

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PEDAGÓGICAS
CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TRABAJO DE TITULACIÓN

**TÍTULO FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN: MINDFULNESS
COMO ESTRATEGIA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN
ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL
ECUADOR**

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

CADENA PAREDES JOSELIN VANESSA

TUTOR: PhD. LEDYS HERNÁNDEZ CHACÓN

Otavalo, diciembre, 2024

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

Otavalo, 24 de marzo del 2025

Se aprueba el trabajo de grado con el tema: MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Correspondiente al estudiante:

Nombre: CADENA PAREDES JOSELIN VANESSA

C.I: 105030689-1


Para constancia firman los integrantes del tribunal evaluador:



Presidente de Tribunal de Grado

Nombre: GONZAGA VILLAFUERTE CHRISTIAN ANÍBAL


C.I: 092615726-4



Tutor del Trabajo de Grado

Nombre: HERNÁNDEZ CHACÓN LEDYS

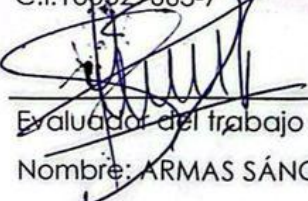
C.I: 171605333-3



Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: CAICEDO PANTOJA JULIANA ELIZABETH

C.I: 100329663-7



Evaluador del trabajo de Grado

Nombre: ARMAS SÁNCHEZ KAREN ANDREA

C.I: 100397353-2

DECLARACIÓN DE AUTORÍA y CESIÓN DE DERECHOS

Yo, **JOSELIN VANESSA CADENA PAREDES** declaro que este trabajo de titulación: **MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL ECUADOR** 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/ nuestro 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.



JOSELIN VANESSA CADENA PAREDES

C.C. 105030689-1

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el trabajo de investigación titulado “MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL ECUADOR” bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título de Licenciada en Psicología Educativa, del estudiante Joselin Vanessa Cadena Paredes y cumple con las condiciones requeridas por la Universidad de Otavalo.



PhD. Ledys Hernández Chacón.

C.I. 1716053333

lhernandez@uotavalo.edu.ec

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis amados padres, a quienes valoro y admiro profundamente por los sacrificios que han hecho para que yo pueda cumplir mis sueños. Los amo con todo mi corazón, y este logro es solo el inicio de muchos más que espero alcanzar con su apoyo y bendición. Gracias por ser mi mayor inspiración y por estar siempre a mi lado, motivándome a seguir adelante.

A mi amado esposo, mi compañero de vida y sueños. No existen palabras suficientes para expresar cuánto valoro tu amor, tu apoyo y tu inquebrantable fe en mí. En los días difíciles, cuando las fuerzas flaqueaban, siempre estuviste ahí, recordándome que mis sueños son valiosos y que no debía rendirme. Fuiste mi faro en las tormentas y mi calma en los momentos de duda. Este logro también es tuyo, porque juntos lo construimos.

Este trabajo refleja el esfuerzo, el amor y la dedicación de todos ustedes. ¡Gracias por estar siempre a mi lado! Los amo profundamente y este logro es un pequeño reflejo de todo lo que me han hecho por mí.

Joselin Vanessa Cadena Paredes

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios, por la sabiduría y la fortaleza que me ha otorgado, y por alejar el temor de mi corazón, permitiéndome avanzar con confianza hacia este importante logro.

A mi familia, mi más profundo agradecimiento por su amor, apoyo incondicional y confianza en mí. Son mi mayor inspiración para seguir adelante, cada palabra de aliento y cada sacrificio que hicieron me dieron la fuerza para superar los obstáculos y alcanzar mis metas.

De manera especial, quiero extender mi gratitud a mi tutora, la PhD Ledys Hernández, quien con su guía y experiencia permitió que se desarrolle este trabajo. Gracias por toda la orientación y los conocimientos que me brindó. No hay duda de que es una excelente docente y persona que se ha entregado de manera íntegra al proceso de formación de sus estudiantes. Tuve la fortuna de contar con su orientación, lo cual ha sido un privilegio que agradezco profundamente.

Finalmente, agradezco a mis compañeras de clase, quienes siempre alegraron mis días con su compañía y apoyo. Su amistad y compañerismo fueron esenciales para hacer de este proceso una experiencia aún más enriquecedora y significativa.

Joselin Vanessa Cadena Paredes

ÍNDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	I
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTOS	IV
ÍNDICE	V
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	VI
ÍNDICE DE ANEXOS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	3
1.1. Estrés y mindfulness, algunas definiciones teóricas	3
1.2. Características del estrés en la adolescencia	6
1.3. Mindfulness.....	8
1.4. Efectos neurológicos de mindfulness.....	11
1.5. Efectos Fisiológicos: Regulación del Estrés y el Sistema Interoceptivo	12
1.6. Efectos en la salud física y emocional	14
1.7. Mindfulness y bienestar global	16
1.8. Técnicas de Mindfulness para Adolescentes.....	17
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	19
2.1. Enfoque, nivel y tipo de investigación.....	19
2.2. Técnicas e instrumentos de investigación.....	21
2.3. Población y Muestra	22
	V

2.4. Procedimiento de la investigación	23
CAPÍTULO III. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	24
3.1. Distribución de niveles de estrés por sesiones	26
3.2. Análisis comparativo entre las sesiones.....	32
3.3. Resultados cualitativos (percepciones del grupo focal).....	34
CONCLUSIONES.....	35
REFERENCIAS.....	37
ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Caracterización y distribución de los participantes.....	24
Tabla 2 Instrumento de Medición: Escala de Estrés Percibido (Pretest) y (Post test)	25
Tabla 3 Comparación pretest-post test (niveles de estrés)	32
Tabla 4 Resultados focus group	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución de niveles de estrés sesión 1	26
Figura 2 Distribución de niveles de estrés sesión 2	28
Figura 3 Distribución de niveles de estrés sesión 3	30

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Oficio solicitando la autorización de realizar el trabajo en la Unidad Educativa Republica del Ecuador	49
Anexo 2 Respuesta del Distrito de Educación de aprobación para realizar la investigación ..	50
Anexo 3 Carta de compromiso que hice en la institución en caso de ver un acto de violencia	51
Anexo 4 Carta de Autorización de la Institución para realizar la investigación.....	52
Anexo 5 Constancia de número de estudiantes objeto de investigación	53
Anexo 6 Formato consentimiento informado	54
Anexo 7 Test PSS para medir el estrés	55
Anexo 8 Formato de preguntas para focus group	57
Anexo 9 Fotos de las sesiones con los estudiantes	58

MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA REPÚBLICA DEL ECUADOR

MINDFULNESS AS A STRATEGY TO REDUCE STRESS IN ADOLESCENTS OF THE REPUBLIC OF ECUADOR EDUCATIONAL UNIT

“Joselin Vanessa Cadena Paredes”; estudiante de la carrera “Psicología Educativa”, por la

Universidad de Otavalo; e_jvcadena@uotavalo.edu.ec

“PhD. Ledys Hernández Chacón”; Tutor

Resumen

El estrés en adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente debido a las demandas académicas, sociales y emocionales a las que se enfrentan en su desarrollo. En la Unidad Educativa República del Ecuador, muchos estudiantes experimentan niveles elevados de estrés que afectan su bienestar y rendimiento escolar. En este contexto, el *mindfulness* surge como una estrategia efectiva para la gestión del estrés, promoviendo la atención plena y la regulación emocional. Esta intervención busca proporcionar herramientas a los adolescentes para manejar el estrés de manera más saludable, mejorando su calidad de vida y su desempeño académico. En este sentido, se planteó como objetivo general analizar los efectos del *mindfulness* en el manejo del estrés en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador, Otavalo. La metodología aplicada fue un enfoque mixto, mediante la aplicación de un nivel descriptivo, con una investigación de campo y documental, donde se utilizó dos instrumentos de medición que fueron el Test PSS-14 y focus group mismos que fueron aplicados a 30 estudiantes, quienes participaron tras la firma del consentimiento informado por parte de sus padres para formar parte de este estudio. Los resultados destacan que el programa de *mindfulness* fue efectivo en reducir los niveles de estrés elevado en los participantes, logrando un cambio significativo desde el 63% inicial hasta el 23% al finalizar las sesiones. Paralelamente, el incremento en el estrés moderado, desde el 37% hasta el 77%, sugiere que los adolescentes lograron manejar mejor su estrés a través de la intervención.

Palabras clave: adolescentes, *mindfulness*, *estrés*.

Abstract

Adolescent stress has become a growing concern due to academic, social, and emotional demands. This study investigated the impact of a mindfulness-based intervention on stress levels among students at República del Ecuador Educational Unit in Otavalo. A mixed-methods approach was employed, using the PSS-14 and focus groups with 30 students. Results indicated a significant reduction in high stress levels, suggesting the effectiveness of mindfulness in promoting stress management and enhancing students' well-being.

Keywords: adolescents, mindfulness, stress



Introducción

Dentro del marco de la educación y el crecimiento psicosocial, la gestión del estrés en los adolescentes ha ganado relevancia debido a las exigencias académicas, sociales y personales a las que se enfrentan. La etapa adolescente se encuentra marcada por una serie de transformaciones profundas a nivel biológico, psicológico y social. Los adolescentes se ven inmersos en un mundo cada vez más exigente, donde las presiones académicas, sociales y tecnológicas se entrelazan de manera compleja. Este contexto, lejos de ser estático, evoluciona constantemente, generando nuevos desafíos y aumentando los niveles de estrés en los adolescentes.

En este sentido, la gestión del estrés académico ha emergido como una preocupación central tanto para los adolescentes como para los profesionales de la educación y la salud mental. Las altas expectativas académicas, la competencia por los mejores resultados, la presión por destacar y la búsqueda de una identidad propia son factores que contribuyen a un aumento significativo del estrés en esta etapa de la vida.

Las consecuencias del estrés académico pueden ser variadas y abarcar desde problemas de concentración y dificultades para dormir, hasta trastornos de ansiedad y depresión. Es fundamental, por tanto, comprender los mecanismos psicológicos que subyacen al estrés y desarrollar estrategias efectivas para prevenirlo y manejarlo.

En los últimos años, diversas investigaciones han demostrado que existen herramientas y estrategias efectivas para prevenir y manejar el estrés. Una de las más prometedoras es el *mindfulness*. El *mindfulness*, o atención plena, es una práctica que consiste en prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. A través de técnicas como la meditación y la respiración consciente, el *mindfulness* permite a los adolescentes desarrollar habilidades como la atención, la concentración y la regulación emocional.

En el escenario ecuatoriano, donde las circunstancias socioeconómicas y las interacciones familiares pueden intensificar los grados de tensión durante la adolescencia, el *mindfulness* se presenta como una estrategia con gran potencial y sobre el cual se han realizado pocos estudios locales. El presente trabajo aborda la aplicación de *mindfulness* como estrategia para el manejo del estrés en adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador, donde se han detectado problemas relacionados al estrés entre sus alumnos, vinculados tanto con el desempeño escolar como con la presión social.

El estrés, entendido como la reacción fisiológica y psicológica ante retos vistos como amenazas, es una respuesta innata en los adolescentes, aunque puede provocar impactos negativos en su salud mental y bienestar si no se maneja correctamente (Davydova, 2021). Los estudios más recientes en el campo de la psicología educativa han demostrado que los adolescentes atraviesan niveles elevados de ansiedad y estrés a causa de elementos como la presión académica, los conflictos familiares y las transiciones inherentes a su crecimiento. En este escenario, el *mindfulness* surge como una técnica eficaz para manejar el estrés, fomentando en los adolescentes capacidades de autocontrol emocional y potenciación de la capacidad de resistencia frente a los desafíos cotidianos (Sarvandani, et al. 2021).

El *mindfulness*, definido como el acto de enfocarse completamente y sin criterio en el instante actual, promueve en los adolescentes una mayor percepción de sus pensamientos, emociones y respuestas físicas, lo que resulta vital en su proceso de crecimiento emocional y cognitivo. Varios estudios han destacado las ventajas de intervenciones fundamentadas en el *mindfulness* en adolescentes, demostrando que estas acciones ayudan a disminuir los síntomas de ansiedad, depresión y otros trastornos asociados al estrés (Chi, et al. 2018).

Un estudio de Coher et al. (2021) demostró que los adolescentes participantes en programas de reducción del estrés basados en la atención plena experimentaron una disminución significativa de los niveles de cortisol, una hormona estrechamente asociada con la respuesta al estrés. Este hallazgo destaca los efectos neurobiológicos positivos de la atención plena, lo que sugiere su potencial para mitigar los impactos fisiológicos del estrés. Al influir en la regulación del cortisol, la atención plena contribuye a mejorar la resiliencia emocional y favorece el bienestar mental y físico de los adolescentes.

La puesta en marcha de programas de *mindfulness* en entornos educativos ha sido tema de múltiples investigaciones que intentan confirmar su efectividad como medio de intervención preventiva. Los estudios llevados a cabo en ambientes educativos señalan que el *mindfulness* puede potenciar la gestión emocional y la habilidad para concentrarse, lo que resulta fundamental para que los estudiantes aborden el estrés académico y social de forma constructiva. Este método ha demostrado ser especialmente eficaz en grupos de alto riesgo, como los adolescentes provenientes de familias con conflictos familiares intensos, quienes enfrentan mayores desafíos para manejar el estrés (Delgado y Barcia, 2020).

Una investigación realizada por Parrish et al (2016) resaltó que la fusión de *mindfulness* con intervenciones en tiempo real, denominadas intervenciones momentáneas ecológicas, condujo a una disminución significativa de la ansiedad en adolescentes que provienen de ambientes conflictivos.

Desde un punto de vista neuropsicológico, la adolescencia es un periodo crucial donde se adquieren capacidades esenciales para la autorregulación emocional, un elemento esencial para el bienestar a largo plazo. En esta fase, el cerebro sufre transformaciones importantes en zonas vinculadas con la regulación de emociones y la regulación de impulsos, tales como el córtex prefrontal y la amígdala (Bolívar, et al., 2022). Las investigaciones han indicado que el *mindfulness* puede promover un crecimiento más balanceado en estas áreas, lo que resulta particularmente ventajoso para los adolescentes que lidian con elevados grados de estrés.

Por ejemplo, Lin et al (2019) informaron que las acciones de *mindfulness* contribuyeron a disminuir los síntomas de ansiedad y a mejorar la calidad de vida de los adolescentes al fomentar una gestión más eficaz de sus emociones. El estudio propone que, mediante la atención integral, los adolescentes pueden potenciar su salud mental y bienestar global, disminuyendo las repercusiones negativas del estrés en su cotidianidad (Parrish, et al. 2016).

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

1.1. Estrés y *mindfulness*, algunas definiciones teóricas

El estrés, entendido como la reacción fisiológica y psicológica ante retos vistos como amenazas, es una respuesta innata en los adolescentes, aunque puede provocar impactos negativos en su salud mental y bienestar si no se maneja correctamente (Davydova, 2021). Los estudios más recientes en el campo de la psicología educativa han demostrado que los adolescentes atraviesan niveles elevados de ansiedad y estrés a causa de elementos como la presión académica, los conflictos familiares y las transiciones inherentes a su crecimiento.

Selye (1976), definió el estrés como "la reacción inespecífica del organismo a cualquier exigencia" (p. 25). El estrés impulsa procesos fisiológicos y psicológicos diseñados para asistir al individuo a manejar circunstancias complicadas. Esta reacción comprende la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA), el cual produce hormonas como el cortisol, reconocidas por su función en la regulación del estrés (Ventura, et al. 2018). Desde una perspectiva psicológica, el estrés no solo implica las respuestas fisiológicas, sino también la manera en que la persona percibe y reacciona ante los elementos estresantes.

