en ciertos momentos a medida que avanzan los cursos durante los ciclos académicos.

El estrés académico es provocado por las exigencias del entorno educativo; por lo tanto, estudiantes como profesores pueden verse impactados. Sin duda, es un proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológico (Acosta-Prieto et al., 2023).

Llorente, et al. (2020) en un estudio sobre el Estrés académico en estudiantes de Enfermería - Montería 2019 en Colombia se encontró que el factor de estrés más común en la muestra de 245 estudiantes fue la forma de evaluación de los profesores, según el 55.93% calculado con un muestreo intencional usando los instrumentos SISCO.

Por otra parte un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú señala los factores más comunes que generaron estrés en los estudiantes: Entre las causas de estrés más comunes se encuentran el exceso de tareas y trabajos (66,4%), la falta de tiempo para realizarlos (64,8%), la alta demanda de los profesores (58,2%), las pruebas o prácticas

(58,2%), los criterios de evaluación de los profesores (54,1%), el tipo de trabajos requeridos (54,1%) y los profesores muy teóricos (53,3%); así como el síntoma más habitual: dolores de cabeza (45,1%). El nivel de estrés académico se midió con el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO SV-21) de Estrés Académico, adaptado al contexto peruano por la crisis del COVID-19 (Alania et al., 2021).

Según estas investigaciones y el instrumento utilizado para determinar la cantidad de estrés académico que experimentan los estudiantes se evalúa con una validez y confiabilidad alta, ya que la medición es precisa y acertada respecto al constructo que se quiere medir.

Es esencial trabajar en la disminución del estrés académico de los estudiantes universitarios, ya que tiene muchos efectos negativos. Demasiado estrés puede dañar la salud mental y física de los estudiantes. Además, el estrés prolongado puede conducir agotamiento, ansiedad y depresión, dificultando el desarrollo académico personal y profesional (Espinosa-Castro et al., 2020).

En la investigación Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior han recibido mucho apoyo y aceptación en el entorno académico por su capacidad para disminuir el estrés y podrían ser una buena herramienta para atender a esta situación (Farfán et al., 2023). Estos programas brindan a los estudiantes herramientas prácticas para manejar el estrés académico de manera saludable y efectiva. Al cultivar la atención plena y el mindfulness, que consiste en prestar atención al momento presente, ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades para regular sus emociones, a manejar la presión y a aumentar su bienestar general.

En la investigación realizada por Galdo (2021) El programa Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR) introdujo el mindfulness en 1978 para tratar el estrés. Desde entonces, las investigaciones y las áreas de aplicación del mindfulness han crecido mucho, y

se usa no solo en el campo de la salud, sino también en otros lugares donde hay personas y comunidades.

Los programas de mindfulness también ofrecen beneficios adicionales, como la mejora de la concentración, el enfoque y la claridad mental, lo que promueve un rendimiento académico óptimo. Asimismo, el mindfulness promueve la autoobservación y la autoconciencia, lo que ayuda a los estudiantes a reconocer y modificar hábitos de pensamiento y acción que generan estrés académico (Vásquez-Dextre, 2016).

En última instancia, el mindfulness en el estrés académico proporciona a los estudiantes las herramientas necesarias para hacer frente a las demandas académicas de manera más saludable y equilibrada. Estos programas ayudan a mejorar la resiliencia y el bienestar emocional, lo que crea un entorno de aprendizaje más favorable y eficaz, que apoya el desarrollo académico, personal y profesional de los estudiantes.

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar los niveles de eficacia que muestra la aplicación de mindfulness como técnica para la reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería.

1.3.2. Objetivos Específicos

Evaluar los niveles de estrés presentes en los estudiantes de enfermería a través de la utilización de la escala SISCO

Aplicar mindfulness como técnica para reducción de los niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería.

Comprobar la efectividad de la aplicación de mindfulness por medio de pruebas pre y post test para la reducción del estrés académico.

1.3.3. Hipótesis

1.3.3.1. Hipótesis General.

La implementación de mindfulness como técnica de reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería conducirá a una disminución significativa de los niveles de estrés percibido, mejorando así el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

1.3.3.2. Hipótesis Específicas.

La aplicación de mindfulness como técnica de intervención resultará en una reducción significativa de los niveles de estrés académico promoviendo un mayor bienestar psicológico en los estudiantes de enfermería durante su formación académica.

La evaluación de la efectividad de la aplicación de mindfulness por medio de pruebas pre y post test permitirán comprobar los cambios obtenidos en la una reducción de los niveles de estrés académico en los estudiantes de enfermería, indicando que esta técnica es efectiva en esta población.

1.3.4. Justificación

La educación global y sus cambios actuales, que han transformado la realidad académica, han provocado más estrés físico y mental en los estudiantes de educación superior, lo que genera agotamiento, desinterés, autocrítica y efectos negativos en su rendimiento académico.

La salud mental de los estudiantes en la educación superior es un tema de creciente relevancia en la sociedad actual. El entorno académico universitario puede ser extremadamente exigente, con altas demandas, responsabilidades y la necesidad de adaptarse a un nuevo entorno social. Estas situaciones pueden provocar o empeorar los problemas de salud mental, como ansiedad, estrés, depresión y otros trastornos afectivos. El cambio a la

vida universitaria puede inducir sensaciones de aislamiento y soledad, que, a su vez, pueden afectar de forma adversa la salud mental de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación se origina por la necesidad de dar respuesta al alto grado de estrés académico que padecen los estudiantes de enfermería y los efectos en su bienestar y rendimiento académico. El estudio de la enfermería implica una demanda académica elevada, además de la exigencia por lograr buenos resultados y asumir las obligaciones que requiere su oficio. Estos factores generan estrés, que puede afectar de forma negativa a su bienestar mental y emocional.

La salud mental de los estudiantes es lo que más deben cuidar las instituciones educativas, proporcionando programas de apoyo, servicios de salud mental, orientación académica y espacios seguros para que los estudiantes puedan recibir ayuda y atención adecuada cuando tienen problemas asociados a sus emociones y estado de ánimo.

El mindfulness puede ayudar a reducir el estrés. Los estudiantes pueden practicar mindfulness para concentrarse en el presente, sin reprochar sus pensamientos y emociones. Esto puede ayudarles a reducir la ansiedad, regular sus emociones y mejorar su claridad mental.

Las investigaciones existentes sobre mindfulness han demostrado su eficacia, pero es esencial examinar su efectividad en el ámbito académico y las demandas específicas de los estudiantes de enfermería. La reducción del estrés puede mejorar su bienestar, su desempeño académico y su preparación para enfrentar los desafíos futuros en su carrera profesional.

El objetivo de dar a los estudiantes herramientas prácticas para manejar el estrés, como mindfulness, es mejorar su bienestar y rendimiento académico, formándolos de manera más eficiente para su futura profesión como enfermeros y enfermeras.

El plan para enseñar mindfulness a los futuros profesionales y así bajar su estrés se basa en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, que busca mejorar la salud y la educación de la gente. Al abordar el estrés académico en los estudiantes de enfermería, se contribuye al cuidado de su salud mental, rendimiento académico y formación profesional, alineándose con los objetivos de desarrollo establecidos por la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (Plan Nacional de Desarrollo, 2017).

Así también esta investigación se inscribe en la línea Salud y Bienestar Integral de la Universidad Técnica del Norte. Esta línea busca mejorar la salud física, mental y emocional, que es una prioridad en la sociedad actual. El estudio se centra en los estudiantes del último semestre de las carreras de enfermería del Instituto Superior Universitario ITCA como beneficiarios directos, y en la comunidad educativa formada por docentes y autoridades como beneficiarios indirectos.

El objetivo de esta línea de investigación es fomentar la prevención como un elemento esencial para la salud y el bienestar integral. Esto supone reconocer y atender los factores de riesgo antes de que surjan problemas de salud más serios. Tanto a nivel individual como colectivo, la prevención busca fomentar la salud, la educación y el desarrollo de hábitos saludables de vida mediante la implementación de programas específicos.

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico

2.1.1. Concepto de Mindfulness, orígenes y fundamentos filosóficos

En los tiempos actuales, el reconocimiento y la atención hacia la salud mental han alcanzado una relevancia sin precedentes. En medio de un mundo lleno de demandas constantes y cambios acelerados, el cuidado de la salud mental es un elemento clave para la salud holística.

Para Kabat-Zinn, (1990) citado por Moscoso (2019) indica que mindfulness se define como la práctica de concentrar la atención en el momento presente de forma intencional y libre de prejuicios.

Autores como Rueda (2022) mencionan que el mindfulness, o la práctica de la atención plena, que se ha incorporado recientemente en occidente desde las tradiciones meditativas de oriente, se ha revelado como un gran impulsor del bienestar de las personas. Al ayudar al individuo a prestar atención al momento presente, el mindfulness les permite vivir de forma más plena y consciente.

Esta técnica ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad, y a la vez aumenta la autoconciencia y la compasión hacia uno mismo, siendo una gran aportación para la salud mental hoy en día.

Mindfulness es la palabra inglesa que expresa el término pali “sati”, que significa conciencia, atención y memoria (Vásquez-Dextre, 2016).

El mindfulness, o atención plena, es una forma de vivir el momento presente, cultivada a través de la práctica intencionada de observar las experiencias instantáneas sin

juzgarlas. Basado en prácticas meditativas antiguas, el mindfulness es una forma de vivir y una terapia aceptada en todo el mundo.

Autores como Kabat-Zinn 1990 citado en Van der Riet et al., (2018) y en Villalón (2023) mencionan que el mindfulness se puede definir como la habilidad de centrar la atención en la vivencia del momento actual de manera no evaluativa, con interés, receptividad y aceptación. El mindfulness ayuda a la claridad mental, la autoconciencia, la resiliencia emocional y el bienestar integral al aceptar y comprender lo que se vive en el momento presente.

El mindfulness es una práctica budista de hace unos 2.500 años. El mindfulness es una herramienta esencial para el progreso espiritual en el budismo. Jon Kabat-Zinn adaptó al contexto occidental una versión para pacientes con dolor crónico (Hervás et al., 2016). Se cree que el mindfulness ayuda a las personas a comprender mejor su mente y sus emociones, y a desarrollar una mayor compasión y sabiduría (Bishop et al., 2004, p. 231).

El mindfulness tiene estrechos lazos con el budismo, sobre todo con la meditación Vipassana, que se enfoca en observar los fenómenos mentales y corporales sin apegarse ni rechazarlos (Villalba, 2019).

Bases Filosóficas:

Desde una perspectiva filosófica, el mindfulness se apoya en la noción de permanencia, donde se reconoce que todo en la vida es transitorio y cambia constantemente. Esta comprensión sugiere desarrollar una consciencia plena de las experiencias actuales, aceptando el carácter transitorio de los pensamientos, emociones y sensaciones memoria (Vásquez-Dextre, 2016).

