



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa mindfulness para reducir el estrés académico en
educandos de una universidad de Huaraz

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Yovera Collas, Stephany Kristel (orcid.org/0000-0001-9981-1660)

ASESORAS:

Dra. Vera Calmet, Velia Graciela (orcid.org/0000-0003-0170-6067)

Dra. García Flores, Lizzeth Aimée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2024

Declaratoria de Autenticidad del Asesor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, VERA CALMET VELIA GRACIELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EDUCANDOS DE UNA UNIVERSIDAD DE HUARAZ", cuyo autor es YOYERA COLLAS STEPHANY KRISTEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
VERA CALMET VELIA GRACIELA DNI: 18159571 ORCID: 0000-0003-0170-6067	Firmado electrónicamente por: VVERAC75 el 06-08- 2024 01:18:23

Código documento Trilce: TRI - 0836804

Declaratoria de Originalidad del/os Autor/es



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, YOVERA COLLAS STEPHANY KRISTEL estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMA MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN EDUCANDOS DE UNA UNIVERSIDAD DE HUARAZ", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
STEPHANY KRISTEL YOVERA COLLAS DNI: 77346130 ORCID: 0000-0001-9981-1660	Firmado electrónicamente por: SYOVERACO24 el 26- 07-2024 12:27:41

Código documento Trilce: TRI - 0836805

Dedicatoria

A mi hermano quien siempre está brindándome palabras de aliento y motivación, quien me abraza en momentos difíciles y quien celebra los sueños que tengo día a día.

A mi mamá quien en cada momento ha sido un apoyo incondicional, quien desde siempre me ha sostenido cuando se presentaban dificultades, y quien con su amor ayudó a que este sueño se haga realidad.

A mi papá quien con sus conocimientos siempre me ha orientado por el camino más adecuado para mí, quien me motiva a seguir creciendo personal y profesionalmente, y quien me ha enseñado a salir adelante.

A mi pareja quien desde el inicio de esta travesía me ha incentivado a luchar por mis metas, quien me ha apoyado cuando lo he necesitado, y quien con su amor y comprensión ha abrazado mis logros.

Agradecimiento

A mi asesora académica, Dra. Vera Calmet, Velia Graciela, por su dedicación, paciencia y orientación durante el proceso de elaboración de mi tesis. Cada recomendación o comentario realizado por su persona fueron valiosos para realizar un buen trabajo.

A los directivos y a los educandos de la universidad donde aplique mis instrumentos, así como ejecute mi programa de intervención, por su apertura, predisposición y participación; ya que cada esto fue esencial para la obtención de los datos.

A mi familia por su apoyo y comprensión durante cada etapa que he tenido que transitar para llegar a este maravilloso momento y del cual sé que se sienten orgullosos.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	ii
Declaratoria de Originalidad del/os Autor/es	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Resumen.....	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	13
III. RESULTADOS	17
IV. DISCUSIÓN	21
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1	Efecto del programa mindfulness en el estrés académico del grupo experimental y control	17
Tabla 2	Efecto del programa mindfulness en la dimensión estresores del grupo experimental y control	18
Tabla 3	Efecto del programa mindfulness en la dimensión síntomas del grupo experimental y control	19
Tabla 4	Efecto del programa mindfulness en la dimensión estrategias de afrontamiento del grupo experimental y control.....	20

Resumen

La presente investigación aporta a la salud y el bienestar de los participantes, es por ello que, el objetivo fue evaluar el efecto del programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una universidad de la ciudad de Huaraz. Tipo de estudio aplicado porque se propuso y ejecutó un programa de intervención que estuvo dirigido a estudiantes universitarios de la carrera enfermería, quienes fueron divididos en 8 para el grupo control y 8 para el grupo experimental. El instrumento administrado en la pre y post prueba fue el inventario sistémico cognoscitivo de estrés académico. Los resultados obtenidos fueron que el programa mindfulness en el grupo experimental tuvo un efecto significativo en la reducción del estrés académico ($t = -8.376$, $p = 0.000$), así como en las dimensiones estresores ($t = -6.521$, $p = 0.000$) y síntomas ($t = -4.032$, $p = 0.005$); del mismo modo, se encontraron mejoras en la dimensión estrategias de afrontamiento ($t = 6.426$, $p = 0.000$). Por tanto, la intervención basada en el mindfulness contribuyó positivamente al lograr modificaciones psicológicas y físicas en los universitarios quienes fueron parte del estudio.

Palabras clave: Mindfulness, estrés académico, síntomas, educandos.

Abstract

The present research contributes to the health and well-being of the participants, which is why the objective was to evaluate the effect of the mindfulness program to reduce academic stress in students at a university in the city of Huaraz. Type of study applied because an intervention program was proposed and executed that was aimed at university students of the nursing career, who were divided into 8 for the control group and 8 for the experimental group. The instrument administered in the pre- and post-test was the systemic cognitive inventory of academic stress. The results obtained were that the mindfulness program in the experimental group had a significant effect on the reduction of academic stress ($t = -8.376$, $p = 0.000$), as well as on the stressor dimensions ($t = -6.521$, $p = 0.000$) and symptoms ($t = -4.032$, $p = 0.005$); Similarly, improvements were found in the coping strategies dimension ($t = 6.426$, $p = 0.000$). Therefore, the intervention based on mindfulness contributed positively by achieving psychological and physical changes in the university students who were part of the study.

Keywords: Mindfulness, academic stress, symptoms, learners.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es una forma negativa de responder que ocasiona un desequilibrio en las personas que lo adolecen debido a que la presión y la capacidad de afrontar discrepan entre sí (Silva et al., 2020). Existen circunstancias que conducen a que una persona se sienta estresada, por ejemplo, una entrevista de trabajo, una evaluación académica, excesiva cantidad de actividades, inestabilidad en el puesto o desavenencias con colegas, familiares o amistades (Bhargava y Trivedi, 2018).

Durante el tiempo que cursan la universidad, muchos de los educandos se encuentran expuestos a diversos estresores como: modificaciones en sus actividades sociales, problemas con las personas que comparten cuarto, conflictos con sus amistades o parejas, cambios en sus rutinas de sueño e inconvenientes económicos (Dexter et al., 2018). Asimismo, en los ciclos avanzados se evidencian como agentes estresantes a los horarios demandantes, mayor exigencia en los trabajos y las investigaciones individuales (Soto et al., 2021).

En lo concerniente a la prevalencia del estrés académico a nivel mundial. En España se determinó que un 34,5% de los alumnos presentaba síntomas moderados de estrés (Ramón et al., 2020). En Pakistán se obtuvo que el 35,4% se encontraba padeciendo de estrés a un nivel moderado (Asif et al., 2020). En Siria se halló que el 37% de los participantes estaban vivenciando cuadros de estrés moderado (Fauzi et al., 2021). En México, se ubicó que un 31,92% de los jóvenes experimentaban la presencia de síntomas de estrés de moderado a severo (González et al., 2020).

En la esfera nacional se determinaron que un 83% de universitarios vivenciaron cuadros de estrés académico predominando los niveles medio y medio alto (Cassaretto et al., 2021). En este mismo contexto, se halló que un 73% de educandos estaba padeciendo de estrés a un nivel moderado (Allende et al., 2022). En el ámbito local se obtuvieron datos de que un 85,6% de alumnos de enfermería se encontraban experimentando estrés en un nivel moderado (Mallqui y Trujillo, 2020).

Cabe señalar que la mayoría de datos que se hallaron acerca de la prevalencia del estrés académico, fueron de educandos que se encuentran cursando carreras de salud. La razón de esta situación es porque con frecuencia tienen que lidiar con programas académicos y horarios clínicos exigentes, además, en estos planes de estudio se les exige concentración y compromiso; todo ello puede ser muy agotador y complicado de gestionar para algunos universitarios (Montalto, 2023; Zavaleta et al., 2021).

Las cifras expuestas nos permiten verificar que muchos de los jóvenes que se hallan en este período de su vida universitaria, experimentan niveles de estrés que oscilan desde lo leve hasta lo moderado. Y es frente a esta problemática que se considera oportuno realizar una adecuada intervención, dado que esto si no se trata puede desencadenar en otros padecimientos que de acuerdo con la gravedad puedan requerir una atención especial.

En ese sentido, es importante abordar acerca del mindfulness, el mismo que es considerado una práctica enfocada en el entrenamiento de los pacientes para que focalicen su atención en su respiración, con el propósito que abstraiga sus pensamientos desadaptativos y así se distancian de los juicios y expectativas que se genera de su entorno y de sí mismo; del igual modo, esta herramienta le permite que controle la respuesta fisiológica que es originada por el estrés (Pérez, 2021).

Frente a las situaciones descritas, se encontraron estudios realizados a nivel nacional como los de Alvarado et al. (2023), Llanos (2022), Tapia (2021) y Alvarado et al. (2020) quienes tras aplicar un programa basado en el mindfulness en estudiantes pudieron minimizar los síntomas del estrés, es decir, esta intervención tuvo resultados significativos. Este tipo de programas contribuye a la salud y bienestar, al promover estrategias efectivas para optimizar la salud mental de los educandos, fomentando un entorno académico saludable y equilibrado.

Dentro de la localidad no se han desarrollado este tipo de investigaciones y mucho menos se han propuesto intervenciones que busquen hacer frente a la problemática sobre todo en estudiantes de ciencias de la salud como es el caso

de la carrera de enfermería, lo cual lleva a formular la siguiente interrogante: ¿Cuál es el efecto del programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una universidad de Huaraz?

Por otro lado, este estudio tiene justificación en el nivel teórico porque los hallazgos permitieron conocer mucho más sobre el estrés que experimentaban los universitarios en su día a día. En cuanto al nivel metodológico, contribuyó debido a que se ejecutó un estudio que no sólo fue importante para el ámbito regional, sino también para la localidad en sí misma, debido a que no existían antecedentes de este tipo ni con estas variables; asimismo, el instrumento de evaluación que se empleó permitió recabar datos que fueron útiles para la población estudiantil universitaria. A razón del nivel práctico, la propuesta de intervención elaborada permitió que las autoridades y/o encargados de bienestar universitario la emplearan para minimizar los síntomas que ocasionaba el estrés en los jóvenes. Y a nivel social, toda la información obtenida condujo a que personas involucradas en la investigación conocieran la problemática abordada y las repercusiones que esta tenía en su salud mental.

El objetivo general fue evaluar el efecto del programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una universidad; como objetivo específico: Evaluar los efectos del programa mindfulness sobre las dimensiones del estrés académico en educandos de una universidad después de la aplicación del programa según el grupo experimental.

