



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

# El Mindfulness como estrategia terapéutica para afrontar el estrés académico: una revisión de alcance.

**Estudiante:** Gonzalez Laura Andrea

**Legajo:** 30213

**Directora:** Sáez, Myriam Graciela

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL

INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - Repositorio Institucional de la Universidad de Flores - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

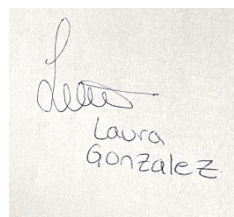
El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

Lugar y fecha: 20/08/2025 Ciudad de Neuquén capital.

Firma y aclaración del autor: Laura Andrea Gonzalez



Laura  
Gonzalez

|   |    |
|---|----|
| Índice  |    |
| <b>Resumen</b> .....                                      | 4  |
| <b>Introducción:</b> .....                                | 5  |
| <b>Delimitación Del Objeto De Estudio</b> .....           | 5  |
| <b>Planteamiento Del Problema</b> .....                   | 6  |
| <b>Justificación</b> .....                                | 7  |
| <b>Objetivos</b> .....                                    | 9  |
| <b>Objetivo General</b> .....                             | 9  |
| <b>Objetivos Específicos</b> .....                        | 9  |
| <b>Supuesto De Investigación</b> .....                    | 9  |
| <b>Estado Del Arte</b> .....                              | 10 |
| <b>Marco Teórico</b> .....                                | 16 |
| <b>Metodología</b> .....                                  | 38 |
| <b>Resultados</b> .....                                   | 40 |
| <b>Síntesis Y Conclusiones</b> .....                      | 42 |
| <b>Aportes Y Contribuciones De La Investigación</b> ..... | 45 |
| <b>Limitaciones De La Investigación</b> .....             | 46 |
| <b>Líneas De Investigación Futura</b> .....               | 47 |
| <b>Referencias</b> .....                                  | 49 |
| <b>Anexos</b> .....                                       | 54 |

## Resumen

El estrés académico se ha convertido en una de las problemáticas relevantes dentro del ámbito universitario, afectando la salud mental, el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. Ante esta situación, el *mindfulness* ha emergido como una estrategia terapéutica que promueve la atención plena, la regulación emocional y la reducción del malestar psicológico. Si bien existen múltiples investigaciones sobre su aplicación en diversos contextos, resulta necesario sistematizar la evidencia empírica en relación con su efectividad específica frente al estrés académico.

El presente Trabajo Final Integrador tiene como objetivo general analizar la evidencia científica disponible sobre la efectividad del *mindfulness* como estrategia terapéutica para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios, sin limitarse a una carrera o ciclo específico. Si bien existe un cuerpo considerable de investigaciones internacionales sobre el tema, se observa una escasa producción en el contexto argentino, lo que refuerza la necesidad de explorar su aplicabilidad local. Se trata de un estudio de revisión de alcance que busca identificar las principales técnicas utilizadas, los efectos reportados, las limitaciones de las investigaciones actuales y las posibles recomendaciones para su implementación en contextos educativos.

A partir de la sistematización de investigaciones recientes, se espera generar un aporte significativo tanto para futuras líneas de investigación como para la implementación de intervenciones psicoeducativas en el ámbito universitario.

**Palabras clave:** *Mindfulness*, estrés académico, estudiantes universitarios, regulación emocional.

## **Introducción:**

El estrés académico se ha consolidado como una problemática significativa en el ámbito universitario, afectando el bienestar emocional, la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes (Guadalupe et al., 2017). Las exigencias propias del entorno académico, sumadas a responsabilidades laborales y familiares, colocan a los estudiantes frente a altos niveles de presión. Este tipo de estrés se relaciona no solo con el rendimiento, sino con síntomas como ansiedad, insomnio, agotamiento emocional y en algunos casos, con deserción académica. (Barraza, 2005).

Ante esta situación, el *mindfulness* ha emergido como una estrategia terapéutica que promueve la atención plena al momento presente y una actitud de aceptación sin juicio (Kabat-Zinn, 2003). Esta práctica, originaria de tradiciones budistas, ha sido adaptada a contextos laicos y se ha incorporado en múltiples intervenciones psicoeducativas y clínicas (Mañas, 2009). Numerosos estudios destacan su utilidad para la regulación emocional y la reducción del estrés, en el ámbito académico, aunque hay avances, aún es necesario profundizar en su estudio y sistematizar la evidencia empírica disponible (Pérez & Botella, 2007).

Este trabajo propone realizar una revisión de alcance para analizar la evidencia científica sobre el *mindfulness* como estrategia terapéutica frente al estrés académico en estudiantes universitarios. La sistematización del conocimiento acumulado permitirá identificar aportes, limitaciones y vacíos, así como generar recomendaciones para futuras intervenciones psicoeducativas en el contexto universitario.

### **Delimitación Del Objeto De Estudio**

El estrés es una respuesta adaptativa del organismo frente a demandas internas o externas que exceden los recursos percibidos para hacerles frente (Lazarus & Folkman, 1986, citado en Martínez, 2009). En el contexto académico, el estrés surge ante múltiples exigencias que incluyen exámenes, plazos ajustados, sobrecarga de tareas y presión por el rendimiento (Barraza & Acosta, 2007).

La práctica de *mindfulness*, entendida como una forma de atención consciente al momento presente con una actitud de aceptación, ha ganado protagonismo como estrategia de afrontamiento eficaz y saludable al estrés, especialmente en contextos clínicos y educativos (Kabat-Zinn, 2003; Mañas, 2009). Por

ello, este trabajo se centrará en la evidencia científica referida a su aplicación en estudiantes universitarios, con énfasis en su efectividad para reducir el estrés académico.

## **Planteamiento Del Problema**

El estrés académico es un fenómeno multifactorial que afecta cada vez a más estudiantes universitarios, generando un impacto significativo en su salud mental, bienestar general y rendimiento académico. Esta forma de estrés se produce cuando las demandas académicas superan los recursos percibidos por el estudiante para afrontarlas, lo que puede desencadenar ansiedad, agotamiento emocional, desmotivación, insomnio e incluso abandono de los estudios (Barraza, 2006; Guadalupe et al., 2017).

En un contexto universitario que exige un alto grado de rendimiento, cumplimiento de plazos y competencias múltiples, muchos estudiantes enfrentan simultáneamente obligaciones familiares, laborales y económicas, lo que agrava su nivel de vulnerabilidad. A su vez, los recursos institucionales para el acompañamiento psicológico y la prevención del estrés suelen ser insuficientes o de escasa accesibilidad (Martínez, 2009).

El *mindfulness* ha demostrado efectos positivos en la regulación emocional y en la reducción del estrés, especialmente en contextos clínicos (Kabat-Zinn, 2003; Mañas, 2009). No obstante, su implementación en entornos académicos aún presenta vacíos conceptuales y metodológicos. Existen estudios que lo aplican en contextos educativos, pero los resultados son heterogéneos y no siempre sistematizados de manera clara o comparable (Medeiros & Pulido, 2011; Pérez & Botella, 2007).

En este sentido, surge la necesidad de revisar y analizar críticamente la evidencia científica disponible sobre la aplicación del *mindfulness* como estrategia terapéutica frente al estrés académico en población universitaria, con el objetivo de identificar hallazgos, enfoques utilizados y limitaciones presentes en la literatura reciente.

En el contexto pospandémico, la salud mental de los estudiantes universitarios se ha visto fuertemente afectada. Investigaciones recientes revelan cifras alarmantes: en España, casi la mitad de los estudiantes presenta síntomas de depresión y ansiedad, y uno de cada cinco ha pensado en el suicidio (El País, 2024). Este fenómeno no es aislado, ya que estudios en América Latina evidencian niveles

preocupantes de estrés en estudiantes de posgrado y de grado, especialmente en Perú, Ecuador y Colombia (Palomino et al., 2023; Martínez & Salazar, 2021). Estas condiciones afectan no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar psicológico general, con consecuencias que pueden incluir abandono de los estudios y trastornos de salud mental más graves.

Adicionalmente, un metaanálisis reciente realizado por Wang et al. (2024) sobre estudiantes de medicina concluye que la práctica regular de *mindfulness* reduce significativamente el agotamiento académico y mejora la resiliencia emocional, aportando evidencia contundente sobre su eficacia en contextos de alta demanda académica. Sin embargo, aunque existen múltiples estudios internacionales, en Argentina existen estudios sobre la temática, pero en su minoría, lo que limita la implementación local de intervenciones basadas en esta práctica.

Esta situación justifica la necesidad de una revisión sistemática de la evidencia disponible y su posible aplicación al contexto universitario argentino.

Esto motiva la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué evidencia científica existe sobre la efectividad del *mindfulness* como estrategia terapéutica para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios?

## **Justificación**

El presente estudio resulta relevante debido a que el estrés académico constituye una de las principales causas de malestar psicológico en estudiantes universitarios, impactando negativamente en su desarrollo personal y académico. Las tasas crecientes de ansiedad, burnout y deserción estudiantil demuestran la urgencia de implementar estrategias preventivas eficaces desde una perspectiva psicoeducativa (OMS, 2013; Gutiérrez, 2011).

En el escenario pospandémico, esta problemática se ha intensificado considerablemente. Investigaciones recientes indican que casi la mitad del alumnado universitario presenta síntomas de depresión y ansiedad, y uno de cada cinco ha considerado el suicidio, lo cual evidencia una crisis significativa en la salud mental estudiantil (El País, 2024). En América Latina, estudios realizados en Perú

y Ecuador también muestran niveles elevados de estrés académico, afectando no solo el rendimiento, sino también el bienestar emocional de los estudiantes (Palomino et al., 2023; Martínez & Salazar, 2021).

En este contexto, el *mindfulness* se presenta como una técnica accesible, adaptable y respaldada por numerosos estudios en el ámbito clínico, que ha comenzado a ser explorada en entornos educativos con resultados promisorios. Su práctica no solo contribuye a reducir el estrés, sino que fortalece la autorregulación emocional, la concentración y la percepción de bienestar (Kabat-Zinn, 2003; Ruiz, 2014).

Evidencias actuales muestran que incluso programas breves de *mindfulness* pueden generar efectos significativos en la disminución de la ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios, con mejoras sostenidas en el bienestar psicológico (Baena-Raya & Pérez-López, 2020; González et al., 2024). Un estudio reciente llevado a cabo por Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024) demostró que la aplicación de programas *mindfulness* breves en el ámbito universitario tiene impactos positivos claros en la reducción del malestar psicológico, reafirmando su utilidad como estrategia preventiva en contextos educativos.

Desde el rol profesional del psicólogo, resulta fundamental indagar críticamente en estos aportes para evaluar su aplicabilidad y eficacia en contextos universitarios concretos. La incorporación del *mindfulness* como estrategia de promoción de la salud mental en el ámbito educativo implica no solo una respuesta a la sintomatología existente, sino también una apuesta por la construcción de hábitos saludables, la prevención de problemáticas más graves y la mejora de la calidad de vida estudiantil (Gutiérrez et al., 2022).

Este trabajo de revisión de alcance permitirá sistematizar los estudios empíricos más recientes, identificar vacíos en la literatura, evaluar los enfoques metodológicos aplicados y generar recomendaciones que puedan ser de utilidad tanto para futuras investigaciones como para la planificación de intervenciones en programas de bienestar estudiantil. Se espera así realizar un aporte teórico que integre la promoción de la salud mental con el diseño de estrategias aplicables en el ámbito educativo, desde una mirada científica, crítica y actualizada.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la evidencia científica disponible sobre la efectividad del *mindfulness* como estrategia terapéutica para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios.

### **Objetivos Específicos**

1. Identificar los principales enfoques y técnicas de *mindfulness* aplicados en contextos académicos.
2. Describir los efectos reportados del *mindfulness* en la reducción del estrés en población universitaria.
3. Evaluar las limitaciones y vacíos presentes en la literatura sobre *mindfulness* y estrés académico.
4. Proponer recomendaciones para futuras investigaciones y para la aplicación práctica en contextos educativos.

### **Supuesto De Investigación**

Se parte del supuesto de que la práctica regular de *mindfulness* contribuye significativamente a la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, y que la literatura científica reciente ofrece evidencia suficiente para fundamentar su utilidad como estrategia terapéutica en contextos educativos.