Integración en Occidente:

El mindfulness proviene de tradiciones orientales, pero se hizo popular en Occidente por el trabajo de personas como Jon Kabat-Zinn, que creó el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) en los años 70. Este programa adaptó técnicas de meditación mindfulness para ser utilizadas en un contexto no religioso, centrado en la reducción del estrés y el manejo de enfermedades crónicas (Hervás et al., 2016).

2.1.2. Mindfulness como proceso psicológico

El mindfulness, en el contexto psicológico, se define como un proceso metacognitivo y atencional que involucra la autorregulación de la atención focalizada en experiencias presentes, con una disposición de receptividad, interés y respeto ante los fenómenos mentales. Este proceso requiere que podamos enfocar la atención en ciertos estímulos, sin juzgarlos ni reaccionar a ellos.

Las IBM (Intervención Basada en Mindfulness) se han aplicado con éxito en distintos problemas de salud mental en adultos, y esto no se debe a una tendencia pasajera, sino a que trabajan procesos transdiagnósticos que afectan a muchas de estas dificultades, como se ha explicado antes en este artículo (Hervás et al., 2016). Esta versatilidad hace que esta técnica se pueda usar directamente en programas como la terapia cognitiva basada en mindfulness MBCT, así como también el programa de reducción de estrés basado en mindfulness MBSR o el programa de prevención de recaídas en adicciones o de forma indirecta en terapias que incluyen mindfulness como un elemento más, como la terapia dialéctico-comportamental o la terapia de aceptación y compromiso (Hervás et al., 2016).

En términos de autorregulación emocional, el mindfulness se convierte en un mecanismo que facilita la conciencia y comprensión de los estados internos, permitiendo una

respuesta más reflexiva y menos automática ante estímulos emocionales (González-Cortez y Martín, 2022).

2.1.3. *Beneficios y efectos en aplicaciones cotidianas y clínicas*

El mindfulness ha demostrado una amplia gama de beneficios tanto en aplicaciones cotidianas como en entornos clínicos, respaldados por una creciente base de evidencia científica.

En las últimas tres décadas, el interés en las intervenciones de atención plena ha crecido de forma exponencial. Este interés se ha visto impulsado por investigaciones científicas y su cobertura mediática, que han demostrado los beneficios potenciales de estas intervenciones para una amplia gama de resultados, desde la salud física y mental hasta los aspectos cognitivos, afectivos e interpersonales. Las intervenciones de atención plena también se están incorporando cada vez más en entornos institucionales, como el tratamiento clínico, el lugar de trabajo, las escuelas, el ejército y las prisiones (Creswell, 2017).

Tabla 1

Diferencia de aplicaciones

Aplicaciones Cotidianas	Aplicaciones Clínicas
<p>Reducción del Estrés: El mindfulness enseña a lidiar con el estrés diario al fomentar la atención al momento presente. Al reducir el pensamiento negativo sobre el pasado y el futuro, facilita la paz mental y la relajación física (Kabat-Zinn, 2013).</p> <p>Mejora en la Concentración: El mindfulness practicado de forma regular desarrolla la habilidad de concentración y enfoque. Al ejercitar la atención, se aumenta la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con más claridad y eficacia (Garijo, 2017).</p>	<p>Reducción de la Ansiedad y Depresión: La ansiedad y depresión disminuyen con la práctica de mindfulness. Al aprender a observar los pensamientos sin juzgarlos, las personas pueden romper los patrones automáticos de pensamiento negativo (Sandua, 2023).</p> <p>Manejo del Dolor Crónico: En entornos clínicos, el mindfulness se ha utilizado como parte del tratamiento para el dolor crónico. Puede mejorar su</p>

Gestión Emocional: El mindfulness facilita la regulación emocional al promover una mayor conciencia de las propias emociones y pensamientos. Esto permite responder de manera más reflexiva y menos reactiva ante situaciones estresantes o desafiantes (Jimeno y Conejero, 2019).

bienestar y disminuir el dolor al ser más consciente de su cuerpo y practicar la aceptación (Vásquez-Dextre, 2016).

Trastornos del Estado de Ánimo:

El mindfulness se ha incorporado a terapias para trastornos del ánimo, como el trastorno bipolar. La práctica habitual puede contribuir a equilibrar el estado emocional y disminuir la frecuencia de episodios maníacos o depresivos (Vásquez-Dextre, 2016).

Nota. Esta tabla contiene información de aplicaciones cotidianas y aplicaciones clínicas y la atribución de derechos de autor es de (Enríquez, 2023).

El mindfulness ofrece una amplia gama de beneficios, desde aportar beneficios a la vida cotidiana hasta ser un recurso terapéutico eficiente en el abordaje de diversas condiciones clínicas. Su aplicabilidad versátil y sus efectos positivos lo han convertido en una técnica valiosa en la promoción del bienestar mental y emocional.

Según Creswell (2017) en su estudio Intervenciones de atención plena los ensayos clínicos aleatorios (ECA) han demostrado que las intervenciones de atención plena son eficaces para reducir las tasas de recaída de la depresión en personas en riesgo y optimizar la terapia de la dependencia química. En particular, la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT) disminuye de forma consistente el riesgo de recaer en la depresión en personas vulnerables, y la terapia de aceptación y compromiso basada en la atención plena (MBRP) mejora los resultados del consumo de sustancias en comparación con los programas habituales de prevención de recaídas. Para (Vásquez-Dextre, 2016) en estudio sobre tratamientos basados en mindfulness menciona que la atención plena alivia la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático. La investigación sobre los resultados de salud mental de las intervenciones de atención plena ha avanzado en gran medida al comparar estas intervenciones con otros tratamientos clínicos estándar. Algunos indicios preliminares

sugieren que las intervenciones de atención plena podrían tener beneficios a largo plazo parecidos o superiores a los tratamientos habituales, como la medicación antidepresiva, los programas de prevención de recaídas y la terapia cognitivo-conductual (TCC) (Creswell, 2017).

2.1.4. Mindfulness en el ámbito educativo

El mindfulness se ha vuelto un elemento clave en el ámbito educativo por sus efectos beneficiosos en el aprendizaje, la salud emocional y el desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes.

En la escuela los alumnos construyen su identidad moral, cómo ven y se comportan en la vida. Por eso, la escuela es un espacio de formación y socialización para esa construcción (López Secanell & Beta Lerma, 2019).

2.1.5. Su integración en la educación es fundamental por varias razones

2.1.5.1. Mejora de la Atención y Concentración.

El mindfulness frecuente ayuda a los estudiantes a prestar atención y concentrarse mejor. Así pueden enfocarse mejor en las tareas académicas, lo que mejora su rendimiento escolar y su habilidad para aprender y entender información.

2.1.5.2. Reducción del Estrés y la Ansiedad.

Los estudiantes pueden sentir estrés por su educación. El mindfulness les ayuda a controlar el estrés y la ansiedad, con métodos de control emocional que les dan más equilibrio para enfrentarse a las dificultades académicas y personales.

2.1.5.3. Fomento de la Resiliencia.

El mindfulness fomenta la resiliencia emocional, al permitir que los estudiantes ganen más autoconciencia, autocompasión y habilidades para superar las dificultades. Así pueden volver a la normalidad más rápido después de vivir situaciones de estrés o de reto.

2.1.5.4. Mejora de las Relaciones Interpersonales.

El mindfulness también mejora las relaciones sociales. Refuerza la empatía, la escucha activa y la comprensión, lo que ayuda a crear entornos educativos más cooperativos y pacíficos.

2.1.5.5. Desarrollo de Habilidades Socioemocionales.

El mindfulness en la educación favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales, como el control emocional, la empatía y la resolución de conflictos. Estas habilidades son cruciales para el éxito no solo en los estudios, sino también en la vida personal y profesional.

2.1.5.6. Cultivo de la Consciencia y el Bienestar Integral.

Al enseñar mindfulness, se promueve una cultura de consciencia y bienestar integral en las escuelas. Los estudiantes no solo adquieren herramientas para el presente, sino que también desarrollan habilidades que les servirán a lo largo de sus vidas. Esta práctica ha mostrado que tiene beneficios para el desarrollo personal y académico. Varios estudios han evidenciado que el mindfulness puede favorecer a las personas a gestionar sus emociones, superar las disfunciones emocionales, disminuir los pensamientos negativos y fortalecer las pautas cognitivas (López Secanell & Beta Lerma, 2019).

El mindfulness, incorporado en la educación, no solo beneficia el aprendizaje académico, sino que también favorece la salud emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales esenciales para el logro y la satisfacción de los estudiantes en el futuro.

2.1.6. *Mindfulness en la educación primaria*

Para Sánchez (2022) Las prácticas de mindfulness en la educación primaria ayudan a los niños a desarrollar atención, emociones y habilidades sociales desde pequeños contribuye

a la educación de personas libres, responsables y felices. Al usar la atención plena en el currículo escolar, se crea un ambiente favorable para el aprendizaje presente, que beneficia el desarrollo académico y el bienestar emocional y social de los estudiantes en sus primeros años de educación.

2.1.7. Mindfulness en la educación secundaria.

El mindfulness en la educación secundaria es una herramienta invaluable para adolescentes en un período de cambios significativos. Al introducir prácticas de atención plena en este nivel educativo, se brinda a los estudiantes habilidades para gestionar el estrés, mejorar la concentración y fortalecer la resiliencia emocional en un momento crucial de su desarrollo (Amigo-Vázquez y González-Mes, 2017). Esta práctica no solo impacta positivamente en su rendimiento académico, sino que también les proporciona recursos para afrontar los desafíos personales y sociales típicos de la adolescencia, ayudándoles a cultivar una mayor autoconciencia y bienestar integral en una etapa de crecimiento y autodescubrimiento.

2.1.8. Mindfulness en educación superior

Según Farfán (2023) en su intervención con el programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior menciona que el mindfulness es una herramienta clave para mejorar el bienestar emocional, el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes de educación superior. En este nivel educativo, los jóvenes se enfrentan a mayores exigencias académicas y personales, y el mindfulness les ayuda a gestionar el estrés, aumentar la concentración y la productividad, y adoptar un enfoque más equilibrado en sus vidas. Asimismo, les proporciona habilidades para superar obstáculos, mejorar sus habilidades de toma de decisiones y cultivar la autocompasión, lo que

repercute no solo en su éxito académico, sino también en su bienestar integral al prepararse para su futura vida profesional y personal fuera de la universidad.

2.1.9. Programas de mindfulness en el ámbito educativo

Un recurso importante para mejorar el bienestar emocional, la atención y el control del estrés entre los estudiantes ha sido la aplicación de programas de mindfulness en ambientes educativos. Algunos de los programas más sobresalientes son:

2.1.9.1. Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens (MBSR-T).

