

Revista Educación Vol. 21, Núm. 21 (2023), 61-76

Programa *Mindfulness* para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior

Mindfulness program to prevent academic stress in Higher Education students

Farfán Bellido, René

Escuela de Educación Superior Pedagógica José Salvador Cavero Ovalle, Huanta, Perú

reny2104@live.com

<https://orcid.org/0000-0003-0120-8615>



Llantoy Quispe, Florabel

Escuela de Educación Superior Pedagógica José Salvador Cavero Ovalle, Huanta, Perú

florabelllantoy@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5346-1212>

Quintanilla Reyes, Carola

Escuela de Educación Superior Pedagógica José Salvador Cavero Ovalle, Huanta, Perú

carounsch@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3225-653X>

León Peralta, María Justina

Escuela de Educación Superior Pedagógica José Salvador Cavero Ovalle, Huanta, Perú

leonperalta@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2276-1586>

Recibido 21 de noviembre de 2022

Aprobado 19 de diciembre de 2022

Resumen

El objetivo esencial del estudio fue determinar la influencia del Programa *Mindfulness* en la prevención del estrés académico en los estudiantes de educación superior. La investigación empleó el enfoque cuantitativo de tipo experimental acompañado del diseño pre experimental de causa y efecto. La muestra de estudio estuvo conformada por 25 estudiantes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle”, el tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo censal. El estadígrafo empleado fue determinado a partir de la prueba *Levene* de normalidad, determinándose la utilización de la Prueba Z de rangos de Wilcoxon por tratarse de escalas y variables numéricas. Los resultados arrojaron en el pre test que, el 64% de estudiantes algunas veces presentaron estrés académico, así mismo, el 24% de los estudiantes casi siempre presentaron estrés académico; mientras tanto, con el tratamiento experimental el 72% de los estudiantes rara vez presentan estrés académico; por lo que, el 20% de los estudiantes ya no presentan estrés. Se concluye que, el valor de los rangos de Wilcoxon de $Z = -4,625$ con el significado (bilateral) obtenido de 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%, el programa *Mindfulness* influyó de manera significativa en la prevención del estrés académico en los estudiantes de educación superior.

Palabras claves: Educación superior, educación física, covid-19, estrés, escuela

Abstract

The essential objective of the study was to determine the influence of the *Mindfulness* program in the prevention of academic stress in higher education students. The research used the quantitative approach of experimental type accompanied by the pre-experimental design of cause and effect. The study sample consisted of 25 students from the "José Salvador Caveró Ovalle" public Pedagogical Higher Education school, the type of sampling was non-probabilistic census type. The statistician used was determined from the Levene's test of normality, determining the use of the Wilcoxon Z Test of ranks since it was about scales and numerical variables. The results showed in the pre-test that 64% of students sometimes presented academic stress, likewise, 24% of students almost always presented academic stress; meanwhile, with the experimental treatment, 72% of the students rarely present academic stress, therefore, 20% of the students no longer present stress. It is concluded that the value of the Wilcoxon ranges of $Z = -4.625$ with the (bilateral) meaning obtained of 0.000, a value that is lower than the critical region $\alpha = 0.05$, therefore, the null hypothesis was rejected and the alternate was accepted; With a significance level of 5% and a confidence level of 95%, the *Mindfulness* program had a significant influence on the prevention of academic stress in higher education students.

Key word: Higher education, physical education, covid-19, stress, school.

Introducción

La situación de la pandemia de covid-19 ocasionó y registró un sinnúmero de personas con estrés, sedentarismo, problemas de conducta, suicidios, problemas psicológicos e inmunológicas causada por esta realidad golpeada a nivel del mundo, ello afectó por el excesivo contagio del covid y para prevenir, el estado lanzó un decreto supremo N° 044-2020-PCM que declara de estado de emergencia nacional por el plazo de 15 días calendario. Según la organización mundial de la salud cerca de 19.25% de los trabajadores en el país están experimentando estrés y ansiedad. El estrés laboral es la duodécima causa de muerte más importante a nivel mundial. Declárese el Estado de Emergencia Nacional por el plazo de quince (15), por las graves circunstancias que afectan la pandemia.