## Estado Del Arte

El estrés académico ha cobrado creciente importancia dentro de las problemáticas de salud mental en contextos universitarios, siendo entendido como una respuesta psicofisiológica ante demandas percibidas como excesivas en relación con los propios recursos personales. La investigación en torno a este fenómeno ha explorado diversas estrategias de afrontamiento e intervención, destacándose en la última década la incorporación de prácticas de *mindfulness* como una vía prometedora para su regulación. A continuación, se detallan diez investigaciones que abordan esta temática, focalizando en los objetivos, metodologías y resultados obtenidos, con el fin de construir un panorama actualizado y fundado.

En primer lugar, Farfán Bellido et al., (2023) en Perú llevaron a cabo una investigación orientada a evaluar el impacto de un programa de *mindfulness* en la prevención del estrés académico en estudiantes de educación superior. A través de un enfoque cuantitativo experimental con diseño preexperimental, se implementó la intervención en un grupo de estudiantes seleccionados de manera no probabilística. Los resultados cualitativos obtenidos tras la aplicación del programa mostraron una reducción notable en la frecuencia e intensidad con la que los estudiantes experimentaban estrés académico. Esto sugiere que la práctica sistemática de *mindfulness* puede contribuir a disminuir la percepción de estrés en contextos educativos, favoreciendo un mejor manejo emocional frente a las demandas académicas. En consecuencia, el estudio resalta el potencial de las intervenciones basadas en *mindfulness* como herramientas efectivas para promover el bienestar psicológico en el ámbito universitario.

Por otro lado, una investigación relevante es la realizada por Calderón Yáñez (2021), cuyo objetivo fue evaluar el efecto de un protocolo de *mindfulness* sobre el rendimiento académico, el estrés y la procrastinación en estudiantes universitarios de Bogotá. El estudio se enmarcó en un diseño de caso único tipo AB con seguimiento, con una muestra de cinco estudiantes universitarios. La intervención consistió en un programa basado en *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* adaptado a cinco sesiones. Para la evaluación de las variables, se aplicaron diversos instrumentos: el Inventario SISCO para el estrés académico, la escala DASS-21 para medir depresión, ansiedad y estrés; el MAAS para atención plena, y el PASS para procrastinación académica. También se consideraron las notas académicas como indicador de rendimiento. Los resultados evidenciaron una disminución significativa en los niveles de estrés académico

y síntomas emocionales después de la intervención, aunque no se encontraron datos concluyentes respecto al aumento del rendimiento académico. Este estudio aporta evidencia valiosa sobre la eficacia del *mindfulness* como estrategia de intervención para reducir el estrés en estudiantes universitarios, reforzando su aplicabilidad incluso en protocolos breves.

En una línea similar, la investigación desarrollada por Molinares Henao y Pimienta Anaya (2024) en la Universidad Cooperativa de Colombia propone el diseño de un protocolo de intervención basado en *mindfulness* con el objetivo de reducir el estrés académico en estudiantes universitarios. Este estudio, de carácter cualitativo, surge como respuesta al aumento del estrés académico en el contexto postpandemia del COVID-19, especialmente en estudiantes de instituciones públicas y privadas de la ciudad de Santa Marta. Las autoras llevaron a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica para identificar los principales factores asociados al estrés académico y los efectos que la pandemia produjo en la salud mental de los estudiantes. A partir de estos hallazgos, diseñaron un protocolo estructurado con una duración de ocho semanas, que combina sesiones guiadas y prácticas individuales de *mindfulness*, distribuidas cinco días a la semana. El propósito del protocolo es brindar herramientas concretas para fortalecer la autorregulación emocional y la atención plena, contribuyendo así a una mejora significativa en el afrontamiento del estrés académico. Si bien no se evaluaron empíricamente los resultados del protocolo, el diseño se sustenta en evidencia teórica actualizada y adaptada al contexto local, lo que lo convierte en un aporte valioso para futuras aplicaciones e investigaciones en el ámbito universitario.

Una investigación relevante dentro del campo fue desarrollada por Tapia Amaya (2021), quien se propuso evaluar la eficacia del *mindfulness* grupal como estrategia terapéutica para el control del estrés académico en estudiantes universitarios. El estudio adoptó un diseño cuasiexperimental con un enfoque cuantitativo, trabajando con una muestra de 60 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. Estos fueron distribuidos en dos grupos: uno experimental, que recibió la intervención, y uno control. La intervención consistió en un programa de *mindfulness* de 10 sesiones semanales, con una duración aproximada de 60 minutos por encuentro. Como instrumento de medición se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, ampliamente validado en contextos educativos. Los resultados mostraron una diferencia altamente significativa entre las puntuaciones pre y

post intervención del grupo experimental, evidenciando una notable disminución del estrés académico tras la implementación del programa. Estos hallazgos respaldan la utilidad de las prácticas de *mindfulness* grupal como una herramienta efectiva para abordar el malestar psicoemocional en el ámbito universitario.

Otra investigación relevante para esta revisión fue la realizada por Sindas Villasmil et al., (2023) en Venezuela, quienes exploraron la relación entre la práctica del *mindfulness* y el estrés académico en estudiantes universitarios. El estudio, de tipo cuantitativo, transversal y correlacional, tuvo como objetivo central determinar si existía una relación significativa entre ambos constructos. Para ello, se trabajó con una muestra conformada por estudiantes de distintas carreras universitarias, a quienes se les aplicaron instrumentos validados: una escala de *mindfulness* y una escala de estrés académico. El análisis estadístico reveló una correlación negativa significativa entre los niveles de *mindfulness* y el estrés académico, lo que implica que, a mayor capacidad de atención plena, menores niveles de estrés en el contexto académico. Los autores concluyen que promover el desarrollo de habilidades asociadas al *mindfulness* en entornos educativos puede ser una estrategia eficaz para disminuir el impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios, fortaleciendo así su bienestar psicológico y su desempeño académico.

Una revisión sistemática realizada por Rentería Valencia et al., (2022) en Ecuador, tuvo como propósito analizar la influencia del *mindfulness* en el estrés académico de estudiantes universitarios. Esta investigación documental, de enfoque descriptivo, se desarrolló en tres fases: primero, se abordaron los fundamentos teóricos y metodológicos del estrés académico y la práctica del *mindfulness*; luego, se identificaron y organizaron datos provenientes de nueve estudios empíricos realizados entre los años 2020 y 2022; y finalmente, se contrastaron los hallazgos para comprender la efectividad de esta estrategia terapéutica. Para ello, los autores consultaron bases de datos científicas de habla hispana como Scielo, Redalyc, Dialnet, ResearchGate, entre otras. Los resultados revelaron que el estrés académico ya era una problemática instalada en el contexto universitario previo a la pandemia, pero que se intensificó con la llegada del COVID-19 debido a factores como la sobrecarga académica, el aislamiento social y la adaptación forzada a entornos virtuales. A pesar de que en la mayoría de los estudios se evidenciaron intentos individuales de afrontamiento, solo uno de los trabajos revisados implementó una intervención específica con *mindfulness*, arrojando resultados favorables para reducir los niveles de estrés. En base a

estos hallazgos, los autores concluyen que es necesario promover la implementación de programas institucionales adaptados al contexto socioeducativo de cada país y universidad, con el objetivo de brindar herramientas concretas a los estudiantes para enfrentar el estrés académico.

Una investigación desarrollada por Villa Ricapa, et al., (2024) en Perú, evaluó la efectividad de un programa de meditación *mindfulness* de 12 semanas en estudiantes universitarios de enfermería. El estudio empleó un diseño experimental aleatorizado con grupo control, en el cual el grupo experimental participó en sesiones semanales de *mindfulness* basadas en el protocolo MBSR complementadas con prácticas individuales diarias. La investigación concluyó que el programa fue efectivo para mejorar significativamente los niveles de atención plena y fortalecer estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, especialmente en lo que respecta a la reevaluación positiva y la planificación. A partir de estos hallazgos, los autores sugieren que la incorporación de intervenciones basadas en *mindfulness* en el ámbito académico puede contribuir al bienestar emocional y a una mejor gestión del estrés en estudiantes universitarios.

En un estudio cuasiexperimental realizado por Llanos Ballardo (2024) en Perú, se evaluó la efectividad de un programa de *mindfulness* en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 39 estudiantes de la Escuela de Bioanálisis de la Universidad del Zulia, distribuidos en grupo experimental y control. El grupo experimental participó en un programa de intervención basado en técnicas de *mindfulness*. Los niveles de estrés académico se midieron antes y después de la intervención utilizando el inventario SISCO de Barraza (2007). Los resultados mostraron que, tras la aplicación del programa, los niveles de estrés académico en el grupo experimental disminuyeron significativamente, pasando de un nivel medio a bajo. Este hallazgo sugiere que el *mindfulness* puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios.

En una revisión sistemática realizada por Galdo Jiménez (2021) en Perú, se examinó el impacto del *mindfulness* en el rendimiento académico de estudiantes universitarios mediante un análisis bibliométrico de 51 documentos publicados entre 2015 y 2020, recopilados de la base de datos Scopus. Para el análisis se utilizó el software VOSviewer, el cual permitió identificar las tendencias de investigación y las

coocurrencias temáticas más relevantes. Los resultados evidenciaron que las palabras clave “*mindfulness*” y “*academic achievement*” fueron las más frecuentes y con mayor influencia en la literatura revisada, mostrando un creciente interés en la relación entre estas variables. Asimismo, el estudio destacó a autores prominentes como Hahne A., McCaleer R. y McConville J., cuyas publicaciones en revistas científicas de alto impacto contribuyen significativamente al avance de este campo. Además, el análisis puso de manifiesto la necesidad de continuar explorando esta temática desde una perspectiva interdisciplinaria, especialmente dentro del ámbito de la psicología, para profundizar en los mecanismos a través de los cuales el *mindfulness* puede mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes universitarios. Este estudio aporta un marco valioso para orientar futuras investigaciones y la implementación de programas basados en *mindfulness* en contextos educativos.

Por último, en su tesis de maestría, Andrade Burgos et al., (2022) en Colombia, investigaron las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios mediante la implementación de un programa de *mindfulness*. La muestra estuvo compuesta por 40 estudiantes de la Universidad CESMAG, distribuidos en dos grupos: experimental y control. El grupo experimental participó en un programa de intervención basado en técnicas de *mindfulness*, mientras que el grupo control no recibió ninguna intervención. Los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento fueron evaluados antes y después de la intervención utilizando el Inventario de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Estrés Académico (ESA). Los resultados indicaron que el grupo experimental experimentó una disminución significativa en los niveles de estrés académico y una mejora en las estrategias de afrontamiento, en comparación con el grupo control. Estos hallazgos sugieren que la implementación de programas de *mindfulness* puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés académico y mejorar las habilidades de afrontamiento en estudiantes universitarios.

Los estudios revisados coinciden en señalar que el *mindfulness* representa una estrategia terapéutica eficaz para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. Las investigaciones, realizadas mayoritariamente en contextos de educación superior, reportan resultados positivos en cuanto a la disminución de los niveles percibidos de estrés, mejora en la regulación emocional, aumento del bienestar general y, en algunos casos, mejoras en el rendimiento académico.

Metodológicamente, la mayoría de los estudios emplearon diseños cuasiexperimentales con medición pre y post intervención, y en menor medida, estudios de caso único o diseños correlacionales. Las técnicas utilizadas varían entre protocolos estructurados como el MBSR y otras adaptaciones contextuales. En cuanto a la implementación, se destacan tanto intervenciones breves como programas de mayor duración, lo cual sugiere la flexibilidad del enfoque y su potencial de adaptación a las necesidades del ámbito educativo.

Un dato relevante es la distribución geográfica de la producción científica analizada. Del total de investigaciones incluidas en esta revisión, cinco provienen de Perú, tres de Colombia, una de Ecuador y una de Venezuela, lo que evidencia una fuerte concentración en el ámbito latinoamericano andino. Sin embargo, se observa una escasa presencia de estudios argentinos, lo cual pone en evidencia un vacío regional que podría ser abordado por futuras investigaciones y resalta la importancia de este trabajo como contribución local al campo.

Pese a los resultados alentadores, se identifican ciertas limitaciones comunes. Por un lado, se observa una escasa homogeneidad en las muestras, lo que dificulta la generalización de los hallazgos. Por otro, los estudios presentan disparidades en cuanto a los instrumentos de evaluación utilizados, la duración de los programas y el seguimiento a largo plazo. Estas diferencias metodológicas revelan la necesidad de seguir profundizando en investigaciones con mayor rigurosidad científica, controles más estrictos y evaluaciones longitudinales que permitan establecer con mayor certeza la efectividad sostenida de la práctica de *mindfulness*.