El MBSR-T, una adaptación del MBSR, está específicamente diseñado para adolescentes. Incorpora prácticas de meditación, yoga y mindfulness con el propósito de mitigar el estrés adolescente y cultivar habilidades de afrontamiento. Se han publicado investigaciones que demuestran la eficacia de MBSR-T en revistas revisadas por pares, incluidas *The Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *The Journal for Specialists in Group Work*, *The Journal of Mindfulness and Psycho-Oncology* (Melton Lechner, 2021).

2.1.9.2. Mindful Schools.

Este programa se concentra en la introducción del mindfulness en las aulas, capacitando a educadores para integrar prácticas de atención plena en la rutina escolar. Su enfoque se dirige tanto a estudiantes como a profesores. Su objetivo principal es crear culturas escolares saludables en las que cada persona se sienta valorada, comprometida y lista para aprender (Eng, 2024).

2.1.9.3. Inner Explorer.

Orientado a niños en edad escolar, Inner Explorer proporciona sesiones guiadas de mindfulness y meditación adaptadas a diferentes niveles académicos. Busca potenciar la concentración, la conducta y el equilibrio emocional.

Inner Explorer es una plataforma de mindfulness que apoya la salud mental y el bienestar en escuelas y centros. Programas desde preescolar hasta la escuela secundaria están disponibles en inglés y español y no requieren ningún trabajo de preparación por parte de los educadores (Raj, 2020).

Estos programas educativos ofrecen a estudiantes y educadores recursos prácticos para mejorar la atención, el bienestar emocional y el control del estrés, creando así un ambiente favorable para el aprendizaje y el desarrollo integral.

2.1.10. Estrés Académico

El estrés académico es la presión y tensión que sienten los estudiantes por las exigencias educativas, como exámenes, proyectos, plazos o expectativas académicas y sociales. Este tipo de estrés puede dañar el bienestar emocional, mental y físico de los estudiantes, afectando su rendimiento académico y su calidad de vida.

Los tipos de estrés se clasifican según su origen, por lo que se puede hablar de estrés laboral, estrés médico, estrés académico o escolar, etc (Barraza Macías, 2018). Además, las personas que estudian pueden sufrir estrés académico, que es la tensión psicológica que causa el aprendizaje.

Las causas del estrés académico pueden variar desde la sobrecarga de trabajo hasta las altas expectativas académicas, la competencia entre compañeros y la falta de habilidades para manejar eficazmente la presión (Espinosa-Castro et al., 2020). Este estrés puede dar lugar a síntomas físicos (como cefaleas o problemas para dormir), emocionales (como nerviosismo o mal humor) y cognitivos (como problemas para enfocarse o retener información).

Se han encontrado varios beneficios para la salud relacionados con la meditación, como la disminución del estrés. Los estudios han indicado que la meditación puede ayudar a los estudiantes que se dedican al sector de la salud. Un estudio realizado con estudiantes de

medicina y psicología encontró que las estudiantes que meditaban informaron de una mejora significativa en la angustia mental y el estrés relacionado con los estudios.

La meditación bajó mucho el estrés y la ansiedad de estudiantes de enfermería, según otro estudio (Zollars et al., 2019).

Abordar el estrés académico es crucial para garantizar un entorno educativo saludable. Estrategias como la incorporación de técnicas de mindfulness, programas de apoyo psicológico, la promoción de la autogestión del tiempo y la implementación de métodos efectivos de estudio y manejo del rendimiento pueden ayudar a los estudiantes a manejar de manera más efectiva esta presión. Además, la creación de entornos de aprendizaje colaborativos, donde se promueva la resiliencia, la empatía y la comprensión, puede reducir la carga de estrés y mejorar el bienestar general de los estudiantes.

2.1.11. Indicadores de estrés académico

Los indicadores de estrés académico pueden variar entre estudiantes, algunos signos habituales que hay que tener en cuenta son:

Cambios en el Comportamiento: Aislamiento social, cambios bruscos en los hábitos alimenticios o de sueño, desinterés repentino en actividades previamente disfrutadas o aumento del consumo de sustancias.

Síntomas Físicos: Problemas frecuentes de cabeza, trastornos digestivos, cansancio excesivo, dificultades para dormir como falta o exceso de sueño, rigidez muscular o alteraciones en el apetito.

Dificultades en el Rendimiento Académico: Disminución del desempeño en los estudios, dificultades para concentrarse, olvido frecuente o problemas para completar tareas en el tiempo estipulado.

Cambios Emocionales: Sensación de irritación, angustia, pesimismo o desaliento, crisis de ansiedad, alteraciones del ánimo bruscas o constantes.

Problemas de Salud Mental: Aparición o empeoramiento de problemas de salud mental como la ansiedad o el abatimiento.

Manifestaciones Físicas Repetidas: Síntomas físicos que no tienen una causa médica identificable, como dolores de cabeza o malestar estomacal, que se vuelven recurrentes en momentos de estrés académico.

Estrategias de Afrontamiento Inadecuadas: Recurrir a mecanismos de afrontamiento perjudiciales como el abuso de alcohol, drogas o conductas de escape (Castillo et al., 2020).

Reconocer estos indicadores puede ser crucial para intervenir a tiempo y proporcionar apoyo adecuado a los estudiantes que enfrentan estrés académico, ayudándoles a manejar las demandas educativas y promoviendo su bienestar integral.

2.1.12. Estresores académicos

Los estresores académicos son los elementos y circunstancias del entorno educativo que provocan estrés, nerviosismo o angustia en los estudiantes (Silva-Ramos et al., 2020). Estos estresores pueden variar en su naturaleza y origen, y algunos de los más comunes incluyen:

Cargas de Trabajo Elevadas: Volumen excesivo de tareas, trabajos, exámenes o proyectos con plazos ajustados, lo que puede resultar abrumador para los estudiantes.

Competencia y Expectativas: Sentirse presionado por el rendimiento académico, la competencia entre compañeros, altas expectativas de los profesores o de uno mismo para alcanzar ciertos estándares académicos.

Presión Temporal: Plazos cortos para la entrega de trabajos, preparación de exámenes, junto con la necesidad de manejar múltiples responsabilidades académicas simultáneamente.

Evaluaciones y Exámenes: La ansiedad asociada con la preparación y la realización de exámenes, pruebas estandarizadas o evaluaciones finales importantes.

Relaciones Interpersonales: Dificultades con compañeros de clase, presión social o problemas de comunicación con profesores que pueden generar estrés adicional.

Balance Entre Vida Académica y Personal: La incapacidad para equilibrar las demandas académicas con actividades extracurriculares, trabajo a tiempo parcial u otras responsabilidades personales.

Incertidumbre Futura: Preocupaciones sobre el futuro, como la elección de una carrera, la presión para obtener buenas calificaciones para acceder a universidades o conseguir empleo.

Entorno Educativo: Factores ambientales como ruido, infraestructura inadecuada, condiciones de estudio poco favorables o falta de apoyo institucional pueden contribuir al estrés académico (Vizosa & Arias, 2016).

Es clave identificar estos factores estresantes para aplicar estrategias de manejo del estrés adecuadas y crear ambientes educativos que apoyen el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

2.1.13. Estrés en estudiantes de enfermería

La formación de enfermería es compleja y exigente, lo que provoca mucho estrés en los estudiantes. Este estrés tiene diferentes causas. En primer lugar, las cargas académicas intensas, que incluyen un extenso currículo, exámenes rigurosos y prácticas clínicas demandantes, generan una presión considerable en estos estudiantes. Además, la transición de las aulas a entornos clínicos reales implica asumir responsabilidades directas en la atención al paciente, lo que puede provocar ansiedad y estrés debido al temor a cometer errores en este contexto práctico. Los horarios exigentes, que comprenden jornadas largas de

estudio, prácticas clínicas y trabajos adicionales, también influyen en el balance entre la vida personal y académica. Asimismo, la confrontación con situaciones de estrés en contextos clínicos, como el padecimiento de los pacientes o las urgencias médicas, puede provocar estrés mental y emocional (Silva-Ramos et al., 2020).

La presión por mantener altos estándares de competencia y conocimiento para proporcionar cuidados seguros y eficaces también contribuye a esta carga. Además, algunos estudiantes enfrentan desafíos adicionales al equilibrar responsabilidades familiares o laborales con sus estudios de enfermería.

La salud física, emocional y mental de los estudiantes de enfermería se ve perjudicada por el estrés. Por eso es esencial que las instituciones educativas y los programas de formación les ofrezcan apoyo, orientación y recursos para el manejo del estrés. Es esencial promover estrategias que fomenten la salud mental y el autocuidado entre los futuros profesionales de la enfermería para garantizar un entorno académico más saludable y sostenible.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

En el presente apartado se dará a conocer el cómo se resolvió el problema de investigación de forma sistemática y rigurosa. Se explicará cómo recolectó, analizó e interpretaron los datos para responder las preguntas de investigación de forma objetiva y confiable.

3.1. Descripción del Área de Estudio / Descripción del Grupo de Estudio

Este estudio uso el método descriptivo-explicativo para explorar cómo se relacionan el estrés académico y la práctica de mindfulness en estudiantes de enfermería. Por medio de este método se obtuvo datos concretos sobre el estrés académico de los estudiantes y su participación en programas de mindfulness. Los datos permitieron describir las variables clave y su interacción. También, el método descriptivo-explicativo permitió analizar y explicar la causa y el efecto entre el mindfulness y la reducción del estrés académico.

Este método también consintió en identificar posibles factores que influyan o expliquen la relación entre el estrés académico y el mindfulness. Explorando cómo el tiempo, la frecuencia y la efectividad de la práctica de mindfulness influyen en el estrés académico de los estudiantes. Al conocer mejor estos factores, se pudo brindar sugerencias específicas y personalizadas a los estudiantes para que puedan aprovechar al máximo los beneficios del mindfulness en su salud académica y emocional.

Se utilizó en este estudio un diseño de tipo cuasi experimental Hernández Sampieri (2020), en su obra sobre metodología de la investigación, aborda los estudios cuasi experimentales como una alternativa válida cuando no es posible realizar un diseño experimental clásico con asignación aleatoria de participantes a grupos de tratamiento y

control. Destaca que, en los estudios cuasi experimentales, aunque no se puede controlar completamente la asignación de los participantes, aún es posible implementar estrategias para controlar variables y reducir sesgos en este caso se utilizó este método ya que fue el más apropiado para el contexto de investigación con estudiantes de enfermería, por razones éticas y prácticas. La aleatorización podría provocar una distribución desigual de estudiantes con diferentes características y niveles de estrés académico entre los grupos, lo que afectaría la validez interna del estudio, por lo tanto, el diseño cuasi experimental se presentó como la mejor opción metodológica en este estudio, ya que consintió en evaluar el efecto de una intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de enfermería. El objetivo fue conseguir datos que ayuden a mejorar el bienestar y la formación de los estudiantes de enfermería, contribuyendo así al avance del conocimiento en el campo de la educación y la salud.