Estudios previos a nivel global, muestran que Farfán et al. (2022) investigaron sobre cómo influía el programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en alumnos de un Pedagógico. Trabajaron un enfoque cuantitativo con un diseño pre experimental. Los hallazgos que obtuvieron en la pre prueba fueron que el 64% a veces experimentaban estrés académico, y el 24% casi siempre evidenciaban estrés; sin embargo, después del experimento el 72% rara vez presentaban estrés académico; y el 20% ya no sentían estrés. De ello, concluyeron que el programa Mindfulness tuvo influencia significativa al momento de prevenir el estrés académico ($Z = -4,625$, $\alpha = 0,000$) y en las dimensiones de estresores ($Z = -4,523$, $\alpha = 0,000$), de síntomas ($Z = -4,838$, $\alpha =$

0,000) y de estrategias de afrontamiento ($Z = -4,667$, $\alpha = 0,000$) en los educandos.

Pardo (2021) efectuó un estudio que radica en comprobar la efectividad del programa de mindfulness sobre el estrés académico experimentado por los educandos de salud. Se rigió al diseño experimental. Luego de aplicar las sesiones y tras la administración del cuestionario, se encontraron diferencias significativas ($p < .05$) para el grupo que se sometió a la intervención en las dimensiones estresores, respuestas de estrés y afrontamiento; asimismo, se determinó que el tamaño del efecto variaba de lo moderado a lo alto en los diferentes factores. Por tanto, se concluyó que el programa de meditación puede resultar eficaz ya que el estrés en relación a sus niveles presentó una reducción significativa, así como se observó mejoras en las estrategias que utilizan para afrontar.

Smit y Stavroulaki (2021) investigaron acerca de la efectividad de una intervención fundamentada en mindfulness (MBI), denominada Koru mindfulness, en universitarios. Los hallazgos alcanzados muestran mejoras en la interacción y el manejo del tiempo en relación al mindfulness estado específicamente en el grupo experimental. El grupo control presentó un mayor efecto significativo respecto a la preocupación por el COVID y una interacción significativa entre la intervención y el tiempo para el estrés percibido, y el grupo de tratamiento/control evidenció una reducción/aumento del estrés. Además, para las dificultades del sueño se observó una interacción significativa entre la intervención y el tiempo, debido a que el grupo experimental disminuyó en este aspecto y a su vez existe una probabilidad de que se optimice su sueño. En conclusión, el Koru mindfulness incrementó efectivamente la conciencia del estado, redujo el estrés y mejoró el sueño, esto indica que la intervención es consistente en situaciones de estrés extremo.

Villaruel y Cruz (2021) propusieron identificar la relación entre las sesiones de Mindfulness y el grado de estrés frente a la simulación clínica en educandos de 3er y 4to ciclo de enfermería de la Universidad de Antofagasta. Para ello, utilizaron el enfoque cuantitativo, tipo experimental de diseño cuasi experimental. Alcanzaron los siguientes resultados: el 79% presentó estrés

moderado y el 16% estrés profundo. También, encontraron que el estrés y el género se asociaban. Del mismo modo, hallaron diferencias en las reacciones físicas y en el comportamiento de los educandos que acuden a 4 sesiones (respuestas físicas: 0.91 y respuestas comportamentales: 1.07). Por tanto, establecieron que a más sesiones de Mindfulness asistan, el grado de estrés disminuirá en las reacciones físicas y en la conducta.

Vorontsova et al. (2021) investigaron la efectividad de una breve intervención de mindfulness en universitarios. Cincuenta voluntarios con altos niveles de depresión, ansiedad o estrés fueron asignados aleatoriamente a un grupo de práctica de mindfulness o a un grupo de control (que escuchaba historias). Los resultados mostraron que los estudiantes que practicaron mindfulness experimentaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad, estrés y depresión en comparación con el grupo de control (Λ de Wilks = .95, $p = .002$). Además, el programa de mindfulness también tuvo un impacto positivo en el rendimiento académico de los participantes (Λ de Wilks = .855, $p = .003$). Aunque no se observaron cambios en la capacidad de inhibir respuestas dominantes a estímulos neutrales (letras), sí se detectaron diferencias en las respuestas a caras neutrales. Por tanto, estos resultados sugieren que la intervención de Mindfulness es efectiva para aliviar los síntomas psicopatológicos en universitarios suizos, al mismo tiempo que mejora su desempeño académico.

A nivel nacional, Alvarado et al. (2023) evaluaron la efectividad de un programa de meditación consciente en línea para mitigar el estrés académico entre universitarios. El estudio, que fue cuasiexperimental, incluyó a 78 participantes divididos en un grupo experimental y un grupo de control que aún no han recibido la intervención. Se realizaron mediciones antes y después del tratamiento, utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados mostraron que el grupo experimental experimentó diferencias estadísticamente significativas en la variable del estrés académico como en sus dimensiones después de la intervención ($p < 0,05$). Además, la puntuación D de Cohen indicó un efecto de magnitud significativo, y se encontró un poder estadístico adecuado ($1 - \beta = 0,99$). En conclusión, la implementación de programas de meditación

consciente podría potencialmente mitigar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios.

Llanos (2022) realizó un estudio para conocer el efecto de un programa fundamentado en mindfulness, sobre el rendimiento y el estrés académico en educandos de una institución superior limeña, para esto se ciñó al diseño cuasiexperimental con pre y post prueba. Los datos que se encontraron fueron que el programa posee efectos significativos de tamaño grande respecto a la reducción del estrés en general ($d = 1.18$; $p < .01$), y en sus dimensiones: estresores ($d = 1.39$; $p < .01$), síntomas ($d = 2.88$; $p < .01$) y estrategias de afrontamiento ($d = -3.16$; $p < .01$); del mismo modo, tiene efectos significativos de tamaño mediano en lo que respecta al aumento del rendimiento académico ($d = -0.42$; $p = .04$). Concluyendo que hay evidencias suficientes que comprueban lo efectivo que es el programa en la disminución del estrés; pero aún se requiere seguir investigando el efecto sobre el rendimiento académico.

Tapia (2021) efectuó un estudio para determinar la eficacia de la práctica del mindfulness en grupo para la gestión del estrés académico en universitarios. Posterior a la aplicación de sesiones del programa, se evidenciaron diferencias altamente significativas antes y después de la intervención a través del programa del grupo experimental ($p < .001$) para la variable estrés académico ($W = -4.784$) como para las dimensiones de estresores ($t = 18.001$), síntomas ($t = 12.782$) y estrategias de afrontamiento ($t = 6.514$).

Alvarado et al. (2020) ejecutaron una investigación que se enfocó en determinar el efecto de un programa de atención plena en el estrés académico de los universitarios de ciencias de la salud. El diseño cuasi experimental con pre y post prueba. Posterior a la intervención, se observó una disminución en el estrés académico evidenciándose diferencias significativas ($p < .05$) en los resultados de los grupos experimentales. Asimismo, se alcanzaron puntajes superiores a 1.3 en la D de Cohen, lo cual comprobó que el programa era efectivo.

Oblitas et al. (2019) se centraron en evaluar cómo incidía un programa de Mindfulness de 8 semanas en la disminución del estrés académico en universitarios. El diseño empleado fue el cuasi experimental con pre y post

prueba. Se determinó que no existían diferencias significativas en el nivel de estrés del grupo experimental y del grupo control ($p = .918$). Este hallazgo guarda relación con algunas conclusiones en las cuales no se consideraba que el mindfulness sea eficaz en el manejo del estrés académico en el contexto de la universidad; sin embargo, no se debe de considerar estos datos como concluyentes sino es necesario continuar investigando para obtener resultados definitivos.

Conceptualmente, el mindfulness viene a ser un método cognitivo que busca que las personas atiendan plenamente a su cuerpo, sus respiraciones, sus pensamientos, sus emociones y sus comportamientos, a fin de reducir el estrés, los dolores, la ansiedad y la depresión (Oblitas et al., 2019). Del mismo modo, es considerado una técnica de meditación que se centra en la observación de la realidad en el ahora sin juzgarlo, mostrando mayor apertura y tolerancia (Vásquez, 2016). Asimismo, alude a la concientización segundo a segundo de lo que se piensa, se siente, se percibe del cuerpo y del ambiente que nos circunscribe (Zhang et al., 2021).

La teoría de la mente moderna, considera que la atención como proceso cognitivo funge el portal de entrada a nuestro mundo experiencial interno y externo, y es la base sobre la que se construye nuestra consciencia. La forma en la que se encuentra presente en nuestras actividades determina la profundidad y cualidad de nuestra existencia, englobando las relaciones con nosotros mismos y el entorno, así como la calidad de nuestras vidas. El rol de la atención resulta decisivo para autorregular los pensamientos, las emociones y la conducta. La conexión entre la capacidad de regulación de la atención y el bienestar personal se ilustra en el constructo mindfulness (Moñivas, 2017).

Es imprescindible hacer énfasis en que la práctica del mindfulness se sitúa dentro de las terapias de tercera generación, que son componente del enfoque cognitivo conductual y son reconocidas a su vez como terapias contextuales. Estas últimas plantean que las personas se encuentran continuamente creando y no hay una realidad objetiva fuera de los procesos de conocimientos individuales (Galarza y Reivan, 2023).

Por otro lado, Lindsay y Creswell (2017) sostienen que el mindfulness se encuentra integrado por diferentes componentes. La atención al presente, busca que la persona se centre en el ahora, lejos de intentar entender el pasado o el futuro con expectativas. La apertura a la experiencia, es la habilidad de los individuos para visualizar las experiencias sin que se afecten por sus creencias. La aceptación, se refiere al hecho de no juzgar lo que se piensa o se siente. El dejar pasar, está vinculado a no permitir que los pensamientos, sentimientos o deseos nos perturben. Y la intención, se considera como el primer paso para lograr cambios.

Por otra parte, la práctica de mindfulness contribuye en los siguientes aspectos: control de la atención, regula las emociones, reduce el estrés, mejora la conciencia de uno mismo; además, podría ser efectivo para tratar trastornos clínicos (Tang et al., 2015). Asimismo, favorece el dominio de la respuesta de relajación, así como una comprensión profunda de las manifestaciones emocionales, físicos y conductuales del estrés (Moscoso, 2010).

