

UNIVERSIDAD DE OTAVALO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PEDAGÓGICAS

CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN:

**“ ANÁLISIS DE MINDFULNESS PARA REDUCIR LOS NIVELES
DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ”**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTORA: KAMILA FERNANDA TAMAYO TAMAYO

TUTOR: MSc. JOSE ISRAEL GUZMAN JUMBO

Otavalo, julio, 2025

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA
APROBACIÓN DE TRABAJO FINAL DE GRADO

Otavalo, 14 de octubre de 2025

Se aprueba el trabajo de grado con el tema:

Análisis del mindfulness para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios

Correspondiente al estudiante:

Nombre: Tamayo Tamayo Kamila Fernanda

C.I: 0401831714

Para constancia firman los integrantes del tribunal evaluador:



Presidente de Tribunal de Grado

Nombre: Gonzaga Villafuerte Christian Aníbal, Magíster


C.I: 0926157264



Tutor del trabajo de Grado

Nombre: Jose Israel Guzman Jumbo, Magíster

C.I: 0930504212



Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: Armas Sánchez Karen Andrea, Magíster

C.I: 1003973532



Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: Byron William Suarez Lopez, Magíster

C.I: 1004610976

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **KAMILA FERNANDA TAMAYO TAMAYO**, declaro que este trabajo de titulación: "Análisis del Mindfulness para Reducir los Niveles de Estrés en Estudiantes universitarios" es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. Así mismo declaro que dicho trabajo no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo como autores la responsabilidad ante las reclamaciones que pudieran presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de cualquier responsabilidad al respecto.

Que de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social, conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad de Otavalo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, conservando a mi favor los derechos de autoría según lo establece la normativa de referencia.

Se autoriza además a la Universidad de Otavalo para la digitalización de este trabajo y posterior publicación en el repositorio digital de la institución, de acuerdo a lo establecido en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior. Por lo anteriormente declarado, la Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes otorgados, por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



KAMILA FERNANDA TAMAYO TAMAYO

C.C. 0401831714

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo **KAMILA FERNANDA TAMAYO TAMAYO**, declaro que este trabajo de titulación es de mi total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional.

La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

KAMILA FERNANDA TAMAYO TAMAYO

C.I. 0401831714

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el trabajo de investigación titulado “ANÁLISIS DE MINDFULNESS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS” bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título Licenciada en Psicología Educativa, de la estudiante Kamila Fernanda Tamayo Tamayo y cumple con las condiciones requeridas por la Universidad de Otavalo.

MSc. Jose Israel Guzman Jumbo

C.I. 0930504212

jguzman@uotavalo.edu.ec

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la fuerza, la oportunidad de haber estudiado y por ser mi guía en los caminos más oscuros.

Mi más sincero agradecimiento a mi madre Alexandra y mi padre Carlos por apoyarme en todos los aspectos de mi vida, por ser pacientes, por todo su esfuerzo y por darme todo el amor del mundo. A mi hermana por ser mi ejemplo a seguir, por ser mi leal acompañante en los momentos más difíciles y espero poder ser tan talentosa como ella algún día.

No tengo las suficientes palabras para expresar lo agradecida que estoy con Dios por otorgarme una familia maravillosa.

A mis docentes por todo el conocimiento y sabiduría que me han brindado a lo largo del camino, especialmente a mi tutor Jose Guzman por toda su paciencia y su guía durante todo este complejo proceso.

A todos mis amigos de la universidad especialmente a Samantha Santellán y Karen Silva por su amistad y por brindarme hermosas experiencias, haciendo que el transcurso de la carrera sea una de las mejores de mi vida.

Kamila Fernanda Tamayo Tamayo

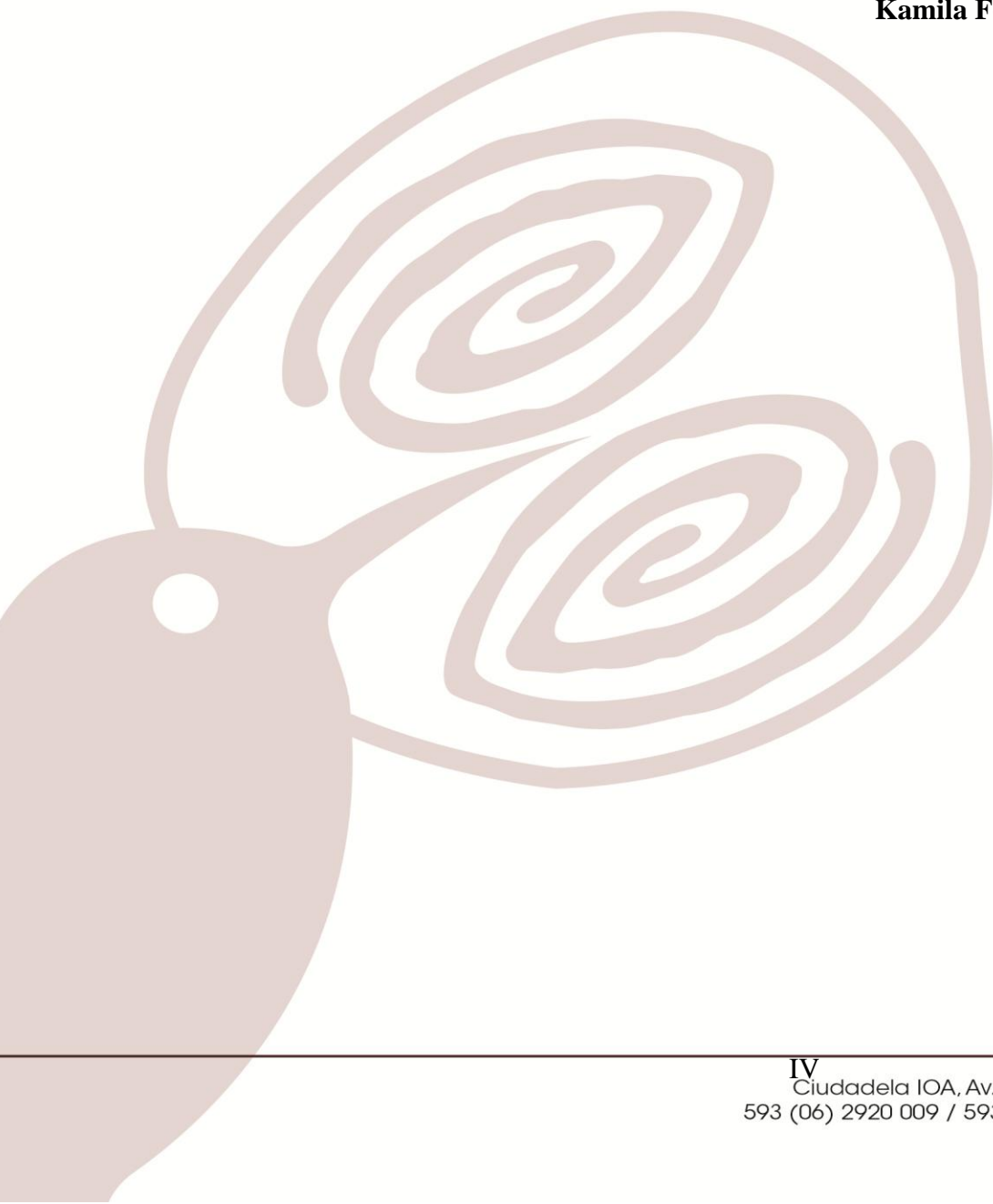
DEDICATORIA

Les dedico mi tesis con todo el amor y esfuerzo a mis padres porque son mi principal inspiración y fuerza para este transcurso, no existen palabras suficientes para poder expresar todo mi amor, pero espero que en la presente tesis puedan observar todo el trabajo y dedicación de mi persona como resultados de todo el amor y esfuerzo que ellos invirtieron en mí.