Este estudio fue realizado en el Instituto Superior Universitario ITCA de Ibarra, Imbabura. Este centro de educación superior ofrece carreras técnicas y tecnológicas en varias áreas del conocimiento; como: Enfermería, Rehabilitación Física, Emergencias Médicas, Seguridad y Prevención de riesgos laborales, Administración, Contabilidad y tributación, Educación Básica y Educación Inicial. El instituto ITCA tiene más de 30 años de experiencia en la formación técnica y tecnológica en el norte del país. En el área de salud está la carrera de enfermería, donde los futuros profesionales se forman éticamente para atender y cuidar al individuo sano o enfermo, usando técnicas y procedimientos de enfermería básica, bajo la dirección y supervisión del profesional correspondiente.

La UNESCO señala en su informe de 2016 que la educación, sobre todo la superior, ha sido fundamental para el progreso social y económico de los países (UNESCO, 2016).

Esta investigación tomó como población objeto de estudio a los estudiantes de la carrera de Enfermería de los cuartos niveles de formación, considerando la existencia de cuatro paralelos en este nivel con un aproximado de 25 estudiantes.

La tabla 2 muestra los criterios de inclusión y exclusión que se usaron en esta investigación:

Tabla 2

Criterios de inclusión y exclusión de la muestra

Criterios de inclusión.	Criterios de exclusión.
Estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto ITCA	Estudiantes de otras carreras que tenga el instituto
Estar cursando el cuarto nivel de la carrera	Estudiantes que cursan el primer, segundo y tercer nivel de formación académica
Haber realizado el inventario SISCO y haber obtenido una puntuación alta para estrés académico.	Estudiantes con bajos niveles de estrés según el inventario SISCO
Participar libre y voluntariamente de la investigación.	Estudiantes adheridos a procesos terapéuticos

Nota. Gabriela Enríquez (2023).

3.2. Enfoque y Tipo de Investigación

Este estudio utilizó una metodología de investigación cuasi experimental con un enfoque cuantitativo para examinar el impacto del estrés académico en estudiantes de enfermería. Llevándose a cabo un diseño cuasi experimental aplicándose un pretest para medir el grado de estrés académico de los participantes al inicio seguido de un posttest después de la aplicación del programa de mindfulness propuesta en esta investigación, para analizar si existen cambios en el estrés académico de los mismos.

3.3. Instrumentos de investigación

A través del inventario SISCO se pudo recopilar datos cuantificables que ayudaron a evaluar la eficacia de estas intervenciones en la reducción del estrés académico.

Barraza publica dos trabajos en el año 2007 sobre el inventario que construyó, dado que tenía validez y confiabilidad: a) en uno de ellos presenta el análisis de las propiedades psicométricas del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico y en otro publica su ficha técnica (Barraza Macías, 2018). A partir de estos trabajos el Inventario SISCO ha sido empleado en diversas investigaciones en Latinoamérica y España (Barraza Macías, 2018).

El SISCO-EA original (Barraza Macías, 2018) en español, consta de 31 ítems, de los cuales el primero es una parte inicial de filtro, que se responde de forma dicotómica (si - no) y que determina si el encuestado sigue o no con el inventario. Una segunda parte con una única pregunta que busca identificar el nivel de autopercepción global del estrés académico. Las partes 3, 4 y 5 miden los estresores (08 ítems), los síntomas (14 ítems) y el afrontamiento (06 ítems). En estas partes se usa una escala de Likert de cinco puntos que indica la frecuencia de cada situación o conducta (1: nunca; 2: rara vez; 3: algunas veces, 4: casi siempre; 5: siempre).

El Inventario SISCO tiene una confiabilidad de .85 según el alfa de Cronbach, y se ha usado como base para otros estudios sobre el inventario SISCO del estrés académico (SISCOEA), que se validó psicométricamente con buenos resultados en México, siguiendo una estructura de 3 factores con confiabilidades basadas en el alfa de Cronbach de 0.85, 0.91, 0.69 y 0.90 para las dimensiones de estresores, sintomatología, afrontamiento e instrumento completo, respectivamente (Barraza-Macías, 2007b). En Colombia, Malo y colaboradores reportan una buena confiabilidad para el instrumento completo (alfa de Cronbach de 0.87) y siguiendo la estructura de tres factores reportan confiabilidad por mitades de 0.76, 0.87 y

0.70 para la dimensión de estresores, sintomatología y afrontamiento, respectivamente (Malo, Cáceres, & Peña, 2010). Los estresores, la sintomatología y el afrontamiento son las tres dimensiones que Manrique et al. usan en Perú para medir la confiabilidad con Omega (Rho de Jöreskog) de 0.82, 0.88 y 0.69, respectivamente. Además, indican un análisis confirmatorio basado en 3 y 5 factores con indicadores de ajuste adecuados tanto para la solución basada en 3 factores (CFI=0.95, RMSA=0.050) como para la basada en 5 factores (CFI=0.96, RMSA=0.047) (Manrique-Millones, MillonesRivalles, & Manrique-Pino, 2019).

El cuestionario es de tipo autoaplicado y se puede usar de forma individual o colectiva, sin un tiempo máximo para completarlo; su aplicación toma entre 20 y 25 minutos.

El análisis de consistencia interna revela que todos los ítems se correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje total de cada encuestado, con un valor r de Pearson desde .280 hasta .671; además, cada ítem se correlacionó positivamente ($p < .01$) con el puntaje de su respectiva dimensión de cada encuestado, con un valor r de Pearson desde .662 hasta .801. Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la orientación única de los ítems (Barraza Macías, 2018).

Según Castillo, et al. (2020) el SISCOEA, un cuestionario del estrés académico tuvo buenos indicadores psicométricos en México, con una estructura de 3 factores y confiabilidades alfa de Cronbach de 0.85, en el primero 0.91, en el segundo y 0.69, 0.90 en la tercera y cuarta evaluación para los estresores, síntomas, afrontamiento e instrumento global, respectivamente.

Según una investigación realizada por Alania (2021) en Perú demuestra la confiabilidad del instrumento SISCO II en el cual se calcula la fiabilidad de cada dimensión del estrés académico con el alfa de Cronbach. Este indicador revela que las tres dimensiones

del estrés académico son coherentes, con un 0.85 a 1 para estrategias de afrontamiento, 0.9937 para síntomas y 0.9518 para estrés.

Estas cifras indican que las dimensiones del estrés académico y el instrumento son fiables.

3.4. Procedimiento de Investigación

Se ha revisado la literatura sobre mindfulness y estrés académico en estudiantes de enfermería. Después se aplicó el inventario SISCO II para evaluar la tensión académico en los estudiantes. El Inventario se aplicó a 25 estudiantes del último semestre de enfermería, que fueron la población estudiada.

Dado que esta investigación es una intervención grupal, se requirió determinar la muestra mediante el uso del software estadístico GPower, el cual permitió establecer el tamaño de la muestra de manera sólida y confiable. Tras analizar los resultados de la muestra seleccionada, se aplica el programa de mindfulness con estrategias como la meditación guiada, la atención plena en las actividades diarias y la autocompasión a los estudiantes que han manifestado niveles de estrés académico elevados en el uso del SISCO II. El MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) es el programa que se empleó. Se trata de un enfoque terapéutico desarrollado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts Medical School en la década de los 70.

Este programa integra prácticas de meditación mindfulness y yoga para ayudar a las personas a gestionar el estrés, la ansiedad y el dolor crónico.

MBSR se basa en la atención plena, que es atender al momento presente sin juzgarlo. Los participantes aumentarán la conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Cabe recalcar que el presente programa MBSR en su diseño original se realiza en 8 semanas y debido a cuestiones logísticas con los participantes del estudio el programa fue

aplicado en 4 semanas recibiendo un entrenamiento de 2 sesiones por semana. Con meditación guiada y yoga, los estudiantes podrán responder mejor y más conscientemente a los retos diarios. Este programa tendrá 8 sesiones con estos temas:

Sesión 1: Introducción al Mindfulness.

Sesión 2: Cómo entendemos lo que nos rodea.

Sesión 3: Cómo reconocer las emociones.

Sesión 4: Elementos que causan estrés.

Sesión 5: Maneras de lidiar con el estrés.

Sesión 6: Cómo hablar con consciencia plena.

Sesión 7: Cómo gestionar el tiempo y cambiar la perspectiva

Sesión 8: Cómo usar Mindfulness en el día a día y ser bondadosos o bondadosas.

Después de la intervención, se aplicará un postest con el inventario SISCO para evaluar la efectividad de la técnica y si los estudiantes perciben menos estrés. Se usarán técnicas estadísticas para analizar los datos cualitativos.

Después del postest, se analizaron y detallaron los resultados y se difundirán en publicaciones científicas, conferencias y otros medios relevantes, para compartir los hallazgos del estudio y aportar al conocimiento sobre cómo el mindfulness reduce el estrés académico en estudiantes de enfermería.

A continuación, se presenta la matriz de especificación de las variables de investigación.

Tabla 3

Operacionalización de variables

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Codificador numérico
Aplicación de mindfulness	El Mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”, aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada.	El Inventario SISCO (Postest)	Estresores Sintomatología Estrategias de afrontamiento	8 preguntas que evalúan estresores 17 ítems que miden reacciones conductuales físicas, psicológicas y sociales 6 preguntas adicionales miden las estrategias de afrontamiento	Escalamiento tipo Likert del 1 al 5, considerando nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre
Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Codificador numérico
Estrés académico	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Se ha estudiado cómo	El Inventario SISCO (Pretest)	Estresores Sintomatología Estrategias de afrontamiento	8 preguntas que evalúan estresores 17 ítems que miden reacciones conductuales físicas,	Escalamiento tipo Likert del 1 al 5, considerando nunca, rara vez, a veces, casi siempre, siempre

influyen en él	psicológicas y
factores como	sociales
género, edad,	
profesión, estrategias	6 preguntas
de afrontamiento, etc.	adicionales
	miden las
	estrategias de
	afrontamiento

Nota. Gabriela Enríquez (2023).

3.5. Consideraciones Bioéticas

Al hacer investigación con seres humanos, se cumplió con los principios éticos de la Declaración de Helsinki de la AMM. Estos principios tienen en cuenta y salvaguardan los derechos, la dignidad y el bienestar de los participantes en la investigación. La Declaración de Helsinki recalca que los participantes deben dar su consentimiento informado, entendiendo los objetivos, los riesgos y los beneficios de la investigación.

También, la declaración enfatiza la importancia de la equidad y la justicia en el trato de los participantes, evitando cualquier forma de discriminación. Además, resalte la necesidad de que los investigadores posean la competencia y la formación adecuada para realizar la investigación de forma ética y segura.