Otro aspecto que se debe de precisar se centra en los tipos de intervenciones mindfulness. Uno de ellos, viene a ser el programa de reducción del estrés basado en mindfulness, el mismo que se desarrolla en 8 semanas y la duración de cada una de las sesiones es de 2 horas y media; su finalidad es que las personas aprendan a atender conscientemente lo que siente su cuerpo empleando los escaneos corporales, suaves estiramientos y ejercicios de atención plena de yoga, sumado a ello, debates y prácticas dirigidas a la aplicación de la atención consciente a las situaciones cotidianas y al manejo del estrés (Lin et al., 2019, Zenner et al., 2014).

En estos últimos tiempos, se han desarrollado diferentes intervenciones siguiendo la estructura del programa expuesto líneas arriba, sin embargo, se han modificado algunos puntos debido a que tratan a otras poblaciones (Creswell, 2017). Por ejemplo, la terapia cognitiva basada en el mindfulness, fue diseñado para que los pacientes no recaigan en la depresión (MacKenzie et al., 2018), la terapia de aceptación y compromiso tiene eficacia en la ansiedad mixta, el trastorno obsesivo compulsivo, dolor crónico y esquizofrenia; y la terapia

dialéctico conductual obtuvo buenos resultados en el trastorno límite de la personalidad y trastorno por atracón (Paladino, 2017).

En cuanto a la gestión del estrés y el bienestar mental, la práctica de Mindfulness beneficia a los estudiantes al brindarles mayor autorregulación, aceptación de las experiencias tal como son, habilidades para manejar emociones difíciles, calma, resistencia, autoestima, compasión, empatía; además, se ha observado una reducción en los síntomas depresivos, menor tensión y un mayor bienestar genera la práctica del mindfulness en el aula de clase crea un ambiente más amigable y propicio para el aprendizaje (López, 2016). De igual modo, al utilizar técnicas como la meditación y la autorregulación, se eliminan obstáculos como el estrés y la ansiedad, lo que a su vez mejora el rendimiento académico de los alumnos. En última instancia, esto contribuye a formar profesionales más conscientes y cognitivamente preparados, centrándose en su desarrollo holístico (Benavides y Benavides, 2021).

Sobre el estrés académico, esto hace referencia a los procesos cognitivos y afectivos que los educandos experimentan como producto del efecto de los estresores vinculados al ámbito académico (Alfonso et al., 2015). De igual forma, viene a ser una forma de respuesta que experimentan los educandos cuando perciben que las exigencias académicas que son impuestas por el docente o la entidad educativa son desbordantes y superiores a sus capacidades para abordarlas con éxito (Barraza, 2018). Asimismo, es cómo responde una persona en lo psicológico, fisiológico o emocional cuando intenta adaptarse a las tensiones internas o externas del ámbito educativo; también, situaciones positivas pueden ocasionar estrés porque demandan modificaciones o comprometen alguna forma de adaptación física o mental (Castillo et al., 2018).

Flores (2022), los factores que desencadenan la problemática del estrés se encuentran especificados de la siguiente manera: individuales (años de una persona, su sexo, su forma de comportarse), familiares (problemas económicos, comportamiento de los progenitores, poco tiempo con la pareja, tener que cuidar familiares con alguna enfermedad, convivencia con personas de la tercera edad), socioculturales (no contar con apoyo de su medio, no consumir sus alimentos adecuadamente, vivir con muchas personas en un espacio reducido),

así como, laborales y ocupacionales (entorno físico donde desarrollan sus labores, responsabilidades propias del trabajo, clima de la organización, exceso de actividades).

En el ámbito académico, las fuentes de estrés pueden comprender desafíos para adaptarse a un nuevo entorno, la intensidad y la cantidad de trabajos propios del programa de estudios, las interacciones con diversos compañeros, las expectativas de los progenitores y docentes, así como, las metas personales de rendimiento académico (Aihie y Ohanaka, 2019).

En lo que concierne a los modelos que explican sobre el estrés, Berrío y Mazo (2011) identifican tres enfoques principales. La teoría basada en la respuesta de Selye (1974), define al estrés como una reacción inespecífica del organismo frente a las exigencias que se le hacen, es decir, la velocidad con la que llevamos la vida en un momento específico. Las teorías enfocadas en el estímulo de Holmes y Rahe (1967), asocian al estrés a los estímulos ambientales o sociales, porque éstos pueden generar desorganización o alteración en las funciones del organismo. Y las teorías centradas en la interacción de Lazarus y Folkman (1986), destacan la relevancia de los aspectos psicológicos específicamente los vinculados con la cognición, que actúan como mediadores entre los factores estresantes y las respuestas al estrés.

Por otra parte, el estrés académico se fundamenta en el modelo sistémico cognoscitivista el cual fue formulado por Barraza (2006). Este expone que el estrés se manifiesta en tres fases: Primero, el educando se ve supeditado, en entornos académicos, a diversas demandas que son percibidas por él como estresores. Segundo, esos generadores de estrés ocasionan un desequilibrio en el sistema (situación estresante) que se refleja en diferentes síntomas (indicadores del desequilibrio). Y tercero, esa inestabilidad conduce al estudiante a ejecutar medidas para establecer el equilibrio en el sistema (Barraza, 2008).

Ruiz et al. (2023) exponen que las dimensiones del estrés académico están comprendidas por los siguientes elementos que se encuentran interrelacionados. En primer lugar, los estresores, los cuales son sucesos que

acontecen en el contexto académico y que provocan estrés (evaluaciones, excesiva carga de tareas o la responsabilidad de alcanzar buenos ponderados en la universidad). En segundo lugar, los síntomas, configuran una respuesta al estrés y pueden manifestarse en reacciones físicas (incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, dificultades vinculadas al sueño, etc.), psicológicas (irritabilidad o problemas en la concentración) y conductuales (manifestación de enojo hacia los otros o inconvenientes al establecer relaciones interpersonales). Y, en tercer lugar, las estrategias de afrontamiento, hace referencia al empleo de los recursos que tiene a disposición para enfrentar a la circunstancia que ocasionó el estrés.

Siguiendo en esta línea, se abordará los síntomas del estrés considerando lo precisado por García y Gil (2016) y Pedroza et al. (2019) quienes propusieron a los siguientes: **Físicos** (dolores de cabeza, inflamación del estómago, hipertensión, colon irritable, ritmo cardíaco acelerado, sudoración, temblor en el cuerpo, tics nerviosos, aumento de peso, caída de cabello, aparición de caspa, período irregular, bruxismo, manos y pies fríos, músculos tensos, poco apetito, tartamudez, alteraciones de la piel, fatiga y boca seca), así como, **psíquicos** (dificultad para concentrarse, lentitud al tomar decisiones, disminución de la memoria, excesiva preocupación, pensamiento catastrófico, modificaciones en sus rutinas, propensión a sufrir percances, intranquilidad, irritabilidad, menor deseo sexual, baja autoestima e inestabilidad emocional).

En el contexto de la gestión emocional, las estrategias de afrontamiento son mecanismos psicológicos fundamentales para gestionar el estrés y las emociones negativas (Macías et al., 2013). Estas herramientas, que pueden variar desde la planificación y la resolución de problemas hasta la búsqueda de apoyo social o el uso de mecanismos de defensa, nos permiten evaluar cognitivamente una situación y seleccionar la respuesta más adecuada (Montalvo y Simancas, 2019).

En el caso de los estudiantes, muestran una preferencia por estrategias de afrontamiento activas y orientadas a la tarea, como la planificación y la resolución de problemas, además de enfrentar las situaciones con sentido del

humor. Sin embargo, utilizan con menor frecuencia estrategias como elogiar a sí mismos y recurrir a la religiosidad (Barraza, 2008).

En consecuencia, la hipótesis general: El programa mindfulness tiene un efecto significativo en la reducción del estrés académico en educandos de una universidad. Respecto a la hipótesis específica se resalta: El programa mindfulness tiene un efecto significativo sobre las dimensiones del estrés académico en educandos de una universidad después de la aplicación del programa según el grupo experimental.

II. METODOLOGÍA

El tipo de estudio se caracterizó por ser aplicado, porque se enfoca en identificar los problemas que se suscitan en el entorno, y luego de analizarlos, desarrolla soluciones utilizando los conocimientos que se obtuvieron previamente en la investigación pura (Castro et al., 2023).

El enfoque utilizado fue el cuantitativo que se centra en describir, explicar, predecir y controlar las causas de los fenómenos, revelando estas causas para fundamentar las conclusiones. Esto se logra haciendo uso de mediciones en la recopilación, procesamiento, análisis e interpretación de los datos (Sánchez, 2019).

Por otro lado, la investigación siguió un diseño cuasi experimental que se caracteriza por manipular intencionalmente la variable independiente del mindfulness a fin de examinar el impacto en la variable dependiente del estrés académico, además, los participantes ya se encuentran formados antes del tratamiento (Hernández y Mendoza, 2018).

Este diseño quedó representado por la siguiente configuración:

GE	M1	X	M2
GC	M3	-	M4

Dónde:

GE : Grupo experimental

M1 y M3 : Pre prueba aplicada al grupo experimental y control respectivamente

M2 y M4 : Post prueba aplicada al grupo experimental y control respectivamente

X : Intervención

GC : Grupo control

- : No se interviene

El alcance de la investigación fue de tipo explicativo, ya que busca establecer una relación causa-efecto entre el mindfulness (variable independiente) y el estrés académico (variable dependiente). A diferencia de otros alcances, este enfoque es más profundo y estructurado (Arias y Covinos, 2021).

El estudio se determinó en función de las variables. La variable independiente fue el mindfulness, el cual es un método cognitivo que busca que las personas atiendan plenamente a su cuerpo, sus respiraciones, sus pensamientos, sus emociones y sus comportamientos, a fin de reducir el estrés, los dolores, la ansiedad y la depresión (Oblitas et al., 2019); todo ello, se operacionalizó a través de aplicación de un programa de intervención de 6 sesiones, que tuvieron una duración de 45 minutos cada una, y fueron ejecutadas una vez por semana. Por otra parte, la variable dependiente fue el estrés académico, que es una forma de respuesta que experimentan los educandos cuando perciben que las exigencias académicas que son impuestas por el docente o la entidad educativa son desbordantes y superiores a sus capacidades para abordarlas con éxito (Barraza, 2018); ésta fue operacionalizada mediante la administración del inventario sistémico cognoscitivo de estrés académico con el cual se midieron las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Con respecto a la población, estuvo compuesta por universitarios que se encuentran en el semestre 2024 – I en el programa académico de enfermería de una universidad nacional de la ciudad de Huaraz que vienen a ser un total de 233. Se incluyeron a aquellos estudiantes matriculados, con síntomas de estrés académico, y con puntajes altos en el test; todos ellos pertenecientes a la carrera de enfermería. Por otro lado, se excluyeron a los alumnos de las demás carreras, que no brindaron su consentimiento para participar en la investigación, que no se presentaron el día de la evaluación, que faltan a clases y que estuvieron inhabilitados.