El Ministerio de Educación (MINEDU) a través del diario el peruano en octubre del 2019 da a conocer los resultados de un estudio realizado en distintas universidades peruanas donde el 85% de la comunidad educativa (estudiantes, docentes y personal administrativo) presentaban alteraciones en la salud mental siendo el 52% violencia, 79% estrés y el 82% de ansiedad. Zavala (2008) en sus estudios realizados asegura que, a partir del año 2000, este problema se vuelve más popular en Latinoamérica. Por tal motivo, en el país de Argentina hizo una detallada indagación en las escuelas secundarias estatales, llegando a la conclusión con el porcentaje aproximado de 66% que el estrés era la principal causa de muchas enfermedades en los docentes, entre ellas se mencionó la hipertensión, problemas cardiovasculares y preocupación (p. 73). Se puede observar según el porcentaje mencionado que la carga laboral es un factor fundamental en el agotamiento mental del educador, no obstante, debe enfrentar los constantes cambios del sistema educativo y a su vez manejar diferentes realidades complejas de sus estudiantes.

El mundo actual presenta situaciones complejas que implican necesidades y exigencias moldeados por la pandemia con alto grado de angustia, tristeza, estrés y otros aspectos físicos y psicológicos (Tineo-Zaga et al., 2021; Huanca-Arohuanca, 2020; 2022; Huanca-Arohuanca, Supo-

Condori, et al., 2020; Barria-Asenjo et al., 2022), más todavía en aquellos grupos juveniles de Educación Superior (ES) ubicados en los andes centrales del Perú. De manera que, para desacoplar las situaciones anteriores, se aplicó el Programa *Mindfulness*, programa encargado de prevenir el estrés académico en estudiantes de ES.

Si se analiza al estrés de manera referencial, se puede argumentar que ha crecido a través del tiempo y se presenta en cualquier situación que requiera que un niño se adapte o cambie. Por lo que, el estrés puede ser una respuesta a un cambio negativo en la vida de los niños. Más aun cuando los mismos viven una serie de precariedades y serios problemas de salud y falta de motivación en sus espacios cognitivos que impiden sobreponerse a tal situación (Huanca-Arohuanca, Cruz, et al., 2020).

De una manera muy general, Crespo y Labrador (2003) definen la respuesta de estrés como una reacción inmediata e intensa, que implica la movilización general de los recursos del organismo, y que se produce ante situaciones que suponen importantes demandas para el individuo. Se trata de una reacción global en la que entran en juego tanto las respuestas fisiológicas, como las cognitivas y motoras, todas las cuales preparan al organismo para actuar ante las amenazas y retos de diversa índole que aparecen en su entorno, y que constituirían los estímulos estresores.

Mindfulness es comprendida como la ansiedad transitada de los procesos, como un fenómeno que surge por múltiples causas, lo cual no pretende sustituir al medicamento, por el contrario, es un complemento de la medicina, también puede definirse como la práctica del discernimiento como el saber ver, diferenciar, elegir o como la práctica del darse cuenta, porque la ansiedad es el motor generador de tipo de trastornos. *Mindfulness* es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia. Kabat-Zinn J. *Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future*. Clin Psychol Sci Pract. 2003; 10:144-56. (3).

Mindfulness o atención plena tiene sus orígenes en la filosofía budista hace más de 2500 años. Autores como Hanh (1976) considera como la acción de mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente; mientras Simón (2007) considera como la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Por otro lado, Kabat-Zinn (1994) lo define como “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar” (p.4), mientras que Siegel (2010) lo define como “despertarse de una vida en piloto automático y ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas”.

Desde una perspectiva interaccionista, podría criticarse también el pasar por alto las diferencias individuales y la importancia de la apreciación cognitiva, que es lo que determina en gran medida el grado de estrés a padecer. Las consecuencias adversas de un acontecimiento no dependen solamente del número de eventos que están en juego o de su magnitud, sino también de cómo son percibidos por el sujeto (Oros & Vogel, 2005).

En tanto, el propósito de esta investigación fue dar a conocer a la sociedad y principalmente a los docentes de formación superior la efectividad del programa *Mindfulness* en la prevención y tratamiento del estrés con técnicas de meditación y relajación, como es el caso de relajación muscular progresiva de Jacobson.

Asimismo, Parra y Delgado (2011) al dar una primera aproximación al concepto de *Mindfulness*, manifiesta que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o

creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora.