Los derechos y el bienestar de los participantes en la investigación se resguardan con los principios bioéticos que establece la Declaración de Helsinki. Estos principios éticos aseguran la calidad y la fiabilidad de la investigación, y la confianza pública en la ciencia. Seguir estos principios es imprescindible para hacer una investigación ética y responsable.

Por último, se debe tener en cuenta la evaluación y gestión de posibles efectos adversos, ya que, aunque el mindfulness se considera en general una práctica segura, algunos participantes pueden experimentar respuestas emocionales intensas durante la práctica.

La aplicación de mindfulness para la reducción del estrés en estudiantes de enfermería se hizo con un enfoque ético, velando por los participantes de forma legales en la investigación y práctica profesional.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

La investigación se centró en explorar el impacto de la implementación de mindfulness como técnica para reducir el estrés académico en estudiantes de enfermería. Se buscó explorar y entender cómo el mindfulness, usado como una herramienta específica, influye en el estrés que siente este grupo de estudiantes en su formación académica. La pregunta clave que guía este estudio es: **¿Cuál es el impacto de la implementación de mindfulness como técnica para la reducción del estrés académico en estudiantes de enfermería?** Mediante la observación, se indagó cómo cambia el estrés y la salud mental de los estudiantes al practicar el mindfulness en su programa educativo.

Se contó con dos matrices de datos de $n \times m$ dimensiones; $n=32$ variables y $m = 25$ réplicas o muestras. Se conoce de antemano que son variables emparejadas ordinales, todas con 5 categorías.

De igual manera se planteó las siguientes hipótesis:

H₀: El estrés Académico de los estudiantes del pre test es igual al post test (si en el post test el programa no ha mejorado el estrés académico de los estudiantes cuando se tomó el pre test) => hipótesis del trabajo.

H₁: El estrés Académico de los estudiantes del pre test es diferente al post test (si en el post test el programa ha mejorado el estrés académico de los estudiantes cuando se tomó el pre test) => Hipótesis del Investigador.

Después de haber expuesto las hipótesis en esta investigación, se muestran a continuación los resultados obtenidos.

Datos sociodemográficos

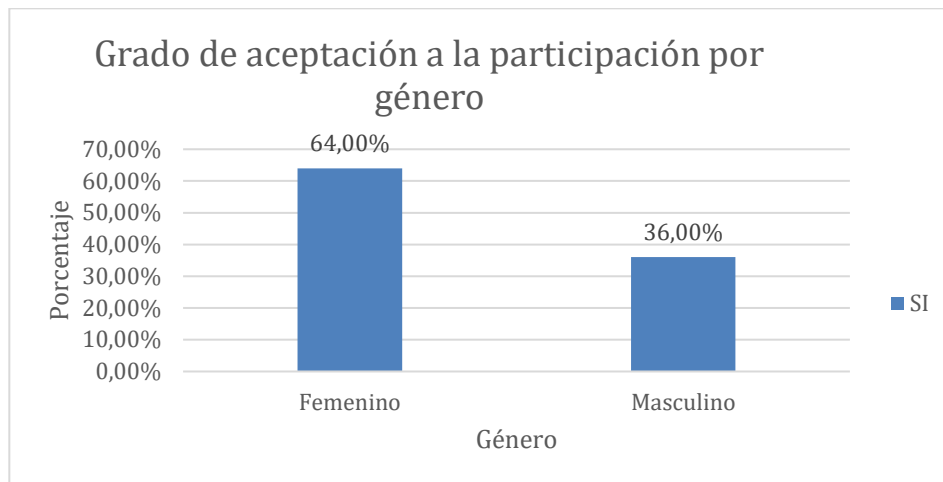
Se recopilaron los datos sociodemográficos de 25 estudiantes con alto estrés académico, mediante un formulario de Google. Los datos se ordenaron en una hoja de Excel y se aplicaron procedimientos estadísticos para su resolución. Esta información se muestra a continuación en gráficos que facilitará entender mejor las características de la población y su vinculación con el estrés académico.

4.1.1. Resultados descriptivos

En el análisis descriptivo de esta investigación, se incluyó la participación de los estudiantes de enfermería del Instituto Tecnológico Universitario ITCA, considerando las variables de género y edad. La distribución por género y edad de los participantes proporcionó una visión integral de la composición de la muestra estudiada. A continuación, se presentaron gráficos que ilustraron la distribución de los estudiantes según su género, distinguiendo entre hombres y mujeres, así como la distribución por grupos de edad, lo cual permitió entender mejor las características demográficas de la muestra. Este análisis descriptivo fue fundamental para contextualizar los resultados obtenidos y asegurar que los hallazgos reflejaran adecuadamente la diversidad de la población estudiada.

Figura 1

Grado de aceptación a la participación por género

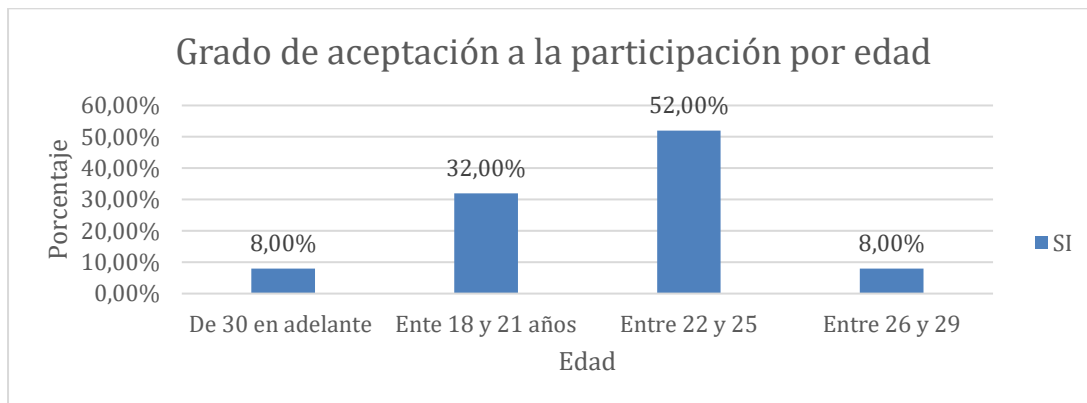


Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

La Figura 1 mostró el grado de aceptación a la participación en la investigación, desglosado por género. Se observó que un 64% de los participantes fueron mujeres, mientras que un 36% correspondió a hombres. Este análisis reveló una mayor disposición por parte de las estudiantes femeninas para participar en el estudio, reflejando posiblemente más enfermeras o más interés en la investigación académica en esta población. Estos datos fueron fundamentales para entender la composición de la muestra y aseguraron que los resultados obtenidos reflejaran adecuadamente la diversidad de género entre los estudiantes de enfermería.

Figura 2

Grado de aceptación a la participación por edad



Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

La Figura 2 mostró el grado de aceptación a la participación en la investigación, desglosado por grupos de edad. La participación más alta se dio entre los estudiantes de 22 a 25 años, con un 52% del total. Los estudiantes de 18 a 21 años fueron el 32% de la muestra, mientras que los grupos de 26 a 29 años y de más de 30 años contribuyeron cada uno con un 8% de los participantes. Estos resultados indicaron una mayor disposición a participar en el estudio entre los estudiantes de edades más jóvenes, especialmente aquellos en el rango de 22 a 25 años, lo cual podría estar relacionado con la etapa académica y el nivel de compromiso con sus estudios en esta franja etaria. La distribución por edades ofreció un conocimiento detallado de la composición demográfica de la muestra y garantizó la presencia adecuada de las diferentes edades entre los estudiantes de enfermería.

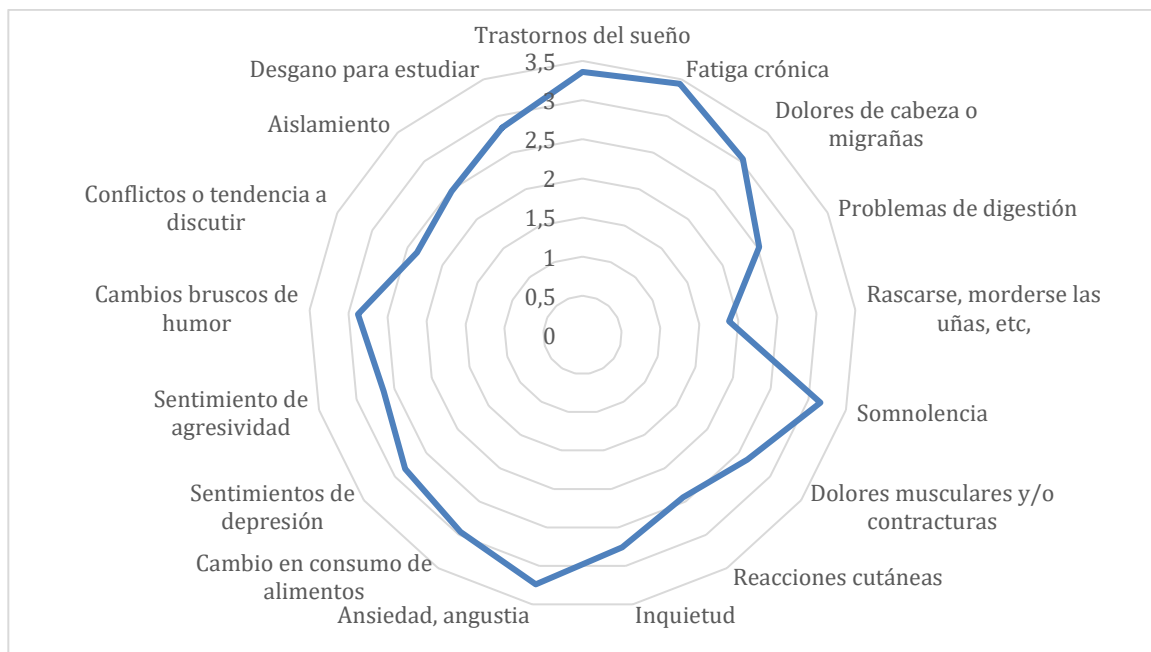
El análisis de los factores estresores en el pretest y posttest revela cambios significativos en los elementos que los estudiantes consideraban más estresantes antes y después de la intervención.

Los cambios observados sugieren que la intervención tuvo éxito en reducir la percepción de estresores relacionados con los profesores, las evaluaciones, el manejo del tiempo, y la comparación con compañeros. Esto podría indicar que la intervención ayudó a los estudiantes a desarrollar mejores estrategias de afrontamiento y una mayor resiliencia frente a estos factores, disminuyendo su impacto.

Sin embargo, el hecho de que la participación en clase se mantenga como un factor estresante relevante en el posttest puede reflejar la necesidad de abordar específicamente este aspecto en futuras intervenciones. Podría ser que la intervención no haya proporcionado suficientes herramientas para manejar el estrés asociado con la participación activa, o que esta actividad se haya incrementado, generando mayor visibilidad y presión para los estudiantes.