A mi hermana por acompañarme en todo este transcurso, por estar en los momentos buenos y malos, por compartir conmigo momentos maravillosos.

Espero llegar a ser una gran persona como ellos.

Kamila Fernanda Tamayo Tamayo

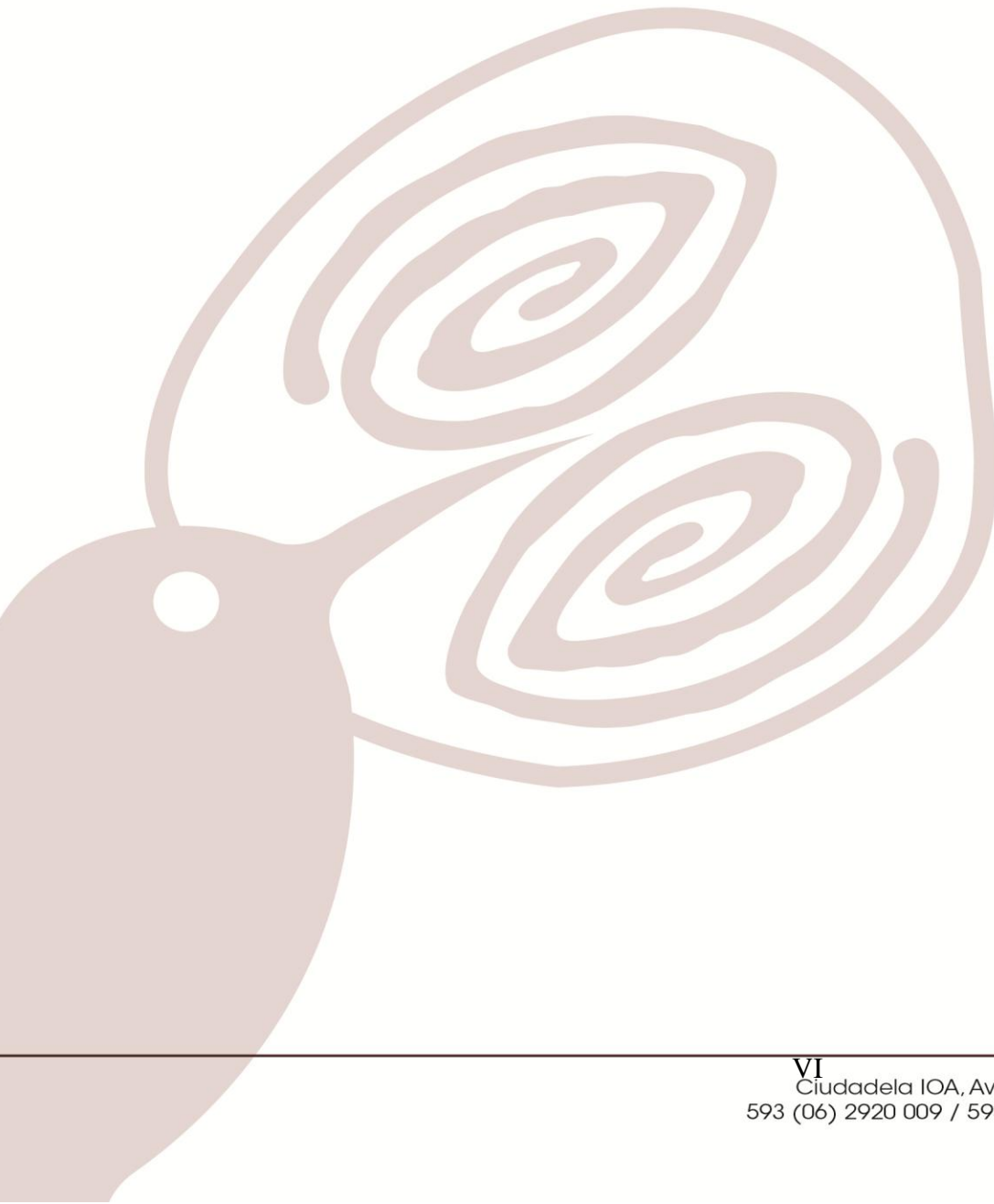


ÍNDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	I
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
AGRADECIMIENTOS	III
DEDICATORIA	IV
1. RESUMEN	VII
2. ABSTRACT	VIII
3. INTRODUCCIÓN	VIII
3.1 Revisión Literaria	IX
3.1.1 La aplicabilidad del mindfulness de la técnica a la práctica	IX
3.1.2 Los niveles de estrés en universitarios	1
3.1.3 La aplicabilidad del mindfulness en el contexto universitario	2
4. METODOLOGÍA	2
4.1.2 Nivel de investigación	3
4.1.3 Tipo de investigación	4
4.1.4 Técnicas para la recolección y procesamiento de datos	4
5. RESULTADOS	4
5.1.1 Discusión de resultados	12
6. CONCLUSIONES	16
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18

Índice de Tablas

Tabla 1: Principales factores que generan estrés en estudiantes universitarios	5
Tabla 2: Beneficios del Mindfulness en la reducción de estrés en estudiantes universitarios.	7
Tabla 3: Técnicas del Mindfulness aplicadas en el ámbito educativo universitarios...	10



ANÁLISIS DEL MINDFULNESS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ANALYSIS OF MINDFULNESS TO REDUCE STRESS LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

Kamila Tamayo estudiante de la carrera de Psicología Educativa, por la

Universidad de Otavalo; e_kftamayo@uotavalo.edu.ec

Mgs. Jose Israel Guzman Jumbo; Tutor

1. RESUMEN

En la actualidad, muchos jóvenes universitarios experimentan altos niveles de estrés debido exigencias académicas, el temor a fallar, la presión familiar o la transición de la escolaridad al contexto universitario, lo que puede influir negativamente en su desempeño académico y bienestar integral. Ante esta problemática, se plantea como objetivo general analizar la efectividad del mindfulness como estrategia para reducir el estrés en estudiantes universitarios. A partir de dicho aspecto se pretende, identificar los factores causantes de estrés, el aporte del mindfulness como técnica de reducción, y delimitar las distintas estrategias aplicadas en el contexto universitario. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con nivel descriptivo y tipo de investigación documental, basada en la revisión de artículos científicos, sistematizaciones de experiencias con estudiantes, ensayos, etc. Los resultados destacan que el estrés en universitarios se origina principalmente por exigencias académicas, procesos de adaptación y factores personales, por otro lado, el mindfulness ofrece beneficios significativos como el desarrollo de estrategias de afrontamiento, la autorregulación emocional y principalmente la disminución del estrés, las técnicas más aplicadas en este contexto incluyen la meditación, el escaneo corporal, el yoga y otras dinámicas prácticas. En conclusión, el mindfulness es una herramienta efectiva y prometedora para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Mindfulness, universitarios, y estrés.