Conti et al. (2018) conceptualizaron el estrés como un proceso que implica una evaluación cognitiva, en el que un individuo determina si una situación se percibe como una amenaza y evalúa los recursos de los que dispone para abordarla. Este enfoque enfatiza las dimensiones subjetivas y cognitivas del estrés, subrayando el papel central de la percepción individual. Al enmarcar el estrés como una experiencia personalizada determinada por la evaluación cognitiva, esta perspectiva destaca la variabilidad en la forma en que se experimenta y se maneja el estrés, dependiendo de las interpretaciones individuales y los mecanismos de afrontamiento.

Dentro del marco de la adolescencia, el estrés adquiere una importancia especial debido a las transformaciones físicas, emocionales y sociales que definen esta fase de crecimiento. Los adolescentes se encuentran con numerosas exigencias en el contexto académico, familiar y social, lo que puede provocar elevados grados de estrés percibido. Como se señala en la investigación de Martínez et al (2021) “el estrés en los adolescentes está fuertemente vinculado a la percepción de sucesos cotidianos como amenazas y a la ausencia de estrategias de manejo eficaces, lo que repercute de manera negativa en su adaptación psicológica y bienestar general” (p. 3).

De lo anterior se deriva la comprensión del estrés como una reacción de múltiples aspectos que abarca elementos fisiológicos y psicológicos, y su expresión depende de elementos internos y externos. Durante la adolescencia, una correcta gestión del estrés es esencial para evitar trastornos de salud mental y fomentar un crecimiento positivo. “Este método resalta la importancia de aplicar estrategias de intervención precoz que faciliten a los adolescentes el desarrollo de habilidades de afrontamiento eficaces para gestionar el estrés en su vida diaria” (Martínez et al., 2021, p. 11).

La gestión del estrés puede ser difícil y confusa debido a la diversidad de tipos de estrés: el estrés agudo, el estrés agudo episódico y el estrés crónico. Cada individuo posee sus propias particularidades, síntomas, tiempo de duración y métodos de tratamiento. Para lo cual los tipos de estrés se categorizan en función de su duración, procedencia y el modo en que impactan a la persona (Conti, et al. 2018). Esta categorización facilita un entendimiento más exhaustivo del efecto de cada clase de estrés en la salud mental y física, particularmente en entornos educativos y juveniles donde el estrés puede incidir en el desempeño y el crecimiento mental.

A continuación, se detallan las clases de estrés más significativas en la literatura contemporánea.

El estrés agudo se distingue por ser una reacción instantánea y corta frente a una circunstancia que la persona percibe como amenazante. Este tipo de estrés es habitual y constituye una respuesta adaptativa del organismo; rápidamente estimula el sistema nervioso simpático, lo que facilita una reacción física frente al riesgo detectado. No obstante, su vida útil es breve y se extingue una vez que se ha solucionado la situación (Martínez et al., 2021, p. 7). En circunstancias de urgencia o alta exigencia, el estrés agudo puede ser provechoso para concentrar la atención y la energía. Sin embargo, si se vive de manera reiterada, puede causar deterioro en el sistema nervioso, particularmente en adolescentes que soportan cargas académicas y sociales constantes.

Según American Psychological Association (2020) el estrés agudo no cuenta con el tiempo necesario para provocar los daños significativos vinculados al estrés a largo plazo. Los síntomas más habituales incluyen:

- Agonía emocional: vivencia conjunta de irritabilidad, ansiedad y depresión.
- Problemas musculares: Tensión en los músculos causa dolores en la cabeza, espalda y mandíbula, así como posibles lesiones musculares y trastornos en los tendones y ligamentos.
- Dificultades digestivas: síntomas como acidez, gases, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.
- Sobreexcitación temporal: incremento de la tensión arterial, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración en las manos, palpitaciones, vértigo, migrañas, extremidades frías, problemas respiratorios y dolor en el pecho.

El estrés agudo episódico ocurre cuando se experimenta estrés intenso de manera recurrente. Las personas afectadas asumen demasiadas responsabilidades, lo que dificulta manejar las presiones, llevando a reacciones emocionales descontroladas, irritabilidad y una sensación de desorganización en su vida (Ávila, 2014).

Por lo tanto, el estrés agudo episódico se caracteriza por personas que suelen estar muy agitadas, malhumoradas, irascibles, ansiosas y tensas. A menudo se las describe como

individuos con una gran energía nerviosa. Siempre apresuradas, tienden a ser directas y, en ocasiones, su irritabilidad se manifiesta como hostilidad (Palencia y Coronel, 2019).

En ese sentido, el estrés agudo episódico se presenta en personas que se imponen metas poco realistas y enfrentan las exigencias sociales, lo que provoca una angustia constante y una sensación de descontrol sobre las demandas impuestas. Estas personas tienden a estar preocupadas por el futuro y a adelantarse a los acontecimientos (Barnhill, 2021). Este tipo de estrés se caracteriza por reacciones emocionales intensas y descontroladas, donde la irritabilidad y la incapacidad de organizar la vida son comunes. Los factores psicológicos, como la timidez, la auto influencia y la predisposición a la ansiedad, aumentan la vulnerabilidad al estrés, mientras que factores ambientales como el fin de una rutina, alteraciones inesperadas y sucesos dramáticos inevitables, como la pérdida de un ser querido, también contribuyen a su aparición (Espinosa, et al. 2020).

El estrés crónico se presenta cuando la persona se encuentra expuesta de manera prolongada a elementos estresantes, tales como problemas familiares o situaciones de conflicto constante en el ambiente educativo. Este tipo de estrés es especialmente perjudicial, dado que mantiene al organismo en un estado de alerta continua, impactando sistemas vitales como el inmunológico y el cardiovascular, y generando agotamiento emocional. Estudios actuales detallan que el estrés persistente en adolescentes se relaciona con dificultades de concentración, disminución del desempeño escolar y trastornos de salud mental, tales como la ansiedad y la depresión (Cortes, 2022, pág. 8).

Algunas formas de estrés crónico se originan de vivencias traumáticas durante la infancia que se asimilaron y persisten como dolorosas y presentes de manera constante. Algunas vivencias impactan de manera significativa en la personalidad. Se crea una percepción del mundo, o un conjunto de convicciones, que genera un estrés constante en el individuo, por ejemplo, el mundo se percibe como un sitio amenazante, las personas descubrirán que simula lo que no es, debe ser perfecto constantemente (American Psychological Association, 2020).

1.2. Características del estrés en la adolescencia

La adolescencia es un periodo esencial de cambio que configura los valores y anhelos de los individuos. En esta fase se producen transformaciones físicas, psicológicas y se presentan diversas visiones de vida. Se progresa de forma notable en la construcción de la identidad personal, además de en la toma de decisiones hacia el futuro (Benavides y Villegas,

2024). Es una etapa de desarrollo, sin embargo, debido a estas características podría considerarse una fase amenazante, con posibles conductas de riesgo (García, et al. 2020).

La adolescencia se determina por características específicas relacionadas con el estrés debido a los cambios biológicos, cognitivos y sociales inherentes a esta etapa del desarrollo. Este período implica una transición compleja en la que los adolescentes se enfrentan a numerosas demandas internas y externas, lo que a menudo genera una importante carga de estrés. Martínez et al. (2021), destacaron que el estrés adolescente está estrechamente vinculado al ajuste psicológico, manifestándose como una respuesta a factores académicos, emocionales y sociales. Sus hallazgos detallan cómo las demandas ambientales influyen directamente en el bienestar psicológico de los adolescentes, enfatizando la necesidad crítica de estrategias para apoyar la resiliencia y los mecanismos de afrontamiento saludables durante esta etapa formativa.

La adaptación al estrés durante la adolescencia se basa en gran parte en elementos de protección individual, tales como la autoestima y la capacidad de tolerar la frustración. Investigaciones actuales indican que una alta autoestima y una excelente habilidad para manejar el estrés permiten a los adolescentes gestionar de manera más efectiva los estresores y disminuir los impactos adversos del estrés crónico (Schoeps et al. 2019).

La adolescencia es una etapa de crecimiento caracterizada por transformaciones físicas, emocionales y sociales que pueden propiciar un entorno favorable para el surgimiento de elementos estresantes. Primero, las modificaciones en la estructura del cerebro durante esta fase aportan de manera significativa al estrés, dado que zonas como el sistema límbico y la corteza prefrontal, que controlan la emoción y la toma de decisiones, están en etapa de maduración. Esta falta de madurez cognitiva puede hacer que los adolescentes sean más susceptibles a las consecuencias del estrés, incrementando la probabilidad de desarrollar trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión (Fernández, 2023).

Además de los elementos biológicos, los adolescentes se topan con numerosos retos en sus relaciones interpersonales y en el entorno educativo. Investigaciones actuales indican que el estrés asociado a conflictos con compañeros y expectativas académicas es especialmente dañino para la salud mental de los adolescentes, aumentando las probabilidades de síntomas depresivos y comportamientos peligrosos como el consumo de drogas y las tentativas de suicidio (Kim, 2021). En este contexto, el entorno social y el entorno educativo constituyen

fuentes importantes de presión y conflicto, intensificando la sensación de estrés y perjudicando la autoeficacia y el bienestar general.

Por otro lado, los elementos de personalidad también tienen un papel crucial en cómo los adolescentes experimentan y reaccionan ante el estrés. Elementos como el locus de control, la autovaloración y la habilidad para resistir pueden mitigar el efecto del estrés en la salud mental de los adolescentes, siendo aquellos con menos dominio percibido sobre sus circunstancias los más susceptibles a las repercusiones adversas del estrés (Bazarra et al., 2019). Por lo tanto, la actitud personal y los recursos para manejar el estrés son esenciales en la administración del estrés y en la prevención de efectos negativos en la salud mental.

1.3. Mindfulness

El *mindfulness* se describe como una práctica centrada en cultivar la conciencia del momento presente a través de la observación intencional y sin prejuicios (Castellanos y Díez, 2022). Esta técnica ha ganado un reconocimiento significativo en contextos terapéuticos y educativos debido a su capacidad para mejorar el bienestar emocional y potenciar el control de la atención. Es especialmente ventajosa para adolescentes y adultos adolescentes que enfrentan desafíos en la regulación emocional y el manejo del estrés (Deng, et al. 2024). En entornos educativos, se ha demostrado que el *mindfulness* fomenta un estado de calma y relajación, promoviendo la concentración y el enfoque en actividades académicas y tareas extracurriculares.

Desde una perspectiva neurocientífica, la práctica de *mindfulness* ejerce un impacto significativo en la estructura y función cerebral, particularmente en la red neuronal por defecto (RND). Esta red se activa durante las distracciones mentales o el descanso. El *mindfulness* reduce la actividad de la RND, promoviendo un estado de atención focalizada y disminuyendo los niveles de estrés y ansiedad (Castellanos y Díez, 2022). Además, estudios recientes indican que la práctica constante fortalece la corteza prefrontal y la corteza cingulada anterior, regiones cerebrales implicadas en la regulación emocional y el control de la atención. Estos efectos son especialmente valiosos en intervenciones con adolescentes, ya que estas áreas cerebrales aún están en desarrollo, lo que convierte al *mindfulness* en una herramienta esencial para fomentar la resiliencia emocional y cognitiva durante esta etapa crítica.

En este escenario, el *mindfulness* ha surgido como una técnica eficaz para manejar el estrés, fomentando en los adolescentes capacidades de autocontrol emocional y potenciación

de la capacidad de resistencia frente a los desafíos cotidianos (Sarvandani, et al. 2021). En investigaciones recientes, se ha demostrado que la aplicación de programas centrados en el *mindfulness* es efectiva para disminuir los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes, potenciando también la autopercepción y el control de emociones (Galván, et al. 2024).

Un punto sobresaliente de estos programas es su habilidad para potenciar la inteligencia emocional, dado que los adolescentes adquieren la habilidad de reconocer y manejar sus emociones, lo que resulta en un incremento de la resistencia y el bienestar general. La habilidad para ser consciente del instante actual, elemento clave del *mindfulness*, promueve una mejor reacción frente a circunstancias de tensión y favorece la mejora de las relaciones interpersonales, al propiciar una comunicación más empática y consciente (Mauriz y Fernández, 2023).

En cambio, las ventajas del *mindfulness* no se restringen únicamente al campo psicológico, sino que también abarcan mejoras en la salud física. La práctica del *mindfulness* se relaciona con una disminución de la tensión arterial y un fortalecimiento del sistema inmunológico, efectos que resultan particularmente beneficiosos en grupos adolescentes y en entornos educativos donde el estrés puede impactar de manera adversa en la salud física y emocional.

La atención plena es un recurso eficaz y fácil de usar para potenciar la salud mental y el bienestar integral en adolescentes y adultos jóvenes. Su aplicación en el entorno educativo no solo impulsa un rendimiento académico superior a través de la optimización de la atención y la autorregulación, sino que también promueve un entorno de respeto y soporte recíproco entre los estudiantes. La ciencia respalda su eficacia para disminuir los síntomas de estrés y potenciar la regulación emocional, estableciéndose como una práctica aconsejable tanto en la educación como en intervenciones psicológicas (Castellanos y Díez, 2022).

El *mindfulness* consta de varios componentes fundamentales que, en su totalidad, fomentan un estado de conciencia absoluta en el presente, lo que es ventajoso para el control emocional y la disminución del estrés. Estos elementos fundamentales son la atención, intencionalidad, aceptación, conciencia corporal y la autocompasión, que se entrelazan para potenciar la habilidad del individuo de mantenerse enfocado y consciente de sus vivencias presentes sin prejuicios ni distracciones.

Por lo tanto, la atención plena se centra en la capacidad de mantener la concentración en el momento presente, observando sin distracción los fenómenos internos y externos, este componente implica una observación consciente y sin prejuicios de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas, lo que permite una mayor comprensión y aceptación de la experiencia presente (Pacheco, et al. 2018).

Como segundo elemento, la intencionalidad implica realizar la práctica de *mindfulness* con un propósito claro, como la mejora del bienestar emocional o la reducción del estrés, la intencionalidad es un componente fundamental porque dirige la práctica hacia objetivos específicos y motiva a la persona a mantener una actitud de compromiso y perseverancia (Galván, et al. 2024).

La aceptación es un elemento clave en la atención plena, que implica el reconocimiento y la aceptación de las experiencias a medida que se desarrollan, sin intentar alterarlas o juzgarlas. Este enfoque fomenta una actitud de apertura y curiosidad hacia todas las experiencias, ya sean positivas o negativas, lo que contribuye a una mayor flexibilidad y resiliencia emocional (Moñivas, et al., 2012). Una investigación reciente de Chi et al. (2018) destaca la aceptación como un aspecto fundamental de la atención plena, que facilita la integración de experiencias complejas y fomenta una relación saludable con los pensamientos y las emociones. Esta práctica ayuda a las personas a percibir las experiencias como transitorias, lo que reduce la rumia y mitiga los impactos negativos del estrés.

La conciencia corporal es un componente fundamental del *mindfulness*, que consiste en dirigir la atención a las sensaciones físicas y establecer una conexión consciente con el cuerpo. Esta práctica se realiza mediante ejercicios diseñados para observar las sensaciones corporales, tales como la meditación en movimiento, el escaneo corporal y la atención a la postura y la respiración (Constantino y Espada, 2021).