Figura 3

Síntomas de estrés académico identificados en el Pre Test.

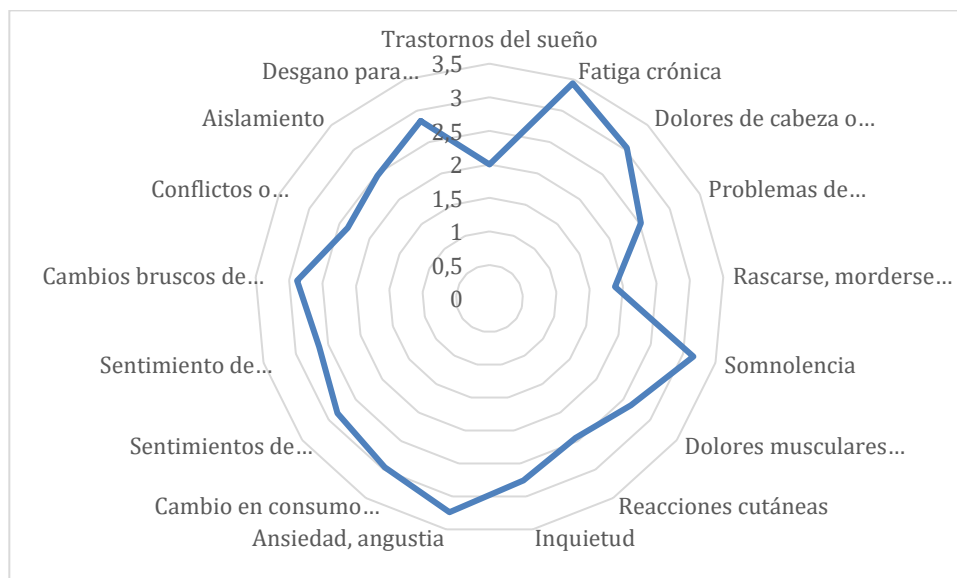


Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

La Figura 3 presentó los síntomas de estrés académico identificados en el pretest, representados en un gráfico de araña. Se observó que los "trastornos del sueño" y la "fatiga crónica" fueron los síntomas más prevalentes, con puntuaciones cercanas a 3.5 en la escala de evaluación. Otros síntomas destacados incluyeron "dolores de cabeza o migrañas" y "problemas de digestión", ambos con puntuaciones alrededor de 3. Asimismo, síntomas como "somnolencia" y "dolores musculares y/o contracturas" también mostraron una presencia significativa, con puntuaciones aproximadas de 3. En contraste, los síntomas como "ansiedad, angustia" y "sentimiento de agresividad" presentaron puntuaciones más bajas, alrededor de 1.5. Este análisis permitió identificar los principales factores de estrés académico que afectaban a los estudiantes de enfermería antes de la intervención de mindfulness, proporcionando una base para evaluar la efectividad del tratamiento aplicado en el estudio.

Figura 4

Síntomas de estrés académico identificados en el Pos Test.

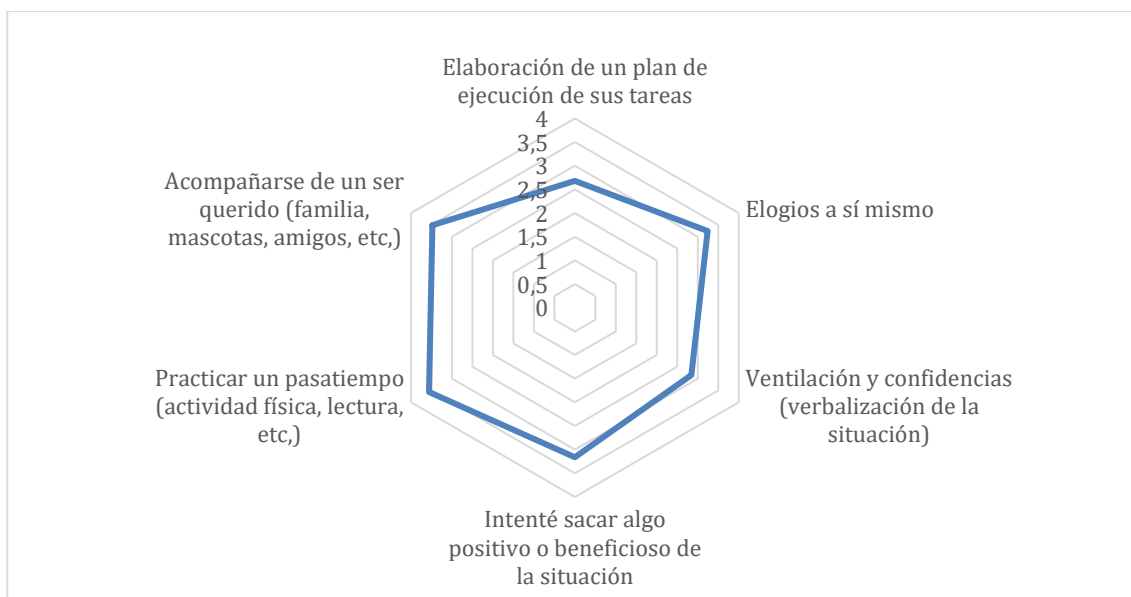


Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

La Figura 4 presentó los síntomas de estrés académico identificados en el posttest, representados en un gráfico de araña. Los síntomas que más predominaron, tanto en el pretest como en este estudio, fueron los "trastornos del sueño" y la "fatiga crónica", con puntuaciones de casi 3.5 en la escala de evaluación. Sin embargo, se observó una ligera reducción en los "trastornos del sueño" comparado con el pretest. Otros síntomas como "dolores de cabeza o migrañas" y "problemas de digestión" mantuvieron puntuaciones alrededor de 3, indicando que estos síntomas persistieron después de la intervención. Síntomas como "somnolencia" y "dolores musculares y/o contracturas" también mostraron puntuaciones significativas, aproximadamente de 3. En contraste, síntomas como "ansiedad, angustia" y "sentimiento de agresividad" continuaron presentando puntuaciones más bajas, alrededor de 1.5. Este análisis permitió evaluar el impacto de la intervención de mindfulness en la reducción de los síntomas de estrés académico, mostrando una mejora específica en los trastornos del sueño, pero con una persistencia de otros síntomas.

Figura 5

Estrategias de Afrontamiento identificadas Pre Test.

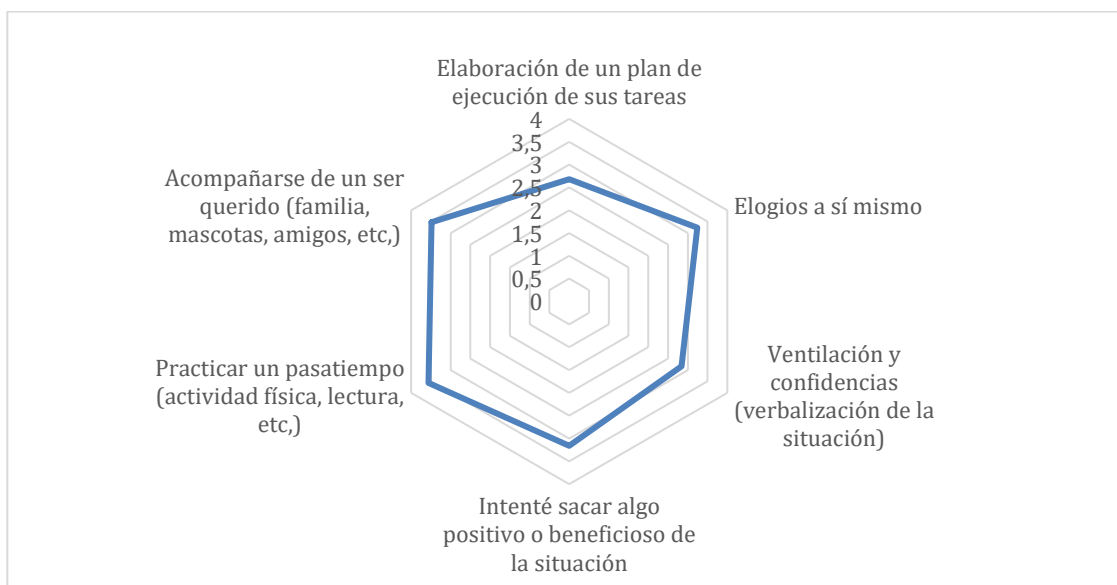


Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

Un gráfico de araña en la Figura 5 muestra las estrategias de afrontamiento del pretest. Las más usadas por los estudiantes de enfermería fueron "estar con un ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.)" y "hacer un pasatiempo (actividad física, lectura, etc.)", con puntuaciones cercanas a 3.5. Otras estrategias frecuentes fueron "elaborar un plan de ejecución de sus tareas" y "elogios a sí mismo", con puntuaciones alrededor de 3. También usaron moderadamente "ventilación y confidencias (verbalización de la situación)" y "intenté sacar algo positivo o beneficioso de la situación", con puntuaciones cercanas a 3. Este análisis mostró las tácticas de afrontamiento más comunes entre los estudiantes antes de la intervención de mindfulness, resaltando el rol del apoyo social y las actividades recreativas para manejar el estrés académico.

Figura 6

Estrategias de Afrontamiento identificadas Pos Test.



Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

La Figura 6 presentó las estrategias de afrontamiento identificadas en el posttest, representadas en un gráfico de araña. Los resultados mostraron que, al igual que en el pretest, las estrategias más utilizadas por los estudiantes de enfermería continuaron siendo "acompañarse de un ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.)" y "practicar un pasatiempo (actividad física, lectura, etc.)", ambas con puntuaciones cercanas a 3.5 en la escala de evaluación. Estrategias como "elaboración de un plan de ejecución de sus tareas" y "elogios a sí mismo" también mantuvieron una alta frecuencia de uso, con puntuaciones alrededor de 3. Asimismo, "ventilación y confidencias (verbalización de la situación)" y "intenté sacar algo positivo o beneficioso de la situación" mostraron puntuaciones

aproximadas de 3. Este análisis indicó que la intervención de mindfulness no provocó cambios significativos en el uso de estas estrategias de afrontamiento, ya que las puntuaciones se mantuvieron constantes antes y después de la intervención, sugiriendo que los estudiantes continuaron utilizando las mismas tácticas para manejar el estrés académico.

4.1.2. Resultados inferenciales

Para dar respuesta a la pregunta científica formulada y obtener los resultados inferenciales de la investigación, se efectuó un análisis estadístico empleando la prueba t de Student para muestras emparejadas. Esta prueba permitió contrastar las medias de los niveles de tensión académica y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la carrera de enfermería antes y después de la intervención de mindfulness. Las hipótesis que se evaluaron fueron: la hipótesis nula (H0), que establecía que no habría diferencia en el estrés académico entre el pretest y el posttest, y la hipótesis alternativa (H1), que proponía que sí habría una diferencia significativa debido a la intervención.