En este estudio, se seleccionó una muestra de 16 educandos del VII ciclo del presente semestre, de los cuales 8 conformaron el grupo control y 8 el

experimental. El muestreo no probabilístico intencional fue el más pertinente a utilizar debido a que este facilita la elección de casos representativos de una población y restringe la muestra únicamente a estos casos (Otzen y Manterola, 2017).

Se hizo uso de la encuesta que se utiliza para recabar información a través del cuestionamiento a las personas (López y Fachelli, 2015). Y el cuestionario que viene a ser el conjunto de interrogantes organizadas en una tabla y que cuenta con diversas alternativas que deben de ser respondidas por los sujetos de estudio (Arias y Covinos, 2021).

Para los fines de recolección de información se empleó el inventario sistémico cognoscitivista de estrés académico de Barraza (2018) que tiene la finalidad de estimar el estrés académico en universitarios, cuenta con 21 ítems distribuidos en áreas (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), las alternativas son de tipo Likert (nunca=1, casi nunca=2, rara vez=3, algunas veces=4, casi siempre=5, siempre=6). En el Perú, fue adaptado obteniendo un coeficiente de fiabilidad de $\alpha = .948$ (Alania et al., 2021). Y en Huaraz, la adaptación identificó un índice de fiabilidad de $\alpha = .902$, validez de constructo de $KMO = .855$ y validez de contenido de V de Aiken= 1 (Guzmán y Huerta, 2022).

La información fue analizada empleando los métodos que a continuación se describen: en primer lugar, se construyó la base de datos haciendo uso del programa Excel. Posteriormente, se utilizó el programa SPSS 25 para realizar la estadística inferencial. Debido a que la muestra era menor a 50, se empleó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual determinó que los datos seguían una distribución normal. Como resultado, se aplicó la prueba T para muestras relacionadas, a fin de contrastar las hipótesis que se plantearon al inicio.

Por último, Vargas et al. (2018) sostienen que en toda investigación científica deben de aplicarse los principios éticos. En primer lugar, la no maleficencia, debido a que la investigadora se abstuvo de manera intencionada de llevar a cabo acciones que pudieran ocasionar daño o perjuicio a los sujetos de estudio. En segundo lugar, la justicia, porque se trató de forma equitativa a todos los que participaron en el estudio. En tercer lugar, la autonomía, dado que los educandos

tuvieron la posibilidad de elegir si deseaban participar en el estudio y, para certificar ello, se les presentó el consentimiento informado. Y, en cuarto lugar, la beneficencia, puesto que durante la ejecución de la investigación se fomentó el bienestar de los estudiantes y se adaptaron los avances científicos responsablemente. Lo fundamental se centraba en que los universitarios accedieran primero a los resultados y los procedimientos de la investigación.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Efecto del programa mindfulness en el estrés académico del grupo experimental y control

	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig.
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
				Inferior	Superior				
POST_GC - PRE_GC	-6,750	5,874	2,077	-11,66	-1,839	-3,250	7	,014	
POST_GE - PRE_GE	-35,13	11,862	4,193	-45,042	-25,208	-8,376	7	,000	

Según lo mostrado en la tabla 1, el programa de mindfulness tuvo un efecto significativo en la reducción del estrés académico en los educandos de la universidad de Huaraz. Para el grupo control, la media de las diferencias fue de -6,750 con una desviación estándar de 5,874. La prueba t de Student mostró un valor t de -3,250 con una significancia (p) de 0,014, indicando una diferencia significativa antes y después de la intervención. Para el grupo experimental, la media de las diferencias fue de -35,13 con una desviación estándar de 11,862. La prueba t de Student mostró un valor t de -8,376 con una significancia (p) de 0,000, indicando una diferencia altamente significativa antes y después de la intervención.

Tabla 2

Efecto del programa mindfulness en la dimensión estresores del grupo experimental y control

		Diferencias emparejadas							
					95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	Gl	Sig. (bilateral)
Par 1	GC_POST - GC_PRE	-2,87500	2,94897	1,04262	-5,34040	-,40960	-2,757	7	,028
Par 2	GE_POST - GE_PRE	-13,1250	5,69304	2,01279	-17,88450	-8,36550	-6,521	7	,000

La tabla 2 muestra que, en la dimensión de estresores, ambos grupos (control y experimental) evidenciaron una disminución significativa en los niveles de estresores después de la intervención. El grupo control tuvo una media de diferencias de -2.8750, la prueba t de Student mostró un valor t de -2.757 ($p = 0.028$), mientras que el grupo experimental presentó una media de diferencias de -13.1250, la prueba t de Student mostró un valor t de -6.521 ($p = 0.000$).

Tabla 3

Efecto del programa mindfulness en la dimensión síntomas del grupo experimental y control

		Diferencias emparejadas							
					95% de intervalo de				
				Desv.	confianza de la				Sig.
		Media	Desviación	Error	diferencia		t	gl	(bilateral)
				promedio	Inferior	Superior			
Par 1	GC_POST - GC_PRE	-2,3750	1,92261	,67975	-3,98234	-,76766	-3,494	7	,010
Par 2	GE_POST - GE_PRE	-9,7500	6,84001	2,41831	-15,46839	-4,03161	-4,032	7	,005

La tabla 3 muestra que, en la dimensión de síntomas, ambos grupos (control y experimental) evidenciaron una disminución significativa en los síntomas de estrés después de la intervención. El grupo control tuvo una media de diferencias de -2.3750 y la t de Student de -3.494 ($p = 0.010$), mientras que el grupo experimental presentó una media de diferencias de -9.7500 y la t de Student de -4.032 ($p = 0.005$).

Tabla 4

Efecto del programa mindfulness en la dimensión estrategias de afrontamiento del grupo experimental y control

		Diferencias emparejadas							
			Desv.	Desv.	95% de intervalo de				
		Media	Desviación	Error	confianza de la	t	GI	Sig.	
				promedio	diferencia			(bilateral)	
					Inferior	Superior			
Par 1	GC_POST - GC_PRE	1,500	2,72554	,96362	-3,77861	1,7786	1,557	7	,164
Par 2	GE_POST - GE_PRE	12,250	5,39179	1,90629	6,75765	17,742	6,426	7	,000

La tabla 4 muestra que, en la dimensión de estrategias de afrontamiento, el grupo experimental experimentó una mejora significativa después de la intervención, con una media de diferencias de 12.250 y la t de Student de 6.426 ($p = 0.000$). En contraste, el grupo control mostró una mejora no significativa con una media de diferencias de 1.500 y la t de Student de 1.557 ($p = 0.164$).

IV. DISCUSIÓN

La presente investigación cuasi experimental tuvo como propósito evaluar el efecto del programa de intervención mindfulness en la reducción del estrés académico en universitarios.

En estos últimos años, el estrés académico se ha convertido en una problemática que aqueja a las personas en lo psicológico, fisiológico o emocional cuando intentan adaptarse a las tensiones internas o externas del ámbito académico (Castillo et al., 2018). Ante ello, el mindfulness que viene a ser un método cognitivo que busca que las personas atiendan plenamente a su cuerpo, sus respiraciones, sus pensamientos, sus emociones y sus comportamientos, a fin de reducir el estrés, los dolores, la ansiedad y la depresión (Oblitas et al., 2019).

Los resultados del programa de mindfulness muestran un efecto significativo en la reducción del estrés académico en los estudiantes de la universidad de Huaraz evidenciando mayor predominio en el grupo experimental ($t = -8,376$, $p = 0,000$), demostrando una mejora en el bienestar emocional de los participantes. Estos hallazgos son consistentes con los estudios previos de Alvarado et al. (2023) quienes mostraron que el grupo experimental experimentó diferencias estadísticamente significativas en el estrés académico después de la intervención ($p < 0,05$). Asimismo, Llanos (2022) quien encontró que el programa posee efectos significativos respecto a la reducción del estrés en general ($p < .01$). De igual forma, Tapia (2021) determinó diferencias altamente significativas antes y después de la administración del test del grupo experimental ($p < .001$) para la variable estrés académico ($W = -4.784$). Del mismo modo, Alvarado et al. (2020) quienes luego de intervenir evidenciaron diferencias significativas en la disminución del estrés académico ($p < .05$).

Para conceptualizar lo hallado, el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006) expone que el estrés se manifiesta en tres fases: En la primera, el educando se ve supeditado, en entornos académicos, a diversas demandas que son percibidas por él como estresores. En la segunda, esos generadores de estrés ocasionan un desequilibrio en el sistema (situación estresante) que se

refleja en diferentes síntomas (indicadores del desequilibrio). Y en la tercera, esa inestabilidad conduce al estudiante a ejecutar medidas para establecer el equilibrio en el sistema (Barraza, 2008).

En ese contexto, la técnica del mindfulness se centra en la observación de la realidad en el ahora sin juzgarlo, mostrando mayor apertura y tolerancia (Vásquez, 2016). A través de lo cual contribuye al control de la atención, regula las emociones, reduce el estrés, mejora la conciencia de uno mismo; además, puede tener efectividad en el tratamiento de los trastornos clínicos (Tang et al., 2015).

De lo expuesto anteriormente, se puede inferir que el programa de intervención ha sido eficaz y beneficioso para los participantes, ya que han aprendido a gestionar el estrés y las emociones que puedan experimentar producto de las sobrecargas y exigencias del ámbito educativo. Cabe resaltar que el mindfulness también puede ayudar a los universitarios a concentrarse mejor y a relacionarse con los demás de forma asertiva y empática. Por ende, esta técnica no sólo servirá para situaciones como las que vivencian dentro de la universidad sino durante su vida cotidiana.

Respecto a la dimensión estresores, los resultados muestran que el programa mindfulness fue efectivo en la reducción de los estresores académicos en los educandos de la universidad de Huaraz, con un efecto significativamente mayor en el grupo experimental ($t = -6.521$, $p = 0.000$). Este hallazgo está en consonancia con el estudio de Alvarado et al. (2023) quienes mostraron que el grupo experimental experimentó diferencias estadísticamente significativas en los estresores después de la intervención ($p < 0,05$). Además, Llanos (2022) quien encontró que el programa posee efectos significativos respecto a la dimensión de estresores ($p < .01$). De igual modo, con el de Tapia (2021) quien posterior a la aplicación de las sesiones del programa, identificó diferencias altamente significativas para la dimensión de estresores ($t=18.001$; $p < .001$). Asimismo, Alvarado et al. (2020) quienes luego de intervenir evidenciaron diferencias significativas en la dimensión estresores ($p < .05$).