Asimismo, existe consenso respecto a la potencialidad del *mindfulness* como herramienta preventiva dentro del ámbito psicoeducativo, no sólo como técnica terapéutica, sino como parte de una estrategia integral de promoción de la salud mental. En este sentido, el presente trabajo adquiere relevancia al sistematizar estos aportes, señalar los vacíos actuales y brindar recomendaciones para futuras investigaciones e intervenciones en entornos universitarios.

## **Marco Teórico**

### **El Estrés Académico En Estudiantes Universitarios**

#### **1.1 Definición General De Estrés Y Evolución Del Concepto**

El estrés es una respuesta adaptativa del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes, desafiantes o que exceden los recursos disponibles para hacerles frente. Desde una perspectiva fisiológica, Selye (1956) fue uno de los primeros en conceptualizarlo como una respuesta inespecífica del cuerpo ante cualquier demanda, ya sea positiva o negativa, introduciendo el concepto de síndrome general de adaptación. Más adelante, el modelo transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1986) aportó una mirada psicológica más compleja, subrayando que el estrés depende de la evaluación cognitiva que el individuo hace de la situación y de sus propios recursos para afrontarla.

Este modelo considera que no todas las personas responden igual ante los mismos estímulos, y que las emociones asociadas al estrés, como el miedo, la ansiedad o la frustración, están mediadas por procesos de interpretación subjetiva. Así, la experiencia de estrés resulta de una transacción entre las características del ambiente y las habilidades de afrontamiento del sujeto. Según Trucco (2002), esta respuesta implica componentes interrelacionados a nivel neuroendocrino, inmunológico, emocional y conductual, lo cual convierte al estrés en un fenómeno integral y complejo.

En contextos académicos, esta perspectiva permite entender que no es solo la cantidad de tareas o exigencias lo que genera estrés, sino cómo son vividas y significadas por cada estudiante en función de su historia, contexto y apoyo disponible. Por eso, el estrés académico debe analizarse como un fenómeno biopsicosocial, donde convergen variables individuales, institucionales y sociales.

#### **1.2 ¿Qué Es El Estrés Académico?**

Aplicando el modelo transaccional al ámbito educativo, se define el estrés académico como aquella respuesta psicológica y fisiológica que se produce cuando el estudiante percibe que las demandas académicas superan sus recursos personales o sociales para enfrentarlas. Esta definición, retomada por Barraza (2005, 2006) en sus investigaciones sobre estudiantes universitarios latinoamericanos, resalta el carácter subjetivo del fenómeno y su vínculo con la percepción de autoeficacia.

El estrés académico no se manifiesta de forma homogénea, sino que resulta de una interacción compleja entre variables personales, como el perfeccionismo, la baja autoestima o el uso de estrategias de afrontamiento evitativas, institucionales, como la sobrecarga de contenidos, la rigidez curricular o la falta de acompañamiento docente y contextuales como la presión económica, las responsabilidades familiares, o incluso el contexto sociopolítico en que se inscribe la trayectoria universitaria.

En este sentido, el estrés académico no puede ser entendido únicamente como una reacción individual, sino como una experiencia que se produce en condiciones estructurales determinadas. Su análisis exige una mirada crítica sobre el modelo educativo vigente, muchas veces orientado a la productividad, la competitividad y la evaluación constante, lo cual genera un clima propicio para el surgimiento del malestar subjetivo.

### **1.3 Factores Desencadenantes Del Estrés Académico**

Diversas investigaciones han identificado múltiples factores que actúan como desencadenantes del estrés académico. Entre los más frecuentes se encuentran el temor al fracaso, la acumulación de tareas, los exámenes con plazos ajustados, la falta de autonomía para organizar la cursada, y la presión social o familiar por cumplir con los estudios en un tiempo determinado (Guadalupe et al., 2017).

Estos factores suelen intensificarse en los primeros años de la carrera, donde el estudiante atraviesa una etapa de transición, adaptación y redefinición de su identidad académica. Además, la implementación de modelos de enseñanza híbridos o la vuelta a la presencialidad tras períodos de virtualidad pueden generar incertidumbre, desorganización y ansiedad.

A esto se suman condiciones externas como la necesidad de trabajar mientras se estudia, la falta de recursos tecnológicos, el cuidado de familiares, o experiencias personales difíciles que impactan en el estado emocional del estudiante. La intersección de estas variables no solo incrementa el nivel de exigencia, sino que también reduce la disponibilidad de tiempo y energía psíquica para sostener el compromiso académico.

Muchas veces, estas condiciones son naturalizadas por las instituciones como parte del “esfuerzo” que supone estudiar una carrera, invisibilizando así los efectos del estrés acumulado. Esta normalización

del sufrimiento académico puede llevar a que los estudiantes no soliciten ayuda, se autoexijan en exceso o abandonen la carrera sin identificar el malestar como un problema abordable.

#### **1.4 Consecuencias Y Manifestaciones**

El estrés académico sostenido tiene consecuencias profundas y multidimensionales. A nivel cognitivo, puede producir bloqueos, dificultades de concentración, fatiga mental y disminución del rendimiento académico. En términos emocionales, se asocia con sintomatología ansiosa, trastornos del sueño, irritabilidad, insatisfacción personal y sentimientos de impotencia (Gutiérrez Maldonado, 2011; OMS, 2013).

En algunos casos, el estrés prolongado puede derivar en cuadros de *burnout* académico, una forma específica de agotamiento emocional relacionada con el estudio, caracterizada por desmotivación, cinismo, sensación de ineficacia y pérdida de sentido respecto al rol de estudiante. Según Cabanach et al. (2010), este síndrome se ha vuelto cada vez más frecuente en la población universitaria, especialmente en contextos de alta exigencia y escaso apoyo institucional.

El impacto del estrés académico no se limita al plano individual. También afecta la calidad del vínculo con otros: genera aislamiento social, dificultad para sostener relaciones significativas, reducción del tiempo de ocio y conflictos interpersonales por la sobrecarga emocional. Todo esto contribuye a profundizar el círculo vicioso del estrés, donde el estudiante se siente cada vez más solo, cansado y distante de los objetivos que se había propuesto al comenzar la carrera.

Desde esta perspectiva, el estrés académico debe ser abordado como un problema colectivo que interpela a la institución en su conjunto. Esto requiere diseñar políticas de acompañamiento estudiantil, promover espacios de escucha y contención, y fomentar prácticas pedagógicas que reconozcan la dimensión emocional del aprendizaje. Solo así se podrá avanzar hacia un modelo universitario más humano, inclusivo y sensible a las necesidades reales de quienes lo transitan.

#### **1.5 El Estrés Académico En Contexto Postpandemia**

La crisis sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19 generó un fuerte impacto en todos los niveles del sistema educativo, y los estudiantes universitarios no fueron la excepción. La repentina virtualización de las clases, la incertidumbre sobre la continuidad académica y la pérdida de los espacios de

socialización generaron un aumento significativo del malestar psicológico en la población estudiantil (Urzúa et al., 2021; Salas & Paredes, 2022).

Diversos estudios latinoamericanos han evidenciado un incremento de los niveles de ansiedad, depresión, soledad y desmotivación entre los estudiantes durante y después del aislamiento, lo cual afectó directamente su rendimiento académico y su vinculación con la institución (Palomino et al., 2023; Morales-Rodríguez & Morales-Rodríguez, 2024). En muchos casos, este impacto emocional se manifestó como estrés académico, intensificado por las nuevas demandas tecnológicas, la autogestión del tiempo y la falta de contención presencial.

En el caso argentino, si bien existen pocos estudios sistemáticos, investigaciones exploratorias (Rodríguez, 2024) señalan que los estudiantes de nivel superior manifestaron síntomas persistentes de agotamiento, irritabilidad, dificultades de concentración e insomnio, incluso luego del retorno progresivo a la presencialidad. Esto revela una afectación profunda y prolongada en la salud mental universitaria, cuya resolución requiere intervenciones sostenidas en el tiempo.

En este contexto, el estrés académico ya no puede ser abordado solo como una variable individual o relacionada con la dificultad de adaptación, sino como un fenómeno complejo, multicausal y vinculado al contexto social, sanitario y educativo más amplio. La postpandemia exige repensar los recursos institucionales de acompañamiento emocional, y al mismo tiempo, implementar estrategias que promuevan el bienestar psicológico de forma integral, sostenida y accesible.

Los efectos de la pandemia han dejado una huella que va más allá de lo sanitario, modificando las condiciones subjetivas del aprendizaje y profundizando las desigualdades estructurales. Por eso, resulta prioritario considerar al estrés académico no solo como una respuesta a las exigencias del estudio, sino como un síntoma de una crisis educativa y emocional más amplia, que requiere respuestas institucionales, preventivas y basadas en evidencia.

## ***Mindfulness*: Fundamento y Conceptualización**

### **2.1 Origen Y Evolución Del Concepto De *Mindfulness***

El término *mindfulness* proviene de la palabra en pali *sati*, utilizada en la tradición budista para referirse a la conciencia plena del momento presente, sostenida por una actitud de aceptación y no juicio.

Esta práctica tiene sus raíces en las enseñanzas del budismo Theravada, particularmente en la meditación vipassana, cuyo objetivo es observar con claridad y ecuanimidad los fenómenos internos y externos (Mañas, 2009).

El pasaje del *mindfulness* desde un contexto espiritual hacia un ámbito terapéutico y laico fue impulsado por Jon Kabat-Zinn a fines de la década de 1970, al desarrollar el programa de Reducción de Estrés Basado en *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) en el Centro Médico de la Universidad de *Massachusetts*. Este enfoque se centró en enseñar prácticas contemplativas a pacientes con dolor crónico y enfermedades asociadas al estrés, dentro de un marco clínico y accesible, desligado de connotaciones religiosas (Kabat-Zinn, 1990; 2003).

Kabat-Zinn (2003) define el *mindfulness* como la práctica de prestar atención de forma intencional al momento presente, con una actitud de aceptación y sin juicios. Esta definición pone de relieve tres elementos clave: la intencionalidad, la conciencia del presente y la actitud de aceptación. Esta concepción ha sido ampliamente adoptada por las terapias de tercera ola en el ámbito de la psicología clínica y se ha expandido hacia otros campos como la educación, la medicina y el trabajo social (Justo, 2010; Pérez & Botella, 2007).

En este proceso de occidentalización, el *mindfulness* fue despojado de su dimensión religiosa, pero mantuvo su enfoque introspectivo y transformador, orientado a cultivar la autoobservación, la regulación emocional y el bienestar subjetivo (Baer, 2003; Martín-Asuero & García de la Banda, 2007). La práctica se ha integrado en numerosos programas estructurados, como el MBSR y la Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, MBCT), convirtiéndose en una de las herramientas más investigadas en psicología contemporánea (Moscoso & Lengacher, 2015).

## **2.2 Definiciones Contemporáneas Y Componentes Del *Mindfulness***

A partir del trabajo fundacional de Kabat-Zinn (2003), numerosos investigadores han intentado operacionalizar el concepto de *mindfulness* desde un enfoque científico. Uno de los modelos más influyentes es el propuesto por Bishop et al. (2004), quienes definen el *mindfulness* como un proceso psicológico compuesto por dos elementos fundamentales: (1) la autorregulación de la atención y (2) una orientación hacia la experiencia caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación.

El primer componente, la autorregulación atencional, se refiere a la capacidad de mantener la atención en el momento presente, detectando y redirigiendo la atención cuando ésta se desvía hacia pensamientos distractores. El segundo, la orientación hacia la experiencia, implica adoptar una actitud de aceptación frente a los contenidos de la conciencia, sin intentar modificarlos ni evitarlos. Este modelo ha sido ampliamente validado y constituye la base de muchos instrumentos psicométricos diseñados para medir *mindfulness* en contextos clínicos y no clínicos.

Desde esta base, Baer et al. (2006) desarrollaron el Cuestionario de las Cinco Facetas del *Mindfulness* (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*, FFMQ), que identifica cinco componentes clave:

1. Observar: notar o atender experiencias internas y externas.
2. Describir: etiquetar con palabras esas experiencias.
3. Actuar con conciencia: ejecutar acciones con plena atención, en vez de hacerlo automáticamente.
4. No juzgar la experiencia interna: no evaluar los propios pensamientos y emociones.
5. No reaccionar a la experiencia interna: permitir que las emociones y pensamientos pasen sin verse arrastrado por ellos.

Estas facetas reflejan la complejidad del constructo y su relevancia para procesos de regulación emocional, atención y autoconciencia. En contextos académicos, por ejemplo, actuar con conciencia puede ayudar a reducir el piloto automático con el que muchos estudiantes enfrentan tareas rutinarias o estudiar sin foco. La capacidad de no juzgar permite disminuir la autocrítica excesiva, especialmente ante errores o fracasos académicos, mientras que no reaccionar de forma impulsiva ante emociones negativas facilita una mejor gestión del estrés antes de exámenes o presentaciones.