Para determinar la significancia estadística de los cambios observados y evaluar la efectividad del programa de mindfulness en la reducción del estrés académico, se utilizaron las diferencias, la media de las diferencias, la desviación estándar de las diferencias y el valor t como medidas al aplicar la t de Student a cada variable.

Para calcular los resultados inferenciales, se utilizaron varias fórmulas estadísticas clave. Primero, se determinó la **diferencia entre las medias del pretest y posttest** mediante la fórmula:

Diferencia=Media Pretest–Media Posttest

A continuación, se calculó la **media de las diferencias** (\bar{D}):

$$\bar{D} = \frac{\sum D_i}{n}$$

donde D_i representa cada diferencia individual y n es el número de observaciones.

La **desviación estándar de las diferencias** (S_D) se obtuvo usando:

$$S_D = \sqrt{\frac{\sum(D_i - D)^2}{n - 1}}$$

Luego, se aplicó la **prueba t de Student** para muestras relacionadas, utilizando la fórmula:

$$t = \frac{D}{(S_D/\sqrt{n})}$$

Finalmente, se determinó el **p-valor** correspondiente al valor t calculado, utilizando la distribución t de Student con $n-1$ grados de libertad para evaluar la significancia estadística de los resultados.

Tabla 4

Comparación de los síntomas de estrés académico antes y posterior al test.

Síntoma	Pre Test Promedio	Post Test Promedio	Diferencias	Media de las diferencias	Desviación estándar de las diferencias	Valor t	P-valor
Trastornos del sueño	3.36	2	1.36	1.36	0.54	12.59	0
Fatiga crónica	3.44	3.44	0	0	0.54	0	1
Dolores de cabeza o migrañas	3.04	3.04	0	0	0.54	0	1
Problemas de digestión	2.52	2.52	0	0	0.54	0	1
Rascarse, morderse las uñas, etc.	1.88	1.88	0	0	0.54	0	1
Somnolencia	3.16	3.16	0	0	0.54	0	1
Dolores musculares y/o contracturas	2.64	2.64	0	0	0.54	0	1
Reacciones cutáneas	2.44	2.44	0	0	0.54	0	1
Inquietud	2.76	2.76	0	0	0.54	0	1
Ansiedad, angustia	3.24	3.24	0	0	0.54	0	1
Cambio en consumo de alimentos	2.96	2.96	0	0	0.54	0	1
Sentimientos de depresión	2.84	2.84	0	0	0.54	0	1
Sentimiento de agresividad	2.64	2.64	0	0	0.54	0	1
Cambios bruscos de humor	2.88	2.88	0	0	0.54	0	1
Conflictos o tendencia a discutir	2.36	2.36	0	0	0.54	0	1
Aislamiento	2.48	2.48	0	0	0.54	0	1
Desgano para estudiar	2.84	2.84	0	0	0.54	0	1

Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

Los resultados inferenciales obtenidos del análisis de los síntomas de estrés académico revelaron que hubo una diferencia significativa en los niveles de "trastornos del sueño" antes y después de la intervención de mindfulness. La diferencia observada fue de 1.36, con un valor t de 12.59 y un p-valor de 0. Esta significancia estadística indica claramente que la intervención tuvo un efecto notable en la reducción de los trastornos del sueño entre los estudiantes de enfermería. La disminución significativa en este síntoma sugiere que la práctica de mindfulness fue efectiva para mejorar la calidad del sueño y reducir los problemas asociados al insomnio y otras alteraciones del sueño en esta población.

En contraste, los análisis de los demás síntomas del estrés académico, como fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, y otros, mostraron diferencias de 0 entre el pretest y el posttest. Para estos síntomas, el valor t fue 0 y el p-valor fue 1, lo que indica que no hubo cambios significativos. Estos hallazgos indican que la intervención de mindfulness no produjo un efecto significativo en la disminución de estos otros elementos del estrés académico. Por lo tanto, la hipótesis nula (H_0) fue rechazada únicamente para los trastornos del sueño, confirmando la efectividad de la intervención de mindfulness en este síntoma específico, mientras que, para los otros síntomas, la hipótesis nula no fue rechazada, indicando que no hubo un efecto significativo de la intervención en estos aspectos del estrés académico.

Tabla 5

Comparación de las estrategias de afrontamiento antes y posterior al test.

Estrategia de Afrontamiento	Pre Test Promedio	Post Test Promedio	Diferencias	Media de las diferencias	Desviación estándar de las diferencias	Valor t	P-valor
Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas	2.68	2.68	0	0	0.54	0	1
Elogios a sí mismo	3.24	3.24	0	0	0.54	0	1
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	2.84	2.84	0	0	0.54	0	1
Intenté sacar algo positivo o beneficioso de la situación	3.16	3.16	0	0	0.54	0	1
Practicar un pasatiempo (actividad física, lectura, etc.)	3.56	3.56	0	0	0.54	0	1
Acompañarse de un ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.)	3.48	3.48	0	0	0.54	0	1

Nota. Esta figura contiene información de la encuesta dirigida a estudiantes del ITCA y la atribución de derechos de autor es de Enríquez (2024).

El análisis de las estrategias de afrontamiento reveló que no hubo cambios significativos entre el pretest y el post test en ninguna de las estrategias examinadas. En la estrategia de "elaboración de un plan de ejecución de sus tareas", la diferencia fue de 0, con un valor t de 0 y un p-valor de 1, indicando que la intervención de mindfulness no tuvo un impacto observable. De manera similar, para las estrategias de "elogios a sí mismo", "ventilación y confidencias (verbalización de la situación)", "intenté sacar algo positivo o

beneficioso de la situación", "practicar un pasatiempo (actividad física, lectura, etc.)", y "acompañarse de un ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.)", las diferencias también fueron de 0, los valores t fueron 0 y los p-valores fueron 1. Estos resultados sugieren que la intervención de mindfulness no produjo cambios significativos en el uso de estas estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de enfermería.

Para terminar, la intervención de mindfulness logró reducir de forma significativa los problemas de sueño, confirmando así la hipótesis alternativa (H1) para este síntoma. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en otros síntomas del estrés académico ni en las estrategias de afrontamiento empleadas, lo que sugiere que la intervención no fue significativa para estos aspectos del estrés académico en esta muestra. Estos resultados resaltan la importancia de investigar y adaptar las intervenciones para tratar de manera más efectiva una variedad más amplia de síntomas y estrategias de afrontamiento vinculados al estrés académico.

4.2. Discusión

Este estudio mostró que la intervención de mindfulness mejoró significativamente el sueño de los estudiantes de enfermería, pero no afectó otros síntomas del estrés académico ni las formas de afrontarlo. La mejora del sueño tras la intervención fue notable, con un valor t de 12.59 y un p-valor de 0, que indican una diferencia significativa. Sin embargo, la fatiga crónica, los dolores de cabeza y los problemas digestivos no cambiaron con la intervención, lo que indica que estos síntomas del estrés académico no se vieron afectados. Del mismo modo, las formas en que los estudiantes afrontaban el estrés no variaron significativamente después de la intervención.

Estos resultados mostraron similitudes y diferencias con otros estudios en varios aspectos. Un estudio de Llorente Pérez et al. (2020) estudiantes de enfermería en Montería,

Colombia, mostraron un alto porcentaje de estrés moderado, el cual se asoció principalmente a las valoraciones de los docentes. Aunque el presente estudio no identificó cambios en este agente estresor específico, ambos estudios resaltan la prevalencia del estrés académico entre estudiantes de enfermería. Además, Llorente Pérez et al., (2020) destacaron la utilización del control emocional como estrategia de afrontamiento predominante, lo cual difiere de nuestros hallazgos donde las estrategias de afrontamiento no variaron significativamente tras la intervención de mindfulness.

Otro estudio relevante es el de Viciano et al. (2018), que estudiaron la producción científica sobre mindfulness en estudiantes universitarios. Este estudio sugirió investigar más el mindfulness y cómo afecta al bienestar emocional y académico de los estudiantes. Aunque el presente estudio confirmó la efectividad de mindfulness en la mejora del sueño, no tuvo un impacto significativo en otros síntomas del estrés académico ni en las formas de afrontarlo. Esto indica que, aunque mindfulness puede tener efectos positivos sobre algunos aspectos del bienestar, su uso y eficacia pueden depender del contexto y de las características de la población que se estudia.

Finalmente, el estudio de Moix et al. (2021) Los hallazgos de un estudio sobre el impacto de un programa de mindfulness en estudiantes de psicología mostraron una reducción significativa de la ansiedad y un aumento de la conciencia plena. Estos resultados, distintos a los de este trabajo, indican que la intervención de mindfulness puede favorecer a diferentes grupos de estudiantes. La discrepancia en los resultados sugiere la necesidad de adaptar las intervenciones de mindfulness a las necesidades específicas de cada grupo y de considerar variables contextuales que puedan influir en la efectividad del programa.

Para finalizar, los resultados obtenidos invitan a pensar en la aplicación de programas de mindfulness en el contexto académico. Aunque se observó una mejora significativa en los

trastornos del sueño, la falta de impacto en otros síntomas del estrés académico y en las estrategias de afrontamiento sugiere la necesidad de hacer más investigaciones. Es importante seguir examinando cómo diferentes variables contextuales y características demográficas pueden afectar la efectividad de las intervenciones de mindfulness. También, se aconseja considerar la implementación de programas de intervención más completos que aborden una gama más amplia de síntomas y estrategias de afrontamiento, con el objetivo de mejorar el bienestar general de los estudiantes de enfermería.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Reducción Significativa de Trastornos del Sueño: La intervención de mindfulness ayudó a reducir los trastornos del sueño de forma significativa y positiva entre los estudiantes de enfermería. Los resultados indicaron un descenso notable en este síntoma, lo que respalda la efectividad del mindfulness para dormir mejor en esta población.

Impacto Limitado en Otros Síntomas de Estrés Académico:

Los trastornos del sueño mejoraron, pero el resto de los síntomas del estrés académico, como fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas de digestión, no variaron. Estos resultados indican que la intervención de mindfulness no pudo abordar todos los aspectos del estrés académico en los estudiantes de enfermería.

Constancia en las Estrategias de Afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento que usaron los estudiantes, como estar con un ser querido y hacer actividades recreativas, no tuvieron cambios significativos después de la intervención de mindfulness. Esto sugiere que los estudiantes conservaron sus tácticas de afrontamiento previas y que la intervención no afectó la incorporación de nuevas estrategias.