Para demarcar lo alcanzado en los resultados, las teorías enfocadas en el estímulo de Holmes y Rahe (1967) asociaron al estrés a los estímulos ambientales o sociales, porque éstos pueden generar desorganización o alteración en las funciones del organismo (Berrío y Mazo, 2011).

Asimismo, la teoría de la mente moderna considera que la atención es el portal de entrada a nuestro mundo experiencial interno y externo, y es la base sobre la que se construye nuestra consciencia. La forma en la que se encuentra presente en nuestras actividades determina la profundidad y cualidad de nuestra existencia, englobando las relaciones con nosotros mismos y el entorno, así como la calidad de nuestras vidas. El rol de la atención resulta decisivo para autorregular los pensamientos, las emociones y la conducta. La conexión entre la capacidad de regulación de la atención y el bienestar personal se ilustra en el constructo mindfulness (Moñivas, 2017).

De lo anterior se puede inferir que, la atención que se le preste a las situaciones estresantes será determinante al momento de gestionar nuestras emociones, porque si la persona le brinda mucha importancia o se juzga por lo que está sintiendo o pensando en un momento de estrés hay mayores probabilidades de los síntomas se incrementen, sin embargo, si aprenden a vivir en el presente y no permiten que nada los perturben disminuirá todo aquello que pueda generar tensión.

En relación a la dimensión síntomas, los resultados evidencian que el programa fue efectivo en la reducción de los síntomas de estrés académico en los educandos de la universidad de Huaraz, con un efecto significativamente mayor en el grupo experimental ($t = -4.032$, $p = 0.005$). Este hallazgo es consistente con investigaciones ejecutadas anteriormente como la de Alvarado et al. (2023) quienes mostraron que el grupo experimental experimentó diferencias estadísticamente significativas en los síntomas después de la intervención ($p < 0,05$). De igual manera, Llanos (2022) quien encontró que el programa posee efectos significativos respecto a la reducción de la dimensión de síntomas ($p < .01$). Asimismo, Tapia (2021) quien pudo evidenciar diferencias altamente significativas para la dimensión de síntomas ($t=12.782$; $p < .001$). Así como la de

Alvarado et al. (2020) quienes también luego de intervenir evidenciaron diferencias significativas en la dimensión síntomas ($p < .05$).

Para enmarcar lo alcanzado, la teoría basada en la respuesta de Selye (1974) define al estrés como una reacción inespecífica del organismo frente a las exigencias que se le hacen, es decir, la velocidad con la que llevamos la vida en un momento específico (Berrío y Mazo, 2011).

En esa línea, Moscoso (2010) manifiesta que la práctica del mindfulness favorece el dominio de la respuesta de relajación, así como una comprensión profunda de las manifestaciones emocionales, físicas y conductuales que experimentan las personas cuando se sienten estresadas.

Por tanto, se puede inferir que mediante la práctica de la atención plena se puede llegar a comprender las emociones, los pensamientos y las sensaciones corporales que estamos experimentando en un determinado momento, lo cual puede ser beneficioso para nuestra salud mental porque se disminuyen las reacciones fisiológicas y psicológicas propias del estrés, así como de otros problemas en los que se experimenten síntomas muy parecidos.

En cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento, los resultados indican que el programa mindfulness fue efectivo en la mejora de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los educandos de la universidad de Huaraz; con un efecto significativamente mayor en el grupo experimental ($t = 6.426$, $p = 0.000$). Este hallazgo es consistente con los estudios previos como el de Alvarado et al. (2023) quienes mostraron que el grupo experimental experimentó diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de afrontamiento después de la intervención ($p < 0,05$). Además, Llanos (2022) el cual determinó que el programa posee efectos significativos con relación a la dimensión de estrategias de afrontamiento ($p < .01$). Del mismo modo, con el de Tapia (2021) quien halló que existen diferencias altamente significativas para la dimensión de estrategias de afrontamiento ($t = 6.514$; $p < .001$). De manera similar, Alvarado et al. (2020) quienes luego de intervenir evidenciaron diferencias significativas en la dimensión estrategias de afrontamiento ($p < .05$).

Para delimitar lo encontrado, los modelos centrados en la interacción de Lazarus y Folkman (1986) enfatizaron en lo relevante que son los aspectos psicológicos específicamente los vinculados con la cognición, porque estos actúan como mediadores entre los factores estresantes y las respuestas al estrés (Berrío y Mazo, 2011).

Ante ello, Lindsay y Creswell (2017) destacan que el mindfulness abarca componentes como: La atención al presente, busca que la persona se centre en el ahora, lejos de intentar entender el pasado o el futuro con expectativas. La apertura a la experiencia, es la habilidad de los individuos para visualizar las experiencias sin que se afecten por sus creencias. La aceptación, se refiere al hecho de no juzgar lo que se piensa o se siente. El dejar pasar, está vinculado a no permitir que los pensamientos, sentimientos o deseos nos perturben. Y la intención, se considera como el primer paso para lograr cambios. Todos estos elementos aplicados de manera adecuada ayudan a mejorar las estrategias de afrontamiento del estrés.

De ello se puede inferir que las técnicas del mindfulness brindan un adecuado soporte para enfrentar el estrés académico de manera apropiada frente a los desafíos académicos, sin embargo, es importante que al momento de practicarlo se realicen respiraciones centrándose en el presente, evitando juzgar lo que siente o se piensa en el momento y solo dejar pasar todo aquello que se considera perturbador. No obstante, el primer paso para todo es que las personas sean conscientes de las reacciones que se encuentran experimentando porque ello es fundamental para conseguir cambios en su vida.

A pesar de que se encontraron resultados positivos, esta investigación posee algunas limitaciones. Primero, el diseño cuasi experimental que se empleó, no permite controlar situaciones externas al contexto educativo. Segundo, la duración para la aplicación del programa fue muy corto debido a que se tuvo que regir al tiempo que dura el semestre académico. Y, por último, la muestra con la que se trabajó solo se limitó a un ciclo y a una única universidad lo cual no permiten que estos hallazgos se puedan generalizar a otras realidades.

V. CONCLUSIONES

El programa mindfulness tuvo un efecto significativo en la reducción del estrés académico en los estudiantes de la universidad de Huaraz, evidenciando mayor efectividad en el grupo experimental ($t = -8.376$, $p = 0.000$). Además, este programa ha sido efectivo en reducir los estresores en los educandos, con un impacto significativamente mayor en el grupo experimental ($t = -6.521$, $p = 0.000$). Del mismo modo, el programa ha resultado efectivo en disminuir los síntomas de estrés académico en los universitarios, siendo el efecto más significativo en el grupo experimental ($t = -4.032$, $p = 0.005$). Por último, el programa fue efectivo en mejorar las estrategias de afrontamiento en los educandos, mostrando una mejora significativa en el grupo experimental ($t = 6.426$, $p = 0.000$).

VI. RECOMENDACIONES

Se aconseja al servicio psicológico de la escuela de enfermería de una universidad nacional de Huaraz organizar talleres donde los educandos y los profesores puedan aprender diversas técnicas de mindfulness como la atención plena, el escaneo corporal y la meditación consciente, pues ayudará a enfrentar situaciones estresantes que se susciten en los diversos contextos en los que se desenvuelven. Además, se sugiere a los directivos que implementen espacios tranquilos y adecuados en donde los educandos puedan practicar el mindfulness o relajarse de las actividades educativas, contribuyendo así a mejorar su salud mental y el bienestar de los universitarios. Asimismo, se recomienda a los docentes implementar prácticas de mindfulness durante las sesiones de clase ya sea al inicio o al final, para ayudar a los educandos a concentrarse mejor, mantener en calma sus mentes y a reducir los síntomas de estrés y ansiedad. Por último, se recomienda a futuros investigadores aplicar el programa mindfulness a través de un diseño experimental y generar posibles modelos de tratamiento del estrés académico, porque esto servirá para establecer una base científica sobre los beneficios del mindfulness en entornos educativos.

REFERENCIAS

- Alvarado, P., Soto, M., Reyes, L., Sandoval, V., Ullón, R., Vargas, Y., e Inca, K. (2023). An Online Mindfulness Meditation Program as a Means for Mitigating Academic Stress among University Students. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(6).
<https://www.richtmann.org/journal/index.php/ajis/article/view/13553/13121>
- Aihie, O. y Ohanaka, B. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a nigerian University. *Journal of Education and Social Research*, 9(2), 56–66. <https://doi.org/10.2478/jesr-2019-0013>.
- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Árias, E., De la Cruz, M., Ortega, D., Roque, D., Villavicencio, A. y Zorrilla, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *RSocialium*, 5(1), 242-260.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Academic Stress. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=en.
- Allende, F., Acuña, J., Correa, L. y De La Cruz, J. (2022). Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Peru. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3).
<https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Alvarado, P., Soto, M., Alza, S., Alvarado, E., Rodríguez, Y., & Rosales, R. (2020). Atención plena y estrés académico: un estudio multicéntrico en estudiantes de ciencias de la salud. *Medicina naturista*, 14(1), 27-33.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7248972.pdf>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A., (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.* https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
- Benavides, L. y Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 207-215. <http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v5n21/2616-7964-hrce-5-21-207.pdf>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Bhargava, D. y Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA - International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108-117. <http://dx.doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

- Castillo, I., Barrios, A. & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación En Enfermería: Imagen Y Desarrollo*, 20(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- Castro, J., Gómez., L. y Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Tecnura*, 27(75), 140-174. <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Creswell, J. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dexter, L. R., Huff, K., Rudecki, M., & Abraham, S. (2018). College students' stress coping behaviors and perception of stress-effects holistically. *International Journal of studies in nursing*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.20849/ijsn.v3i2.279>
- Farfán, R., Llantoy, F., Quintanilla, C. y León, M. (2022). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, 21(21), 61-76. <http://revistas.unsch.edu.pe/index.php/educacion/article/view/429/369>
- Fauzi, M., Anuar, T., Teh, L., Lim, W., James, R., Ahmad, R., Mohamed, M., Abu, S., Mohd, F., Salleh, M. (2021). Stress, Anxiety and Depression among a Cohort of Health Sciences Undergraduate Students: The Prevalence and Risk Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3269. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063269>
- Flores, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés del cuidador familiar del adulto mayor en un Centro de Salud. Lima. 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17705/Flores_oj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Galarza, E., & Reivan, G. (2023). Estudio de la científicidad y la efectividad de la técnica Mindfulness. *MQRInvestigar*, 7(4), 879-896. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.879-896>