Por otro lado, la compasión hacia uno mismo es otro aspecto esencial del *mindfulness*, que se refiere a la capacidad de tratarse con amabilidad y comprensión, evitando actitudes críticas o juicios. Este elemento resulta especialmente relevante para personas que enfrentan altos niveles de estrés, porque fomenta un sentido de conexión y humanidad compartida, disminuyendo la percepción de aislamiento. En este contexto, Contreras (2022) explica que la autocompasión, dentro del *mindfulness*, contribuye a desarrollar una actitud positiva hacia uno

mismo en situaciones adversas, fortaleciendo la resiliencia y promoviendo una mayor estabilidad emocional.

1.4.Efectos neurológicos de mindfulness

Al provocar alteraciones notables en la estructura y función del cerebro, se ha demostrado que el *mindfulness* es una técnica transformadora que ofrece tanto comprensión teórica como aplicaciones en el mundo real para la salud mental y el bienestar general. La capacidad de mantener la atención en el aquí y ahora se conoce como *mindfulness*, lo que influye no solo a las funciones emocionales y cognitivas, sino también a las redes y conexiones cerebrales subyacentes (Marie y Talebkhah, 2018).

La capacidad del *mindfulness* para fomentar la neuroplasticidad (capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse a nuevas situaciones, estímulos o daños cerebrales) es un componente crucial. Un estudio de Kang et al. (2018) analizó cómo el género afectaba a los efectos estructurales del *mindfulness* en el cerebro. Basándose en las diferencias biológicas, los resultados mostraron alteraciones estructurales claras en áreas cerebrales importantes, incluidas la amígdala y la corteza prefrontal. Los hombres mostraron alteraciones estructurales más notables en áreas vinculadas al control de los impulsos y la toma de decisiones, mientras que las mujeres mostraron una mayor densidad de materia gris en áreas vinculadas a la regulación emocional.

Estas diferencias ponen de relieve lo fundamental que es tener en cuenta aspectos biológicos como el género a la hora de poner en práctica el entrenamiento de *mindfulness*. Estas terapias pueden resultar más eficaces si se adaptan a las características únicas de cada persona. Esta estrategia es especialmente aplicable en contextos terapéuticos, donde los ejercicios de atención plena pueden modificarse para satisfacer las necesidades individuales de distintas poblaciones (Campos, et al. 2019).

Más allá de los cambios estructurales, la atención plena mejora la conectividad funcional entre las áreas cerebrales críticas para la introspección, la atención sostenida y la regulación emocional. Kang et al. (2018) también documentaron mejoras en la conectividad entre la corteza prefrontal medial y la amígdala después del entrenamiento de atención plena. Esta interacción mejorada facilita una mayor capacidad para reconocer y gestionar las emociones, lo que conduce a una autorregulación más eficaz.

La corteza prefrontal gobierna las funciones ejecutivas como la toma de decisiones, la planificación y el control de los impulsos, mientras que la amígdala desempeña un papel central en las respuestas emocionales. La práctica de la atención plena reduce la activación excesiva de la amígdala durante situaciones estresantes, lo que permite que la corteza prefrontal asuma un papel más dominante en la gestión emocional. Este cambio da como resultado respuestas más adaptativas y menos reactivas a los estímulos que inducen estrés (Vélez, et al. 2021).

La atención plena también incide significativamente en redes neuronales específicas. Las redes frontoparietales, que están asociadas con la atención enfocada y la resolución de problemas, se fortalecen, mientras que la red neuronal por defecto, vinculada con la divagación mental y el pensamiento autorreferencial, muestra una actividad reducida durante la práctica de *mindfulness*. Esto indica que la atención plena no solo mejora la concentración, sino que también ayuda a reducir los pensamientos repetitivos o las cavilaciones que suelen asociarse con trastornos como la ansiedad y la depresión (Hernández, et al. 2014).

Estos efectos neurológicos tienen amplias implicaciones prácticas. En entornos educativos, las intervenciones basadas en *mindfulness* pueden mejorar la atención y la regulación emocional de los estudiantes, fomentando un mejor rendimiento académico y un bienestar general. En contextos clínicos, las prácticas de *mindfulness* se utilizan cada vez más como tratamientos complementarios para los trastornos emocionales y conductuales, ayudando a modular de forma adaptativa la actividad cerebral (Daniel, et al. 2022).

A pesar de estos avances, sigue siendo necesario explorar cómo los factores individuales, como la edad, el nivel de práctica o las predisposiciones genéticas, influyen en la respuesta del cerebro a la atención plena. Las investigaciones futuras podrían centrarse en estos aspectos para optimizar las intervenciones y profundizar la comprensión de la variabilidad individual en las respuestas neuronales a las prácticas de *mindfulness* (Bunjak, et al. 2022).

1.5.Efectos Fisiológicos: Regulación del Estrés y el Sistema Interoceptivo

La práctica de *mindfulness* se extiende más allá de su impacto en el cerebro, ejerciendo efectos significativos en los sistemas fisiológicos del cuerpo, particularmente en la regulación del estrés y la mejora de la conciencia interoceptiva. Estas áreas de influencia son fundamentales para comprender cómo el *mindfulness* contribuye al bienestar holístico, uniendo las dimensiones psicológica y biológica de los individuos (Gibson, 2019).

El estrés crónico es un factor de riesgo bien documentado para diversas afecciones de salud, incluidas las enfermedades cardiovasculares, inmunológicas y metabólicas. El *mindfulness* ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de estrés a través de mecanismos que modulan el sistema nervioso autónomo y los biomarcadores asociados. Pascoe et al. (2017), en una revisión sistemática y metaanálisis, destacaron que el *mindfulness* reduce significativamente los niveles de cortisol, una hormona central para la respuesta al estrés. Esta reducción refleja una disminución en la activación del eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA), un sistema cuya hiperactivación puede provocar desgaste fisiológico y psicológico.

Además, la práctica de la atención plena influye positivamente en otros marcadores fisiológicos, como la presión arterial y la frecuencia cardíaca, estabilizándolos durante condiciones estresantes. Estos hallazgos sugieren que la atención plena fomenta la regulación homeostática, protegiendo al cuerpo de los efectos perjudiciales del estrés crónico (Schuman, et al. 2020).

Uno de los efectos fisiológicos más estudiados de la atención plena es su impacto en la interocepción, la capacidad de percibir señales corporales internas, como la respiración, los latidos del corazón y las sensaciones viscerales. Palascha et al. (2021) exploraron cómo la atención plena mejora la conciencia interoceptiva, particularmente en el contexto de la percepción gástrica. Su investigación demostró que las personas que practican la atención plena muestran una mayor conciencia de las señales corporales internas, lo que favorece una mejor regulación emocional.

La interocepción desempeña un papel fundamental en la regulación emocional, porque las señales corporales internas sirven como indicadores clave del estado emocional de un individuo. Por ejemplo, reconocer un aumento de la frecuencia cardíaca o la tensión abdominal puede indicar la aparición de ansiedad o estrés. La atención plena permite a las personas responder de forma adaptativa a estas sensaciones, reconociéndolas sin reaccionar de forma impulsiva o automática. Esta capacidad de observar las sensaciones corporales con ecuanimidad promueve un estado emocional equilibrado y la resiliencia frente a los factores estresantes (González, 2021).

La atención plena tiene un impacto positivo en el equilibrio del sistema nervioso autónomo al promover un estado de relajación a través de la activación del sistema nervioso parasimpático. Este sistema gobierna las funciones de descanso y digestión, contrarrestando la

respuesta de lucha o huida del sistema nervioso simpático al estrés. La práctica regular de la atención plena reduce la actividad simpática, lo que disminuye los niveles de estrés percibido y favorece la recuperación fisiológica después de eventos estresantes. Pascoe et al. (2017) destacaron que la atención plena también mejora la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), un indicador clave de la resiliencia al estrés. Una VFC más alta se asocia con una mayor capacidad de adaptación a situaciones desafiantes y una mejor salud general.

1.6. Efectos en la salud física y emocional

Los efectos combinados de la activación reducida del eje HPA, la regulación interoceptiva mejorada y el equilibrio del sistema nervioso autónomo contribuyen positivamente a la salud física y emocional. Estas adaptaciones fisiológicas posicionan la atención plena como una herramienta valiosa para prevenir y controlar las afecciones relacionadas con el estrés, incluido el síndrome metabólico, la hipertensión y los trastornos de ansiedad (Beaulieu, et al. 2022).

En el ámbito educativo, las prácticas de *mindfulness* han demostrado ser eficaces para reducir el estrés académico entre los estudiantes. De manera similar, en el ámbito laboral, Janssen et al. (2018) demostraron que los programas basados en *mindfulness* ayudaron a los empleados a gestionar mejor el estrés y a mejorar el bienestar general, lo que se tradujo en una mayor productividad y satisfacción laboral.

El impacto de la atención plena en los sistemas fisiológicos subraya la conexión intrínseca entre el cuerpo y la mente. Al interactuar con las señales corporales y fomentar una mayor conciencia de ellas, las personas no solo pueden reducir el estrés, sino también mejorar su calidad de vida en general. Esta integración de aspectos fisiológicos y psicológicos es una razón clave por la que la atención plena se ha convertido en una práctica fundamental en las intervenciones de salud, ofreciendo un enfoque holístico del bienestar que aborda tanto las dimensiones físicas como emocionales de la salud humana (Oblitas, et al. 2019).

El *mindfulness* ha demostrado tener un impacto significativo en el ámbito educativo, mejorando tanto los resultados de aprendizaje como el bienestar emocional de estudiantes y docentes. Prácticas como la meditación y los ejercicios de *mindfulness* se han implementado en varios niveles educativos, con resultados prometedores (López, 2016).

El estrés académico es un problema importante entre los adolescentes y jóvenes, que a menudo afecta su bienestar emocional y mental. Bazarra et al. (2019) identificaron el estrés

como un problema de salud crítico durante la adolescencia, enfatizando que las prácticas de atención plena sirven como una herramienta eficaz para aliviar las cargas emocionales y desarrollar habilidades de manejo del estrés. En este grupo de edad, la atención plena no solo reduce los niveles de estrés, sino que también actúa como una medida preventiva, ayudando a mitigar el riesgo de problemas psicológicos más graves. Al fomentar la resiliencia emocional y mejorar los mecanismos de afrontamiento, la atención plena contribuye a la salud mental general y al bienestar de los adolescentes que enfrentan desafíos académicos.

Para los estudiantes, el *mindfulness* está estrechamente relacionado con una reducción sustancial del estrés académico, lo que conduce a una mejora del rendimiento académico y del bienestar general. Oblitas et al. (2019) realizaron un estudio controlado que demostró que los programas basados en *mindfulness* reducen los niveles de estrés percibido en los estudiantes universitarios, mejorando su capacidad para gestionar las demandas académicas y emocionales. Esto resalta el potencial de incorporar el *mindfulness* en los programas educativos como herramienta tanto preventiva como terapéutica.

Amutio et al. (2020) descubrieron que el *mindfulness* no solo alivia el estrés, sino que también fomenta el desarrollo de competencias emocionales como la autorregulación, la empatía y la resiliencia. Estas habilidades son cruciales no solo para el éxito académico, sino también para el crecimiento personal y profesional, dotando a los estudiantes de herramientas para el bienestar a largo plazo.

La atención plena también desempeña un papel en la promoción de un entorno escolar más armonioso. Calderón et al. (2018) exploraron cómo las prácticas de atención plena promueven interacciones respetuosas, comunicación efectiva y resolución pacífica de conflictos entre estudiantes y maestros. Este enfoque no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que también crea un entorno propicio para el aprendizaje y el desarrollo holístico.

Los docentes también se benefician de la integración de la atención plena en los entornos educativos. Estos programas ayudan a reducir el estrés ocupacional y mejoran el bienestar emocional de los educadores, lo que influye positivamente en la calidad de la enseñanza. Janssen et al. (2018) informaron que los programas de atención plena diseñados para empleados, incluidos los educadores, alivian los síntomas de ansiedad y depresión, lo que contribuye a una mejor salud mental.

La atención plena en la educación mejora el bienestar tanto de los estudiantes como de los docentes al tiempo que fomenta el aprendizaje significativo y un entorno colaborativo. Estas prácticas se pueden integrar en el plan de estudios a través de programas estructurados, que incluyen talleres de atención plena, sesiones de meditación guiada y actividades diarias de atención plena. Al incorporar estas técnicas en las rutinas educativas, las instituciones pueden cultivar entornos que apoyen tanto la excelencia académica como la salud emocional (Lavy y Berkovich, 2020).

1.7. Mindfulness y bienestar global

Más allá de contextos específicos, el *mindfulness* influye profundamente en el bienestar global, abarcando tanto la dimensión individual como la comunitaria. Al fomentar una conexión con el momento presente y una conciencia más profunda de las emociones y experiencias, el *mindfulness* promueve una vida más equilibrada y plena (Villalba, 2019).

A nivel individual, el *mindfulness* mejora la calidad de vida al reducir el estrés, fomentar la regulación emocional y aumentar la satisfacción general. Lambert et al. (2020) destacaron que el *mindfulness* contribuye a una comprensión más amplia del bienestar, incorporando aspectos como la resiliencia emocional, la autocompasión y relaciones interpersonales más sólidas. Estas mejoras no solo afectan positivamente la salud mental, sino que también equipan a las personas para enfrentar los desafíos con mayor ecuanimidad.

Además de sus beneficios personales, el *mindfulness* cultiva un sentido de conexión y empatía, fortaleciendo las relaciones interpersonales y comunitarias. Calderón et al. (2018) observaron que las prácticas de *mindfulness* en las comunidades escolares fomentaban entornos más inclusivos y cooperativos, lo que demuestra cómo este enfoque puede extenderse más allá de los beneficios individuales para crear entornos sociales más saludables.

McMahan (2019) señaló que, si bien el *mindfulness* se ha adaptado a los contextos modernos, sigue estando profundamente arraigado en antiguas tradiciones de sabiduría como el budismo. Esta conexión filosófica enriquece el concepto de bienestar global al integrar prácticas que buscan la armonía entre la mente, el cuerpo y el medio ambiente. Al incorporar elementos culturales y espirituales, el *mindfulness* aborda el bienestar no solo desde una perspectiva psicológica, sino también a través de un enfoque holístico de la salud.

El *mindfulness* tiene un potencial transformador en contextos globales, particularmente en un mundo caracterizado por altos niveles de estrés y desconexión emocional. Al fomentar

una mayor autoconciencia y fomentar conexiones más profundas con los demás, el *mindfulness* puede contribuir a construir una sociedad más empática y resiliente. Su adaptabilidad a través de culturas y contextos hace del *mindfulness* una herramienta versátil para mejorar la calidad de vida a escala global (Cáandarle, 2018).

La atención plena también desempeña un papel transformador en la mejora de los entornos escolares al mejorar las relaciones entre estudiantes y profesores. Calderón et al. (2018) destacaron cómo las prácticas de atención plena fomentan la resolución de conflictos y el respeto mutuo en los entornos educativos. Estas dinámicas positivas son fundamentales para fomentar un ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar colectivo. Al promover la comprensión y la colaboración, la atención plena ayuda a crear entornos escolares en los que puede prosperar el crecimiento emocional y académico.

1.8. Técnicas de Mindfulness para Adolescentes

Durante la adolescencia, el *mindfulness* se implementa a través de métodos adaptados que fomentan el crecimiento de habilidades para regular las emociones y manejar el estrés. Una de las técnicas más sugeridas es la respiración consciente, que asiste a los adolescentes a concentrarse en su respiración como un vínculo al presente, propiciando una desvinculación de pensamientos estresantes y fomentando una reacción de serenidad. Esta técnica posibilita disminuir el ritmo cardíaco y fomentar un sentimiento de serenidad, particularmente beneficioso en circunstancias de gran exigencia emocional y académica (Fernández, 2023).