Diversos estudios han evidenciado que el entrenamiento sistemático en estas dimensiones mejora la capacidad de autorregulación emocional, disminuye los niveles de ansiedad y potencia la resiliencia frente a situaciones demandantes, como las que enfrentan los estudiantes universitarios (Schmidt & Vinet, 2015; Carmody & Baer, 2008). Asimismo, se ha observado que estas prácticas desarrollan funciones ejecutivas como la atención sostenida, la inhibición de respuestas automáticas y la flexibilidad cognitiva, todas

habilidades directamente implicadas en el rendimiento académico y en el afrontamiento de situaciones de presión (Vallejo, 2006; Gálvez-Galve, 2013).

Desde una perspectiva neuropsicológica, estudios de neuroimagen han demostrado que la práctica regular de *mindfulness* activa regiones cerebrales vinculadas a la regulación emocional, como la corteza prefrontal dorsolateral, la ínsula anterior y el córtex cingulado anterior. Al mismo tiempo, se observa una disminución de la reactividad de la amígdala, estructura clave en la respuesta al estrés (Gálvez-Galve, 2013; Moscoso & Lengacher, 2015). Estos hallazgos respaldan el valor del *mindfulness* como una herramienta de intervención eficaz, tanto en contextos clínicos como educativos.

### **2.3 Programas De Intervención Basados En *Mindfulness* (MBSR, MBCT, etc.)**

A medida que el *mindfulness* se consolidó como una herramienta útil en la regulación emocional y en el tratamiento de diversas patologías, surgieron programas estructurados que permitieron su sistematización en entornos clínicos, educativos y laborales. Entre los más destacados se encuentran el MBSR y la MBCT, ambos ampliamente validados a nivel internacional.

El MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, fue diseñado inicialmente para pacientes con dolor crónico y enfermedades relacionadas con el estrés. Consiste en un programa grupal estructurado de ocho semanas de duración, con sesiones semanales de aproximadamente 2 a 2.5 horas y una jornada intensiva de práctica. Las técnicas principales incluyen: meditación sentada, escaneo corporal, yoga consciente, atención plena a las actividades cotidianas y discusiones grupales sobre la experiencia (Kabat-Zinn, 1990, 2003).

Este protocolo busca entrenar la capacidad de atención plena, promoviendo una relación diferente con los pensamientos, emociones y sensaciones corporales. La evidencia empírica ha demostrado que el MBSR reduce significativamente los niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, además de mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico general (Carmody & Baer, 2008; Martín-Asuero & García de la Banda, 2007).

Por su parte, el MBCT, desarrollado por Segal, Williams y Teasdale (2002), integra técnicas de meditación del MBSR con elementos de la terapia cognitiva. Este programa está especialmente orientado a personas con antecedentes depresivos, con el objetivo de prevenir recaídas. El MBCT también consta de

ocho sesiones, pero incorpora mayor énfasis en la identificación de patrones de pensamiento automáticos, el entrenamiento en habilidades metacognitivas y la reevaluación cognitiva. Las investigaciones sobre este enfoque muestran resultados positivos en la reducción de síntomas depresivos, así como en el fortalecimiento de la autorregulación emocional (Teasdale et al., 2000; Baer et al., 2006).

Además de estos dos modelos principales, han surgido otras propuestas terapéuticas de tercera ola que incorporan el *mindfulness* como componente central. Una de ellas es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), desarrollada por Hayes, Strosahl y Wilson (1999), que enfatiza la flexibilidad psicológica, la aceptación de los eventos internos y la acción guiada por valores. Aunque ACT no es un programa de *mindfulness* puro, incorpora prácticas de atención plena como herramientas para promover una relación más saludable con la experiencia interna.

En contextos educativos, también se han desarrollado adaptaciones del MBSR dirigidas a docentes y estudiantes. Estas versiones suelen ser más breves (4 a 6 semanas) y combinan técnicas de meditación, dinámicas psicoeducativas y entrenamiento en habilidades socioemocionales. Su efectividad ha sido explorada en numerosos estudios que destacan mejoras en la gestión emocional, la concentración y la reducción del estrés académico (Pérez & Botella, 2007; Ortega Alcaraz, 2015).

#### **2.4 Beneficios Del *Mindfulness* En Contextos Terapéuticos Y Educativos**

La aplicación del *mindfulness* en el campo terapéutico ha sido ampliamente investigada en las últimas décadas. Las intervenciones basadas en *mindfulness* han mostrado efectividad en el tratamiento de diversos trastornos psicológicos, entre ellos la ansiedad, la depresión, el insomnio y los trastornos psicosomáticos. También se ha observado su impacto positivo en pacientes con enfermedades crónicas, como fibromialgia, cáncer, hipertensión y enfermedades autoinmunes (Gálvez-Galve, 2013; Soler et al., 2014).

Desde el plano psicológico, la práctica regular de *mindfulness* favorece la autorregulación emocional, la aceptación de la experiencia interna, la reducción de la rumiación cognitiva y el desarrollo de una mayor capacidad de atención sostenida. Esto se traduce en un aumento del bienestar subjetivo y en una percepción más saludable del control sobre los eventos estresantes (Moscoso & Lengacher, 2015; Vallejo, 2006). Estos efectos están mediados por cambios neurobiológicos, como la activación de la corteza

prefrontal y la disminución de la actividad amigdalal, vinculada a la respuesta emocional ante estímulos amenazantes.

En el ámbito educativo, el *mindfulness* ha sido incorporado como una estrategia de prevención del malestar psicológico y de promoción del bienestar integral. Diversos estudios destacan que su implementación en estudiantes universitarios contribuye a mejorar la concentración, el manejo del estrés, la estabilidad emocional y el rendimiento académico (Baena-Raya & Pérez-López, 2020; Morales-Rodríguez & Morales-Rodríguez, 2024). Se ha reportado una reducción significativa de los niveles de ansiedad y una mayor satisfacción con la experiencia educativa.

Además, la práctica de *mindfulness* en el ámbito escolar también ha mostrado beneficios para los docentes. Investigaciones señalan que quienes participan en programas de entrenamiento en *mindfulness* experimentan una reducción en los síntomas de *burnout*, mayor claridad para la toma de decisiones pedagógicas, y un fortalecimiento del vínculo con los estudiantes (Ortega Alcaraz, 2015). En contextos de alta demanda emocional como la educación, el *mindfulness* opera como un recurso para sostener el equilibrio interno del educador y, en consecuencia, mejorar el clima del aula.

Desde la psicología educacional, se sostiene que la enseñanza del *mindfulness* puede fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes, promover la regulación conductual y favorecer las relaciones interpersonales. Estas prácticas pueden integrarse a programas de tutorías, acompañamiento académico y orientación vocacional, así como a propuestas curriculares de formación en competencias blandas (Gutiérrez et al., 2022; Reynoso & De la Vega, 2010).

En síntesis, el *mindfulness* no solo representa una técnica de intervención clínica, sino una herramienta integral con potencial transformador en el ámbito educativo. Su adaptabilidad a distintos grupos etarios y niveles de enseñanza permite desarrollar prácticas preventivas eficaces, orientadas a mejorar la calidad de vida de docentes y estudiantes, en contextos cada vez más demandantes a nivel emocional y cognitivo.

## ***Mindfulness* Y Su Aplicación En Contextos Educativos**

### **3.1 Intervenciones De *Mindfulness* En El Ámbito Escolar Y Universitario**

En los últimos años, el *mindfulness* ha comenzado a incorporarse progresivamente en instituciones educativas como una estrategia para mejorar el bienestar psicológico, la autorregulación emocional y las condiciones del aprendizaje. Si bien su origen se sitúa en el ámbito clínico, su flexibilidad y eficacia han favorecido su traslado al contexto escolar y universitario, especialmente como respuesta preventiva ante el aumento de síntomas de ansiedad, estrés y desmotivación entre los estudiantes (Mañas, 2009; Pérez & Botella, 2007).

En el nivel escolar, se han implementado programas de *mindfulness* en distintos países, con niños y adolescentes, con el objetivo de promover la atención sostenida, el autocontrol y la empatía. Estudios como los de Ortega Alcaraz (2015) y Reynoso & De la Vega (2010) señalan que estas intervenciones pueden contribuir a mejorar el clima escolar, reducir la conflictividad y fortalecer las habilidades socioemocionales. En la mayoría de los casos, estas propuestas se desarrollan en formato de talleres semanales, con técnicas como meditación guiada, escaneo corporal y ejercicios de respiración.

En el ámbito universitario, las intervenciones basadas en *mindfulness* han tomado fuerza principalmente a partir de la pandemia, ante la creciente demanda de herramientas de afrontamiento emocional. Estas prácticas se han integrado en programas de tutorías, servicios de orientación estudiantil, espacios extracurriculares e incluso materias optativas en algunas carreras (Gutiérrez et al., 2022; Morales-Rodríguez & Morales-Rodríguez, 2024).

Las adaptaciones universitarias del MBSR suelen ser breves (entre 4 y 6 semanas), con sesiones grupales presenciales o virtuales, donde se combina la práctica formal de atención plena con espacios de reflexión sobre la experiencia personal. En contextos académicos, estas intervenciones tienden a enfocarse en reducir el estrés, aumentar la tolerancia a la frustración y fortalecer la concentración, sin desligarse de los objetivos institucionales relacionados con el rendimiento y la permanencia en la carrera (Baena-Raya & Pérez-López, 2020; Schmidt & Vinet, 2015).

Estas experiencias destacan la relevancia de generar condiciones institucionales que promuevan la salud mental desde una perspectiva preventiva e integral, reconociendo al *mindfulness* como una herramienta con evidencia creciente, adaptable y accesible para la comunidad educativa.

### **3.2 Evidencia Empírica Sobre La Reducción Del Estrés Académico Mediante *Mindfulness***

Numerosos estudios empíricos han evaluado la efectividad del *mindfulness* como estrategia para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios, arrojando resultados consistentes en términos de disminución de síntomas emocionales y mejora del bienestar psicológico.

Por ejemplo, un metaanálisis realizado por Wang et al. (2024) sobre estudiantes de medicina concluyó que la práctica regular de *mindfulness* reduce significativamente el agotamiento académico, la ansiedad y la rumiación, a la vez que mejora la resiliencia emocional. Estos resultados fueron más pronunciados en intervenciones con una duración superior a las cuatro semanas y que combinaban práctica formal con espacios reflexivos grupales.

De manera similar, Farfán Bellido et al. (2023) llevaron a cabo una revisión sistemática que incluyó 38 estudios sobre intervenciones basadas en *mindfulness* aplicadas en contextos universitarios. Los resultados indicaron una reducción significativa en los niveles de estrés percibido, ansiedad y sintomatología depresiva, así como una mejora en variables como atención sostenida, regulación emocional y percepción de autoeficacia.

En el contexto latinoamericano, Calderón Yáñez (2021) evaluó una intervención breve basada en *mindfulness* en estudiantes de pedagogía, encontrando que tras solo cuatro sesiones los participantes mostraron una reducción significativa del estrés académico y una mejor disposición hacia el aprendizaje. Por su parte, Sindas Villasmil et al. (2024) aplicaron un programa de *mindfulness* en estudiantes venezolanos, observando mejoras en la capacidad de atención plena, el manejo del tiempo y la disminución del agotamiento emocional.

En Argentina, si bien la investigación aún es incipiente, algunos estudios exploratorios (como el de Rodríguez, 2024) han comenzado a relevar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios y la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas preventivas, entre las que el *mindfulness* surge como una posibilidad prometedora.

Estos hallazgos empíricos coinciden en señalar que las intervenciones basadas en *mindfulness* generan efectos positivos en el manejo del estrés académico, incluso cuando se trata de programas breves o adaptados a contextos específicos. Sin embargo, también advierten la necesidad de profundizar en estudios longitudinales, mejorar el control metodológico y adaptar los programas a las características culturales y educativas de cada población.

### **3.3 Efectos Del *Mindfulness* En La Regulación Emocional, La Atención Y El Rendimiento Académico**

Uno de los aportes más destacados del *mindfulness* en contextos educativos es su impacto positivo en la regulación emocional, una habilidad fundamental para el afrontamiento saludable del estrés académico. Al entrenar la conciencia plena y la aceptación sin juicio, los estudiantes desarrollan una mayor capacidad para identificar y gestionar sus estados emocionales sin reactividad, lo cual favorece la toma de decisiones, el manejo del tiempo y la tolerancia a la frustración (Moscoso & Lengacher, 2015; Mañas, 2009).