2. ABSTRACT

Currently, many students experience high levels of stress due to academic demands, fear of failure, family pressure, or the transition from school to university life, which can negatively affect their academic performance and overall well-being. In response to this issue, the general objective is to analyze the effectiveness of mindfulness as a strategy to reduce stress in university students. Based on this approach, the aim is to identify the factors that cause stress, explore the contribution of mindfulness as a stress-reduction technique, and outline the various strategies applied in the university context. The research was conducted using a qualitative approach with a descriptive level and a documentary research type, based on the review of scientific articles, systematizations of experiences with students, essays, and other sources. The results highlight that stress in university students mainly stems from academic demands, adaptation processes, and personal factors. On the other hand, mindfulness offers significant benefits such as the development of coping strategies, emotional self-reduction, and most importantly, stress reduction. The most commonly applied techniques in this context include meditation, body scanning, yoga, and other practical dynamics. In conclusion, mindfulness is an effective and promising tool for reducing stress levels in university students.

Keywords: Mindfulness, university students and stress.

3. INTRODUCCIÓN

El mindfulness es una estrategia basada en técnicas de atención y relajación, cuyo objetivo principal es priorizar la aceptación de los cambios del presente como espacio-tiempo, proveniente de tradiciones orientales específicamente del budismo, sin embargo, ha sido adaptada y desarrollada en diferentes contextos occidentales por diversas corrientes de pensamientos filosóficos, lo que ha permitido su aplicación en múltiples ámbitos como la salud, educación o incluso el desarrollo personal (Lautwein et al., 2023). En la última década esta práctica se ha vuelto especialmente popular en las universidades como una herramienta aplicada para manejar el estrés relacionado con la vida académica (Galante et al., 2018).

Diversas investigaciones universitarias han evidenciado que los estudiantes experimentan elevados niveles de estrés a través de factores como la presión académica o la

sobrecarga de trabajos teóricos y prácticos, lo que puede influir negativamente en su desempeño académico y su bienestar integral (Asenjo-Alarcón et al., 2021). Ante esta problemática, investigaciones han apuntado a diversos métodos de aplicabilidad en contextos universitarios que permiten reducir niveles de estrés producido por tensiones ante los factores ya mencionados, uno de estos métodos es el mindfulness.

Estos aspectos justifican la necesidad de analizar diversas investigaciones sobre la aplicabilidad de programas de mindfulness en contextos educativos universitarios, cuyos resultados evidencien beneficios a la población mejorando la calidad de la experiencia educativa y promoviendo principalmente el bienestar de los estudiantes.

Por tal motivo se realizará una investigación basada en una revisión documental y un análisis argumentativo a partir de diálogo de autores obtenidos de fuentes primarias (libros de autor) y secundarias (artículos, ensayos, etc). Basado en todo esto se plantea como objetivo general: Analizar la efectividad de la práctica del mindfulness como estrategia para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Para ello, se proponen los siguientes objetivos específicos: Identificar los principales factores que generan estrés en estudiantes universitarios, describir los beneficios del mindfulness en la reducción de estrés en estudiantes universitarios y delimitar las técnicas del mindfulness aplicadas en el ámbito educativo universitario.

3.1 Revisión Literaria

3.1.1 La aplicabilidad del mindfulness de la técnica a la práctica

El mindfulness no se trata de una técnica reciente, tiene sus raíces en la tradición budista y se considera un método de meditación centrada en la aplicación de la atención plena en el momento presente, sin juicios y aceptación. Diversos enfoques psicoterapéuticos han incorporado el mindfulness dentro de sus programas, demostrando beneficios como: reducción de los niveles de estrés, el manejo de recaídas depresivas e incluso la superación de rupturas, la evidencia clínica respalda su aplicación tanto en problemas de salud mental y física, así como el fortalecimiento de habilidades terapéuticas de autorregulación (Vásquez-Dextre, 2016).

Actualmente se entiende al mindfulness como una técnica cognitiva atencional que permite mejorar la capacidad de la regulación de la atención, y su uso se ha extendido a diversos contextos como clínico terapéutico, empresarial e incluso educativo (Galante et al., 2018).

Para hacer del mindfulness de una técnica a una práctica cotidiana es fundamental integrarla de forma constante en las actividades diarias, esto se logra a través de prestar atención plena al entorno, vivir y aceptar el momento presente, centrarse en la respiración e incluso integrar ejercicios de meditación ya sea en posición sentada o caminando, afortunadamente estos ejercicios se pueden realizar en cualquier momento y lugar, todo depende del tipo de ejercicio que planea realizar (Mayo Clinic, 2022).

3.1.2 Los niveles de estrés en universitarios

El estrés puede entenderse como una reacción mental que surge ante situaciones amenazantes para el individuo produciéndole tensión, por lo que representa una respuesta fisiológica en las personas cuya influencia no solo se circunscribe en las dificultades para afrontar o gestionar una situación sino también en el bienestar integral (Organización Mundial de la Salud, 2023).

De acuerdo con esta idea, diversos estudios han identificado múltiples factores que originan su aparición provocando altos niveles dentro del contexto universitario. Varios autores como Restrepo et al.,(2020) mencionan que existen diferentes factores dentro del contexto ya mencionado entre ellos exceso de proyectos, tareas y trabajos, dificultades socio económicas, nuevos cambios en sus rutinas o mudanzas para adaptarse a la vida universitaria. De igual manera, otras investigaciones como la de Pinto Aragón et al.,(2022) señalan otros factores como las responsabilidades académicas, el exceso de trabajos y proyectos, el temor a fallar, la presión familiar y la transición de la escolaridad al contexto universitario, por otro lado, existen artículos que indican que los estudiantes que se exponen a la presión familiar, tener altas expectativas personales, a tensas interacciones con los docentes, sobrecargas de trabajos y tareas, son propensos a experimentar estrés (Hernández-Arteaga & Sánchez Limón, 2024).

Las investigaciones ya mencionadas dan respuestas a diversos ejemplos de situaciones, causantes de generar altos niveles de estrés en universitarios, donde la mayoría coinciden que

las razones más comunes están relacionadas con la sobrecarga académica, la presión familiar, dificultades económicas y procesos de adaptación al nuevo entorno universitario, por tal motivo, si los estudiantes no llegan a aprender a gestionar y enfrentar dichas situaciones, podrían llegar a tener repercusiones tanto en su bienestar integral como en su rendimiento académico, pero también surge la duda ¿Qué tipo de métodos pueden llegar a beneficiar a los estudiantes para enfrentar situaciones que les generan estrés?

3.1.3 La aplicabilidad del mindfulness en el contexto universitario

Para abordar los desafíos que enfrentan los estudiantes en la actualidad, es fundamental que el sistema educativo universitario promueva el desarrollo de herramientas que integren tanto competencias socioemocionales como habilidades académicas (Viciano et al., 2018).

Por ello, autores como Solhaug et al., (2019) exponen que su programa de mindfulness aporta beneficios como: reducción de niveles de estrés, desarrollo de la atención plena a largo plazo y estrategias de afrontamiento contra la angustia emocional, de igual forma, Juul et al (2021) dentro de su programa identificó que los estudiantes participantes se beneficiaron en los siguientes aspectos: reducción de los niveles de estrés, disminución de síntomas de ansiedad y depresión, desarrollo de resiliencia, aumento de la atención plena y mayor bienestar en general. De igual manera, dentro de otras investigaciones los beneficios que se han identificado son: desarrollo de la autorregulación emocional, menores niveles de estrés, y sobrellevar la presión académica (Sindas Villasmil et al., 2024).

Si bien las investigaciones presentadas mencionan que el mindfulness puede llegar a ser una herramienta efectiva y prometedora para mejorar el manejo del estrés, es imprescindible analizar su efectividad como una práctica cotidiana en el contexto universitario.

4. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta investigación se consideró un enfoque cualitativo, de nivel descriptivo y de tipo documental que se centre en distintas fuentes tanto físicas como virtuales, proceso que se explicara a continuación:



Universidad de Otavalo

4.1.1 Enfoque

Dentro del presente estudio se utilizó un enfoque cualitativo la cual consiste en una investigación de carácter científico (Ballestín & Fàbregues, 2019) que busca describir y dar respuesta a un fenómeno determinado que permite responder a hipótesis, preguntas de investigación y teorías de forma estructurada sobre la situación de dicho fenómeno (Quintanal Díaz et al., 2023). Además, otorga descripciones detalladas sobre un fenómeno investigado o vivido por un grupo de individuos, brindando la posibilidad de explorar en profundidad sus dimensiones internas (Ballestín & Fàbregues, 2019), por otra parte, el investigador desempeña un papel activo al interpretar y analizar los datos recopilados, lo que permite elaborar construcciones teóricas durante este proceso, donde se identifican patrones y se agrupan en categorías con el fin de lograr una comprensión más completa y significativa del fenómeno estudiado (Allan, 1991).

Por tal motivo, la presente investigación consideró generar descripciones detalladas sobre fenómenos previamente estudiados, analizar estudios en los que se ha aplicado el mindfulness como método para la reducción de estrés en estudiantes universitarios y poder explorar las dimensiones internas en profundidad de los individuos involucrados facilitando la interpretación de los datos recopilados.

4.1.2 Nivel de investigación

El nivel de investigación descriptiva es una estrategia útil para obtener información en el desarrollo de un estudio, su propósito es comprender las circunstancias, comportamientos y actitudes dominantes mediante una representación precisa de acciones, procedimientos o personas, en este enfoque los investigadores presentan y organizan información útil y realizan un análisis detallado que permite formular generalizaciones relevantes para el conocimiento (Guevara Alban et al., 2020).

El nivel descriptivo permitió detallar de forma precisa cómo el mindfulness influye como un método que concede reducir los niveles de estrés en universitarios, según investigaciones pasadas que aborden el tema en concreto.

4.1.3 Tipo de investigación

Para este estudio se utilizó el tipo de investigación documental, la cual se caracteriza por basarse en fuentes secundarias previamente elaboradas por otras personas o instituciones, este tipo de investigación se aplica principalmente en estudios que aporten un enfoque cualitativo, ya que permite analizar y recolectar datos, evidencias o testimonios sobre una realidad e incluso de un acontecimiento determinado a diferencia de los datos recolectados directamente por investigadores mediante instrumentos como encuestas o entrevistas (Revilla, 2020).

4.1.4 Técnicas para la recolección y procesamiento de datos

El presente ensayo se desarrolló a partir de una revisión bibliográfica debido a que este proceso facilita el análisis de la efectividad de la práctica del mindfulness y la reducción de los niveles de estrés en universitarios ya que indagarlo desde un proceso bibliográfico permitirá explorar en investigaciones originales que tengan a esta práctica como principal enfoque dentro del contexto universitario (Hernández-Muñoz et al., 2022).

La investigación se considerará a partir de las variables de la temática y sus respectivos criterios de inclusión y exclusión que se detallaran a continuación:

Como criterios de inclusión se tomó en cuenta sistematizaciones de experiencias, artículos académicos y publicaciones de revistas indexadas, se priorizó información documental que muestre factores que generen estrés en estudiantes universitarios, que detallen los beneficios del mindfulness y su práctica como técnica aplicada, se consideró documentación de los últimos 8 años tanto en español como en inglés, mientras que se delimitó como criterios de exclusión investigaciones de fuentes no verificables como archivos de blogs, documentación que aborde las desventajas de la aplicabilidad del mindfulness, aplicación de esta práctica en otro tipo de contextos que no sean universitarios, aplicabilidad de técnicas que no sean parte de la metodología mindfulness.

5. RESULTADOS

A continuación, se sistematizará la información documental a través de matrices que respondan a una categoría por cada objetivo específico:

Categoría I- Principales factores que generan estrés en estudiantes universitarios.

Tabla 1: Principales factores que generan estrés en estudiantes universitarios.

Autor	Año	Título	Descripción	Enlace
(Valeria Loor, María de los Ángeles Ormaza & Karina Vera)	2019	La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios	La investigación menciona que los factores generadores de estrés en universitarios es el límite de tiempo para la entrega de trabajos y exigencias académicas como los exámenes, trabajos y tareas.	https://n9.cl/z2pown
(Jorge Restrepo, Omar Sánchez & Tatiana Castañeda)	2020	Estrés académico en estudiantes universitarios	El estudio concluyó que los principales factores que generan estrés en universitarios son principalmente: sobrecargo de trabajos y tareas, dificultades socio económicas como los costos de matrícula y manutención, estudiantes que se encuentran en la necesidad de mudarse adaptándose a nuevos cambios que pueden generar problemas emocionales.	https://n9.cl/vd68b
(Saeed Muhammad, Ullah Zahid & Ahmad Iqbal)	2020	A Qualitive Exploratory Study of the factors causing academic stress in undergraduate students in Pakistan	Este estudio demuestra que los factores que generan estrés en universitarios son la falta de habilidades de gestión de tiempo, exámenes frecuentes, dificultades socioeconómicas, discriminación, altas expectativas parentales, tensas relaciones con docentes y dificultad para adaptarse al entorno.	https://n9.cl/ecp8b
(Lizeth Armenta, Celia Quiroz, Felipe Abundis & Aldo Zea)	2020	Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios	La investigación señala que el exceso de trabajos y tareas, competencias entre compañeros, el carácter de los docentes, trabajos que afectan a su rendimiento académico debido a la falta de entendimiento de los alumnos y el tiempo límite para la entrega de trabajos son factores generadores de estrés en universitarios.	https://n9.cl/k4n5ri
(Mónica Cassaretto, Patty Vilela & Lorena Gamarra)	2021	Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.	El estudio identificó como factores que generan estrés la adaptación a un nuevo entorno, la dificultad para establecer nuevas relaciones sociales, mayores responsabilidades académicas y falta de habilidades para el estudio adecuados.	https://n9.cl/rl6gwy

(Elvis Pinto, Ana Villa & Hilber Pinto)	2022	Estrés académico en estudiantes de la Universidad de la Guajira, Colombia	La investigación señala que las causas de estrés en universitarios son la sobrecarga de trabajos, temor a fallar, presión familiar y la transición desde la escuela hasta la universidad.	https://n9.cl/eiq1ue
(Marco Mena, Ana Ruiz & Alba Espín)	2022	Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador	El estudio señala que los factores de estrés en la etapa universitaria incluyen cambios en la rutina diaria, el aumento de responsabilidades y enfrentarse a nuevos desafíos académicos.	https://n9.cl/l2e3y
(Gabriela Chávez)	2024	Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios	Los factores que generan estrés en universitarios incluyen exigencias académicas, adaptación universitaria, diferencias sociales y culturales e incluso la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas.	https://n9.cl/ia3jg
(Angélica Parra & Eulalia Pino)	2024	El estrés académico en los estudiantes universitarios	La investigación resalta que los factores que generan estrés en universitarios son una alta carga académica, etapas avanzadas de la carrera, los extensos horarios o maya curricular y la falta de tiempo para actividades personales.	https://n9.cl/e06ws
(Lorena Hernández & Mónica Sánchez)	2024	Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios	El estudio aporta que los principales factores que estresan a universitarios son presión de parte de la familia, sobrecarga de trabajos, interacciones con los docentes y expectativas altas impactando de forma negativa a su rendimiento académico.	https://n9.cl/abg36v

Interpretación

A partir de la sistematización presentada en la tabla 1 sobre los principales factores que generan estrés en universitarios, se identificaron los siguientes criterios: exigencias académicas como la sobrecarga con trabajos y tareas, el tiempo límite de entrega de trabajos. Otros de los aspectos relevantes son interactuar con sus docentes, así como, la presión familiar ambas situaciones conllevan una dificultad para afrontar las demandas del medio.