Otra estrategia esencial es la escucha activa o el *mindfulness* auditivo, donde los adolescentes ejercen un cuidado total al sonido, concentrándose en los estímulos sonoros existentes, ya sean sonidos del entorno o música relajante. Esta actividad potencia la concentración y promueve una reacción no reactiva ante sonidos imprevistos, favoreciendo la habilidad para mantener una atención constante, que resulta esencial en entornos académicos donde la distracción es un reto habitual (Pacheco, et al. 2018).

El examen corporal también es un método frecuentemente empleado en el *mindfulness* para los adolescentes. Implica realizar una exploración mental del cuerpo desde los pies hasta la cabeza, reconociendo sensaciones físicas sin minimizarlas. Este ejercicio potencia la vinculación con el propio cuerpo y asiste a los adolescentes en la identificación de señales de tensión, lo que les facilita la adopción de acciones de autocuidado y evitar el desgaste físico y mental. El examen corporal resulta especialmente útil en periodos de ansiedad, dado que

facilita la identificación de las tensiones físicas vinculadas al estrés (Parrish et al. 2016). Cuando los adolescentes practican con regularidad, adquieren una mayor habilidad para autocontrolarse y una mejor reacción ante las exigencias del ambiente, lo que resulta crucial en esta fase de desarrollo y vulnerabilidad.

En este contexto, en la actualidad el estrés es una problemática creciente entre los adolescentes debido a las presiones académicas, sociales y personales a las que se enfrentan diariamente. En la Unidad Educativa República del Ecuador, ubicada en Otavalo, esta situación no es ajena, porque muchos estudiantes manifiestan altos niveles de estrés que afectan su desempeño escolar y bienestar general. La adolescencia es una etapa crítica donde las habilidades para manejar el estrés aún están en desarrollo, y la ausencia de estrategias adecuadas puede derivar en problemas emocionales, sociales y académicos más profundos.

Ante este panorama, surge la necesidad de explorar métodos innovadores y efectivos que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés de manera saludable. Una de estas estrategias es el *mindfulness*, una práctica basada en la atención plena que promueve la regulación emocional, el autoconocimiento y la reducción del estrés. Sin embargo, a pesar de sus beneficios demostrados en diversos contextos, su aplicación en el ámbito educativo aún es limitada, especialmente en instituciones como la Unidad Educativa República del Ecuador.

Con base en esta problemática, la presente investigación se planteó como pregunta de investigación ¿Cuáles son los efectos del *mindfulness* en el manejo del estrés en estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador, Otavalo?

A partir de ello, se formuló como objetivo general analizar los efectos del *mindfulness* en el manejo del estrés en estudiantes adolescentes de esta institución. Para ello, se plantearon tres objetivos específicos primero identificar los niveles de estrés percibido por estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador, Otavalo. Como segundo objetivo implementar un programa de *mindfulness* de tres sesiones en el grupo de estudiantes y evaluar su impacto en la reducción del estrés percibido. Como tercer objetivo, comparar los efectos de la práctica de *mindfulness* en los sujetos de estudio, antes y después de la misma.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque, nivel y tipo de investigación

De acuerdo con la problemática descrita y los objetivos propuestos para la presente investigación, la metodología aplicada fue un enfoque mixto, mediante un nivel descriptivo tipo de campo y documental como se detalla a continuación.

El enfoque mixto en investigaciones combina elementos tanto del enfoque cualitativo como del cuantitativo en un mismo estudio, con el objetivo de aprovechar las fortalezas de ambos y obtener una comprensión más completa y profunda del fenómeno estudiado (Ramos, 2019). Se aplicó el enfoque mixto, porque permitió abordar el problema desde una perspectiva integral. Los métodos cuantitativos ofrecieron una medición precisa de la reducción de los niveles de estrés antes y después de la intervención, proporcionando datos objetivos sobre su efectividad. Paralelamente, los métodos cualitativos exploraron las percepciones y experiencias de los adolescentes, enriqueciendo la interpretación de los resultados al captar aspectos emocionales y contextuales que no se reflejan en los números.

Además, este enfoque garantizó la validez de los hallazgos mediante la triangulación de datos, combinando la objetividad de las mediciones con la riqueza contextual de las narrativas individuales. Esto permitió identificar barreras y factores que influyen en la práctica de *mindfulness*, aportando información clave para personalizar y optimizar la intervención. De este modo, el enfoque mixto no solo evaluó la efectividad de la estrategia, sino que también facilitó su adaptación a las necesidades específicas de los participantes, maximizando su impacto y aceptación.

La investigación descriptiva se centra en observar y analizar elementos específicos de un fenómeno para proporcionar una representación precisa de sus propiedades, de igual manera se detalla la problemática existente con la finalidad de generar una solución viable (Hernández, et al. 2014). El estudio descriptivo fue útil para identificar los niveles de estrés antes y después de la intervención, así como para analizar patrones, comportamientos y percepciones relacionados con la práctica de *mindfulness*. Este tipo de investigación resultó clave para documentar de manera sistemática las características y resultados observados, proporcionando datos concretos y objetivos que reflejan la efectividad de la estrategia. Además, permitió describir las experiencias de los adolescentes, las barreras encontradas y los factores que

facilitaron la implementación del *mindfulness*, ofreciendo un panorama claro y detallado sobre el impacto de esta práctica en el contexto educativo.

Una investigación de campo es un tipo de estudio en el que se recopilan datos directamente del lugar o entorno en el que ocurre el fenómeno que se está investigando, es decir, en el contexto natural de los sujetos o situaciones que son objeto de estudio (Hernández, et al. 2018). Se utilizó una investigación de campo a los estudiantes de 1ro de Bachillerato de la Unidad Educativa República del Ecuador, con el objetivo de evaluar el impacto del *mindfulness* en la gestión del estrés. Inicialmente, se realizó un pretest para medir el nivel de estrés de los estudiantes antes de la intervención. Este pretest permitió obtener una línea base que reflejo el estado de estrés de los participantes al inicio del estudio. Posteriormente, se implementó el programa de *mindfulness* con el fin de reducir los niveles de estrés. Después de la intervención, se aplicó un post test para evaluar los cambios en los niveles de estrés y determinar la efectividad de la estrategia.

Adicionalmente, se llevó a cabo un focus group con los estudiantes, lo que permitió obtener datos cualitativos sobre sus experiencias y percepciones respecto al *mindfulness* como herramienta para gestionar el estrés. Este focus group proporcionó información valiosa sobre las barreras, factores motivacionales y la aceptación de la intervención, además de proporcionar una visión detallada de cómo los adolescentes percibieron los efectos de la práctica en su bienestar emocional.

La investigación documental se centra en recopilar, organizar, analizar e interpretar información sobre un tema específico a partir de diversas fuentes, como libros, archivos, artículos y material audiovisual. Es común en las ciencias sociales y fundamental en el enfoque cualitativo, donde puede ser un objetivo principal. No obstante, es esencial en cualquier tipo de investigación, porque permite comprender los antecedentes y el estado actual del problema estudiado (Carbajal, 2020). Se utilizó la investigación documental como una herramienta clave, porque permitió realizar una revisión exhaustiva de diversas fuentes, incluyendo libros especializados, artículos científicos y publicaciones académicas relacionadas con el *mindfulness* y su impacto en el manejo del estrés.

La investigación documental fue esencial para construir un marco teórico sólido, proporcionando las bases conceptuales necesarias para entender el estrés en la adolescencia y la efectividad del *mindfulness* como estrategia de intervención. Gracias a este proceso, se logró

identificar teorías, enfoques y estudios previos que respaldan el diseño y la implementación del programa de *mindfulness*, además de contextualizar el problema dentro del ámbito educativo y emocional de los adolescentes.

2.2. Técnicas e instrumentos de investigación

De acuerdo con Taborda y Brausin (2020), el consentimiento informado es una piedra angular de la investigación ética, porque garantiza que los participantes y sus tutores estén plenamente informados sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Este proceso garantiza que la participación sea voluntaria e informada, respetando los principios éticos de autonomía y protección de los implicados. En el caso de los adolescentes, el consentimiento informado fue especialmente para garantizar que su participación se llevó a cabo de forma responsable, priorizando su seguridad y bienestar durante todo el proceso de investigación. Al proporcionar información clara y accesible, el proceso de consentimiento informado fomenta la confianza y apoya el cumplimiento ético, asegurando que todas las partes comprendan sus derechos y el alcance de su participación (Ver Anexo 6).

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14) es un instrumento validado y ampliamente utilizado en la investigación psicológica, diseñado para evaluar los niveles de estrés percibidos por los individuos. Desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein, esta escala mide la frecuencia de pensamientos y emociones asociadas con el estrés, como sentimientos de agobio o falta de control sobre eventos significativos. Compuesta por 14 ítems, la PSS-14 (Ver Anexo 7) proporciona una evaluación precisa de cómo se perciben las circunstancias como estresantes, lo que la convierte en una herramienta valiosa para identificar patrones de estrés en varios contextos (Trujillo y Pérez, 2022). En este estudio, la escala fue aplicada de manera diferenciada durante las sesiones de *mindfulness*. En la primera sesión, se realizó la medición tanto antes como después de la intervención, permitiendo comparar los efectos inmediatos en los participantes. En las sesiones posteriores, la escala únicamente se aplicó al finalizar la intervención, con el objetivo de evaluar los cambios producidos tras cada práctica de *mindfulness*. Esta estrategia permitió observar la evolución de los efectos a lo largo del tiempo y tras cada sesión específica. Este enfoque también tuvo como objetivo comparar los cambios en los niveles de estrés percibidos de los estudiantes, ofreciendo tanto información cuantitativa sobre la efectividad de la intervención como una comprensión más profunda de cómo los participantes procesan y reaccionan al estrés en su entorno diario, considerado que el

mindfulness es una estrategia para el manejo del estrés y la resiliencia emocional, es importante detallar que este test se aplicó mediante la plataforma de Google Forms.

Un grupo focal (o focus group) es una técnica cualitativa de recolección de datos utilizada en investigaciones sociales, psicológicas y de mercado. Consiste en reunir a un grupo pequeño de personas (generalmente entre 6 y 12) para discutir un tema específico guiados por un moderador o facilitador. El objetivo es obtener opiniones, percepciones, actitudes y experiencias sobre un tema determinado, en un ambiente controlado pero abierto, que fomente la interacción entre los participantes (Pacheco y Salazar, 2020). En este estudio, se llevó a cabo un focus group (Ver Anexo 8) en etapas específicas para capturar las percepciones cambiantes de los adolescentes con respecto a la atención plena y su influencia en el manejo del estrés. El focus group se aplicó con el propósito de que los participantes compartieran sus experiencias acerca de la práctica del *mindfulness*. Estas discusiones grupales sirvieron como un medio para que los estudiantes expresaran sus vivencias, identificaran desafíos dentro de sus rutinas diarias y reflexionaran sobre las causas del estrés. Asimismo, se buscó comprender cómo este afecta el ámbito educativo, obteniendo así una visión más amplia y enriquecedora desde la perspectiva de los estudiantes.

2.3. Población y Muestra

La población se refiere al conjunto completo de individuos, elementos o casos que comparten características comunes y que son objeto de estudio. Es el grupo del que se extraerá una muestra para realizar el análisis y, en base a los resultados obtenidos, hacer inferencias o generalizaciones (Arias, et al. 2016). En este sentido, la población que pertenece al primer año de bachillerato paralelo A, fue de 35 estudiantes.

Los criterios para la selección de la muestra fueron los siguientes: a) estudiantes activos regulares de la unidad educativa; b) estudiantes cuyas edades se encuentren entre 14 -16 años; c) paridad de género. También se contó con la voluntariedad de los participantes para conformar el grupo de estudio, mediante el consentimiento informado que fue firmado por los representantes de los estudiantes. Bajo estos criterios el grupo quedó conformado por 30 sujetos para el estudio cuantitativo y 8 sujetos para el grupo focal.

2.4. Procedimiento de la investigación

De acuerdo con Creswell (2009) "el proceso de preparación y obtención de consentimientos es crucial en la planificación de investigaciones en adolescentes, pues asegura la participación informada y voluntaria, acorde a los estándares éticos de investigación" (p. 45). El estudio se organizó en varias etapas para garantizar una implementación eficaz del *mindfulness* en la gestión del estrés. En la fase de preparación, se obtuvieron los permisos y se verificó la ética mediante el consentimiento informado, asegurando el respeto y la autonomía de los participantes.

Se seleccionó la muestra según criterios específicos, y se aplicó el test de estrés para establecer un marco de referencia. Durante la intervención, se realizaron tres sesiones de *mindfulness*, de 30 a 45 minutos, enfocadas en respiración, meditación consciente y análisis de pensamientos, creando un entorno seguro para que los adolescentes exploraran la autorregulación y disminuyeran el estrés.

En la fase post-intervención, se evaluaron los impactos mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y grupos de discusión, permitiendo recoger datos tanto numéricos como cualitativos, estos grupos proporcionaron retroalimentación valiosa que complementó los resultados estadísticos. Finalmente, en la etapa de análisis y creación del informe, se examinaron los datos obtenidos y se elaboró un informe detallado con los hallazgos cuantitativos y cualitativos, que incluyó conclusiones sobre la eficacia del *mindfulness* y recomendaciones para su aplicación en otros contextos educativos.

Para el análisis cuantitativo de la información, se utilizó el programa Excel como herramienta principal para examinar las fluctuaciones en los grados de estrés de los adolescentes previo y posterior a la intervención de *mindfulness*. Excel permitió la administración de los datos recolectados de forma organizada, simplificando la utilización de pruebas estadísticas que facilitaron la comparación de los resultados. El estudio cualitativo se centró en el grupo focal, para detectar la percepción subjetiva de los adolescentes durante la práctica del *mindfulness*. Este método facilitó la organización y clasificación de la información basada en las historias de los participantes, ofreciendo una interpretación minuciosa de cómo experimentaron la práctica de *mindfulness*, además de los retos y facilitadores en su implementación.

La mezcla de los hallazgos tanto cuantitativos como cualitativos proporcionó una comprensión completa del efecto del *mindfulness* en los adolescentes. Este método combinado facilitó la comparación de los datos estadísticos con las vivencias personales, ofreciendo una perspectiva más contextual. De esta manera se pudo profundizar en la comprensión de los impactos cuantificables del *mindfulness* en la disminución del estrés, así como de la percepción de los adolescentes sobre esta práctica.

CAPÍTULO III. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos según la metodología descrita, la cual incluyó un diseño basado en la aplicación de un pretest y un post test para evaluar los niveles de estrés antes y después de la primera intervención de *mindfulness*. El programa consistió en tres sesiones, y al finalizar cada una de ellas se aplicó la escala de estrés percibido para medir los cambios en los niveles de estrés de los participantes. Asimismo, se incorporaron los hallazgos derivados de un focus group, que permitió complementar y profundizar en el análisis de la experiencia de los participantes, por lo tanto, se muestra la caracterización en la tabla 1.

Tabla 1 Caracterización y distribución de los participantes

Característica	Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Número total de participantes	-	30	100%
Rango de edad	14 años	8	27%
	15 años	19	63%
	16 años	3	10%
Género	Femenino	15	50%
	Masculino	15	50%
Contexto	Unidad Educativa República del Ecuador		

Nota. Se muestra la distribución por edad y género del grupo investigado.