Además, la práctica de *mindfulness* se ha vinculado directamente con la mejora de procesos cognitivos clave, como la atención sostenida, la concentración y la flexibilidad mental. Estos procesos están íntimamente relacionados con lo que la neuropsicología denomina funciones ejecutivas, que incluyen la planificación, la inhibición de respuestas automáticas, la memoria de trabajo y la capacidad de cambio atencional. Diversos estudios han demostrado que los entrenamientos en *mindfulness* generan efectos positivos en estas áreas, especialmente en estudiantes sometidos a alta demanda cognitiva, como aquellos que se enfrentan a exámenes o tareas de evaluación continua (Schmidt & Vinet, 2015; Gálvez-Galve, 2013).

Por ejemplo, en situaciones académicas comunes, como la preparación de un examen final o la realización de un trabajo práctico, la capacidad de actuar con conciencia (una de las facetas del *mindfulness*) permite a los estudiantes evitar caer en distracciones o conductas automáticas de evitación. Asimismo, la actitud de no juzgar los pensamientos y emociones ayuda a mitigar el impacto de la autocrítica y la ansiedad anticipatoria, frecuentes en estos escenarios.

Desde esta perspectiva, el *mindfulness* favorece una mayor autorregulación conductual, disminuyendo comportamientos como la procrastinación, la evasión de responsabilidades académicas y la impulsividad ante situaciones de presión. Esta capacidad para detenerse, observar y elegir una respuesta más adaptativa es una de las fortalezas que se busca entrenar en programas de atención plena, y resulta especialmente valiosa en estudiantes que enfrentan múltiples compromisos simultáneos (Baer et al., 2006; Gutiérrez et al., 2022).

En cuanto al rendimiento académico, si bien no todos los estudios reportan mejoras directas en las calificaciones, sí se destacan beneficios indirectos como el aumento de la motivación intrínseca, una mejor organización del tiempo, mayor claridad en los objetivos personales y un incremento en la percepción de autoeficacia. Estos factores contribuyen a sostener la continuidad en los estudios y a prevenir el abandono universitario (Soler et al., 2014; Morales-Rodríguez & Morales-Rodríguez, 2024).

Incluso se ha planteado que la práctica sostenida de *mindfulness* puede favorecer la metacognición, es decir, la capacidad de pensar sobre los propios procesos mentales. Esta habilidad es fundamental en el aprendizaje autónomo, ya que permite al estudiante monitorear su desempeño, detectar errores, corregir estrategias de estudio y reflexionar sobre su modo de aprender.

En síntesis, el *mindfulness* no solo actúa como una técnica de relajación o reducción de síntomas, sino como una herramienta que impacta de manera integral en los pilares del aprendizaje: atención, regulación emocional, motivación, flexibilidad cognitiva y autoconciencia. Su incorporación en contextos universitarios responde, por tanto, a una necesidad cada vez más visible de fortalecer las capacidades psicológicas que sostienen el rendimiento académico en escenarios de alta exigencia.

### **3.4 Programas Breves Y Su Aplicabilidad En Entornos Universitarios**

Una tendencia creciente en las investigaciones recientes es la evaluación de programas breves de *mindfulness*, diseñados especialmente para adaptarse a las dinámicas del ámbito universitario. A diferencia del protocolo tradicional del MBSR, que implica ocho semanas de práctica intensiva, estos programas reducen su duración a entre 4 y 6 sesiones, manteniendo el foco en la atención plena, la respiración consciente y la psicoeducación emocional.

Según Baena-Raya y Pérez-López (2020), estas intervenciones breves generan efectos significativos en variables como la ansiedad, el estrés percibido y la regulación emocional, especialmente cuando se combinan con actividades reflexivas individuales o grupales. Los resultados se sostienen en el tiempo, incluso con una baja carga horaria semanal.

Un ejemplo destacado es el estudio de Calderón Yáñez (2021), que evaluó un programa de cuatro sesiones en estudiantes universitarios chilenos, con mejoras significativas en la percepción de estrés, la claridad emocional y la autoeficacia académica. Asimismo, Morales-Rodríguez y Morales-Rodríguez (2024) implementaron un taller breve con estudiantes de psicología, observando una reducción en los niveles de ansiedad y un aumento en la percepción de bienestar.

Estos programas, por su formato accesible y su bajo costo, representan una alternativa viable para ser implementada institucionalmente, tanto desde los servicios de orientación y bienestar universitario como desde espacios curriculares complementarios. La adaptabilidad, la eficacia y la creciente evidencia empírica los posicionan como herramientas preventivas con gran potencial de expansión en el contexto educativo.

## **Estado Del Arte Y Vacíos En La Literatura**

### **4.1 Revisión De Estudios Recientes A Nivel Internacional**

La práctica del *mindfulness* ha sido ampliamente explorada en la última década como estrategia de intervención para reducir el estrés y promover el bienestar psicológico, especialmente en contextos educativos. A nivel internacional, se observa una creciente producción científica que evalúa los efectos del *mindfulness* en estudiantes universitarios, abarcando una diversidad de enfoques metodológicos y poblacionales.

El metaanálisis realizado por Wang et al. (2024), que analizó intervenciones con estudiantes de medicina en distintas universidades del mundo, encontró que el *mindfulness* es eficaz para reducir el agotamiento académico, mejorar la resiliencia emocional y fortalecer la atención sostenida. Otro metaanálisis, realizado por Khoury et al. (2015), incluyó 209 estudios y concluyó que las intervenciones basadas en *mindfulness* generan efectos moderados a altos en la reducción del estrés, la ansiedad y la

depresión, especialmente cuando los programas son estructurados y se sostienen al menos por ocho semanas.

Asimismo, la revisión sistemática de Farfán Bellido et al. (2023) identificó efectos positivos en estudiantes universitarios de distintas disciplinas, incluso con programas breves. Los hallazgos coinciden en que el *mindfulness* favorece la regulación emocional, la disminución de la rumiación cognitiva y la mejora en habilidades atencionales, independientemente de la carrera de origen.

En contextos anglosajones, la inclusión de *mindfulness* en planes de estudio ha ido en aumento. Universidades de Estados Unidos, Canadá, Reino Unido y Australia han implementado talleres extracurriculares, sesiones grupales optativas o unidades de formación específica para fomentar el bienestar estudiantil (Creswell, 2017; Erogul et al., 2014). Estas experiencias internacionales marcan una tendencia clara hacia la integración del *mindfulness* como estrategia de prevención en la educación superior.

#### **4.2 Evidencia En Países Latinoamericanos Y El Caso Argentino**

En América Latina, si bien la investigación sobre *mindfulness* ha crecido en los últimos años, aún se encuentra en una etapa incipiente y con menor volumen en comparación con los países anglosajones. Las principales contribuciones provienen de países como Chile, Colombia, México y Perú.

Por ejemplo, Medeiros y Pulido (2011) implementaron un programa piloto de *mindfulness* en un hospital universitario chileno, obteniendo mejoras significativas en la autorregulación emocional. En Perú, Calderón Yáñez (2021) analizó un programa breve con estudiantes de pedagogía, observando una disminución notable en el estrés académico. En Venezuela, Sindas Villasmil et al. (2024) aplicaron un protocolo adaptado y también registraron efectos positivos en la atención plena y el bienestar.

En el caso argentino, la producción científica es aún escasa, aunque se encuentran disponibles. Estudios como el de Rodríguez (2024) abordan el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, pero sin desarrollar intervenciones *mindfulness* como parte del análisis. Aunque existen talleres

institucionales o propuestas dentro de espacios de tutorías, su evaluación formal es limitada y la sistematización de experiencias aún está pendiente.

Esta situación pone de manifiesto la necesidad de ampliar las investigaciones locales, adaptar los programas a las características socioculturales del país, y desarrollar instrumentos validados en español que permitan evaluar con precisión los efectos del *mindfulness* en estudiantes argentinos.

### **4.3 Limitaciones Metodológicas Y Necesidad De Sistematización**

Pese al creciente interés por el *mindfulness* en contextos educativos, la literatura científica sobre su aplicación en estudiantes universitarios presenta limitaciones metodológicas relevantes. Entre las más frecuentes se encuentran el uso de muestras reducidas y no representativas, la falta de grupos control, y el escaso seguimiento longitudinal tras las intervenciones. Estas debilidades afectan la validez interna y externa de los estudios, dificultando la generalización de los resultados a otras poblaciones (Baer et al., 2006; Gálvez-Galve, 2013).

Además, muchos trabajos utilizan instrumentos de medición que no han sido validados en contextos hispanohablantes, lo que introduce posibles sesgos culturales y lingüísticos en la interpretación de los datos. La escasez de escalas adaptadas al español o desarrolladas específicamente para poblaciones latinoamericanas representa un obstáculo importante para evaluar con precisión el impacto del *mindfulness* en estudiantes de la región.

Otra limitación frecuente es la heterogeneidad en el diseño de los programas aplicados. Las intervenciones varían en duración, frecuencia, formato (presencial o virtual), componentes incluidos (práctica formal, reflexión, psicoeducación), y objetivos específicos. Esta diversidad, si bien permite una amplia adaptabilidad, dificulta establecer criterios estandarizados de efectividad y comparar resultados entre investigaciones. En consecuencia, no existe aún un consenso claro sobre cuáles son los elementos esenciales que debe contener una intervención de *mindfulness* en el ámbito universitario.

Tampoco se cuenta con suficientes estudios que evalúen el impacto sostenido en el tiempo. La mayoría de las investigaciones miden los efectos inmediatamente después de la intervención, pero no incluyen seguimientos a mediano o largo plazo. Esto impide conocer si los beneficios reportados se mantienen o si se requiere de prácticas de refuerzo para sostener los cambios logrados.

Desde una perspectiva crítica, también se ha señalado que muchos estudios no consideran variables contextuales o estructurales que influyen en el estrés académico, como las condiciones socioeconómicas, el acceso a recursos tecnológicos, o las políticas institucionales de acompañamiento. En este sentido, resulta imprescindible adoptar un enfoque más integral que no reduzca el problema al plano individual, sino que contemple los determinantes sociales de la salud mental en la universidad.

Por otro lado, el rol de los profesionales de la psicología en la producción científica sobre *mindfulness* aún está en desarrollo. Es necesario fortalecer la formación en investigación de quienes trabajan en el ámbito educativo, promoviendo proyectos interdisciplinarios, colaborativos y con financiamiento institucional. Asimismo, sería deseable que las universidades generen líneas de investigación permanentes sobre bienestar estudiantil y estrategias psicoeducativas, para consolidar una base empírica sólida que oriente las intervenciones.

En suma, la necesidad de sistematizar las experiencias e investigaciones en *mindfulness* se vuelve cada vez más urgente. Esto implica: validar instrumentos en español, definir protocolos comunes de intervención, establecer estándares éticos y metodológicos, y fomentar estudios de mayor alcance que integren aspectos cuantitativos y cualitativos. Solo así será posible avanzar hacia una comprensión más profunda, contextualizada y útil del potencial del *mindfulness* en la educación superior.

## **Aportes Desde La Psicología Y La Intervención Psicoeducativa**

### **5.1 Rol Del Psicólogo En La Prevención Del Estrés Académico**

El estrés académico constituye uno de los principales factores de malestar psicológico en estudiantes universitarios, en especial cuando deben enfrentar múltiples exigencias simultáneas: rendimiento, adaptación a nuevas formas de aprendizaje, contextos laborales paralelos y desafíos personales o familiares. Frente a este escenario, el rol del psicólogo en el ámbito educativo adquiere una relevancia estratégica, ya que no solo permite intervenir en situaciones de crisis, sino también diseñar e implementar acciones preventivas, integrales y sostenidas en el tiempo (Coll, Marchesi & Palacios, 2001).

Desde la psicología educacional se sostiene que el profesional debe adoptar una perspectiva que trascienda el abordaje clínico individualizado, para posicionarse como un agente institucional de acompañamiento, capaz de incidir en las condiciones subjetivas y objetivas que influyen en el aprendizaje, el bienestar y la permanencia estudiantil. Esto implica actuar sobre factores estructurales del malestar, promover prácticas institucionales más inclusivas y generar redes de apoyo emocional al interior de la comunidad educativa (Arés, 2006).

El diseño de dispositivos como tutorías con enfoque socioemocional, espacios de escucha activa, grupos de reflexión, talleres psicoeducativos y estrategias de alfabetización emocional, constituye una vía concreta de prevención del estrés académico. Estas intervenciones deben pensarse desde una lógica situada, sensible al contexto y abierta a las particularidades de cada institución y población estudiantil. El psicólogo, en este sentido, puede trabajar no solo con estudiantes, sino también con docentes, equipos de gestión y personal no docente, en la construcción colectiva de un entorno educativo más saludable.