Además, los universitarios se enfrentan a diversos desafíos durante el transcurso de sus carreras, especialmente aquellos que atraviesan una transición de la escolaridad al contexto universitario, por lo que, las nuevas formas de aprendizaje, la necesidad de relacionarse con otros, los extensos horarios o las competencias entre pares representan situaciones ejemplares

que pueden llegar a generar niveles elevados de estrés, especialmente a aquellos que carecen de estrategias adecuadas de afrontamiento.

Asimismo, se identifican como poblaciones más vulnerables a esta problemática aquellas que connotan mayor responsabilidad al encontrarse en la recta final de sus carreras, de la misma manera situaciones de discriminación y dificultades económicas que detonan sentirse expuestos.

Categoría II- Beneficios del Mindfulness en la reducción de estrés en estudiantes universitarios.

Tabla 2: Beneficios del Mindfulness en la reducción de estrés en estudiantes universitarios.

Autor	Año	Título	Descripción	Enlace
(Ida Solhaug, Michael de Vide, Oddgeir Friburgo, Tore Sørli, Reidar Tyssen, Arild Bjørndal & Jan Rosenvinge)	2019	Long-term Mental Health Effects of Mindfulness Training: a 4-Year Follow-up Study	Los resultados del estudio indican que la aplicación del programa de mindfulness beneficia a universitarios en reducir los niveles de estrés, desarrollar atención plena a largo plazo, promover estrategias de afrontamiento contra la angustia emocional.	https://n9.cl/xhjqb
(Julieta Galante, Jan Stochl, Géraldine Dufour, Maris Vainre, Adam Wagner & Peter Jones)	2021	Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year-follow-up of a pragmatic randomized controlled trial	El estudio de la Universidad de Cambridge destaca que la implementación de programa de mindfulness ofrece reducción de niveles de estrés, mejora del bienestar en general, mayor desarrollo de la resiliencia y efectos duraderos en la salud mental.	https://n9.cl/xf6mb
(Luisa Lampe & Brigitte Müller)	2021	Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success.	La investigación indica que una intervención basada en el mindfulness contribuye a mantener el estrés en niveles bajos, aumenta y mantiene la atención plena, tiene un impacto positivo, pero poco duradero en el rendimiento académico y los beneficios de esta intervención se mantuvo en una duración de hasta 6 meses.	https://n9.cl/zh6px

(Lise Juul, Eva Brorsen, Katinka Gøtzsche, Birgitte Lund & Lone Fjorback)	2021	The Effects of a Mindfulness Program on Mental Health in Students at an Undergraduate Program for Teacher Education: A Randomized Controlled Trial in Real-Life	Durante el proceso de la investigación, los resultados del programa de mindfulness aplicado demostraron reducción de los niveles de estrés, disminución de síntomas de ansiedad y depresión, desarrollo de resiliencia, aumento de la atención plena y mayor bienestar en general.	https://n9.cl/re6az
(Yurani Andrade, Juliana Calderón & Daniela Vargas)	2022	Beneficios del mindfulness frente a la disminución del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto	El estudio señala que los beneficios del programa aplicado de mindfulness son: reducción de los niveles de estrés, mayor sentimiento de calma, disminución de síntomas de ansiedad o depresión y atención plena en el momento presente.	https://n9.cl/cm551
(Maribel Sindas, María Araque, Kenna Ferrer & Mara Malaver)	2024	Mindfulness y el estrés académico en estudiantes universitarios.	La investigación muestra que la implementación del mindfulness ofrece beneficios como el desarrollar autorregulación emocional, disminución de los niveles de estrés, sobrellevar la presión académica y el impacto positivo dentro de la comunidad universitaria.	https://n9.cl/any196
(Jasna Schwind, Elizabeth McCay, Heather Beanlands, Lori Shindel, Jennifer Martin & Marni Binder)	2024	Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study	Mediante el programa aplicado se obtuvo los siguientes beneficios: reducción de los niveles de estrés e incluso ansiedad, mejora de la concentración, mayor sensación de calma y promueve el bienestar emocional.	https://n9.cl/w6zyk
(Mayre Dictamen)	2024	Mindfulness: Una herramienta para mejorar el bienestar estudiantil	La investigación demostró que, mediante el programa aplicado, los estudiantes se beneficiaron en los siguientes aspectos: desarrollo de habilidades autorregulación, aumento de habilidades de gestión emocional y preserva del bienestar emocional brindando un impacto positivo dentro del contexto universitario.	https://n9.cl/az0eie

(Elena Muñoz)	2024	Impacto del Mindfulness en el Contexto Educativo Universitario: Una Revisión Sistemática	La investigación destaca que los beneficios de aplicar programas de mindfulness son: desarrolla una mayor motivación para el aprendizaje en el entorno educativo, desarrollo de la autorregulación emocional y enfrentarse a diversos desafíos causantes de angustia emocional.	https://n9.cl/52ezx
(Linda Villa, Jessenia Vasquez, Jose Vittes, Edith Quispe, Luis Poma, Hilario Romero, Carla Guanilo, Lidia Pareja, Carlos Guanilo & Roberto Dávila)	2025	El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.	La siguiente investigación apporto beneficios de estrategias de afrontamiento de estrés la reevaluación sobre situaciones que generan estrés, junto con la capacidad de estructurar y planificar acciones con una reflexión más profunda para enfrentarlo de la forma más efectiva.	https://n9.cl/qmiqv

Interpretación

La tabla 2 presenta los beneficios del mindfulness en la reducción de estrés en estudiantes universitarios, según la sistematización de la información los programas que manejan esta práctica otorgan habilidades de autorregulación emocional. Su contribución no solo se circunscribe a mantener y aumentar la atención, y aportan al desarrollo de la resiliencia

Además, otros de los beneficios de esta práctica son ejercicios de reevaluación de situaciones que generan estrés y una planificación y estructuración de acciones que pueden ayudar a sobrellevarlo.

En este mismo sentido, se han encontrado programas que desarrollan una mayor motivación en el entorno universitario, e incluso a enfrentar desafíos que causen angustia emocional lo que representa beneficios que ayudan a sobrellevar la presión académica y mejorar el bienestar, sin embargo, se debe considerar el análisis de cada uno de los casos debido a que los resultados pueden variar.

Categoría III- Técnicas del Mindfulness aplicadas en el ámbito educativo universitario.

Tabla 3: Técnicas del Mindfulness aplicadas en el ámbito educativo universitario.