Los datos indican que se trabajó con un total de 30 adolescentes, con una distribución de género equitativa: 50% femenino y 50% masculino, cumpliendo con el criterio de selección. Este equilibrio aseguró que las perspectivas derivadas no estén afectadas por una sobre representación de un género específico, reforzando así la imparcialidad de los hallazgos. Con respecto a la distribución etaria, la mayoría de los participantes tienen 15 años, constituyendo el 63% de la muestra, seguidos por los de 14 años con un 27%, y finalmente, los

de 16 años con un 10%. Esta distribución sugiere que el objeto de investigación se compone predominantemente de adolescentes en una fase intermedia de su desarrollo.

El valor de alfa de Cronbach registrado durante el pretest fue de 0.844, lo cual señala una consistencia interna alta en las respuestas de los participantes. Este coeficiente evidencia una alta correlación entre los componentes de la escala, asegurando así la coherencia en la evaluación del constructo de estrés percibido. Es importante destacar que el instrumento utilizado fue un test estandarizado, lo que garantiza su adecuación para medir de manera fiable el estrés en esta población específica. Además, se registró un valor de alfa de Cronbach del post test de 0.869, lo que describe una mejora marginal en la consistencia interna tras la intervención. Este progreso podría indicar que los participantes mostraron una mayor claridad o uniformidad tras la experimentación de la intervención, lo cual constituye un indicador indirecto de la eficacia del procedimiento, como se detalla en la siguiente tabla.

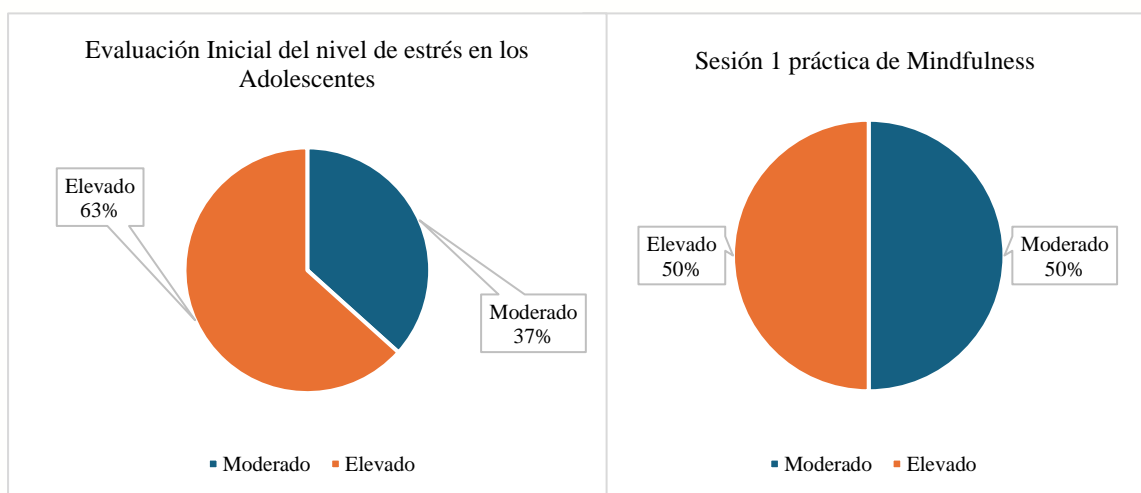
Tabla 2 Instrumento de Medición: Escala de Estrés Percibido (Pretest) y (Post test)

Aspecto Evaluado	Detalle
Instrumento	Escala de Estrés Percibido (PSS-14)
Número de ítems	14
Alfa de Cronbach (Pretest)	0.844 (consistencia interna muy buena)
Alfa de Cronbach (Post test)	0.869 (consistencia interna muy buena)

Nota. Se muestra la consistencia interna de la escala de Estrés Percibido (PSS-14) del pretest y post test.

3.1. Distribución de niveles de estrés por sesiones

Figura 1 Distribución de niveles de estrés sesión 1



Nota. En la figura 1 se detalla la evaluación inicial de los estudiantes y los resultados de la primera sesión de *mindfulness*.

La Figura 1 representa la distribución de los niveles de estrés durante la primera sesión está directamente vinculada con la finalidad de cuantificar el estado inicial de estrés percibido en los participantes con la implementación de la atención plena. En el resultado del pretest, un 63% de los participantes presentó niveles elevados de estrés, mientras que los datos del post test mostraron una distribución equitativa entre los niveles moderado y elevado, ambos representando el 50% de la muestra. Este cambio indica una disminución significativa en el porcentaje de adolescentes que percibían altos niveles de estrés, lo que constituye un indicador positivo del impacto de la intervención.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y 19 años, una fase de cambios significativos que pueden generar tanto fortalezas para la vida como aumentar la vulnerabilidad social y los riesgos para la salud. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan cambios fisiológicos, físicos y psicológicos rápidos, que pueden dar lugar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Además, enfrentan diversas demandas de adaptación en los ámbitos familiar, social y académico, lo que puede generar estrés. Se ha observado una fuerte relación

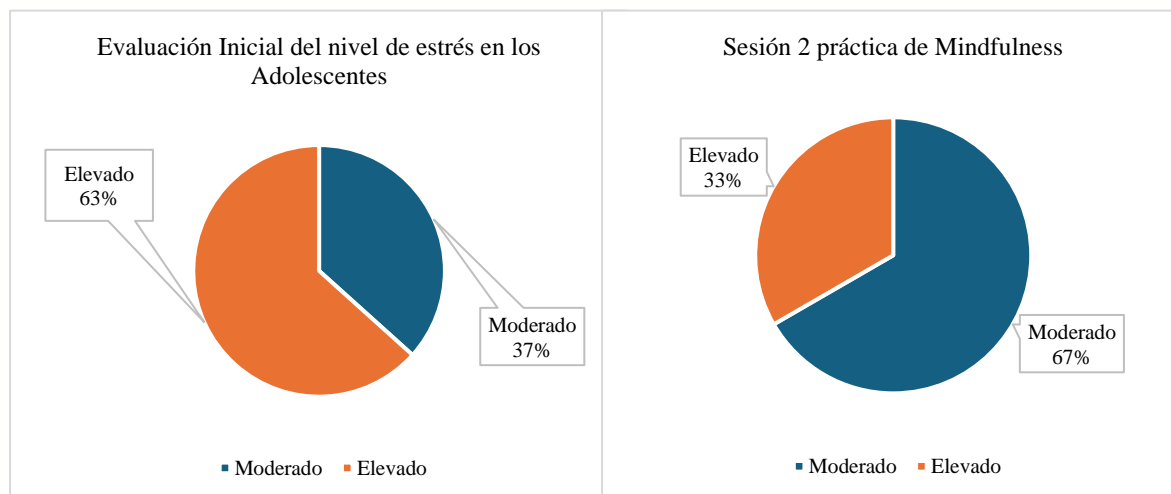
entre el estrés y el desajuste emocional, especialmente con trastornos internalizantes, como ansiedad y depresión, así como con trastornos externalizantes, como conductas hostiles y dificultades en las relaciones interpersonales (Ministerio de Salud de Chile - MINSAL, 2011).

Otra investigación demuestra que, el *mindfulness* en adolescentes es una práctica que fomenta la atención plena y la conciencia del momento presente, ayudando a los adolescentes a gestionar emociones, mejorar su autoconocimiento y desarrollar habilidades clave como la concentración, la resiliencia y la autoaceptación. A través de ejercicios sencillos, como la atención a la respiración, los adolescentes aprenden a manejar reacciones emocionales intensas, lo que les permite afrontar situaciones de estrés, como los exámenes, de manera más efectiva. Además, el *mindfulness* ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de trastornos como el TDAH, la ansiedad, la depresión y el estrés, reduciendo los niveles de ansiedad y promoviendo la regulación emocional. Esta práctica también mejora la comunicación y las relaciones interpersonales al fomentar la empatía, la paciencia y la gestión emocional, siendo una herramienta valiosa para el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes (Bonastre, 2024).

Por lo tanto, el *mindfulness* no solo ayuda a relajar la mente, sino que también promueve la creación de nuevos hábitos y mejora las relaciones sociales, contribuye a tener un sueño reparador, desarrolla la empatía y la resiliencia, y favorece la vitalidad, serenidad y equilibrio emocional. Además, mejora la claridad mental para la toma de decisiones, facilita el manejo de emociones negativas y aumenta la autoconciencia, lo que favorece pensamientos positivos en situaciones de crisis. También cultiva la felicidad, reduce las acciones impulsivas y ayuda a disminuir los síntomas de la depresión (Rodríguez, 2023).

Es decir, antes de aplicar el *mindfulness* a los estudiantes, se debe llevar a cabo el pretest y post test con el fin de evaluar y medir los niveles de estrés iniciales y los cambios después de la intervención. El pretest permite obtener una línea de base sobre el nivel de estrés de los estudiantes antes de comenzar la práctica de *mindfulness*, lo que facilita la comparación de los resultados obtenidos posteriormente. Esta medición inicial es necesaria para determinar la efectividad de la intervención y para identificar las áreas específicas que podrían mejorar con la práctica de *mindfulness*. Posteriormente, el post test se aplica para medir los posibles cambios en los niveles de estrés después de la intervención, proporcionando datos que permitan evaluar el impacto y los beneficios de la estrategia en los estudiantes.

Figura 2 Distribución de niveles de estrés sesión 2



Nota. En la figura 2 se detalla la evaluación inicial de los estudiantes y los resultados de la segunda sesión de *mindfulness*.

El análisis de la Figura 2, se detalla en la parte izquierda como fue la evaluación inicial de los adolescentes que tienen un 63% de nivel elevado de estrés y un 37% moderado considerándose como indicadores negativos para los estudiantes, dentro de este contexto, en la figura de la derecha se presenta la segunda sesión de la práctica de *mindfulness*, donde evidencia significativa demuestra que después de la implementación de la técnica de *mindfulness* existió una disminución notable en los niveles de estrés elevado entre los adolescentes. El porcentaje de adolescentes con estrés elevado se redujo al 33%, mientras que aquellos con un nivel de estrés moderado aumentaron al 67%. Este cambio refleja una mejora considerable en la capacidad de los estudiantes para gestionar el estrés después de participar en las sesiones.

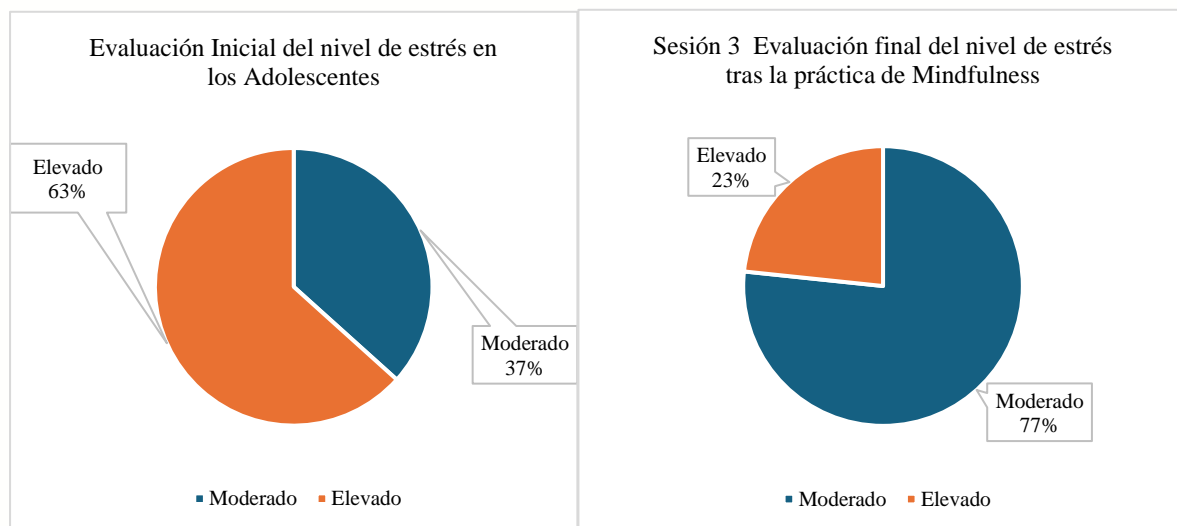
En los últimos años, el estrés y la ansiedad han afectado de manera significativa a los estudiantes, especialmente en períodos de evaluación académica y transiciones como los períodos de prueba. Estas condiciones influyen negativamente en su bienestar y desempeño académico. Sin embargo, el *mindfulness* ha demostrado ser una herramienta eficaz para mejorar la creatividad, el rendimiento académico, reducir conductas agresivas en adolescentes, y favorecer la autorregulación, la autoeficacia, el estado de ánimo y la calidad del sueño. Aunque el estrés y la ansiedad están relacionados, son conceptos distintos (Bakosh, et al. 2016).

En otra investigación detalla que, en el pretest se identificaron niveles de ansiedad severa acompañados de síntomas fisiológicos, cognitivos, afectivos y conductuales, como dificultad para respirar, falta de concentración, miedo irracional e inquietud; además, se detectó depresión moderada caracterizada por tristeza persistente y sensación de falta de sentido en la vida, así como estrés leve que se manifestaba en irritabilidad frecuente. Sin embargo, en el post test se observó una mejora significativa, porque los niveles de ansiedad disminuyeron a moderados, con síntomas como falta de entusiasmo, dificultad para relajarse y boca seca; la depresión se redujo a un nivel leve, y no se registraron síntomas de estrés. En conclusión, estos resultados evidencian la efectividad del *mindfulness* en la disminución de los síntomas de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes, por lo que se recomienda realizar investigaciones más complejas, como ensayos clínicos, e incluir herramientas que evalúen la percepción social de las intervenciones a través de entrevistas o grupos focales con los participantes (Fernández, et al. 2023).

Los datos evidencian que la práctica de *mindfulness* tiene un efecto positivo en la reducción de los niveles de estrés elevado entre los adolescentes. La comparación entre ambas evaluaciones muestra que, tras aplicar esta técnica, más estudiantes pasaron a experimentar niveles de estrés moderados, lo que sugiere que el *mindfulness* puede ser una herramienta eficaz para promover el bienestar emocional y mejorar la regulación del estrés en contextos educativos. Esto refuerza la importancia de implementar este tipo de prácticas como parte de programas destinados a la salud mental de los adolescentes (Bonastre, 2024).

Por consiguiente, la segunda sesión de *mindfulness* contribuyó a la reducción de los niveles de estrés en los estudiantes al proporcionar herramientas para manejar mejor sus emociones y respuestas frente a situaciones estresantes. Durante esta sesión, los adolescentes pudieron practicar técnicas de atención plena que permitieron identificar y regular sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas asociadas al estrés. Esto se reflejó en una disminución notable de los niveles de estrés elevado y un aumento en la proporción de estudiantes con estrés moderado. En general, la segunda sesión ayudó a consolidar los beneficios de la práctica, promoviendo un mayor equilibrio emocional y fortaleciendo su capacidad para enfrentar los desafíos académicos con mayor serenidad y control.

Figura 3 Distribución de niveles de estrés sesión 3



Nota. En la figura 3 se detalla la evaluación inicial de los estudiantes y los resultados de la tercera sesión de *mindfulness* donde se evidencia disminución de los niveles de estrés.