Necesidad de Programas de Intervención Más Integrales: Los resultados indican que los programas basados en mindfulness deberían combinarse con otras estrategias y ajustarse a las necesidades particulares de los estudiantes de enfermería para conseguir un efecto más extenso y relevante en la disminución del estrés académico. Es importante diseñar intervenciones más integrales que traten tanto los síntomas del estrés como las estrategias de afrontamiento.

Importancia de la Investigación Continua: Este estudio resalta la importancia de seguir investigando la efectividad de las intervenciones de mindfulness en distintos entornos educativos. Es esencial realizar más estudios que tengan en cuenta variables contextuales y demográficas, así como la aplicación de programas de mindfulness flexibles y a medida, para mejorar el bienestar general de los estudiantes de enfermería y otras poblaciones estudiantiles.

5.2. Recomendaciones

Implementación de Programas de Mindfulness Adaptados: Los institutos y el mindfulness debería adaptarse a las necesidades de los estudiantes de enfermería en los centros educativos. Estos programas deben considerar la carga académica y las actividades asistenciales para lograr la mayor efectividad posible en la disminución del estrés académico.

Complementación con Otras Estrategias de Bienestar: Se recomienda reforzar estos programas de mindfulness con otras estrategias de bienestar, como talleres de gestión del tiempo, técnicas de relajación y acompañamiento psicológico. Esto facilitará una atención holística a los distintos componentes del estrés académico y el aumento del bienestar general de los estudiantes.

Capacitación Continua para Docentes y Personal de Apoyo: Es fundamental capacitar a los docentes y al personal de apoyo en técnicas de mindfulness y manejo del estrés. Esto no solo les permitirá brindar un mejor soporte a los estudiantes, sino que también les ayudará a crear un entorno educativo más comprensivo y saludable.

Monitoreo y Evaluación de Programas de Intervención: Se recomienda establecer mecanismos de monitoreo y evaluación continua para los programas de intervención. Esto incluye la recolección de datos pre y post intervención, así como el seguimiento a largo plazo

de los efectos del mindfulness en los estudiantes. Evaluar la efectividad y realizar ajustes basados en los resultados permitirá mejorar continuamente los programas ofrecidos.

Fomentar la Investigación sobre Intervenciones de Bienestar:

La investigación de bienestar en educación es clave. Se deben respaldar y financiar estudios que busquen nuevas metodologías y enfoques, y que evalúen la efectividad de intervenciones combinadas. Un cuerpo de evidencia sólido ayudará a desarrollar prácticas y estrategias mejores para bajar el estrés académico y subir el bienestar de los estudiantes de enfermería y otras disciplinas.

Referencias bibliográficas

- Acosta-Prieto, J. L., García-Dihigo, J., Almeda-Barrios, Y., y Monzón-Alfaro, Y. (2023). Análisis de indicadores relacionados con el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Médica Electrónica*, 45(2), 206-222.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v45n2/1684-1824-rme-45-02-206.pdf>
- Alania Contreras, R. D., Chanca Flores, A., Condori Apaza, M., Fabián Arias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega Révolo, D. I., . . . Zorrilla Zárate, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Amigo-Vázquez, I., & González-Mesa, G. (2017). Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Y Educación - Journal of Psychology and Education*, 13(1), 63. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.159>
- Amutio, A., López-González, L., y Oriol, X. P. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. *Universitas Psychologica*, 19(1), 1-17.
- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415.
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/28395>
- Andrade-Pizarro, L. M., Bustamante-Silva, J. S., Viris-Orbe, S. M., & Noboa-Mora, C. J. (2023). Retos y desafíos de enfermería en la actualidad. *Revista Arbitrada*

Interdisciplinaria de Ciencias de La Salud. Salud Y Vida, 7(14), 41–53.

<https://doi.org/10.35381/s.v.v7i14.2525>

Barraza Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Books ECORFAN.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Campo-Arias, A., Celina Oviedo, H., y Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 407-413. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>

Campos, M. d. (31 de 05 de 2021). *María de Jesus Campos. Psicología, educación y valores*. <https://www.mariajesuscamos.es/el-estres-academico-que-es/>

Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., y Zavala, W. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(56), 5-19. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>

Creswell, D. (2017). Mindfulness Interventions. *ANNUAL REVIEW OF PSYCHOLOGY*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Eng, S. (15 de 05 de 2024). *Mindul School*. https://www.mindfulschools.org/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwupGyBhBBEiwA0UcqaKCvGS_7E3Ky38cpp6WpTuBbDEUmh3mlr3QYgna6B5_7rTmEVGa3GBocK3wQAvD_BwE

Espinosa-Castro, J.-F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos*

Venezolanos de Farmacología Y Terapéutica, 39(1), 63–69.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>

Farfán, R., Llantoy, F., Quintanilla, C., & León, M. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, 21(21), 61–77.

<https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429>

Galdo Jiménez, A. J. (2021). Impacto del mindfulness en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de literatura con VOSviewer. *Revista EDUCAUMCH*(17), 88-120. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202117.151>

Garijo, C. (2017). "MINDFULNESS. UNA NUEVA PERSPECTIVA DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.

[https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/29206/TFG-O-](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/29206/TFG-O-1203.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[1203.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/29206/TFG-O-1203.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gil Montoya, M. D. (2020). Mindfulness en Oriente y en Occidente. *ÉNDOXA: Series Filosófica*(45), 227-248. <https://doi.org/10.5944/endoxa.45.2020.22985>

González-Cortez, N. A., & Martín, N. L.-S. (2022). Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(1), 129–143.

<https://www.redalyc.org/journal/1941/194170643007/html/>

Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83.
<https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., y Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*(2), 1-18.
<https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>
- Keiser Greenland, S. (2018). *Juegos mindfulness. Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*. Gaia Ediciones. <http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>
- Llorente Pérez, Y. J., Herrera Herrera, J. L., Hernández Galvis, D. Y., Padilla Gómez, M., y Padilla Choperena, C. I. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*, 11(3), 2-9.
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- López Secanell, I., y Beta Lerma, M. (2019). "Mindfulness" y educación: Formación de los instructores de "mindfulness" en Educación Secundaria. *DIDACTICAE*(6), 126-143.
<https://doi.org/10.1344/did.2019.6.126-143>
- Melton Lechner, K. (18 de 07 de 2021). *Helping Kids & Families Thrive*.
<https://kidsfirstcollaborative.com/blog/2021/7/18/mindfulness-is-about-paying-attention>
- Moya Lara, I. N., Barreno López, J. S., & Álvarez Maldonado, M. A. (2023). Estrés académico y adaptación a la universidad en estudiantes de primer semestre de una universidad pública en Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(4). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1212>

- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., . . . Trujillo, A. (2021). Effects of a Mindfulness Program for University Students. *Clinical and Health*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>
- Moscoso, M. (2019). Hacia una Integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., y Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 116-128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>.
- Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., y Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647-657. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, February 21). *Estrés*. [Www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F>
- Pardo Carballido, C. (2021). *Eficacia de mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios [Tesis]*. Universidade da Coruña. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=290351>
- Plan Nacional de Desarrollo Toda Una Vida . (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021-Toda una Vida*. <https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018->

10/Plan%20Nacional%20de%20Desarrollo%20Toda%20Una%20Vida%202017%20-%202021.pdf

Raj, S. (01 de 2020). *Inner Explorer*. <https://innerexplorer.org/missionmomentsjanuary2020>

Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos de Psicología (Internet)*, 15(1), 50–58.

<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i1.13971>

Salcido, J. (2014). *Mindfulness para regular emociones: programa inteligencia emocional plena y su adaptación a una plataforma virtual*.

<https://core.ac.uk/download/pdf/62902357.pdf>

Sánchez López, P. (2022). Eficacia de estrategias de Mindfulness en la educación primaria. *Formación Estratégica*, 4(01), 15–28.

<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/48/25>

Sandua, D. (2023). NEUROCIENCIA Y MINDFULNESS. In *Google Books*. David Sandua.

<https://books.google.es/books?id=BprrEAAAQBAJ&lpg=PA9&ots=Z8->

[RFsulOf&dq=A1%20aprender%20a%20observar%20los%20pensamientos%20sin%20juzgarlos%2C%20las%20personas%20pueden%20romper%20los%20patrones%20autom%C3%A1ticos%20de%20pensamiento%20negativo%20&lr&hl=es&pg=PA9#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=BprrEAAAQBAJ&lpg=PA9&ots=Z8-RFsulOf&dq=A1%20aprender%20a%20observar%20los%20pensamientos%20sin%20juzgarlos%2C%20las%20personas%20pueden%20romper%20los%20patrones%20autom%C3%A1ticos%20de%20pensamiento%20negativo%20&lr&hl=es&pg=PA9#v=onepage&q&f=false)

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

- Teque-Julcarima, M. S., Gálvez-Díaz, N. d., y Salazar-Mechán, D. M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 43-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Torres-Lagunas, M., Vega-Morales, E., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaño, G., y Rodríguez-Alonzo, E. (2018). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria*, 12(3), 122-133. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- UNESCO Education for people and planet. (2016). *Education for people and planet*. Unesco.org. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245752>
- Van der Riet, P., Levett-Jones, T., y Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Educ Today*, 65, 201-211. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. <https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>
- Viciana, V., Fernández Revelles, A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., y Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 119-131. <https://www.redalyc.org/journal/551/55160047008/>
- Villalón, F. (2023). Mindfulness, compasión e intercuidado: su marco conceptual. *Pinelatinoamericana*, 3(1), 42-53. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/40756>
- Vizoso, C. M., & Arias, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*.

Www.elsevier.es. <https://www.elsevier.es/es-revista-anuario-psicologia-the-ub-199-pdf-S0066512616300125>

Zollars, I., Poirier, T., y Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(10), 1022-1028. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>

ANEXOS

Inventario SISCO-II de Estrés Académico

Factor	Items	Escala				
Estresores	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
	La personalidad y carácter de los profesores					
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de mapas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
	No entender los temas que se abordan en la clase					
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
	Los compañeros de grupo progresan más rápido en tareas y/o trabajos académicos. (*)					
Reacciones físicas y psicológicas	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)					
	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
	Dolores de cabeza o migrañas					
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
	Dolores musculares y/o contracturas (*)					
	Reacciones cutáneas (sarpullido, descamación, etc.) (*)					
	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
	(**) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
	Ansiedad, angustia o desesperación					
	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Reacciones del Comportamiento social	(**) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	Cambios bruscos de humor (*)					

	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
	Aislamiento de los demás					
	Desgano para realizar tus labores de estudiante					
Estrategias de afrontamiento	Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas					
	Elogios a sí mismo					
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
	Intenté sacar algo positivo o beneficioso de la situación estresante (*)					
	Practicar un pasatiempo (act. Física, leer, ver series, redes sociales, etc.) (*)					
	Acompañarse de un ser querido (familia, mascotas, amigos, etc.) (*)					