- García, M. y Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona* 19, 11-30. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.968>
- González, N., Tejeda, A., Espinosa, C. & Ontiveros, Z. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Guzmán, R. y Huerta, B. (2022). *Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios de Huaraz, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/99883>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. <https://es.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>
- Lin, L., He, G., Yan, J., Gu, C. y Xie, J. (2019). Los efectos de un programa modificado de reducción del estrés basado en la atención plena para enfermeras: un ensayo controlado aleatorio. *Seguridad y salud en el trabajo*, 67(3), 111-122. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/2165079918801633>
- Lindsay, E. y Creswell, J. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 1(51), 4859. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Llanos, M. (2022). Efecto del programa armonía sobre el rendimiento y estrés académico en estudiantes de educación superior de Lima. *Avances en Psicología*, 30(2), 1-18. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n2.2615>

- López, P. y Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
- López, L., (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- MacKenzie, M., Abbott, K., & Kocovski, N. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy in patients with depression: current perspectives. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 1599-1605. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NDT.S160761>
- Mallqui, E. y Trujillo, K. (2020). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería Universidad Santiago Antúnez de Mayolo - Huaraz, 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo]. <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/4153>
- Montalto, J. (2023). *The Effects Of Mindfulness On Stress Reduction And Academic Performance In Students Studying Health Sciences*. https://dune.une.edu/na_capstones/51/
- Montalvo, A., y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655–674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- Moñivas, A. (2017). Vivir con plenitud las crisis. *Papeles del Psicólogo*, 38(2), 158-160. <https://www.redalyc.org/journal/778/77851775011/html/>
- Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona: Revista de la*

Facultad de Psicología, (13), 11-29.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646877.pdf>

Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Sampling techniques on a population study. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Paladino, C. (2017). *Mindfulness como práctica clínica: alcances y limitaciones. Una evaluación de su eficacia*. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-067/274.pdf>

Pardo, C. (2021). *Eficacia de Mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios* [Tesis de doctorado, Universidade da Coruña]. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28212/PardoCarballido_Carmen_TD_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Pedroza, J., Cabrera, L. y Gutiérrez, M. (2019). Nivel y factores que influyen en el estrés académico. *Revista Navarra Médica*, 5(2), 14-23. <https://journals2.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/198>

Pérez, A. (2021). *Eficacia de los tratamientos on-line basados en Mindfulness para la reducción del estrés: Una revisión sistemática*. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/24013>

Ramón, E., Gea, V., Granada, J., Juárez, R., Pellicer, B. & Antón, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>

- Ruiz, A., Benítez, V., Rodríguez, J., Rivera, R. y Rea, H. (2023). Análisis del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Área de la Salud. *CISA*, 4(4), 54-82. <https://revista-cisa.com/index.php/cisa/article/view/27/49>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 101-122. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Selye, H. (1974). Stress without distress. *Psychopathology of human adaptation*, 137-146. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Smit, B. & Stavroulaki, E. (2021). The Efficacy of a Mindfulness-Based Intervention for College Students Under Extremely Stressful Conditions. *Mindfulness*, 12, 3086–3100. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01772-9>
- Soto, M., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Tang, Y., Hölzel, B. & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci* 16, 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tapia, P. (2021). *Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Maestría, Universidad Ricardo Palma]. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4306/M-PSIC-T030_10729870_M%20%20TAPIA%20AMAYA%20PEDRO%20ENRIQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vargas, Y., Morales, A., Ponte, A., Principe, L., Rosales, J., Juárez, A. y Munares, O. (2018). Ética en la investigación biomédica. *Revista Internacional de Salud*

- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=pt.
- Villarroel, K. & Cruz, C. (2021). Relationship between full attention sessions and the stress level in university students. *Enfermería Global*, 20(63), 362-388.
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.442391>
- Vorontsova, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., Bondolfi, G. y Barisnikov, K. (2021). Short mindfulness-based intervention for psychological and academic outcomes among university students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(2), 141–157.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1931143>
- Zavaleta, J., Cadenillas, V., Flores, R., Chico, H. (2021). Procrastination, Stress and Academic Engagement in Medicine Students. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 13(2), 610-618. https://www.int-jecse.net/media/article_pdfs/610-618.pdf
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C. y Wong, S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138 (1), 41-57.
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Mindfulness	Es un método cognitivo que busca que las personas atiendan plenamente a su cuerpo, sus respiraciones, sus pensamientos, sus emociones y sus comportamientos, a fin de reducir el estrés, los dolores, la ansiedad y la depresión (Oblitas et al., 2019).	Esta variable se operacionalizará mediante la aplicación de un programa de intervención Mindfulness que estará estructurado por 6 sesiones.	No aplica	No aplica	No aplica	Nominal
Estrés académico	Es una forma de respuesta que experimentan los educandos cuando perciben que las exigencias académicas que son impuestas por el docente o la entidad educativa son	Esta variable se operacionalizará a través de la administración del Inventario SISCO de estrés académico adaptada a los universitarios de la ciudad de Huaraz por	Estresores	Sobrecarga de tareas, personalidad de los docentes, evaluación y exigencia de los docentes, tiempo limitado y poca claridad.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Ordinal

desbordantes y superiores a sus capacidades para abordarlas con éxito (Barraza, 2018).	y Guzmán y Huerta, 2022. Este instrumento cuenta con 21 reactivos con respuestas tipo Likert:	Síntomas	Fatiga crónica, depresión y tristeza, ansiedad, dificultades de concentración, agresividad, conflictos y desgano.	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca 2. Casi nunca 3. Rara vez 4. Casi siempre 5. Siempre 	Estrategias de afrontamiento	Resolución de la situación, análisis de las soluciones, gestión de emociones, recuerdo de situaciones parecidas, elaboración de planes, observar lo positivo.	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

Anexo 2

Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico

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

() Sí () No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N (1)	CN (2)	RV (3)	AV (4)	CS (5)	S (6)

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 3

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una Universidad de Huaraz

Investigador (a): YOVERA COLLAS, Stephany Kristel

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una Universidad de Huaraz”, cuyo objetivo es: evaluar la efectividad del programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una universidad de Huaraz. Esta investigación es desarrollada por una estudiante de posgrado del programa de maestría de intervención psicológica, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo.

La investigación tendrá un impacto significativo al proporcionar evidencia científica sobre la efectividad de los programas de mindfulness para reducir el estrés académico. Asimismo, va a mejorar el bienestar mental de los educandos y a su vez que ellos desarrollen habilidades de afrontamiento.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: “Programa mindfulness para reducir el estrés académico en educandos de una Universidad de Huaraz”.
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en un aula de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la investigadora: YOVERA COLLAS, Stephany Kristel, email: syoveraco24@ucvvirtual.edu.pe y Docente asesora: Dra. VERA CALMET, Velia Graciela, email: vverac75@ucvvirtual.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Anexo 5

Autorización de la Institución para realizar la investigación



UNIVERSIDAD NACIONAL
SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO

"Una Nueva Universidad para el Desarrollo"

Facultad de Ciencias Médicas – Escuela Profesional de Enfermería

Av. Agustín Gamarra S/N – Teléfono (043) 640020 Anexo 3008

Huaraz – Ancash - Perú



"Año del bicentenario de la consolidación de nuestra independencia, y la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Huaraz, "Capital de la Amistad Internacional", 10 de Abril del 2024.

OFICIO N° 054-2024-UNASAM-FCM-EPE/D.

Señorita:
YOVERA COLLAS STEPHANY KRISTEL
Estudiante

Presente.-

ASUNTO : Autorización para realizar trabajo de Investigación.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarle cordialmente, y al mismo tiempo **AUTORIZAR** el ingreso a los ambientes de la Facultad de Ciencia Médicas, para la realización de su trabajo de Investigación titulado: "PROGRAMA MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADEMICO EN EDUCANDO DE UNA UNIVERSIDAD DE HUARAZ, 2023"; con los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería - FCM - UNASAM.

Sin otro particular, me suscribo de usted reiterándole la muestra de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente;



Silvia E. Reyes Narváez
Dra. Silvia E. Reyes Narváez
DIRECTORA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
FCM - UNASAM

C.c.: Archivo
SERN/D
erud/s

Anexo 6

Prueba de Normalidad

	Shapiro Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Grupo control	,969	8	,886
Grupo experimental	,925	8	,473

Nota: Significancia en la normalidad de datos.

Los resultados indican que los valores de significancia para las variables analizadas son 0,886 y 0,473, respectivamente. Estos valores superan el umbral predefinido de 0,05. Por lo tanto, se optó por aceptar la hipótesis inicialmente planteada en el estudio, lo que implica que la distribución de los datos de las variables en cuestión se ajusta a una distribución normal.

Como resultado: Se valida la Hipótesis nula (H0).

Por lo tanto, se decidió emplear el indicador estadístico: Prueba t para muestras relacionadas.

Anexo 7

Programa Mindfulness para reducir el estrés académico en educandos

I. DATOS GENERALES:

DENOMINACIÓN : "Cultivando la calma"

BENEFICIARIOS : Alumnos de enfermería de la
Universidad Nacional Santiago Antúnez
de Mayolo - Huaraz

N° DE PARTICIPANTES : 8 universitarios

FECHAS DE INTERVENCIÓN : Mayo - Junio

RESPONSABLE DEL PROGRAMA: Lic. YOVERA COLLAS, Stephany Kristel

II. FUNDAMENTACIÓN:

El estrés es considerado una reacción negativa que genera una inestabilidad en las personas que lo experimentan debido a las discrepancias entre la presión y la capacidad para hacerle frente (Silva et al., 2020). Esta respuesta desadaptativa se puede evidenciar en diversos ámbitos en los cuales se desenvuelven los individuos. Las universidades no son ajenas a este fenómeno, especialmente en niveles avanzados, donde los horarios son demandantes y se evidencia mayor exigencia en cuanto a los trabajos y las investigaciones que realizan cada educando (Soto et al., 2021). Ante ello, se precisa que el estrés académico viene a ser aquel proceso organizado, adaptativo y principalmente psicológico que se forma a partir de tres elementos en proceso: los estresores (el reconocimiento de ciertas exigencias como generadoras de estrés), los síntomas (representan la vivencia subjetiva del estrés y la manifestación del equilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (empleadas para restablecer dicho equilibrio sistémico) (Barraza et al., 2019). Esta problemática en lo concerniente al entorno mundial, se ha presentado en más de un 60% de los alumnos en un alto nivel de severidad (Cruz et al., 2024). En la esfera nacional, se han encontrado estudios que precisan que los universitarios que cursan el programa académico de Enfermería experimentan estrés a un grado moderado de más del 40% (Teque

et al., 2020; Méndez y Arévalo, 2022). En el ámbito local, este problema se ha podido identificar en un 85.6% de los educandos a un nivel moderado (Mallqui y Trujillo, 2019). Frente a estas circunstancias, surge el término del mindfulness, que implica estar completamente consciente de lo que acontece en el momento actual, y puede aplicarse en cualquier escenario (Stahl y Goldstein, 2019). La práctica de la atención plena en ámbitos educativos tiene efectos a nivel cognitivo, así como en el estrés, la resiliencia y el afrontamiento (Zenner et al., 2014). Por tanto, el programa de intervención mindfulness cuenta con el sustento teórico para gestionar el estrés académico en los universitarios, ya que no sólo se centra en la salud física y mental sino aborda aspectos de la vida cotidiana que puede generar dificultades en los estudiantes.