La figura tres compara los niveles de estrés en adolescentes antes de la intervención (pretest) y después de la tercera sesión de práctica de *mindfulness* (post test). En la evaluación inicial, un 63% de los adolescentes presentó niveles de estrés elevado, mientras que el 37% tenía niveles de estrés moderado. Esto indica que la mayoría enfrentaba altos niveles de tensión emocional y dificultad para manejar el estrés en su vida cotidiana. Después de la tercera sesión de *mindfulness*, los resultados muestran una mejora significativa. El porcentaje de adolescentes con estrés elevado disminuyó a solo 23%, mientras que el porcentaje de aquellos con estrés moderado aumentó al 77%. Este cambio refleja una notable reducción en los niveles más intensos de estrés y un movimiento hacia niveles más manejables.

La tercera sesión de *mindfulness* contribuyó de manera efectiva a reducir los niveles de estrés elevado en los adolescentes, lo que sugiere que la práctica continua de estas técnicas fortalece la capacidad de regulación emocional y fomenta un estado mental más equilibrado. Estos resultados refuerzan la utilidad del *mindfulness* como herramienta para gestionar el estrés en contextos educativos.

En el año 2020, el *mindfulness* adaptado al aula, ha demostrado tener un impacto positivo en el bienestar emocional, la atención y el rendimiento académico de los estudiantes.

Su aplicación contribuye a regular las emociones, reducir la ansiedad, cultivar habilidades socioemocionales y mejorar la concentración, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable. Con tan solo 15 minutos diarios, esta práctica beneficia tanto a alumnos como a docentes, ayudando a gestionar el estrés y a mantener la calma en el aula. Además, fomenta el control emocional, mejora la convivencia y resulta especialmente útil como complemento en casos de déficit de atención, al entrenar la conciencia y la atención plena (Universidad Internacional de La Rioja - UNIR, 2020).

En una investigación realizada en el año 2021 detalló que los niños suelen tener dificultades para iniciar, mantener y completar actividades escolares, por lo que es esencial implementar estrategias educativas que estimulen su capacidad de atención. *Mindfulness*, definido como la conciencia plena en el momento presente sin emitir juicios, se asocia con beneficios inmediatos en el ámbito socioemocional y cognitivo. Este estudio analizó la relación entre el entrenamiento en *mindfulness* y procesos como la atención selectiva, sostenida y el control inhibitorio en 114 alumnos de 4° y 5° año de educación primaria, mediante el programa Tranquilos y atentos como una rana. Aunque se utilizaron pruebas pre y post-intervención en un diseño experimental y controlado, los resultados mostraron beneficios significativos únicamente en la atención selectiva, sin evidenciar mejoras en la atención sostenida ni en el control inhibitorio durante la jornada escolar (Ramos, 2021).

En la última sesión aplicada en una investigación realizada a estudiantes de segundo de bachillerato de una unidad educativa en la ciudad de Cuenca, detallaron que, diversas variables influyen en los niveles de estrés de los adolescentes, siendo los factores escolares los más comunes debido a la competitividad en este entorno. Sin embargo, otros aspectos de la vida también contribuyen al aumento del estrés, como se evidenció en los resultados de la escala PSS-14, donde ciertas preguntas relacionadas con situaciones fuera del ámbito escolar reflejaron niveles elevados de estrés. Durante el taller, se proporcionaron herramientas de *mindfulness* que ayudaron a los adolescentes a concentrarse en sí mismos y en su cuerpo por breves periodos, promoviendo una relajación profunda y reduciendo el estrés. Estas técnicas, que conectan a la persona consigo misma y con su entorno, no solo generan beneficios inmediatos, sino que también impactan positivamente en la forma en que los adolescentes enfrentan situaciones estresantes en el futuro (Soto y Vázquez, 2024).

3.2. Análisis comparativo entre las sesiones

Tabla 3 Comparación pretest-post test (niveles de estrés)

Comparación	Pretest	Primera sesión	Segunda sesión	Tercera sesión
Estrés Moderado	37%	50%	67%	77%
Estrés Elevado	63%	50%	33%	23%

Nota. Se muestran los resultados de cada sesión.

La Tabla 3 presenta el análisis comparativo que permite observar una tendencia decreciente en los niveles de estrés elevado y un aumento progresivo en los niveles de estrés moderado, reflejando una mejora general en la percepción del estrés entre los adolescentes a medida que avanzaron en las sesiones de *mindfulness*. En el pretest inicial, el estrés elevado era dominante, con el 63% de los adolescentes en este nivel, mientras que solo el 37% reportaba estrés moderado. Tras la primera sesión, ambos niveles se igualaron al 50%. Esto indica que una parte significativa de los adolescentes experimentó una reducción inicial en su percepción de estrés elevado, probablemente debido a los efectos inmediatos de la introducción al *mindfulness*.

Al avanzar hacia la segunda sesión, el estrés moderado mostró un incremento del 17%, alcanzando el 67%, mientras que el estrés elevado disminuyó en la misma proporción, bajando al 33%. Este cambio sugiere que, a medida que los adolescentes continuaron aplicando las técnicas de *mindfulness*, lograron una transición más estable hacia niveles de estrés más manejables. En la tercera sesión, el estrés moderado aumentó nuevamente, alcanzando un 77%, mientras que el estrés elevado disminuyó al 23%. Esta mejora constante refleja que el *mindfulness* tuvo un impacto positivo acumulativo, ayudando a los participantes a regular su percepción del estrés de manera más efectiva con cada sesión adicional.

Por lo tanto, este análisis comparativo destaca que el programa de *mindfulness* fue efectivo en reducir los niveles de estrés elevado en los participantes, logrando un cambio significativo desde el 63% inicial hasta el 23% al finalizar las sesiones. Paralelamente, el incremento en el estrés moderado, desde el 37% hasta el 77%, sugiere que los adolescentes lograron manejar mejor su estrés a través de la intervención. Sin embargo, para consolidar estos resultados y promover una reducción aún mayor del estrés, podría ser beneficioso extender el número de sesiones o complementar el programa con técnicas adicionales de manejo del estrés.

En este contexto, en una investigación realizada sobre el manejo del estrés en el año 2023, se evidenció que el *mindfulness* y el manejo del estrés son elementos clave en la psicoterapia. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia del *mindfulness* para reducir el estrés en 817 aspirantes a policías de la Escuela de Formación Policial en Manta. Utilizando un enfoque cuantitativo y cuasiexperimental, se aplicó un pretest y un post test con la Escala de Estrés Percibido-10 de Remor, tras una intervención de 8 sesiones de *mindfulness*. Los datos, analizados mediante el software SPSS, mostraron una mejora significativa en la media del estrés entre el pretest y el post test, lo que evidencia la efectividad de esta técnica. Se sugiere incorporar el *mindfulness* en la formación policial para optimizar la gestión del estrés en situaciones de riesgo (Reimundo, 2023).

Otra investigación detalla que, el bienestar psicológico global se ha deteriorado en las últimas décadas debido a la desigualdad social y económica, agravada en los últimos años por la pandemia de COVID-19, que expuso a muchas personas a eventos altamente estresantes. Ante esta situación, una investigación evaluó el efecto del programa *Mindfulness* para la Reducción del Estrés (MBSR) de 8 semanas en cinco auditores internos de Panamá. Utilizando un diseño preexperimental con medidas pretest y post test mediante la escala PSS-10, los resultados mostraron una reducción del estrés percibido en un 43% ($p=0.041$), una mejora en la valoración cognitiva del estrés en un 60% ($p=0.042$) y un incremento del 33% en la capacidad de afrontamiento ($p=0.039$). Estos hallazgos confirman la eficacia del MBSR para disminuir el estrés y fortalecer las habilidades cognitivas de afrontamiento (Wong y Samaniego, 2024).

Por lo tanto, el *mindfulness* se ha consolidado como una herramienta eficaz para la reducción del estrés en adolescentes, porque contribuye significativamente a mejorar su bienestar emocional, personal y social. Al aplicar un pretest y un post test, se evidencian cambios positivos que reflejan una disminución del estrés percibido y un fortalecimiento de habilidades como la regulación emocional, el manejo de situaciones estresantes y la mejora en las relaciones interpersonales. Estos resultados demuestran que el *mindfulness* no solo ayuda a gestionar mejor el estrés, sino que también fomenta un desarrollo integral en los adolescentes, impactando de manera positiva en su capacidad para enfrentar desafíos cotidianos y promover un equilibrio en su vida emocional y social.

3.3. Resultados cualitativos (percepciones del grupo focal)

La práctica de *mindfulness* ha demostrado ser una herramienta eficaz para la reducción del estrés en adolescentes, impactando positivamente en ámbitos emocionales, personales y sociales. Estudios recientes indican que programas de *mindfulness* pueden disminuir significativamente los niveles de estrés ansiedad y depresión en jóvenes, mejorando su bienestar general. En este sentido, se presenta los resultados obtenidos de las percepciones del focus group realizado a los adolescentes investigados.

Tabla 4 Resultados focus group

Categoría	Resultados del Grupo Focal	Contraste con investigaciones similares	Autores
Experiencia General	Sensaciones de relajación, libertad y comodidad; práctica percibida como innovadora y enriquecedora.	Las intervenciones basadas en <i>mindfulness</i> reducen significativamente los niveles de ansiedad y estrés en adolescentes.	(García y Martínez, 2021)
Aspectos Favorables	Ambiente sereno, percepción de un "punto" corporal que facilita la concentración y acompañamiento orientado.	El entorno controlado y estructurado mejora la experiencia de los participantes en programas de <i>mindfulness</i> .	Sánchez et al. (2020)
Dificultades	Mantener una respiración constante, cerrar los ojos por períodos prolongados y desconectarse de pensamientos intrusivos.	Las dificultades iniciales son comunes y se asocian con la falta de experiencia en prácticas contemplativas; se reducen con el tiempo.	López et al. (2022)
Impacto en Relajación	Sensación de alivio de preocupaciones; reducción del estrés relacionado con exámenes; relajación física.	El <i>mindfulness</i> reduce los niveles de cortisol y favorece un estado de calma emocional en adolescentes.	Fernández, et al. (2023)
Efecto en la Concentración	Mejora en la concentración y eliminación de pensamientos distractores; impacto positivo en el desempeño académico.	Programas de <i>mindfulness</i> en jóvenes han mostrado mejoras en atención sostenida y desempeño cognitivo.	(Torres y Velázquez, 2022)
Beneficios Percibidos	Cambio positivo en la perspectiva hacia el estrés y el manejo emocional; interés en continuar con la práctica.	La práctica regular de <i>mindfulness</i> fomenta la autorregulación emocional y el bienestar psicológico, especialmente en adolescentes.	Ruiz et al. (2021)

Nota. Se detalla los puntos más significativos del focus group.

El análisis del focus group permitió identificar percepciones positivas sobre la implementación de la práctica de *mindfulness*, especialmente en aspectos relacionados con la relajación, la concentración y la autorregulación emocional. Los participantes destacaron una

sensación de alivio del estrés académico y un impacto positivo en el manejo de pensamientos intrusivos, así como en la mejora de su enfoque durante tareas específicas. Sin embargo, también se evidenciaron dificultades iniciales como mantener la constancia en la respiración y superar barreras relacionadas con la desconexión de estímulos externos, lo cual refleja la necesidad de un acompañamiento progresivo y estructurado.

Por consiguiente, los resultados indican que esta estrategia tiene un potencial significativo para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico en estudiantes, alineándose con investigaciones recientes que destacan la efectividad del *mindfulness* en la reducción del estrés y la promoción de habilidades cognitivas. La disposición de los participantes para continuar con esta práctica refuerza su valor como herramienta innovadora dentro del contexto educativo.

Conclusiones

El análisis de los efectos del *mindfulness* en el manejo del estrés evidenció que esta práctica representa una herramienta efectiva para mejorar el bienestar emocional y mental de los estudiantes adolescentes. Los resultados demostraron que el *mindfulness* permite a los estudiantes desarrollar habilidades para afrontar situaciones de estrés, promoviendo un estado de calma y autoobservación que impacta positivamente en sus actividades diarias. La práctica ayudó a reducir pensamientos negativos recurrentes, gestionar mejor sus emociones y mantener una perspectiva más equilibrada frente a los desafíos académicos y personales. Esto refuerza la importancia de incorporar programas de *mindfulness* en entornos educativos como una estrategia integral para el desarrollo personal y académico.

El diagnóstico inicial permitió identificar altos niveles de estrés percibido entre los adolescentes, los cuales se asociaron principalmente con presiones académicas, problemas familiares y exigencias sociales. Este estrés se reflejó en síntomas como falta de concentración, irritabilidad y cansancio físico. Al visibilizar estos niveles de estrés, se destacó la necesidad urgente de implementar estrategias que ayuden a los estudiantes a gestionar mejor estas emociones.

La implementación del programa de *mindfulness* en el grupo de estudiantes resultó ser altamente beneficiosa. Las tres sesiones desarrolladas ofrecieron un espacio seguro y estructurado para que los adolescentes aprendieran a desconectarse de las tensiones diarias y enfocarse en el momento presente. Durante las actividades, los estudiantes expresaron sentir

un alivio inmediato del estrés, describiendo las sesiones como relajantes y transformadoras. Los ejercicios de respiración, meditación guiada y focalización en el cuerpo facilitaron la adquisición de herramientas prácticas que pueden ser utilizadas en situaciones futuras de estrés. La evaluación posterior confirmó que este enfoque es efectivo incluso con programas de corta duración, marcando una diferencia tangible en el bienestar emocional de los estudiantes.

La comparación de los resultados obtenidos antes y después del programa de *mindfulness* mostró una disminución significativa en los niveles de estrés percibido. Inicialmente, los estudiantes reportaron sentir altos niveles de estrés y preocupación por sus responsabilidades académicas y personales. Tras participar en las sesiones, los adolescentes expresaron mejoras en su capacidad de concentración, una mayor tranquilidad emocional y una disposición más positiva frente a los desafíos. Además, destacaron que las técnicas aprendidas permitieron gestionar pensamientos intrusivos y reducir la reactividad emocional. Estos resultados no solo validan la efectividad del *mindfulness* como una estrategia de reducción del estrés, sino que también evidencian su potencial para generar cambios sostenibles en la vida de los estudiantes cuando se integra de manera sistemática en su rutina.