Desde un enfoque comunitario y preventivo, la intervención no apunta exclusivamente a contener síntomas o resolver crisis, sino a construir climas institucionales emocionalmente seguros, donde los estudiantes puedan desplegar su potencial sin quedar atrapados por exigencias desmedidas o modelos de rendimiento inalcanzables. Esto requiere repensar las formas en que se concibe la evaluación, el acompañamiento pedagógico y el vínculo con el saber, integrando dimensiones afectivas y relacionales.

Asimismo, el psicólogo en el nivel universitario debe incorporar una mirada crítica sobre los determinantes sociales del malestar, considerando cómo influyen en la experiencia educativa factores como la desigualdad socioeconómica, el acceso limitado a recursos, la discriminación o la sobrecarga por tareas extracurriculares. Abordar el estrés académico exige entonces una articulación entre el plano personal y el institucional, entre la singularidad de cada sujeto y las condiciones sociales que lo atraviesan.

Además, en la actualidad se espera que el psicólogo universitario participe activamente en la generación de propuestas innovadoras orientadas al cuidado de la salud mental. La inclusión de estrategias como el *mindfulness*, por su carácter preventivo, accesible y con sustento empírico, representa una de las posibles líneas de intervención a impulsar desde el rol profesional. Estas propuestas pueden integrarse a planes de mejora institucional, espacios de formación transversal o políticas de bienestar estudiantil.

En definitiva, el psicólogo en el ámbito educativo superior no debe limitar su intervención al consultorio o al dispositivo clínico, sino ampliar su campo de acción hacia la promoción, la prevención y la construcción de una universidad que no solo enseñe contenidos, sino que cuide activamente a quienes forman parte de ella.

## **5.2 *Mindfulness* Como Estrategia De Promoción De La Salud Mental**

En el marco de las prácticas psicoeducativas, el *mindfulness* se presenta como una herramienta de intervención accesible, adaptable y con bajo costo, respaldada por un creciente cuerpo de evidencia empírica. Su potencial radica no solo en su efectividad para reducir el estrés y la ansiedad, sino también en su capacidad para fomentar habilidades personales clave para la vida universitaria, como la autorregulación emocional, la atención plena, la empatía, la tolerancia a la frustración y el pensamiento reflexivo (Gutiérrez et al., 2022).

Desde una mirada psicoeducativa, la promoción de la salud mental no se limita a la prevención de síntomas, sino que implica generar condiciones estructurales e institucionales que potencien el bienestar subjetivo, la autonomía y la capacidad de afrontar desafíos de manera saludable. En este sentido, el *mindfulness* puede desempeñar un papel central al integrarse de manera transversal en diversas instancias

de la vida académica: programas de tutoría, espacios extracurriculares, actividades de acompañamiento institucional, asignaturas optativas o incluso como contenido transversal en propuestas pedagógicas innovadoras.

El carácter laico, experiencial y no dogmático del *mindfulness* facilita su implementación sin generar resistencias culturales o religiosas, lo cual lo convierte en una herramienta adaptable a distintas realidades institucionales (Justo, 2010; Ortega Alcaraz, 2015). Su aplicación no requiere necesariamente de grandes recursos ni infraestructura, ya que puede ser facilitado por profesionales capacitados mediante encuentros breves, prácticas guiadas y recursos accesibles como audios o materiales digitales.

La promoción del *mindfulness* como estrategia institucional permite además abordar el malestar estudiantil desde un enfoque más democrático y preventivo, ampliando el acceso a herramientas de cuidado y favoreciendo el desarrollo de competencias socioemocionales. En lugar de esperar a que los estudiantes acudan individualmente a consultas psicológicas, se propone una lógica inversa: acercar el bienestar a los espacios cotidianos del proceso educativo.

Diversos estudios han mostrado que la práctica sistemática de *mindfulness* en población universitaria genera mejoras significativas no solo en indicadores clínicos (como la reducción de ansiedad y estrés), sino también en variables relacionadas con el compromiso académico, la satisfacción con la vida, el clima en el aula y la capacidad de resolución de conflictos (Baena-Raya & Pérez-López, 2020; Morales-Rodríguez & Morales-Rodríguez, 2024). Estos beneficios se traducen en un mayor sentido de pertenencia, una mejor adaptación a la vida universitaria y una reducción en las tasas de deserción, especialmente en primeros años.

Desde esta perspectiva, el *mindfulness* trasciende su función como técnica terapéutica para posicionarse como una estrategia integral de promoción de la salud mental, alineada con los principios de la educación inclusiva, el desarrollo humano y la equidad en el acceso a recursos psicológicos. La enseñanza de *mindfulness* a estudiantes universitarios también puede tener un efecto multiplicador, ya que muchos de ellos trasladan estas herramientas a sus espacios laborales, familiares o comunitarios, impactando positivamente en su entorno.

Finalmente, el impulso de este tipo de estrategias promueve una visión más humana de la educación, donde el conocimiento se vincula con la experiencia, y el desarrollo académico se acompaña del cuidado subjetivo. Así, el *mindfulness* puede entenderse como parte de una pedagogía del bienestar, que reconoce a cada estudiante como un sujeto integral, con necesidades cognitivas, emocionales y relacionales que merecen ser abordadas de forma ética, sensible y sostenida.

### **5.3 Relevancia Del Abordaje Integral Y Preventivo En Instituciones Educativas**

En un escenario post-pandémico, donde la salud mental estudiantil ha cobrado una visibilidad sin precedentes, se vuelve imprescindible promover abordajes institucionales que integren prevención, promoción del bienestar y acompañamiento continuo. El aumento de los niveles de ansiedad, estrés, desmotivación y abandono en el nivel universitario exige repensar las prácticas educativas más allá del rendimiento académico, incorporando la dimensión emocional del aprendizaje como eje transversal de toda la experiencia formativa (OPS/OMS, 2013).

Un abordaje integral y preventivo implica ir más allá de la lógica reactiva o clínica individualizada. Se trata de construir dispositivos colectivos que generen condiciones saludables de aprendizaje, identificando tempranamente señales de malestar, brindando espacios de escucha y contención, y promoviendo competencias socioemocionales en estudiantes y docentes. Este enfoque requiere del compromiso institucional, la articulación entre áreas académicas y de bienestar, y la formación de equipos interdisciplinarios que trabajen desde una lógica comunitaria.

En este marco, el *mindfulness* puede cumplir un rol articulador. Su implementación en contextos universitarios ha demostrado beneficios tanto a nivel individual como grupal, permitiendo abordar múltiples dimensiones del bienestar: reducción del estrés, mejora de la atención, fortalecimiento del vínculo pedagógico, regulación emocional y aumento de la motivación intrínseca. Su carácter flexible y su bajo costo lo convierten en una herramienta accesible, adaptable a diversos perfiles estudiantiles y aplicable en espacios tanto curriculares como extracurriculares (Ruiz, 2014; Ortega Alcaraz, 2015).

Además, universidades de distintas regiones han comenzado a integrar el *mindfulness* en sus políticas institucionales a través de talleres de bienestar, módulos optativos en algunas carreras,

dispositivos de tutoría con enfoque socioemocional y campañas de sensibilización sobre salud mental.

Estas experiencias muestran que es posible generar una cultura institucional que valore el autocuidado, la introspección y el aprendizaje consciente como dimensiones esenciales de la formación universitaria.

Desde la psicología educativa, este tipo de abordajes se consideran fundamentales para construir contextos educativos inclusivos, emocionalmente seguros y capaces de sostener las trayectorias estudiantiles. La prevención del estrés académico no se limita a evitar el síntoma, sino que busca transformar las condiciones que generan vulnerabilidad psicosocial, apostando por la creación de comunidades de aprendizaje sostenibles.

En este sentido, incorporar estrategias como el *mindfulness* no implica “psicologizar” o “medicalizar” el aprendizaje, sino humanizar la experiencia educativa. Reconoce que aprender también es habitar afectivamente un espacio, convivir con otros, atravesar desafíos personales y construir sentido en lo que se estudia. Acompañar estos procesos requiere de una mirada integral, donde la dimensión emocional no quede relegada a momentos de crisis, sino que forme parte constitutiva del trabajo pedagógico cotidiano.

Finalmente, es importante señalar que los efectos positivos del *mindfulness* no se limitan a la vida académica. Al tratarse de una práctica transversal, sus beneficios se extienden a otros ámbitos de la vida del estudiante, como las relaciones interpersonales, la vida familiar, la salud física y el desarrollo personal. Por eso, incluirlo como parte de una política institucional de cuidado integral representa no solo una respuesta a la crisis de salud mental actual, sino una apuesta por una universidad más humana, inclusiva y consciente.

## Metodología

El presente Trabajo Final Integrador se enmarca en una revisión de alcance de carácter teórico, basada en la sistematización y análisis crítico de fuentes bibliográficas pertinentes. Según Buendía Eisman et al. (1998), este tipo de estudios permite delimitar el conocimiento existente en torno a una problemática específica, identificar vacíos y orientar futuras líneas de investigación. Asimismo, Montero y León (2007) sostienen que los estudios teóricos posibilitan una recopilación detallada y estructurada de la información disponible, lo cual resulta fundamental para construir marcos conceptuales sólidos.

Para la recolección de información se recurrió a fuentes primarias (libros, tesis de grado y posgrado, documentos institucionales) y secundarias (artículos científicos, revisiones sistemáticas, estudios empíricos publicados en revistas especializadas). Se priorizó el acceso a fuentes de libre disponibilidad a través de bases de datos académicas como *Google Scholar*, *Scielo*, *Redalyc*, *ResearchGate*, *Dialnet* y la Biblioteca Digital de la Universidad de Flores (UFLO). También se consultó el Repositorio de Filiación Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia, dado que algunos trabajos relevantes para el estado del arte fueron elaborados en esa casa de estudios.

Los criterios de inclusión contemplaron trabajos en idioma español, principalmente de origen latinoamericano, publicados entre los años 2020 y 2025. No obstante, se incluyeron también textos fundacionales o clásicos anteriores a esa fecha, como los de Kabat-Zinn (2003) o Selye (1956) por su relevancia teórica para comprender la evolución conceptual del *mindfulness* y del estrés académico. En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron textos en otros idiomas, investigaciones duplicadas y aquellas que no abordaban de manera directa la relación entre *mindfulness*, estrés y contexto universitario.

Para la identificación de fuentes se emplearon palabras clave como: “*mindfulness*”, “estrés académico”, “atención plena”, “salud mental universitaria”, “intervenciones psicoeducativas”, “regulación emocional” y “bienestar estudiantil”, combinadas entre sí para optimizar los resultados de búsqueda.

En total, se seleccionaron 50 fuentes consideradas pertinentes y relevantes, entre ellas artículos científicos, capítulos de libros, tesis, documentos institucionales y revisiones sistemáticas. La inclusión de estudios recientes y latinoamericanos permitió construir un panorama contextualizado, a la vez que se contrastó con literatura internacional para dar cuenta del estado actual del conocimiento en torno a la

temática abordada. Estas fuentes fueron organizadas y sistematizadas con el fin de dar respuesta al objetivo general del trabajo: analizar la evidencia científica sobre la efectividad del *mindfulness* como estrategia terapéutica para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios.

## Resultados

A partir del análisis y sistematización de la evidencia científica revisada, se presentan a continuación los principales hallazgos organizados en función de los objetivos específicos propuestos para este trabajo.

Respecto al primer objetivo específico: Identificar los principales enfoques y técnicas de *mindfulness* aplicados en contextos académicos.

Se identificó que la práctica de *mindfulness* ha sido adaptada al ámbito universitario principalmente mediante programas estructurados como el MBSR, así como intervenciones breves de 4 a 6 sesiones. Estas intervenciones, tanto presenciales como virtuales, combinan meditación guiada, escaneo corporal, ejercicios de respiración y espacios de reflexión sobre la experiencia vivida. En contextos educativos, se destaca la flexibilidad del enfoque, su carácter laico y su aplicabilidad en entornos multiculturales, lo cual ha facilitado su inclusión en tutorías, talleres extracurriculares y espacios de bienestar estudiantil (Baena-Raya & Pérez-López, 2020; Gutiérrez et al., 2022).

Con relación al segundo objetivo específico: Describir los efectos reportados del *mindfulness* en la reducción del estrés en la población universitaria.