III. OBJETIVOS:

GENERAL

- ✓ Implementar un programa de intervención basado en mindfulness para disminuir el estrés académico en educandos de enfermería, fomentando su bienestar emocional y su rendimiento académico.

ESPECÍFICOS

- ✓ Psicoeducar a los educandos en los conceptos básicos del mindfulness y la importancia de la conciencia corporal para reducir el estrés académico.
- ✓ Enseñar a los educandos técnicas de atención plena para disminuir la ansiedad y mejorar la concentración en el estudio.
- ✓ Ayudar a los educandos a identificar las causas de estrés académico y proporcionar habilidades de aceptación para gestionar el estrés.
- ✓ Promover la resiliencia a través de la práctica de la autocompasión y fomentar una actitud amable hacia uno mismo frente a los retos académicos.
- ✓ Explorar cómo el mindfulness puede mejorar las relaciones interpersonales y proporcionar herramientas para comunicarse efectivamente.
- ✓ Apoyar a los educandos para que reflexionen sobre su experiencia y elaboren un plan individualizado para seguir practicando mindfulness en su vida académica y diaria.

IV. RECURSOS

4.1. Humanos

- ✓ Estudiante de la Maestría de Intervención Psicológica.
- ✓ Universitarios del VII ciclo de la escuela de Enfermería.

4.2. Materiales

- ✓ Hojas de papel.
- ✓ Lapiceros.
- ✓ Lápices.
- ✓ Música relajante.
- ✓ Temporizador.
- ✓ Infografías.
- ✓ Laptop.
- ✓ Proyector.
- ✓ Diapositivas.

V. EVALUACIÓN

Se administrará el inventario sistémico cognoscitivo de estrés académico a los universitarios antes y después de ejecutar la intervención. El propósito de esto, es identificar si es evidenciar los cambios que han surgido durante todo el período de estudio. Además, esto permitirá conocer si lo propuesto en el programa tuvo efectividad en la reducción del estrés que experimentan los educandos.

VI. ACTIVIDADES

SESIÓN 1

DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Cuerpo Consciente, Mente en Paz	Psicoeducar a los educandos en los conceptos básicos del mindfulness y la importancia de la conciencia corporal para reducir el estrés académico.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación. • Diálogo participativo. • Práctica guiada. • Experiencia vivencial. • Retroalimentación. 	<p>Inicio: La facilitadora dará la bienvenida a los educandos y se presenta. Se explicará brevemente el objetivo de la sesión. Se realizará una dinámica rompehielos denominado “Dos verdades, una mentira”, para ello, la facilitadora explicará que cada participante debe decir tres frases sobre su persona: dos verdades y una mentira, mientras que los demás participantes identifican la frase que es mentira. Una vez que se han presentado, se les preguntará lo siguiente: “¿Por qué eligieron esas mentiras?”, “¿Qué aprendieron de los otros?”</p> <p>Desarrollo: Se expondrá el concepto, los fundamentos y los beneficios del mindfulness, así como su relevancia para la gestión del estrés académico. Se utilizarán ejemplos cotidianos para hacer más comprensible la información expuesta. Asimismo, se explica qué es la conciencia corporal y cómo se relaciona con el mindfulness. Se invitará a los educandos a que se sienten cómodamente y cierren sus ojos suavemente. Se les pedirá que observen cómo el aire entra y sale de sus</p>	45 minutos

			<p>cuerpos. Se les animará a que noten cualquier sensación física o emocional que surja durante la práctica sin juzgarla. Se fomentará la respiración consciente mientras realizan el escaneo corporal para ayudar a liberar tensiones. Se invitará a los participantes que comenten sobre sus experiencias con el estrés y cómo podrían aplicar el mindfulness.</p> <p>Cierre: Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes que se abordaron durante la sesión. Asimismo, se responderán preguntas y se aclararán dudas. Por otro lado, se propondrá 5 preguntas de metacognición: <i>¿Qué aprendieron sobre el mindfulness?, ¿Cómo creen que el mindfulness les ayudará a reducir el estrés académico?, ¿Qué aspecto de la sesión encontraste más útil?, ¿Qué dificultades podrías enfrentar al practicar el mindfulness?, ¿Cómo se sienten después de haber participado en la sesión?</i> Finalmente, se les agradecerá por su participación.</p>	
--	--	--	---	--

SESIÓN 2

DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Tranquilidad Interior	Enseñar a los educandos técnicas de atención plena para disminuir la ansiedad y mejorar la concentración en el estudio.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación. • Experiencia vivencial. • Práctica guiada. • Diálogo participativo. • Retroalimentación. 	<p>Inicio: La facilitadora dará la bienvenida a los educandos y se presenta. Se explicará brevemente el objetivo de la sesión. Se realizará una dinámica denominada “Anclaje en el momento presente”, el cual consistirá en pedir a los participantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos, luego se les guiará para que centren su atención y puedan notar cualquier sensación en los pies. Este ejercicio finalizará pidiéndoles que realicen tres respiraciones profundas enfocándose en cómo se sienten en el presente.</p> <p>Desarrollo: Se expondrá el concepto de la atención plena y cómo aplicarse en los estudios. Se pedirá a los educandos que sienten cómodamente con la espalda recta y los ojos cerrados. Se realizará un ejercicio de respiración consciente que se centrará en que los educandos realicen una respiración profunda por la nariz, la sostengan por un momento, y exhalen lentamente por la boca. Se les guiará a enfocarse en su respiración, en el aire que entra y sale. Se les sugiere que observen cualquier pensamiento que surja sin juzgarlos ni</p>	45 minutos

		<p>apegarse a ellos, simplemente dejándolos pasar. Asimismo, se ejecutará el ejercicio de enfoque en los sentidos, que implica en pedirles a los educandos que seleccionen un objeto (lápiz, lapicero o una hoja de papel). Se les invitará a observar el objeto con detalle, notando su forma, color, textura y cualquier otra característica. Se les señalará que procedan a tocar el objeto y sientan su textura, peso y temperatura, enfocando su atención en las sensaciones y evitando distraerse. Se invitará a los participantes que comenten sobre sus experiencias durante la práctica de las técnicas.</p> <p>Cierre: Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes que se abordaron durante la sesión. Asimismo, se responderán preguntas y se aclararán dudas. Por otro lado, se propondrá 5 preguntas de metacognición: <i>¿Qué aprendieron sobre la atención plena?, ¿Cómo se sintieron durante los ejercicios de respiración consciente?, ¿Qué técnica de atención plena les resultó útil y por qué?, ¿Qué dificultades podrías enfrentar al practicar las técnicas?, ¿Podrían incorporar la atención plena en su rutina de estudio?</i> Finalmente, se les agradecerá por su participación.</p>	
--	--	--	--

SESIÓN 3

DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Navegando las Olas del Estrés	Ayudar a los educandos a identificar las causas de estrés académico y proporcionar habilidades de aceptación para gestionar el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación. • Experiencia vivencial. • Práctica guiada. • Diálogo participativo. • Retroalimentación. 	<p>Inicio: La facilitadora dará la bienvenida a los educandos y se presenta. Se explicará brevemente el objetivo de la sesión. Se realizará una dinámica denominada “mapa de estrés académico”, la cual consistirá en distribuir una hoja de papel y un lapicero a cada alumno para que dibujen un mapa mental en el que identifiquen y escriban las fuentes de estrés académico que experimentan. Una vez culminado el mapa, se invitará a los participantes a compartir sus mapas con los demás, y esto facilitará una discusión sobre las similitudes y diferencias que las fuentes de estrés identificadas.</p> <p>Desarrollo: Se invitará a los educandos que compartan sus posibles causas de estrés relacionadas a lo académico, a partir de ello, se explorará cómo esto les afecta y qué emociones genera. Se explicará el concepto de aceptación y lo importante que es en la gestión del estrés académico. Asimismo, se introducirán las técnicas de aceptación. Se realizará un ejercicio de atención plena que consistirá en guiar a los participantes en una breve práctica de mindfulness centrada en la respiración,</p>	45 minutos

			<p>invitándolos a observar su respiración sin juzgarse y a regresar a ella cada vez que su mente se encuentre divagando. Por otro lado, se practicará un ejercicio de autocompasión que se centrará en que los educandos se dirijan palabras amables y comprensivas a sí mismos, lo cual les servirá en cualquier momento sobre todo en estrés. Se invitará a los participantes que comenten sobre sus experiencias durante la práctica de las técnicas.</p> <p>Cierre: Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes que se abordaron durante la sesión. Asimismo, se responderán preguntas y se aclararán dudas. Por otro lado, se propondrá 5 preguntas de metacognición: <i>¿Qué causa de estrés académico identificada fue más significativa para ustedes y por qué?, ¿Cómo les ayudó la práctica de mindfulness a gestionar sus pensamientos y emociones?, ¿Qué técnica de aceptación les resultó útil y por qué?, ¿Cómo ha cambiado su percepción del estrés académico al aplicar las técnicas?, ¿Podrían incorporar las técnicas de aceptación en su rutina de estudio?</i> Finalmente, se les agradecerá por su participación.</p>	
--	--	--	---	--