Referencias

- Abedi, E., Yousefi, E., Khajepour, L., & Jokar, S. (2023). La eficacia del entrenamiento de atención plena en el ajuste académico, la ansiedad académica y la esperanza académica de los estudiantes. *Revista de estudios psicológicos de adolescentes y jóvenes*. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.4>
- American Psychological Association. (2020). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Amutio, A., López, L., Oriol, X., & Pérez, N. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. *Universitas Psychological*, 19. <https://www.redalyc.org/journal/647/64762919019/html/>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Bakosh, L., Snow, R., & Tobías, J. (2016). *Maximizar el aprendizaje consciente: la intervención de conciencia consciente mejora las calificaciones trimestrales de los estudiantes de escuela primaria*. *Atención plena*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1475725717712785>
- Bazarrá, B., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A., & Ruvalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 273-275. doi:10.29057/icsa.v8i15.4804
- Beaulieu, D., Proctor, C., Gaudet, D., Canales, D., & Best, L. (2022). What is the mindful personality? Implications for physical and psychological health. *Acta Psychological*, 224. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103514
- Benavides, D., & Villegas, N. (2024). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en los adolescentes*. (R. E. Academia, Ed.) [doi://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117](https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i19.1117)
- Berardi, A., Ruotolo, I., Sellitto, G., Panuccio, F., Polimeni, A., Valente, D., . . . Galeoto, G. (2021). VALIDEZ DE CRITERIO Y CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS) EN UNA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DURANTE LA

- PANDEMIA DE COVID-19. 18.^a Conferencia Internacional Cognición y Aprendizaje Exploratorio en la Era Digital 2021. doi: https://doi.org/10.33965/celda2021_2021081009
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. (2017). Respuesta a una intervención consciente de autocompasión en adolescentes: una asociación interna de atención plena, autocompasión y resultados de bienestar emocional. *Revista de adolescencia*, 57, 108-118. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bonastre, D. (2024). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(6), 1496 – 1509. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>
- Bunjak, A., Černe, M., & Schölly, E. (2022). Exploring the past, present, and future of the mindfulness field: A multitechnique bibliometric review. *Frontiers in psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.792599
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., & González, P. (2019). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. 6(1), 19. doi:<https://dx.doi.org/10.1989/ejep.v6i1.101>
- Calderón, M., Otálora, D., Guerra, S., & Medina, E. (2018). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del mindfulness. *Estudios pedagógicos*, 44(33), 303-316. doi:10.4067/S0718-07052018000300303
- Campos, C., González, M., Murillo, C., Perea, C., & Sánchez, A. (2019). *Mindfulness y dolor crónico: revisión sobre cambios cognitivos, neurológicos y conductuales relacionados con el dolor*. Obtenido de Universidad de Granada: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/68367>
- Cádarle, J. (2018). *Mindfulness: Atención plena para vivir mejor*. EDICIONES B. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HxdbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=El+mindfulness+tiene+un+potencial+transformador+en+contextos+globales,+particularmente+en+un+mundo+caracterizado+por+altos+niveles+de+estr%C3%A9s+y+desconexi%C3%B3n+emocional&ots=zi4>

- Carbajal, R. (2020). *Metodología de la investigación: investigación bibliográfica/documental*.
<https://hdl.handle.net/11592/9845>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. (2017). Eficacia de las intervenciones de atención plena para la salud mental en las escuelas: un metaanálisis exhaustivo. *Mindfulness, 9*, 693 - 707. doi:<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Castellanos, N., & Díez, G. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. Recuperado el 2024, de <https://neurologia.com/articulo/2021014>
- Castiblanco, o., & Vizcain, D. (2020). *Una introducción a la investigación cualitativa. Autor: Uwe Flick* (Vol. 15). <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7250304.pdf>
- Chadi, N., Weisbaum, E., Vo, D., & Kohut, S. (2019). Intervenciones basadas en la atención plena para adolescentes: es hora de considerar la telesalud. *Revista de medicina alternativa y complementaria*. doi:<https://doi.org/10.1089/acm.2019.0302>
- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PeMed, 21*(9). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Coher, Z., Cosgrove, K., Alemán, E., Coffey, S., & Teague, K. (2021). The effect of a mindfulness-based stress intervention on neurobiological and symptom measures in adolescents with early life stress: a randomized feasibility study. *PubMed, 21*(1). doi:<https://doi.org/10.1186/s12906-021-03295-1>
- Constantino, S., & Espada, M. (2021). Análisis de los canales de desarrollo e inteligencia emocional mediante la intervención de una unidad didáctica de Mindfulness y Biodanza en Educación Física para secundaria. *Analysis of the channels of development and emotional intelligence through the. Retos 40*, 67-75. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.81921>
- Conti, J., Muntaner, A., & Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *1*(22). doi:<https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Contreras, S. (2022). MINDFULNESS: UNA ALTERNATIVA PARA AFRONTAR EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD. *24*(1), 213-242. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/7039/7031>

- Cortes, M. (2022). Efectos del estrés crónico sobre la plasticidad neural del cerebro adolescente: Una revisión sistemática. *22(1)*, 16. doi:<https://doi.org/10.18294/pm.2022.3955>
- Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3th ed.). https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf
- Daniel, C., Daniel, P., & Smyth, H. (2022). The role of mindfulness in the management of projects: Potential opportunities in research and practice. *International Journal of Project Management*, *40(7)*, 849-8645. doi:10.1016/j.ijproman.2022.07.003
- Dantes, G., Asril, N., Liem, A., Suwastini, N., Keng, S., & Mahayanti, N. (2024). Brief Mobile App-Based Mindfulness Intervention for Indonesian Senior High School Teachers: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR research protocols*, *13*, e56693. doi:<https://doi.org/10.2196/56693>
- Davydova, O. (2021). The effectiveness of mindfulness psychotherapeutic practices in the regulation of stress resistance in adolescence. doi:<http://dx.doi.org/10.25264/2415-7384-2021-13-96-103>
- Delgado-Montoro, R., Ferriz-Valero, A., García-Taibo, O., & Baena-Morales, S. (2022). Integración del Mindfulness en la asignatura de Educación Física: una oportunidad para el desarrollo de la salud mental de los estudiantes. *Salud*, *10*. doi:<https://doi.org/10.3390/healthcare10122551>
- Deng, X., Lin, M., & Li, X. (2024). Mindfulness meditation enhances interbrain synchrony of adolescents when experiencing different emotions simultaneously. *PubMed*, *14(34)*. doi:<https://doi.org/10.1093/cercor/bhad474>
- Espinoza, F., & Cervantes, R. (2021). Revisión bibliográfica: la metodología del aprendizaje basado en la investigación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *5(1)*, 1079-1093. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/312>
- Faneite, S. (2023). Criterios para la selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos en las investigaciones mixtas. *Revista Honoris Causa*, *15(2)*, 62-83. <https://revista.uny.edu.ve/ojs/index.php/honoris-causa/article/view/303>
- Fernández, M., Rodas, R., Grance, J., Rodas, L., Báez, D., Franco, F., . . . Benitez, M. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en

- estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista científica ciencias de la salud*, 1-7.
https://www.upacifico.edu.py:8043/index.php/PublicacionesUP_Salud/article/view/377
- Fernández, R. (2023). *El estrés en adolescentes hoy. Causas, efectos y cómo acompañarlos*. Recuperado el 2024, de <https://itasaludmental.com/blog/link/415>
- Frank, J., Broderick, P., Oh, Y., Mitra, J., Kohler, K., Schussler, D., Greenberg, M. (2021). La eficacia de un plan de estudios basado en la atención plena impartido por el profesorado en el funcionamiento socioemocional y ejecutivo de los adolescentes. *Mindfulness*, 12, 1234 - 1251. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01594-9>
- Fredenberg, V., Hinds, P., & Friedmann, E. (2017). La reducción del estrés basada en la atención plena y el apoyo grupal disminuyen el estrés en adolescentes con diagnóstico cardíaco: un estudio aleatorizado de dos grupos. *Cardiología Pediátrica*, 38, 1415-1425. doi:<https://doi.org/10.1007/s00246-017-1679-5>
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2022). Revisión: Metanálisis sobre intervenciones basadas en mindfulness para el estrés, la depresión y la ansiedad de los adolescentes en entornos escolares: una advertencia. *Salud mental de niños y adolescentes*. doi:<https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Galván, A., Fuentes, L., Álvarez, A., Sánchez, M., & Navarro, E. (2024). Mindfulness e Inteligencia Emocional en adolescentes: Revisión sistemática. *Salud Uninorte*, 40(1), 178-199. doi:<https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.01.612.856>
- García, C., & Martínez, P. (2021). Impacto del mindfulness en la ansiedad y el estrés académico. *Psicología y Educación*, 15(2), 115–130.
- García, D., Hernández, J., Espinosa, J., & Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 182-190. doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4068398>
- Gibson, J. (2019). Mindfulness, interoception, and the body: A contemporary perspective. *Frontiers in psychology*, 10, 2012. doi:10.3389/fpsyg.2019.02012
- Gil, J. (2020). ¿Es posible un currículo basado en las funciones ejecutivas? 1(1). Recuperado el 2024, de <https://raco.cat/index.php/JONED/article/view/386794/480207>

- Gómez, J., Ramos, M., & Benites, I. (2020). *Fundamentos de Investigación Educativa*. doi:<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17258.03523>
- González, X. (2021). Cuerpos conscientes y afectos regulados: la interocepción en la educación socioemocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 101-124. doi:10.48102/riieb.2021.1.2.12
- Grazzi, L., Grignani, E., Raggi, A., Rizzoli, P., & Guastafierro, E. (2021). Efecto de una intervención basada en la atención plena para la migraña crónica y la migraña episódica de alta frecuencia en adolescentes: un estudio piloto abierto de un solo brazo. *Revista internacional de investigación medioambiental y salud pública*, 18. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph182211739>
- Hayes, D., Moore, A., Stapley, E., Humphrey, N., Mansfield, R., & Santos, J. (2019). Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials*, 20. doi:<https://doi.org/10.1186/s13063-019-3762-0>
- Hélminen, E., Zhang, X., Clawson, A., Morton, M., Cary, E., Sinegar, S. Felver, J. (2022). Efectos de amortiguación del estrés de la programación de atención plena para adolescentes en escuelas durante períodos de alto y bajo estrés. *ECNU Review of Education*. doi:<https://doi.org/10.1177/20965311221100563>
- Hernández, D., Barrachina, M., Fernández, I., del Pino, A., & Hernández, J. (2014). Efectos de un programa de intervención neuropsicológica basado en mindfulness sobre la enfermedad de Alzheimer: ensayo clínico aleatorizado a doble ciego. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 49(4), 165-172. doi:10.1016/j.regg.2014.03.002
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6a Edición ed.). (McGRAW-HILL, Ed.) <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodología%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Huang, F., Wang, H., Wang, Z., Zhang, J., Du, W., Su, C., Zhang, B. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido en una muestra comunitaria de chinos. *BMC Psychiatry*, 20. doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-020-02520-4>

- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B., Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS one*, *13*(1). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0191332>
- Juul, L., Brorsen, E., Gøtzsche, K., Nielsen, B., & Fjorback, L. (2021). Los efectos de un programa de atención plena en la salud mental de los estudiantes de un programa de pregrado de formación docente: un ensayo controlado aleatorio en la vida real. *Frontiers in Psychology*, *12*. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722771>
- Kang, M., & Kim, H. (2022). Desarrollo y evaluación de un programa de aprendizaje combinado de atención plena para estudiantes de secundaria durante la pandemia de COVID-19. *The Journal of School Nursing*, *39*, 172-180. doi:<https://doi.org/10.1177/10598405221095346>
- Kang, Y., Rahrig, H., Eichel, K., Niles, H., Rocha, T., Lepp, N., & ... Britton, W. (2018). Gender differences in the effects of mindfulness meditation on brain structure and function. *NeuroImage*, *247*. doi:[/10.1016/j.jsp.2018.03.004](https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.03.004)
- Kim, K. (2021). What makes adolescents psychologically distressed? Life events as risk factors for depression and suicide. *PubMed*, *30*(3), 359-367. doi:<https://doi.org/10.1007/s00787-020-01520-9>
- Lambert, L., Lomas, T., & van de Weijer, M. (2020). Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. *International Journal of Wellbeing*, *10*(2). <http://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/1037>
- Lavy, S., & Berkovich, A. (2020). From teachers' mindfulness to students' thriving: The mindful self in school relationships (MSSR) model. *Mindfulness*, *11*, 2258-2273. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01418-2>
- Lin, J., Chadi, N., & Shrier, L. (2019). Mindfulness-based interventions for adolescent health. *PubMed*, *31*(4), 469-475. doi:<https://doi.org/10.1097/mop.0000000000000760>
- Liu, L. (2020). Examining the Usefulness of Mindfulness Practices in Managing School Leader Stress During COVID-19 Pandemic. *5*, 15-20. doi:<https://doi.org/10.32674/JSARD.V5IS1.2692>

- López, A., González, P., & Rivera, J. (2022). Desafíos iniciales en la implementación de mindfulness en entornos educativos. *Revista de Intervención Psicológica*, 10(3), 89–98.
- López, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes. *revista española de orientación y psicopedagogía*, 27(1), 134-146. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>
- Lucas-Thompson, R., Seiter, N., Broderick, P., Coatsworth, J., Henry, K., McKernan, C., & Smyth, J. (2019). Protocolo de estudio Moving 2 Mindful (M2M): prueba de un grupo de atención plena más una intervención ecológica momentánea para disminuir el estrés y la ansiedad en adolescentes de hogares con alto nivel de conflicto con un diseño longitudinal. *BMJ Open*, 9. doi:<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030948>
- Maher, C. (2021). The Benefits of Mindfulness for University Students., 5, 42-57. doi:<https://doi.org/10.18061/BHAC.V5I1.7735>
- Martínez, M., Valiente, C., Marcos, R., & Arguedas, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(1), 1-19. <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273865001/html/>
- Mauriz, I., & Fernández, J. (2023). Una intervención educativa con adolescentes basada en el mindfulness: investigación cualitativa. 49(2). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/97037>
- McMahan, D. (2019). *La construcción del budismo moderno*. Editorial Kairós. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=AYWbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=si+bien+el+mindfulness+se+ha+adaptado+a+los+contextos+modernos,+sigue+estando+profundamente+arraigado+en+antiguas+tradiciones+de+sabidur%C3%ADa+como+el+budismo&ots=zRZW2fn2bK&sig=gHc>
- MINSAL. (2011). *Guía práctica de Consejería para Adolescentes y Jóvenes*. <http://web.minsal.cl/portal/url/item/aaa27720f365a745e04001011e011120.pdf>
- Moñivas, A., García, G., & García, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, XII, 83-89.