Los estudios revisados coinciden en que la práctica regular de *mindfulness* genera beneficios significativos en la reducción del estrés académico, la ansiedad, la rumiación cognitiva y la sintomatología depresiva. Además, se ha observado una mejora en variables como la atención sostenida, la regulación emocional, la autoeficacia y la motivación académica. Estos efectos se presentan tanto en programas prolongados como en intervenciones breves, especialmente cuando se integran con espacios reflexivos y apoyo grupal. En contextos latinoamericanos, incluso protocolos de corta duración han evidenciado resultados positivos en estudiantes de pedagogía, psicología, bioanálisis y enfermería (Calderón Yáñez, 2021; Llanos Ballardo, 2024; Villa Ricapa et al., 2024).

En relación con el tercer objetivo específico: Evaluar las limitaciones y vacíos presentes en la literatura sobre *mindfulness* y estrés académico.

Se identificaron diversas limitaciones metodológicas en los estudios analizados. Las más frecuentes incluyen: muestras reducidas, falta de grupos control, escasa validez cultural de los instrumentos utilizados

y ausencia de seguimiento longitudinal. Asimismo, existe una marcada heterogeneidad en el diseño de los programas aplicados, lo cual dificulta establecer criterios de efectividad comparables. A nivel regional, se observa una concentración de investigaciones en países andinos (Perú, Colombia, Ecuador), mientras que en Argentina la producción científica en esta temática aún es incipiente, lo cual representa un vacío a ser abordado por futuras investigaciones.

Respecto al cuarto objetivo específico: Proponer recomendaciones para futuras investigaciones y para la aplicación práctica en contextos educativos.

A partir de los hallazgos, se recomienda avanzar hacia una mayor sistematización de las intervenciones basadas en *mindfulness*, desarrollando protocolos adaptados culturalmente, instrumentos validados en español y diseños metodológicos robustos. En el plano práctico, se sugiere promover la incorporación de programas breves de *mindfulness* en universidades, integrándolos en dispositivos de tutoría, acompañamiento emocional o propuestas curriculares complementarias. Además, se destaca la importancia de articular estas intervenciones con políticas institucionales de salud mental que aborden el estrés académico de forma integral, preventiva y comunitaria.

En síntesis, la revisión realizada permite afirmar que el *mindfulness* representa una estrategia terapéutica eficaz, accesible y con evidencia creciente para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios. Sus beneficios abarcan tanto el plano individual como institucional, y su implementación en el ámbito educativo se configura como una herramienta clave para la promoción de la salud mental en el contexto post-pandémico.

## Síntesis Y Conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la evidencia científica disponible sobre la efectividad del *mindfulness* como estrategia terapéutica para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios. A partir de una revisión teórica exhaustiva que abarcó un total de 50 fuentes entre artículos científicos, tesis, libros especializados y documentos institucionales, se logró construir un marco conceptual riguroso que permitió abordar el fenómeno de manera situada, actualizada y desde una perspectiva crítica e integradora.

En consonancia con el objetivo general y los objetivos específicos planteados, se identificaron y sistematizaron los principales enfoques, técnicas y programas de intervención basados en *mindfulness*, así como sus efectos reportados en la literatura académica. Las investigaciones analizadas, provenientes tanto de contextos internacionales como latinoamericanos, coinciden en señalar que el *mindfulness* produce beneficios significativos en distintas dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Entre los efectos más destacados se encuentran la disminución de los niveles de ansiedad, la mejora de la regulación emocional, el fortalecimiento de la atención sostenida, la reducción de conductas de evitación, el incremento en la percepción de autoeficacia académica y una mayor tolerancia a la frustración.

Estos resultados se han reportado en intervenciones tanto prolongadas como breves, lo que demuestra la versatilidad del *mindfulness* y su capacidad de adaptarse a distintos contextos institucionales. La evidencia sugiere que incluso programas de corta duración de entre 4 y 6 semanas, pueden generar efectos sostenibles en la reducción del malestar emocional y en la mejora de la experiencia académica, siempre que incluyan prácticas sistemáticas, espacios de reflexión y acompañamiento profesional.

Uno de los aportes más relevantes del presente trabajo es haber puesto en foco el estado del conocimiento sobre *mindfulness* en América Latina, con especial atención al caso argentino. A diferencia de países como Perú, Colombia, Chile o Venezuela, donde se han desarrollado investigaciones con mayor sistematicidad, en Argentina la producción empírica sobre *mindfulness* en estudiantes universitarios aún es escasa y fragmentaria. Esta situación limita la posibilidad de implementar políticas institucionales basadas en evidencia, pero al mismo tiempo abre una oportunidad concreta para impulsar investigaciones locales

que permitan adaptar los protocolos internacionales a las realidades socioculturales propias de nuestra región.

La revisión también permitió identificar vacíos en la literatura, como la falta de validación de instrumentos en español, la escasa presencia de estudios longitudinales y la necesidad de diseñar intervenciones culturalmente sensibles que consideren la diversidad de trayectorias, contextos y condiciones materiales de los estudiantes universitarios latinoamericanos. En ese marco, el *mindfulness* se presenta no como una técnica cerrada, sino como una estrategia flexible, susceptible de ser enriquecida, resignificada y contextualizada en función de las necesidades de cada población.

Desde el campo de la psicología educacional, el *mindfulness* adquiere relevancia como herramienta de intervención integral, no solo por su efectividad en la reducción del estrés, sino por su potencial para contribuir al desarrollo de habilidades socioemocionales clave para el sostenimiento de las trayectorias educativas. La autorregulación emocional, la conciencia plena, la empatía y la capacidad de responder de forma no reactiva a las exigencias externas son competencias fundamentales para transitar el proceso universitario de manera más saludable.

En esta línea, se propone considerar al *mindfulness* como parte de una estrategia institucional más amplia de promoción del bienestar estudiantil. Su integración en programas de tutorías, espacios de orientación psicológica, talleres extracurriculares o dispositivos curriculares con enfoque socioemocional puede generar un impacto significativo en la calidad de vida del alumnado. Estas acciones no solo responden a las problemáticas ya instaladas, sino que también cumplen una función preventiva, al favorecer entornos de aprendizaje más humanos, empáticos y emocionalmente sostenibles.

Además, se destaca que el rol del psicólogo en este escenario es clave, tanto en la promoción de estas prácticas como en la formación, acompañamiento y evaluación de estas. El presente trabajo, por lo tanto, no solo aporta al campo académico, sino también al desarrollo profesional, al ofrecer herramientas conceptuales y analíticas que pueden ser empleadas en futuras prácticas institucionales.

En conclusión, esta investigación se constituye como un aporte inicial, pero sustancial, para el campo de estudio del *mindfulness* en contextos universitarios. Sistematiza y organiza conocimientos relevantes, identifica desafíos y propone líneas de acción concretas para avanzar hacia una universidad que

no solo enseñe contenidos académicos, sino que también se comprometa con el bienestar integral de sus estudiantes. En un contexto post-pandémico donde la salud mental ha cobrado visibilidad y urgencia, resulta indispensable generar respuestas institucionales que combinen la evidencia empírica con una mirada ética, inclusiva y situada.

## Aportes Y Contribuciones De La Investigación

Esta investigación, constituye un aporte relevante al campo de la psicología educacional al sistematizar, desde una perspectiva teórica y crítica, la evidencia científica disponible sobre el uso del *mindfulness* como estrategia terapéutica para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios. En un contexto donde la salud mental estudiantil ha cobrado un lugar central en las agendas educativas y sanitarias, este estudio ofrece una revisión actualizada, organizada y fundamentada de los enfoques, técnicas y resultados más significativos asociados a esta práctica.

Uno de los principales aportes de esta investigación es haber centrado la revisión en el contexto latinoamericano, identificando estudios realizados en países como Perú, Colombia, Venezuela y Chile, y destacando la escasa producción específica en el caso argentino. Este abordaje permite no solo dimensionar el estado actual del conocimiento en la región, sino también visibilizar un vacío investigativo que representa una oportunidad para futuras investigaciones empíricas y desarrollos programáticos.

Asimismo, el trabajo ofrece una mirada integradora que articula la dimensión clínica del *mindfulness* con su aplicación psicoeducativa, proponiendo su inclusión en dispositivos institucionales orientados al acompañamiento estudiantil. Desde esta perspectiva, se sugiere su implementación no solo como una técnica terapéutica individual, sino como una herramienta preventiva de promoción de la salud mental, adaptable a espacios grupales, talleres extracurriculares, programas de tutoría o incluso propuestas pedagógicas transversales.

En términos teóricos, el trabajo contribuye a organizar el conocimiento disperso en torno al *mindfulness* y el estrés académico, facilitando su comprensión y acceso para profesionales del ámbito educativo, clínico y académico. A la vez, representa una base sólida para diseñar futuras intervenciones contextualizadas, culturalmente sensibles y empíricamente fundamentadas.

Finalmente, este trabajo se propone como un punto de partida para seguir construyendo propuestas innovadoras, integradoras y sostenibles en el marco de la universidad actual. Promueve una visión de la salud mental estudiantil que no se limita al tratamiento de síntomas, sino que apuesta por generar condiciones subjetivas e institucionales que favorezcan el bienestar, la permanencia y el desarrollo integral del estudiantado.

## Limitaciones De La Investigación

El presente trabajo, de carácter teórico, se construyó a partir del análisis de fuentes primarias (como artículos científicos originales, tesis académicas y libros especializados) y fuentes secundarias (como revisiones sistemáticas y documentos institucionales). No obstante, al tratarse de una revisión bibliográfica y no de una investigación empírica, existen ciertas limitaciones metodológicas que deben considerarse al momento de interpretar sus alcances.

Entre las principales dificultades encontradas se destaca la heterogeneidad en los diseños metodológicos de los estudios revisados. Las investigaciones analizadas difieren ampliamente en cuanto a duración, población objetivo, tipo de intervención aplicada e instrumentos utilizados para evaluar el impacto del *mindfulness*. Esta diversidad metodológica dificulta la comparación directa entre los resultados y condiciona la posibilidad de establecer conclusiones generalizables.

Además, se identificó una escasez de investigaciones empíricas centradas en el contexto argentino. Si bien se hallaron trabajos relevantes en países latinoamericanos como Perú, Colombia, Chile y Venezuela, la producción científica local sobre la implementación y evaluación de programas de *mindfulness* en estudiantes universitarios sigue siendo reducida. Esta carencia limita la aplicabilidad inmediata de los hallazgos al contexto educativo nacional, y resalta la necesidad de avanzar en investigaciones propias, contextualizadas y culturalmente sensibles.

Otra limitación para considerar es que, si bien se intentó incluir una amplia variedad de fuentes, la búsqueda se realizó principalmente en idioma español y en bases de datos de acceso abierto, lo cual pudo restringir el acceso a ciertos estudios relevantes publicados en otros idiomas o en revistas científicas de suscripción paga.

Últimamente, se debe señalar que, al tratarse de una revisión teórica, este trabajo no incluye un análisis empírico directo sobre el impacto del *mindfulness* en estudiantes universitarios, por lo que sus conclusiones se enmarcan en un nivel de análisis conceptual y descriptivo, sin implicar una comprobación experimental de los efectos observados.

## Líneas De Investigación Futura

A partir del análisis realizado y las limitaciones identificadas, se vislumbran diversas líneas de investigación futuras que podrían enriquecer el campo de estudio del *mindfulness* como estrategia terapéutica frente al estrés académico.

En primer lugar, resulta fundamental fomentar investigaciones empíricas en el contexto argentino, que permitan adaptar los programas de intervención a las características culturales, educativas y sociales del país. La escasa producción local actual representa una oportunidad para desarrollar propuestas propias, validadas y sistemáticamente evaluadas.

Asimismo, se recomienda avanzar en el diseño de estudios de tipo longitudinal que permitan medir el impacto sostenido de las prácticas de *mindfulness* en el tiempo, incluyendo seguimientos posteriores a las intervenciones. Esto posibilitaría valorar la permanencia de los efectos observados y su relación con variables como la continuidad de la práctica, el contexto institucional o el acompañamiento profesional.

Otra línea prometedora radica en comparar la efectividad de distintos formatos de intervención (programas breves vs. extensos, presenciales vs. virtuales, individuales vs. grupales), considerando variables intervinientes como la carrera cursada, el nivel académico, el género o las condiciones socioeconómicas de los estudiantes.