SESIÓN 4

DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Cultivando la Resiliencia con Amabilidad	Promover la resiliencia a través de la práctica de la autocompasión y fomentar una actitud amable hacia uno mismo frente a los retos académicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación. • Experiencia vivencial. • Práctica guiada. • Diálogo participativo. • Retroalimentación. 	<p>Inicio: Se hará una introducción al tema y se explicará el objetivo de la sesión. Se realizará una dinámica denominada “Rueda de la Amabilidad” que consistirá en pedir que los alumnos formen un círculo, luego, se les invitará a compartir una cosa amable que hicieron por ellos mismos o por otras personas en la última semana. Se animará a todos a escuchar con atención y aplaudir después de cada intervención. Por último, se les consultará cómo se sintieron realizando estos actos.</p> <p>Desarrollo: Se explicarán conceptos importantes sobre la resiliencia y la autocompasión, así como de su aplicación en el ámbito académico. Se practicará un ejercicio de autoafirmación, que implica en pedir a los participantes que piensen en una situación difícil que enfrentaron recientemente y que se digan a sí mismos palabras de comprensión y apoyo. También, se realizará una técnica de autocompasión que consistirá en invitar a los alumnos a cerrar los ojos y repetir frases como “que pueda ser amable conmigo mismo”, “que pueda aceptar mi vida tal como es”. Asimismo, se les brindará</p>	45 minutos

			<p>estrategias para desarrollar una actitud de amabilidad hacia uno mismo, por ejemplo, mantener un diario de gratitud en el que anoten las cosas por las que están agradecidos. Se invitará a los participantes que comenten sobre sus experiencias durante la práctica de las técnicas.</p> <p>Cierre: Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes que se abordaron durante la sesión. Asimismo, se responderán preguntas y se aclararán dudas. Por otro lado, se propondrá 5 preguntas de metacognición: <i>¿Qué es para ustedes la autocompasión?, ¿Qué descubrieron de ustedes al practicar las técnicas?, ¿De qué manera influye la autocompasión en tu rendimiento académico?, ¿Qué estrategias de autocuidado implementarían en la gestión del estrés académico?, ¿Podrían aplicar las técnicas de autocompasión en situaciones estresantes?</i> Finalmente, se les agradecerá por su participación.</p>	
--	--	--	--	--

SESIÓN 5

DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Conexiones Conscientes	Explorar cómo el mindfulness puede mejorar las relaciones interpersonales y proporcionar herramientas para comunicarse efectivamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación. • Experiencia vivencial. • Práctica guiada. • Diálogo participativo. • Retroalimentación. 	<p>Inicio: Se hará una introducción al tema y se explicará el objetivo de la sesión. Se realizará una dinámica denominada “Rueda de la Conexión” que implica en poner a los participantes uno frente a otro y darles 2 minutos para que compartan algo positivo que les haya pasado en la semana. Después de este tiempo, los participantes deben de tener otro compañero y seguir el mismo procedimiento. Finalmente, se les consultará cómo se sintieron al escuchar a los otros y al ser escuchados.</p> <p>Desarrollo: Se explicará cómo aplicar el mindfulness para mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación y la empatía. Se realizará una práctica de escucha activa, la cual consistirá en pedir a los participantes que se sienten en parejas y se turnen para hablar durante 3 minutos de un tema sin ser interrumpidos, después el oyente resumirá lo que escuchó y compartirán cómo se sintieron. Además, se llevará a cabo una breve meditación guiada que se enfocará en la respiración y en el momento presente a fin</p>	45 minutos

			<p>de reducir las distracciones al interactuar. De igual modo, se proporcionarán estrategias para expresar las emociones de forma clara y compasiva, empleando afirmaciones como “me siento.... cuando tú....”, luego, se practicará esto en parejas. Se invitará a los participantes que comenten sobre sus experiencias durante la práctica de las técnicas.</p> <p>Cierre: Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes que se abordaron durante la sesión. Asimismo, se responderán preguntas y se aclararán dudas. Por otro lado, se propondrá 5 preguntas de metacognición: <i>¿Qué tan útil fueron los ejercicios de atención plena durante las interacciones?, ¿Consideran que la práctica de la atención plena pueda modificar tus interacciones con los demás?, ¿Qué obstáculos se presentan cuando intentan comunicarse de forma consciente?, ¿De qué manera influye la comunicación asertiva en la resolución de conflictos en tu vida diaria y académica?, ¿Consideras importante integrar el mindfulness en tus relaciones interpersonales?</i> Finalmente, se les agradecerá por su participación.</p>	
--	--	--	--	--

SESIÓN 6

DENOMINACIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Sembrando el Futuro	Apoyar a los educandos para que reflexionen sobre su experiencia y elaboren un plan individualizado para seguir practicando mindfulness en su vida académica y diaria.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación. • Experiencia vivencial. • Práctica guiada. • Diálogo participativo. • Retroalimentación. 	<p>Inicio: Se hará una introducción al tema y se explicará el objetivo de la sesión. Se realizará una dinámica denominada “Mapa de Reflexiones” que consistirá en entregar a cada alumno una hoja de papel y solicitarles que dibujen un mapa mental acerca de sus experiencias con el mindfulness. En este organizador deben de incluir los desafíos, los beneficios y las aplicaciones en el día a día. Luego, compartirán sus experiencias entre todos a modo de generar reflexión.</p> <p>Desarrollo: Se reflexionará sobre la experiencia con la práctica del mindfulness haciendo hincapié los retos y los aciertos. Luego, se guiará a los educandos en la elaboración de un plan individualizado, en el cual pueda integrar las técnicas de mindfulness que más les han sido beneficiosas en su vida cotidiana y académica. En este proceso, se les puede sugerir técnicas, establecer recordatorios diarios o integrar mindfulness en sus actividades cotidianas y académicas. Asimismo, se les comprometerá a que sigan poniendo en práctica lo aprendido.</p>	45 minutos

			<p>Cierre: Se realizará una retroalimentación de los puntos más importantes que se abordaron durante la sesión. Por otro lado, se propondrá 5 preguntas de metacognición: <i>¿Qué fue lo más significativo que aprendieron sobre la práctica de mindfulness?, ¿Qué estrategias les pareció más útil para integrar el mindfulness en su vida cotidiana?, ¿Consideran que el plan de acción ayudará a mantener una práctica de mindfulness?, ¿De qué manera consideran que el mindfulness puede seguir beneficiando en tu vida académica?, ¿Consideras importante integrar el mindfulness en tu vida académica?</i> Finalmente, se les agradecerá por su participación.</p>	
--	--	--	--	--

VII. CRONOGRAMA DE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

N°	NOMBRE DE LA SESIÓN	CRONOGRAMA					
		MAYO		JUNIO			
		Sem. 3	Sem. 4	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
1	Cuerpo Consciente, Mente en Paz	X					
2	Tranquilidad Interior		X				
3	Navegando las Olas del Estrés			X			
4	Cultivando la Resiliencia con Amabilidad				X		
5	Conexiones Conscientes					X	
6	Sembrando el Futuro						X

VIII. REFERENCIAS

- Barraza, A., González, L., Garza, A. & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.
https://pure.udem.edu.mx/files/15077291/articluo_estres_academico.pdf
- Cruz, D., Ortigoza, A. y Canova, C. (2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, 5(2).
<https://revistas.um.es/edumed/article/view/598841/357371>
- Méndez, J., & Arévalo, R. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4166-4176.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386
- Silva, M., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Soto, M., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

[Stahl, B. y Goldstein, E. \(2019\). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*.](#)

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=XHinDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=mindfulness+programs+stress+reduction&ots=EEed6JQwP7T&sig=vjs1CD0WsM1iJ1i03tih5KrfhdU#v=onepage&q=mindfulness%20programs%20stress%20reduction&f=false>

Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Intervenciones basadas en la atención plena en las escuelas: una revisión sistemática y un metanálisis. *Fronteras en psicología*, 5, 1-20.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

Anexo 1

Infografía del mindfulness

¿Qué es el Mindfulness?

El mindfulness es un concepto asociado a la psicología y basado en la meditación. Se centra en la atención consciente, donde quien lo practica toma conciencia de diversas facetas de su experiencia en el momento presente.

¿En qué ayuda el Mindfulness?



Ayuda a controlar el **estrés** y la **ansiedad**



Favorece a la **memoria**



Ayuda a fomentar la **creatividad** y la atención



Favore las **relaciones** interpersonales



Mejora los problemas de **insomnio**

¿Qué aplicaciones tiene el Mindfulness?

El mindfulness se aplica en todo tipo de centros como **residencias, centros escolares o centros de día**. También, en **empresas** de todo tipo, para favorecer el bienestar de sus empleados.



Anexo 2

Infografía de los beneficios del mindfulness

Beneficios del mindfulness en la educación

En los últimos años se han llevado a cabo diversos programas enfocados en estudiantes y profesorado, con el objetivo de potenciar el desarrollo de la atención plena. Los beneficios alcanzados gracias a la aplicación del mindfulness en la educación son los siguientes:

Aumento del rendimiento académico

El mindfulness favorece la atención y la relajación, por lo que los alumnos que lo practican mejoran su rendimiento.

Según algunos estudios el resultado es una mejora importante en los niveles de autoconcepto y rendimiento académico.

Desarrollo de la creatividad

Tener la capacidad de crear algo nuevo y útil es una de las aptitudes más demandadas por las empresas. La calma y el descanso que proporciona el mindfulness son fundamentales para obtener estos resultados.

Mayor comprensión de nuestro mundo interior

Los estudiantes se encuentran en una fase de desarrollo físico y psicológico.

El mindfulness puede ayudarles a entenderse y aceptarse, aumentando así su autoestima y mejorando su relación con los demás.

Reduce el estrés

Conocerse a uno mismo es necesario para conocer las emociones y controlar los impulsos.

Así lograremos reducir el estrés y la ansiedad que pueden generar cansancio, depresión, mareos o dificultad para respirar.



Anexo 3

Infografía de los ejercicios de mindfulness

MINDFULNESS CONSULTING 

EJERCICIOS DE MINDFULNESS PARA MEJORAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

<p>1 MINUTO DE ATENCIÓN</p> <p>Busca un sitio en silencio donde puedas dedicar un minuto para tomarte una pausa y observar cómo te sientes.</p> 	<p>RESPIRACIÓN DE ATERRIZAJE</p> <p>Centra la atención en la respiración. Al llenarte de aire, suelta enseguida el aire por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta.</p> 
<p>ATENCIÓN EN LOS SONIDOS</p> <p>Nota los sonidos que ocurren en tu entorno, sin tratar de identificarlos, juzgarlos o pensar sobre ellos.</p> 	<p>ESCANEO CORPORAL</p> <p>Encuentra un lugar para acostarte y entrar en contacto con cada parte de tu cuerpo, sin juzgar las sensaciones.</p> 

CONOCE MÁS SOBRE NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES EN WWW.MINDFULNESSCONSULTING.CO

Anexo 4

Fotografías de las sesiones