Autor	Año	Título	Descripción	Enlace
(Ana Cuevas, Carmen Díaz, Elena Delgado & Mercedes Vélez)	2017	Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios	Las técnicas aplicadas dentro del estudio fueron: meditación en silencio centrada en la respiración, y tomar conciencia de cualquier sensación del cuerpo, de igual forma se les pidió a los participantes que mantuvieran receptivos a cualquier sensación que manifiesten durante la ejecución de las técnicas y audios como guías dentro del programa.	https://n9.cl/lodzm
(Carmen Pardo & Ramón Gonzáles)	2019	El impacto de un programa de meditación mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	Dentro del programa se realizaron los siguientes ejercicios: meditación de forma sentada, escaneo corporal, atención plena en acciones de la vida cotidiana como caminar.	https://n9.cl/m3zth
(Emma Seppälä, Christina Bradley, Julia Moeller, Leilah Harouni, Dhruv Nandamudi & Marc Brackett)	2020	Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions	El programa de mindfulness basada en la reducción de los niveles de estrés indico técnicas como meditación, yoga, escaneo corporal y ejercicios de desarrollo de la atención plena.	https://n9.cl/8scnqa
(Bethany Jones, Sukhmanjit Kaur, Michele Miller & Rebecca Spencer)	2020	Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers	La realización del programa de mindfulness de este estudio se realizó a partir de la guía de un profesional donde aplico sesiones de meditación, se incluyó material didáctico como cuadernillos de trabajo, folletos y grabaciones para continuar practicando el mindfulness desde casa.	https://n9.cl/efmbav
(Eric Loucks, William Nardi, Roe Gutman, Frances Saadeh, Yu Li, David Vago, Lauren Fiske, Jayson Spas & Abigail Harrison)	2021	Mindfulness-Based College: A Stage 1 Randomized Controlled Trial for University Student Well-Being	El método aplicado dentro del programa aplica ejercicios de yoga, meditación, reducción de estrés a través de capacitaciones y grabaciones de audio/video sobre como introducir el mindfulness en la vida cotidiana.	https://n9.cl/v3c11

(Jenny Moix, Marta Cladellas, Sílvia Gayete, Marina Guarch, Irina Heredia, Guillem Parpal, Alicia Toledo, David Torrent & Adria Trujillo)	2021	Effects of a Mindfulness Program for University Students	Las técnicas de mindfulness aplicadas en esta investigación incluyen el ejercicio de los tres regalos donde se trata de identificar 3 momentos agradables del día, poner plena atención a actividades cotidianas y meditación en posición sentada centrada en la respiración.	https://n9.cl/d7wji
(Milena Fernández, Ronaldo Rodas, Juan Grance, Liza Rodas, Diana Báez, Fabián Franco, Nancy Franco & Maria Benite)	2023	Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de Yhú, Paraguay	La investigación incorpora con la guía de un profesional una serie de ejercicios para desarrollar el proceso del mindfulness como la práctica de yoga, sesión sobre regulación emocional, técnicas de respiración para reducción del estrés, meditación en posición sentada y meditación de bondad amorosa.	https://n9.cl/d7wji
(Javier Bartos, Pilar Posadas, Wendy Wrapson & Chris Krägeloh)	2024	The CRAFT Program: mindfulness and yoga for enhancing the well-being and academic experience of higher education student musicians	En la investigación se aplicó el programa CRAFT (conciencia, relajación, atención, realización y trascendencia) que consiste en la aplicación de técnicas de yoga, atención plena, meditación y el desarrollo de psicología positiva.	https://n9.cl/6p287
(Oksana Ellison, Lauren Bullard, Gloria Lee, Spiridoula Vazou, Karin Pfeiffer, Shelby Baez & Matthew Pontifex)	2024	Examining efficacy and potential mechanisms of mindfulness-based cognitive therapy for anxiety and stress reduction among college students in a cluster-randomized controlled trial	En el estudio resalta técnicas de respiración y la introspección de pensamiento sin juicios para fomentar la reducción de niveles de estrés y desarrollar la autorregulación, también se realizó la descarga de aplicación de terapia cognitiva enfocada en el mindfulness llamada Sanvello.	https://n9.cl/a58lt
(Linda Villa, Jessenia Vasquez, Jose Vites, Edith Quispe, Luis Poma, Hilario Romero, Carla Guanilo, Lidia Pareja, Carlos Guanilo & Roberto Dávila)	2025	El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	Dentro del programa del estudio se aplicó meditación enfocada en la respiración, aceptación de nuestro presente, desarrollo de conciencia plena, introspección de pensamiento sin juicios, conciencia del propio cuerpo y audios como guías.	https://n9.cl/qmiqv



La tabla 3 presenta técnicas de mindfulness aplicadas en el ámbito universitario orientadas a la reducción de estrés y al fortalecimiento del bienestar, según la sistematización de la información, se identifican estrategias como la meditación centrada en la respiración y la atención plena en cada acción que se realiza dentro de la vida cotidiana.

Entre otras prácticas se encuentra la introspección de pensamientos sin juicios la cual promueve desarrollar una actitud de aceptación hacia el presente, otras técnicas incluyen ejercicios de yoga, técnicas de respiración, conciencia corporal y dinámicas como el ejercicio de los 3 regalos.

Finalmente, existen otras técnicas que incluyen materiales como cuadernillos y folletos, además de grabaciones, así como, aplicaciones móviles como “Sanvello” las cuales representan facilidad de acceso a una práctica individual.

5.1.1 Discusión de resultados

Respecto a la categoría I, que aborda los principales factores que pueden generar estrés en universitarios, se han identificado diversos puntos de vista en la literatura, en donde la gran mayoría de investigadores a excepción de Casarretto et al. (2021) y Mena et al. (2022) coinciden que las exigencias académicas como el exceso de tareas y trabajos representan una de las fuentes más comunes de estrés en universitarios. De forma similar Loor et al. (2019) y Armenta et al. (2020), también expusieron otros factores como el límite de tiempo para la entrega de proyectos o trabajos.

Además, Armenta et al. (2020) y Saeed et al. (2020) junto con Hernández et al. (2024), indicaron que las interacciones tensas con los docentes o el poco carácter empático de profesores cuando se les pide explicar sobre un proyecto que los estudiantes no comprenden también son factores de estrés.

Sin embargo, más allá de la exigencias académicas, se destacan otros factores relacionados con la adaptación universitaria, donde autores como Restrepo et al. (2020), Casarretto et al. (2021), Pinto et al. (2022), Mena et al. (2022) y Chávez et al. (2024) mencionan



Universidad de Otavalo

a las nuevas formas de aprendizaje, el afrontar desafíos e incluso el establecimiento de nuevas relaciones sociales como factores, este hallazgo demuestra que la transición de la escolaridad al contexto universitario representa una ruptura en la zona de confort de los estudiantes, lo que puede aumentar el estrés si no cuentan con herramientas adecuadas para afrontar estos cambios, incluso cuando estos factores podrían ser de gran utilidad para esta población.

No obstante, Parra (2024) indicó que se identifican como poblaciones más vulnerables a aquellos estudiantes que se encuentran en etapas más avanzadas de sus carreras, debido a que el transcurso de su formación puede intensificarse por el aumento de responsabilidades llegando al punto de limitar su tiempo personal, impidiéndoles enfocarse en sí mismos, demostrando que el estrés no se manifiesta solo en estudiantes de nuevo ingreso.

En cambio, Saeed (2020) y Chávez (2024), indicaron otros factores como la falta de habilidades de gestión de tiempo, expectativas de los padres y experiencias de discriminación debido a diferencias sociales y culturales afectando de forma negativa en ciertos grupos de estudiantes.

Por otro lado, Restrepo (2020) y Saeed et al. (2020) mencionan que otros factores de estrés que los estudiantes atraviesan son dificultades socioeconómicas como los costos de matrícula o manutención.

En conjunto, estas investigaciones evidencian que el estrés en universitarios es un fenómeno multifactorial, por tal motivo, es fundamental reconocer que la experiencia universitaria se puede ver afectada por estos factores que pueden llegar a perjudicar de forma negativa la salud, el bienestar emocional y académico de los estudiantes universitarios.