- Mulhearn, S., Adkins, M., & Ellison, D. (2023). Plantar semillas de atención plena durante la preparación docente. *Revista de estudios sobre el trauma en la educación*. doi:<https://doi.org/10.32674/jtse.v2i2.5206>
- Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. doi:10.4067/S0718-48082019000200116
- Öztürk, Ş. (2023). El efecto de un programa de psicoeducación basado en la atención plena impartido a distancia sobre el bienestar psicológico, la inteligencia emocional y los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería en Turquía: un estudio controlado aleatorizado. *Health Education Research*, 38 (6), 575-586. doi:<https://academic.oup.com/her/article-abstract/38/6/575/7330821>
- Pacheco, D., Canedo, A., Manrique, A., & García, J. (2018). Mindfulness: atención plena en educación infantil. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 105-114. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1177>
- Pacheco, F., & Salazar, V. (2020). Grupos Focales: Marco de Referencia para su Implementación. *Research Journal*, 5(3), 182-195. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7878893.pdf>
- Palascha, A., van Kleef, E., de Vet, E., & van, H. (2021). The effect of a brief mindfulness intervention on perception of bodily signals of satiation and hunger. *Appetite*. doi:10.1016/j.appet.2021.105280
- Parrish, C., Copeland, N., & Webb, L. (2016). Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. *ResearchGate*, 46(6). doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.cppeds.2015.12.006>
- Pascoe, M., Thompson, D., Jenkins, Z., & Ski, C. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 95, 156-178. doi:10.1016/j.jpsychires.2017.08.004
- Porter, B., Oyanadel, C., Sáez-Delgado, F., Andaur, A., & Peñate, W. (2022). Revisión sistemática de intervenciones basadas en mindfulness en población infanto-juvenil: una perspectiva evolutiva. *Revista Europea de Investigación en Salud, Psicología y Educación*, 12, 1220 - 1243. doi:<https://doi.org/10.3390/ejihpe12080085>
- Ramos, C. (2019). Fundamentos de investigación para psicólogos: Primer Round. <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1005>

- Ramos, M. (2021). *Efectos de la práctica de mindfulness sobre la atención selectiva y sostenida y el control inhibitorio en alumnos de 4° y 5° año de Educación Primaria*. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/18724/2/TFLACSO-2021%20MVRM.pdf>
- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J. (2020). Efectos de las intervenciones de atención plena sobre los síntomas depresivos en adolescentes: un metaanálisis. *Revista internacional de estudios de enfermería*, 115, 103848. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103848>
- Reimundo, E. (2023). *Técnica mindfulness para el manejo del estrés en aspirantes a policías*. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40256>
- Rodríguez, O. (2023). Mindfulness como estrategia para mejorar el desempeño académico en la educación 4.0: Estudio de caso universitario. *Ciencia Nicolaita*, 7-21. <https://doi.org/10.35830/cn.vi88.612>
- Ruiz, J., Sánchez, L., & Velázquez, A. (2021). Efectos del mindfulness en la autorregulación emocional. *Psicología Escolar*, 25(4), 375–392.
- Sánchez, M., Torres, R., & Velázquez, A. (2020). El papel del ambiente en la práctica de mindfulness. *Journal of Mental Health Interventions*, 7(3), 233–248.
- Sarvandani, M., Khezri, N., Moghadam, H., & Rafaie, R. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) Treatment on Anxiety, Depression and Prevention of Substance Use Relapse. 7(2), 12-16. https://www.researchgate.net/profile/Raheleh-Rafaie/publication/351527863_The_Effectiveness_of_Mindfulness-based_Stress_Reduction_MBSR_Treatment_on_Anxiety_Depression_and_Prevention_of_Substance_Use_Relapse/links/60a7ed3e299bf1031fbcea58/The-Effectiveness
- Saunders, R., Cogburn, B., & Nguyen, N. (2024). Promoción del bienestar mental de los estudiantes: implementación de intervenciones basadas en la atención plena dentro de sistemas de apoyo de múltiples niveles. *Orientación escolar profesional*, 28 (1b), 2156759X241247166. doi:<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2156759X241247166>
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de*

- Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51-56.
https://www.revistapcna.com/sites/default/files/07_3.pdf
- Schuman, Z., Trombka, M., Lovas, D., Brewer, J., Vago, D., Gawande, R., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371-395. doi:10.1097/HRP.0000000000000277
- Schussler, D., Oh, Y., Mahfouz, J., Levitan, J., Frank, J., Broderick, P., Greenberg, M. (2020). Estrés y bienestar: un estudio de caso sistemático de las experiencias de los adolescentes en un programa basado en la atención plena. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 431 - 446. doi:<https://doi.org/10.1007/s10826-020-01864-5>
- Serenity, K., Komariah, M., & Sriati, A. (2023). La implementación de una intervención basada en la atención plena para superar la ansiedad en adolescentes: una revisión narrativa. *REAL en Revista de Enfermería*. doi:<https://doi.org/10.32883/rnj.v6i2.2472>
- Soto, H., & Vázquez, P. (2024). *Mindfulness y Estrés en Estudiantes Mujeres: Estudio de Intervención*. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13967/1/19490.pdf>
- St. Marie, R., & Talebkah, K. (2018). Neurological evidence of a mind-body connection: Mindfulness and pain control. *American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 13(4), 2-5. doi:10.1176/appi.ajp-rj.2018.130401
- Taborda, F., & Brausin, J. (2020). Fundamentos éticos en el proceso de investigación social. 5(2).
<https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/saberesypracticas/article/view/2415/2775>
- Tavakkoli, N., Masoodi, A., Khavari, S., & Farnia, S. (2024). Traducción y evaluación psicométrica de la escala de estrés percibido en niños. *Revista de la Asociación India para la Salud Mental de Niños y Adolescentes*, 20, 49-53. doi:<https://doi.org/10.1177/09731342241237916>
- Torres, R., & Velázquez, A. (2022). Mindfulness y su impacto en la atención y el rendimiento académico. *Revista de Psicopedagogía*, 18(2), 91-104.
- Trujillo, A., & Pérez, M. (2022). Evidencias psicométricas de la escala de Estrés percibido (PSS) en estudiantes universitarios de Huaraz. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75944>
- UNIR. (2020). *¿Cómo aplicar el mindfulness en el aula?*
<https://www.unir.net/revista/educacion/mindfulness-en-el-aula/>

- Vélez, X., Cordero, B., Dufo, Y., & Mejía, C. (2021). Efectos del mindfulness en preescolares con problemas de comportamiento. *Revista Ecos de la Academia*, 7(13). doi:10.53358/ecosacademia.v7i13.590
- Ventura, J., Rodríguez, T., & Flores, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. 5(2), 23-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399728>
- Ventura, A., Kissam, B., Chrestensen, K., Tfirm, I., Brailsford, J., & Dale, L. (2023). Implementación de un currículo de atención plena en toda la escuela en una escuela primaria urbana: niveles 1 a 3. *Medicina complementaria e integradora OBM*. doi:<https://doi.org/10.21926/obm.icm.2302022>
- Villalba, D. (2019). *Atención plena: Mindfulness basado en la tradición budista*. Editorial Kairós. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=C12hDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=El+mindfulness+tiene+un+potencial+transformador+en+contextos+globales,+particularmente+en+un+mundo+caracterizado+por+altos+niveles+de+estr%C3%A9s+y+desconexi%C3%B3n+emocional&ots=0UU>
- Wong, J., & Samaniego, I. (2024). Efectos del programa Mindfulness para la Reducción del Estrés en un grupo de Auditores Internos de Panamá. *Revista Científica y Académica*, 5(2), 694-711. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.168>
- Zafarghandi, S., Emamipour, S., & Rafiepoor, A. (2022). Un estudio comparativo de la eficacia de la terapia breve centrada en soluciones y la terapia basada en la atención plena para reducir el estrés educativo en estudiantes de secundaria en Teherán. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. doi:<https://doi.org/10.32598/shenakht.9.3.123>

Anexos

Anexo 1 Oficio solicitando la autorización de realizar el trabajo en la Unidad Educativa Republica del Ecuador




Universidad de Otavalo
Oficio N° 141-2024-UNO-EDU
Otavalo, 16 de octubre de 2024

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PEDAGÓGICAS

MSc. Freddy Proaño
DIRECTOR DEL DISTRITO 10D02

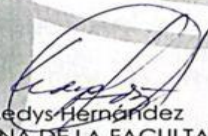
De mi consideración.

Reciba un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Facultad de Ciencias Sociales y Pedagógicas de la Universidad de Otavalo.

Por medio de la presente solicito muy comedidamente su autorización para que la señorita Cadena Paredes Joselin Vanessa con C.I.: 1050306891 estudiante de la carrera de Psicología Educativa del Octavo nivel, ingrese a la Unidad Educativa República del Ecuador, para que pueda aplicar y obtener resultados para su trabajo de titulación sobre la temática "Mindfulness como estrategia para gestionar el estrés en adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador", iniciando el día martes 5 de noviembre del 2024 hasta el 4 de febrero del 2025.

Por su gentil atención y deseándole éxitos en sus funciones, anticipo mis agradecimientos.

Cordialmente,


PhD. Ledys Hernández
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y PEDAGÓGICAS
C.I. 1716053333
Contactos: lhernandez@uotavalo.edu.ec

 **Área de Ciencias de la Educación**

Ciudadela IOA, Av. de los Sarances s/n y Pendoneros
593 (06) 2920 009 / 593 (06) 920 461 / 593 (06) 2 923 850
Otavalo - Ecuador

www.uotavalo.edu.ec

Anexo 2 Respuesta del Distrito de Educación de aprobación para realizar la investigación



Ministerio de Educación

Oficio Nro. MINEDUC-CZ1-10D02-2024-2100-OF

Otavalo, 17 de octubre de 2024

Asunto: RESPUESTA SOLICITA AUTORIZACION - 15612

Sra. Msc.
Ledys Hernández Chacón
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. 10D02-15612 a través del cual la señorita Cadena Paredes Joselin Vanessa con cédula de identidad Nro. 1050306891, estudiante de la Facultad de Ciencias Sociales y Pedagógicas de la Universidad de Otavalo solicita autorización para el ingreso a la Unidad Educativa "República del Ecuador" con el fin de realizar actividades relacionadas a investigación para proceso de titulación sobre "Mindfulness" como estrategia para gestionar el estrés en adolescentes, al respecto me permito indicar que la Dirección Distrital 10D02 Antonio Ante-Otavalo-Educación autoriza la petición, debiendo comunicarse con Santiago A. Andrade Coordinador DECE Distrital al celular 0992050247, con el fin de cumplir con el protocolo de ingreso según la norma vigente, posteriormente deberá presentar el documento a la autoridad institucional quien será responsable que se de cumplimiento únicamente con la actividad que consta en la solicitud, de igual forma indicar que no es posible solicitar información personal de los estudiantes.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Mgs. Fredy Colón Proaño Tamayo
DIRECTOR DISTRITAL 10D02 ANTONIO ANTE / OTAVALO a EDUCACIÓN

Referencias:

- MINEDUC-CZ1-10D02-UDAC-2024-133-E

Anexos:

- 10D02-15612
- 15612_compressed-13-24.pdf



Anexo 3 Carta de compromiso que hice en la institución en caso de ver un acto de violencia



REPÚBLICA
DEL ECUADOR

Ministerio de Educación

**CARTA DE COMPROMISO DE PROTECCIÓN Y NO VULNERACIÓN A NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES**

A la comunidad educativa,

Yo, Josefin Vanessa Cadena Paredes con cédula de ciudadanía No. 1050306891, domiciliado/a en Otavalo, Nitemadavila, visitaré las Unidad Educativa República del Ecuador en las siguientes fechas Noviembre a Febrero, durante el presente año escolar.

Para el efecto, he recibido con anticipación una capacitación en los *Protocolos de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo* y me comprometo a garantizar y proteger la integridad física, psicológica y sexual de todas y todos las y los niñas, niños y adolescentes durante mi visita a la Institución Educativa. Adicionalmente, me comprometo a denunciar cualquier situación de violencia que observe contra este grupo de atención prioritaria a las autoridades educativas.

Aceptando estar conforme con este instrumento legal y teniendo capacidad legal para adoptarlo, firmo el presente documento en dos ejemplares de igual valor y contenido a los 05 días, del mes de Noviembre, de 2024.



Firma

Nombre: Josefin Cadena

C.C.: 1050306891

Entidad a la que pertenece: Universidad de Otavalo.

Teléfono: 0967234019.



Dirección Distrital 10D02 Antonio Ante - Otavalo

Dirección: Panamericana Norte y Juan de Albarracín



Código postal: Otavalo - Ecuador

Teléfono: 921902

www.educacion.gob.ec



Anexo 4 Carta de Autorización de la Institución para realizar la investigación

	UNIDAD EDUCATIVA "REPÚBLICA DEL ECUADOR" OTAVALO-ECUADOR		AÑO 2024-2025
	CARTA DE AUTORIZACIÓN		PÁGINA 1 de 1

CARTA DE AUTORIZACIÓN

La suscrita, **MSC. CONSUELO CHECA**, rectora de la Unidad Educativa "República del Ecuador", con C.I. 1002275145.

Por el presente documento, hago constar que la señorita **JOSELIN VANESSA CADENA PAREDES**, con C.I. 1050306891, estudiante de la carrera de Psicología Educativa, ha sido autorizada para realizar la investigación titulada "*Mindfulness como estrategia para gestionar el estrés en adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador*", durante el período comprendido entre noviembre de 2024 y febrero de 2025.

La interesada deberá cumplir con las fechas y disposiciones establecidas dentro de la institución.

Se extiende el presente documento de aceptación a la solicitud de la interesada, para los fines que estime convenientes.

Atentamente,





Msc. Consuelo Checa
 RECTORA

Unidad Educativa "República del Ecuador"



Anexo 5 Constancia de número de estudiantes objeto de investigación

 <p>Ministerio de Educación</p>	<p>UNIDAD EDUCATIVA "REPÚBLICA DEL ECUADOR" OTAVALO-ECUADOR</p>		<p>AÑO 2024-2025</p>
	<p>OFICIO DE CONSTANCIA</p>		<p>PÁGINA 2 de 2</p>

OFICIO DE CONSTANCIA

ASUNTO: Constancia de estudiantes del Paralelo "A" de Primero de Bachillerato.

Por medio de la presente, hago constar que en la Unidad Educativa "República del Ecuador" se encuentra registrado un total de **treinta y cinco (35) estudiantes** en el **Paralelo "A" del Primero de Bachillerato**, correspondiente al año lectivo 2024-2025.

Dicho grupo se encuentra inscrito y asiste regularmente a las actividades académicas dentro del horario establecido por la institución.

Se extiende la presente constancia a la solicitud de quien corresponda, para los fines que estime convenientes.

Atentamente,



Msc. Liliana Vaca

INSPECTORA GENERAL

Unidad Educativa "República del Ecuador"



Anexo 6 *Formato consentimiento informado*

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
CONSENTIMIENTO INFORMADO -PADRES DE FAMILIA

Yo, _____, identificado con cédula de ciudadanía C.C _____, en calidad de padre/madre y representante del estudiante _____, quien cursa _____, en el colegio República del Ecuador, de manera libre y voluntaria SI autorizo (), NO autorizo (), a que mi representado/a participe en la investigación titulada “**Mindfulness como estrategia para gestionar el estrés en adolescentes de la Unidad Educativa República del Ecuador**”, la cual tiene como objetivo determinar la efectividad de la práctica de mindfulness como estrategia para reducir los niveles de estrés en adolescentes.

Declaración de Consentimiento:

Entiendo que:

La evaluación del nivel de estrés y de mindfulness se realizará mediante métodos adecuados y no invasivos, respetando siempre la privacidad y el bienestar de mi hijo(a).

Los resultados de esta evaluación serán confidenciales y únicamente utilizados con fines educativos y de orientación.

Firma del padre/madre o representante legal.

Fecha: _____

Anexo 7 Test PSS para medir el estrés

TEST PSS PARA MEDIR EL ESTRÉS

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos.

Instrucciones:

Es importante notar la puntuación para cada respuesta:

En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).

En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (4 = nunca, 3 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 1 = a menudo, 0 = muy a menudo)

Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado.

Las cuestiones en esta escala aluden a tus emociones y reflexiones. Durante el mes pasado. En cada situación, por favor señala con una "X" cómo te has comportado. Sentido o la manera en que has abordado cada circunstancia.

Escala de Estrés Percibido

Preguntas	Nunca (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menudo (3)	Muy a menudo (4)
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 8 Formato de preguntas para focus group

**FOCUS GROUP PARA DETERMINAR EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA
GESTIONAR EL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
“REPÚBLICA DEL ECUADOR”**

Objetivo:

Investigar y entender las vivencias, percepciones y potenciales ventajas del mindfulness en adolescentes como estrategia para gestionar el estrés, además de los retos y obstáculos que podrían afrontar al implementar esta práctica.

Instrucciones:

Durante esta entrevista, se les pedirá a los participantes que compartan sus experiencias y puntos de vista sobre el uso del mindfulness en sus vidas. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo más importante es la honestidad. La entrevista se compone de seis preguntas, y todos los comentarios serán tratados de manera confidencial. Siéntanse en libertad de expresar sus opiniones y experiencias, ya que su perspectiva es muy valiosa para comprender el tema.

Preguntas:

¿Cómo se sintieron al practicar mindfulness?

¿Qué fue lo que más les gustó?

¿Qué fue lo más difícil para ustedes?

¿Sintieron que les ayudó a relajarse?

¿Les pareció útil para manejar el estrés?

¿Notaron algún cambio en su concentración?

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 9 Fotos de las sesiones con los estudiantes