También se sugiere explorar la integración del *mindfulness* dentro de estrategias institucionales más amplias de promoción de la salud mental, abordando su articulación con otros dispositivos como tutorías, acompañamiento psicológico o actividades curriculares con enfoque socioemocional. En este sentido, una propuesta concreta sería que la propia Facultad de Psicología y Ciencias Sociales promueva un programa breve de *mindfulness* dirigido a estudiantes universitarios, diseñado y coordinado por alumnos avanzados de la carrera como práctica profesional supervisada. Esta experiencia no solo fortalecería la formación académica, sino que además generaría un impacto positivo en la comunidad educativa, desde un enfoque preventivo y solidario.

Por último, sería valioso profundizar en la validación de instrumentos de evaluación en español que midan variables asociadas a la atención plena, el estrés académico y el bienestar estudiantil, con enfoque en poblaciones latinoamericanas.

Estas líneas abren la posibilidad de seguir desarrollando investigaciones pertinentes, situadas y con impacto directo en la mejora del bienestar de los estudiantes universitarios, promoviendo una educación superior más humana, consciente y comprometida con la salud integral del estudiantado.

## Referencias

- Andrade Burgos, Y. S., Calderón Recalde, J. A., & Vargas Chaves, D. A. (2022). Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Psicología y Educación*, 10(2), 45–58.
- Arés, P. (2006). *La psicología educacional en América Latina: entre la herencia y el desafío*. CLACSO.
- Baena-Raya, A., & Pérez-López, M. (2020). Efectividad de una intervención breve basada en mindfulness para la reducción del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(1), 1–15.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.  
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barraza Macías, A. (2005). La evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 22(2), 143–149.
- Barraza Macías, A. (2006). Estrés académico y rendimiento escolar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 35–49.
- Barraza Macías, A., & Acosta, D. A. (2007). Estrés académico: una aproximación conceptual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), 157–168.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, S., Velting, G., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Buendía Eisman, L., Colás Bravo, M. P., & Hernández Pina, F. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. McGraw-Hill.
- Cabanach, R. G., Valle, A., & Rodríguez, S. (2010). Estrategias de afrontamiento y burnout académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 26(1), 131–138.

- Calderón Yáñez, S. (2021). Aplicación de un programa breve de mindfulness para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa Latinoamericana*, 14(2), 112–129.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Coll, C., Marchesi, A., & Palacios, J. (2001). *Desarrollo psicológico y educación. Vol. 2: Psicología de la educación escolar*. Alianza Editorial.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- El País. (2024, marzo 3). Casi la mitad de los estudiantes universitarios en España tienen síntomas de depresión o ansiedad. *El País*. <https://elpais.com/sociedad>
- Erogul, M., Singer, G., McIntyre, T., & Stefanov, D. G. (2014). A bridge to awareness: Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for medical students. *Medical Education Online*, 19, 24800. <https://doi.org/10.3402/meo.v19.24800>
- Farfán Bellido, R., Castañeda, M., & López, J. (2023). Mindfulness y su efectividad en estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 33(2), 123–139.
- Gálvez-Galve, R. (2013). Cambios neurobiológicos inducidos por la práctica de mindfulness. *Revista de Neurociencia*, 24(2), 115–127.
- Galdo Jiménez, A. (2021). Programa de mindfulness en estudiantes universitarios: efectos sobre ansiedad, depresión y atención. *Psicología y Educación*, 57(1), 32–41.
- González, C., Muñoz, P., & Lagos, A. (2024). Estrés académico y factores psicosociales en estudiantes de primer año. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 12(1), 45–59.

- Guadalupe, D., Palacios, D., & Carranza, J. (2017). Estrés académico y rendimiento en universitarios: Estudio correlacional. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 55–68.
- Gutiérrez, L., Moreno, F., & Díaz, M. (2022). Mindfulness y regulación emocional: propuesta para su implementación en educación superior. *Psicología y Educación*, 58(1), 67–76.
- Gutiérrez Maldonado, J. (2011). Mindfulness y salud mental: una revisión crítica. *Revista de Psicología Clínica Contemporánea*, 3(2), 29–38.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Justo, C. F. (2010). El mindfulness como estrategia terapéutica: una aproximación desde la psicología integrativa. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(1), 35–45.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528.
- Llanos Ballardo, M. L. (2024). *Intervención en atención plena: Estudio piloto en estudiantes universitarios*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Comahue.
- Mañas, I. (2009). La práctica del mindfulness y su integración en la educación formal. *Revista de Educación y Futuro*, 20, 29–43.
- Martínez González, M. (2009). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Aplicada*, 14(2), 55–69.
- Martínez, J., & Salazar, D. (2021). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes universitarios post pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 9(1), 45–60.
- Medeiros, R., & Pulido, J. A. (2011). Reducción del estrés mediante mindfulness en profesionales de la salud. *Revista Chilena de Psicología*, 30(2), 12–28.

- Molinares Henao, N. Y., & Pimienta Anaya, B. C. (2024). Efectos del entrenamiento en mindfulness sobre el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 17(1), 23–34.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862.
- Morales-Rodríguez, A. M., & Morales-Rodríguez, F. M. (2024). Mindfulness y salud mental en universitarios: Resultados de una intervención breve. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 22(1), 98–112.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud mental: Fortalecimiento de nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortega Alcaraz, V. (2015). Mindfulness en el aula: beneficios e implicaciones para docentes y estudiantes. *Educación XXI*, 18(2), 45–66.
- Palomino, E., Gutiérrez, A., & Vargas, M. (2023). Salud mental en estudiantes universitarios: un enfoque latinoamericano. *Revista Andina de Psicología*, 10(1), 27–38.
- Pérez, M., & Botella, C. (2007). Aplicaciones clínicas de la meditación mindfulness. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(1), 15–28.
- Pulido, M., & Herrera, D. (2017). Estrategias de afrontamiento en contextos académicos. *Psicología para América Latina*, 30(2), 1–13.
- Reynoso, M., & De la Vega, M. (2010). Aplicación de mindfulness en instituciones educativas. *Revista Iberoamericana de Psicología y Educación*, 5(1), 65–82.
- Rodríguez, G. (2024). *Estrés académico en estudiantes universitarios y propuestas de intervención psicoeducativa* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Comahue].
- Rentería Valencia, N. M., Zuluaga, M., & López, S. (2022). Mindfulness y estrés en estudiantes: Revisión de la literatura. *Revista Científica Salud y Sociedad*, 9(3), 55–70.

- Ruiz, F. (2014). Mindfulness y educación: reflexiones y propuestas para su aplicación. *Psicología Educativa*, 20(1), 65–74.
- Salas, N., & Paredes, R. (2022). Impacto emocional del contexto post-pandémico en estudiantes universitarios. *Educación y Desarrollo*, 34(1), 15–26.
- Schmidt, M. A., & Vinet, E. V. (2015). Efectos de un entrenamiento en mindfulness sobre la atención y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Psicología*, 34(2), 23–35.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sindas Villasmil, M. J., Pérez, M., & Contreras, A. (2024). Resultados de un programa de mindfulness en estudiantes venezolanos. *Revista de Psicología Latinoamericana*, 18(2), 87–102.
- Soler, J., Tejedor, R., & Pascual, J. C. (2014). Efectos de la meditación mindfulness en la autorregulación emocional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 19(1), 1–12.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., & Caqueo-Urizar, A. (2021). Salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Psicología y Salud*, 31(2), 101–118.
- Vallejo, M. A. (2006). Neurobiología de la atención y la conciencia plena. *Revista de Psicoterapia*, 17(65), 7–20.
- Villa Ricapa, L. F., Gómez Jara, D., & Arteaga, C. (2023). Mindfulness y bienestar psicológico: una revisión sistemática. *Revista Peruana de Psicología Aplicada*, 14(1), 55–74.
- Wang, Z., Wu, P., Hou, Y., & Zhou, Q. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on academic stress: A meta-analysis. *Mindfulness*, 15(1), 1–20.

## Anexos

### Fichaje de artículos

| Autor  | Año  | Título  | Objetivos  | Metodología   | Resultados  |
|--|------|---|--|---|---|
| Andrade<br>Burgos,<br>Calderón<br>Recalde &<br>Vargas<br>Chaves. | 2022 | Estrategias de afrontamiento al estrés académico mediante <i>mindfulness</i> en estudiantes universitarios. | Explorar el impacto de un programa de <i>mindfulness</i> sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. | Cuantitativa. Diseño cuasi-experimental con grupo control. Aplicación del programa de <i>mindfulness</i> a estudiantes universitarios (n=40). | Disminución significativa del estrés académico y mejora en las estrategias de afrontamiento en el grupo experimental. |
| Calderón<br>Yáñez, S.  | 2021 | Efecto de un protocolo de <i>mindfulness</i> en el rendimiento académico y niveles de estrés académico.     | Evaluar el efecto de un protocolo breve de <i>mindfulness</i> en el estrés, procrastinación y rendimiento académico.   | Caso único tipo AB con seguimiento. Muestra: 5 estudiantes. Evaluación con MAAS, DASS-21 y PASS.  | Reducción del estrés y síntomas emocionales. No hubo cambios significativos en el rendimiento académico.              |
|  | 2023 | Programa  | Evaluar el   | Diseño  | Reducción de la frecuencia  |

|                                |      |   |  |   |   |
|--------------------------------|------|---|--|---|---|
| Farfán<br>Bellido, R<br>et al. |      | <i>Mindfulness</i> para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior.                                      | impacto de un programa <i>mindfulness</i> en la prevención del estrés académico.             | preexperimental.<br>Enfoque cuantitativo.<br>Muestra no probabilística. | e intensidad del estrés académico. Mejora del manejo emocional.   |
| Galdo<br>Jiménez, A.           | 2021 | Impacto del <i>mindfulness</i> en el rendimiento académico de estudiantes universitarios: un análisis bibliométrico (2015–2020) | Analizar la evolución del enfoque de <i>mindfulness</i> en el rendimiento académico.         | Análisis bibliométrico.<br>Revisión sistemática de artículos.           | Aumento de investigaciones sobre <i>mindfulness</i> y educación.<br>Señala beneficios sobre la atención y estado emocional. |
| Llanos<br>Ballardo, M.<br>L.   | 2024 | <i>Mindfulness</i> y estrés académico en estudiantes universitarios.  | Desarrollar un estudio piloto sobre el efecto del <i>mindfulness</i> en el estrés académico. | Diseño cuasi-experimental.  | Se observaron mejoras en la percepción de estrés y mayor disposición hacia el aprendizaje.                                  |
| Molinares<br>Henao, N.         | 2024 | Diseño de un protocolo de intervención  | Proponer un protocolo estructurado de  | Estudio cualitativo.<br>Revisión  | Aporta un modelo aplicable post-pandemia.<br>Integra sesiones guiadas y   |

|  |      |   |   |  |  |
|--|------|---|---|--|--|
| Pimienta<br>Anaya, B. C.               |      | <i>mindfulness</i> destinado a reducir el estrés académico.                           | para estudiantes universitarios.  | diseño de programa de 8 semanas.                                 | diarias.   |
| Renteria<br>Valencia, N.<br>M., et al. | 2022 | <i>Mindfulness</i> y afrontamiento del estrés académico en estudiantes de psicología. | Explorar el uso del <i>mindfulness</i> como estrategia para afrontar el estrés.             | Diseño cuantitativo.<br>Muestra: estudiantes de psicología.      | Reducción del estrés percibido y mejora en habilidades de regulación emocional.                  |
| Sindas<br>Villasmil,<br>M. J., et al.  | 2024 | Efectos de un programa de <i>mindfulness</i> en universitarios venezolanos.           | Evaluar los efectos del <i>mindfulness</i> en la atención plena y el agotamiento emocional. | Diseño cuasi-experimental.<br>Intervención grupal breve.         | Mejora en atención plena, manejo del tiempo y disminución del agotamiento emocional.             |
| Tapia<br>Amaya, P.<br>E.               | 2021 | <i>Mindfulness</i> y estrés académico en contextos universitarios colombianos.        | Revisar teóricamente la aplicabilidad del <i>mindfulness</i> en estudiantes universitarios. | Revisión teórica.<br>Análisis de estudios aplicados en Colombia. | Concluye que el <i>mindfulness</i> es útil para reducir síntomas emocionales asociados al estrés |
| Villa                                  | 2023 | Atención plena y  | Sistematizar los beneficios   | Revisión crítica de literatura.                                  | Resalta beneficios del <i>mindfulness</i> en   |

|                          |  |   |   |  |   |
|--------------------------|--|---|---|--|---|
| Ricapa, L.<br>F., et al. |  | bienestar<br>académico:<br>una revisión<br>crítica. | del <i>mindfulness</i><br>sobre el<br>bienestar<br>académico. |  | autorregulación<br>emocional, atención y<br>motivación. |
|--------------------------|--|---|---|--|---|