Las diversas investigaciones analizadas mencionan sobre los distintos beneficios que brinda la práctica del mindfulness, que pueden ayudar a estudiantes universitarios a sobrellevar el estrés, si bien se puede reconocer que brindan resultados positivos, existen ocasiones donde la efectividad de estos programas puede variar según como la vayan practicando.

La revisión sistemática de la literatura de la categoría II lo comprueba, debido a que indica que la mayoría de los autores a excepción de Dictamen, Muñoz (2024) y Villa (2025)

coinciden que uno de los principales beneficios de la práctica del mindfulness en contextos universitarios es precisamente la reducción de los niveles de estrés.

Asimismo, Galante et al. (2021) y Juul et al. (2021) junto a Schwind et al. (2024), Sindas et al. (2024) y Dictamen (2024) mencionan que la práctica del mindfulness favorece el desarrollo de habilidades de autorregulación, lo que permite fortalecer la resiliencia y reducir síntomas de ansiedad y depresión, de igual modo, Andrade et al. (2022) y Schwind et al. (2024) destacan que esta autorregulación proporciona una mayor sensación de calma y de forma completaría, Sindas et al. (2024) y Muñoz (2024) señalan que esta práctica ayuda a la población universitaria a sobrellevar la presión académica y desarrollar una mayor motivación para el aprendizaje.

Si bien el mindfulness favorece a reducir el estrés y a la autorregulación emocional, Solhaug et al. (2019) y Juul et al. (2021) junto a Lampe et al. (2021) señalan otra postura, en la cual destacan que la práctica de esta técnica también favorece al mantenimiento y fortalecimiento de la atención plena lo que permite mejorar la concentración y relacionarse mejor con el entorno educativo universitario.

Por otra parte, Villa et al. (2025) manifestó dentro de su programa de mindfulness, que los principales beneficios de esta práctica consiste en estrategias de afrontamiento como la reevaluación de situaciones que generan estrés, seguidas de la planificación y estructuración de acciones que ayuden a sobrellevarlo.

Sin embargo, solo algunas investigaciones dentro de la categoría II incluyen un seguimiento a largo plazo, proporcionando resultados contrastantes, por una parte, Solhaug et al. (2019) reforzaron la práctica de mindfulness dentro de su población con sesiones de 90 minutos por semestre durante 4 años, permitiendo mantener los efectos positivos del programa, en cambio, Lampe et al. (2021) después de 6 meses de la finalización de su programa de mindfulness se realizó un seguimiento a sus participantes, los beneficios iniciales disminuyeron debido a que la alta demanda de responsabilidades académicas de los participantes les impide darse el tiempo de poder practicar mindfulness. La comparación entre ambas investigaciones demuestra que la continuidad de la práctica de mindfulness es clave para obtener beneficios a



Universidad de Otavalo

largo plazo, mientras que la falta de seguimiento y de práctica brinda resultados positivos, pero obtienen duraciones a corto plazo.

Considerando el impacto positivo del mindfulness como un método que beneficia a la población universitaria, la categoría III se centra en las técnicas del mindfulness aplicadas en el ámbito educativo universitario. De acuerdo a la mayoría de los autores coinciden que una de las técnicas más frecuentes aplicadas en este contexto es la meditación en sus diversas formas como: centrada en la aceptación del presente, la respiración o en la bondad amorosa destacándola como un método de autorregulación emocional favorable para situaciones que generan estrés.

Sin embargo, existe un contraste con Ellison et al. (2024) en relación a una técnica que permite trabajar desde otra perspectiva como es la incorporación de una aplicación de terapia cognitiva enfocada en el mindfulness llamada Sanvello, lo cual ha demostrado ser una alternativa eficaz para reducir niveles de estrés e incluso ansiedad.

De igual forma, Pardo et al. (2019), Moix et al. (2021) y Bartos et al. (2024) destacan la práctica de prestar plena atención a las actividades cotidianas como método para reconectarse con el presente, también podemos mencionar, que Moix et al. (2021) resalto dinámicas que destaca el presente, como el ejercicio de los tres regalos que consiste en identificar y nombrar 3 momentos agradables del día.

Por su parte, Ellison et al. (2024) y Villa et al. (2025) describieron una práctica basada en la introspección de pensamientos sin juicios, que consiste en motivar al desarrollo de la conciencia permitiendo que los estudiantes tengan una perspectiva de sus pensamientos sin tener que catalogarlos como buenos o malos. Otras investigaciones, como las de Seppälä et al. (2020), Loucks et al. (2021), Fernández et al. (2023) y Bartos et al. (2024) incorporaron en sus estudios diferentes técnicas para el desarrollo del proceso de mindfulness como la práctica de yoga, ejercicios de respiración consciente y el desarrollar principalmente pensamientos más positivos.

Además, Cuevas et al. (2017), Pardo et al. (2019), Seppälä et al. (2020) y Villa et al. (2025) incluyeron en sus programas el escaneo corporal, una práctica que consiste en que los participantes se mantengan receptivos a cualquier tipo de sensación dentro de su cuerpo.

De modo accesorio, Cuevas et al. (2017), Jones et al. (2020), Loucks et al. (2021) y Villa et al. (2025) introdujeron dentro de sus programas material didáctico como cuadernillos, folletos y grabaciones para facilitar la continuidad del programa de mindfulness en la vida diaria de los estudiante.

La gran mayoría de los programas fueron dirigidos por investigadores en desarrollo, sin embargo, los programas de Jones et al. (2020) y Fernández et al. (2023) fueron guiados por profesionales con experiencia en mindfulness, se compararon sus resultados con programas impartidos sin la participación de profesionales y los efectos fueron igualmente positivos, lo que demuestra que, aunque no existe alguna evidencia que demuestre que los resultados son necesariamente mejores cuando la práctica se realiza por un experto en lugar de investigadores en formación, no se puede descartar la posibilidad de que un guía especializado contribuya a una implementación más adecuada de la práctica.

Dentro de esta categoría se encuentran diversos métodos o técnicas de mindfulness aplicados a estudiantes universitarios, evidenciando su efectividad para el manejo del estrés como una forma de ayudar a sobrellevar la sobrecarga académica a la que se ven constantemente sometidos durante el trascurso de sus carreras.

6. CONCLUSIONES

En esta investigación se identificaron los principales factores que generan estrés en estudiantes universitarios, donde entre ellos destacan las exigencias académicas como el exceso de trabajos y tareas, el límite de tiempo para la entrega de proyectos, interacciones tensas con los docentes, competencias entre compañeros y mayores responsabilidades cuando se encuentran en las últimas etapas de la carrera. Asimismo, se identificó factores como los nuevos cambios que conllevan a la adaptación de la vida universitaria como la transición de la escolaridad al contexto universitario, crear nuevas relaciones sociales, y aumento de responsabilidades. Además, se encontraron factores personales como la presión familiar, temor a fallar, discriminación por diferencias culturales, dificultades socioeconómicas, y falta de tiempo para actividades personales. Estos hallazgos confirman que el estrés en universitarios es una condición multifactorial, influenciada por aspectos académicos, contextuales y personales.

En relación con los beneficios de programas de mindfulness aplicados para la reducción de estrés en estudiantes universitarios, se identificó que su práctica contribuye precisamente a la reducción de estrés, aumenta habilidades de autorregulación emocional, reduce síntomas de ansiedad y depresión, además, fortalece la resiliencia, ayuda a mantener y aumentar la atención plena, brinda una mayor sensación de calma, ayuda a sobrellevar la presión académica, promueve el bienestar emocional e incluso brinda estrategias de afrontamiento como la reevaluación de situaciones que generan estrés y la estructuración de acciones que pueden ayudar a sobrellevarlo. Cabe destacar, que la efectividad de estos beneficios puede variar según la constancia con la que los participantes practiquen mindfulness, debido a que cuando se practican con regularidad los resultados se pueden mantener a largo plazo, en cambio, con una práctica menos constante se encontrarán resultados más limitados.

A partir del análisis de la categoría III, se logró delimitar diversas técnicas de mindfulness aplicadas en el ámbito universitario evidenciando su efectividad en la gestión de estrés, la técnica más destacada es la meditación. Otras técnicas relevantes incluyen el aplicar atención plena en actividades cotidianas, ejercicios de respiración, dinámicas como el ejercicio de los 3 regalos, además se mencionan métodos más físicos como el yoga, el escaneo corporal y el uso de aplicaciones digitales basadas en mindfulness siendo esta una técnica que beneficia a las poblaciones universitarias actuales.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allan, G. (1991). Qualitive research. En *Handbook for research students in the social sciences* (pp. 177-189). Routledge.
- Andrade Burgos, Y. S., Calderón Recalde, J. A., & Vargas Chaves, D. A. (2022). *Beneficios del Mindfulness frente a la disminución del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto* [Universidad CESMAG]. <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/717>
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Ballestín, B., & Fàbregues, S. (2019). *La práctica de la investigación cualitativa en ciencias sociales y de la educación*. Editorial UOC.
- Bartos, L. J., Posadas, M. P., Wrapson, W., & Krägeloh, C. (2024). The CRAFT Program: Mindfulness and Yoga for Enhancing the Well-Being and Academic Experience of Higher Education Student Musicians. *Journal of Humanistic Psychology*, 00221678241233991. <https://doi.org/10.1177/00221678241233991>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Chávez Sánchez, G. (2024). Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios: Academic stress and emotions in university students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2108>
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: Un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>

Dictamen, M. (2024). Mindfulness: Una herramienta para mejorar el bienestar. *Conexiones UG*, 2(1), 20-24. <https://doi.org/10.53591/conug.v2i1.118>

Ellison, O. K., Bullard, L. E., Lee, G. K., Vazou, S., Pfeiffer, K. A., Baez, S. E., & Pontifex, M. B. (2024). Examining efficacy and potential mechanisms of mindfulness-based cognitive therapy for anxiety and stress reduction among college students in a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(4), 100514. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100514>

Fernández Romero, M., Rodas Jara, R. L., Grance Sardi, J. M., Rodas Jara, L. R., Báez, D., Franco, F., Franco, N. M., & Benitez Aquino, M. F. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, 01-07. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

Galante, J., Stochl, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., & Jones, P. B. (2021). Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(2), 151-160. <https://doi.org/10.1136/jech-2020-214390>

Guevara Alban, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>

Hernández-Muñoz, A. E., Rangel-Alvarado, M. Á. A., Torres-García, L., Hernández-Martínez, G., Castillo-Ixta, P. K., Olivares-Moreno, L. L., & Sánchez-Morales, A. G. (2022). Proceso para la realización de una revisión bibliográfica en investigaciones clínicas. *Digital Ciencia@UAQRO*, 15(1), Article 1.

Instituto Tecnológico de Sonora, México, Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., Universidad autónoma de Nayarit, Mexico, Zea, A., & Universidad autónoma de Nayarit, Mexico. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. C. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. *Frontiers in Psychology*, 11, 572980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980>

Juul, L., Brorsen, E., Gøtzsche, K., Nielsen, B. L., & Fjorback, L. O. (2021). The Effects of a Mindfulness Program on Mental Health in Students at an Undergraduate Program for Teacher Education: A Randomized Controlled Trial in Real-Life. *Frontiers in Psychology*, 12, 722771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722771>

Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*, 21(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>

Lautwein, F., Schallenburger, M., Scherg, A., Schlieper, D., Karger, A., Regel, Y. U., Schwartz, J., & Neukirchen, M. (2023). Mindfulness and compassion training on daily work with patients and within the multiprofessional palliative care team: A retrospective self-assessment study. *BMC Palliative Care*, 22(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s12904-023-01158-9>



Universidad de Otavalo

Loor Vera, V. J., Ormaza Pincay, M. de los A., & Vera Loor, K. M. (2019). La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. *Caribeña de Ciencias Sociales*, julio. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>

Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Saadeh, F. B., Li, Y., Vago, D. R., Fiske, L. B., Spas, J. J., & Harrison, A. (2021). Mindfulness-Based College: A Stage 1 Randomized Controlled Trial for University Student Well-Being. *Psychosomatic Medicine*, 83(6), 602-614. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000860>

Mayo Clinic. (2022, octubre 11). *¿Los ejercicios de atención plena pueden ayudarme?* Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

Mena Freire, M. A., Ruiz Olarte, A. M., & Vargas Espín, A. D. P. (2022). Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 5916-5928. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3850

Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., & Trujillo, A. (2021). Effects of a Mindfulness Program for University Students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>

Muñoz Mirabá, E. I. (2024). Impacto del Mindfulness en el Contexto Educativo Universitario: Una Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 13754-13776. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14826

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Pardo Carballido, C., & González Cabanach, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>

- Parra Vacacela, A. E., & Pino Loza, E. D. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31-47. <https://doi.org/10.56124/tj.v7i13.003>
- Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., & Pinto Aragón, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de ciencias sociales*, 28(Extra 5), 87-99.
- Quintanal Díaz, J., Sánchez Huete, J. C., López Aguado, M., González González, D., García Lastra, M., Osoro Sierra, M., Martínez Sánchez, I., & García Llamas, J. L. (2023). *Métodos y diseños de investigación en contextos socioeducativos*. Editorial CCS.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Tatiana Castañeda Quirama. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Saeed, M., Ullah, Z., & Ahmad, I. (2020). A Qualitative Exploratory Study of the Factors Causing Academic Stress in Undergraduate Students in Pakistan. *Liberal Arts and Social Sciences International Journal (LASSIJ)*, 4(1), 203-223. <https://doi.org/10.47264/idea.lassij/4.1.18>
- Schwind, J., McCay, E., Beanlands, H., Martin, L. S., Martin, J., & Binder, M. (2024). *Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study*. <https://doi.org/10.32920/25444063.v1>
- Seppälä, E. M., Bradley, C., Moeller, J., Harouni, L., Nandamudi, D., & Brackett, M. A. (2020). Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 590. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>
- Sindas Villasmil, M. J., Araque, M. D. L. Á., Ferrer Villasmil, K., & Malaver Hernández, M. (2024). Mindfulness y estrés académico en estudiantes universitarios. *Metanoia: Revista de ciencia, tecnología e innovación*, 10(1), 156-179. <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i1.3286>



Universidad de Otavalo

Solhaug, I., De Vibe, M., Friborg, O., Sørli, T., Tyssen, R., Bjørndal, A., & Rosenvinge, J. H.

(2019). Long-term Mental Health Effects of Mindfulness Training: A 4-Year Follow-up Study. *Mindfulness*, 10(8), 1661-1672. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01100-2>

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Viciano, V., Revelles Fernández, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 119-135.

Villa Ricapa, L. F., Vazquez Artica, J., Rada Vittes, J. F. V., Quispe Sanabria, E. M., Poma Lagos, L. A., Romero Giron, H., Guanilo Pareja, C. G., Pareja Pera, L. Y., Guanilo Paredes, C. E., & Dávila-Moran, R. C. (2025). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 62, 1097-1106.