Existen muchas y diversas concepciones del *Mindfulness*, pero la mayoría concluye en que el *Mindfulness* es la atención plena de la realidad, el hoy, en el momento presente, sin juzgar y con aceptación y su aplicación abarca muchos campos como la educación como una herramienta educativa.

Por otro lado, Cruz y Vargas (1998) definen como “El comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuroendocrino emocional ante un estímulo percibido como amenazante (estrés) para nuestra integridad o bienestar”.

Asimismo, Bruce McEwen (2000) dice: “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”. Por otra parte, Chrousos y Gold (1992) manifiesta: “se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como el “Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”, Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Así también, es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, sus conocimientos y capacidades, por otro el estrés pone a prueba la capacidad del individuo para afrontar su actividad. (La Organización Mundial De La Salud. El estrés. España: OMS; 2000.)

Existen diferentes conceptos de estrés académico como Barraza (2006) afirma: “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno está sometido en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores y cuando éstos provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), este desequilibrio obliga al alumno a reaccionar afrontando situaciones que le restauren su propio equilibrio”.

Por otro lado, Orlandini (1999) manifiesta que el estrés académico es el estrés que se genera en el entorno académico y constituye una reacción normal frente a las exigencias y demandas del quehacer académico como las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. lo cual activa y moviliza a responder con eficacia y conseguir las metas y objetivos, sin embargo, demasiadas exigencias al mismo tiempo pueden agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

Respecto a la causa, Pulido y Martínez (2007), manifiestan que esto se debe a las demandas que se generan en el ámbito académico, lo que también afecta a los docentes. Existen diversas formas de estrés y en función de su evolución y duración Miller y Smith (1997): estrés agudo. Forma más común y frecuente, surge ante presiones y demandas del presente y futuro cercano, dura un tiempo limitado por lo que no provoca daños considerables. Estrés Episódico Agudo; surge cuando el estrés agudo se repite con frecuencia estrés agudo se repiten con periodicidad provocando trastornos

alimenticios, relaciones interpersonales inadecuadas, ansiedad. Estrés Crónico; produce desgaste físico y emocional y el tratamiento es difícil y prolongado, los estímulos estresores de acuerdo a Cañeque (2018) manifiesta que se entiende por estresor el agente interno o externo (estímulo) que, fruto de factores cognitivos y perceptuales, la persona evalúa y conceptualiza en términos de las relaciones propias con los sucesos, y provoca una respuesta de estrés. Por lo tanto, todo suceso, situación o persona puede ser un estresor.

Teniendo en cuenta el rol que desempeñan las personas se puede hablar de estrés académico, laboral o familiar. Según García (2013), los estresores se pueden dividir en tres grandes grupos: en función de la intensidad de la respuesta que provocan, de la frecuencia de aparición del estresor en nuestro día a día y de la duración del mismo cuando aparece.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico "...altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen (p. 2).

En tanto, las manifestaciones del estrés son las reacciones o síntomas físicos, psicológicos y compartamentales ante el estrés: Es la frecuencia de aparición de respuestas físicas, psicológicas y compartamentales asociadas al estrés. En las reacciones físicas se evaluaron: trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir. En las reacciones psicológicas: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En las reacciones comportamentales se evaluaron: conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos.

En el orden psicológico, está dado por trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). Fatiga crónica (cansancio permanente). Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Dolores de cabeza o migrañas. En el orden físico: Dolores de cabeza o migrañas. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. Fatiga crónica (cansancio permanente). Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). En el orden comportamental: Aumento o reducción del consumo de alimentos. Desgano para realizar las labores escolares. Aislamiento de los demás. El afrontamiento del estrés de acuerdo a Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que el afrontamiento "es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera" (p. 44). Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes. Entendido como los estilos de afrontamiento, las disposiciones personales estables, que admiten hacer frente a las múltiples situaciones estresantes y como proceso, el afrontamiento se define como los "esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no.

Las estrategias de afrontamiento entendida como la respuesta adaptativa del ser humano, según Castagnetta (2016) sirve para reducir el estrés de una situación interpretada como problemática o

difícil de afrontar. Mientras Macías (2013) indica que el afrontamiento es una derivación de la interacción de un individuo ante las circunstancias de la vida diaria. De acuerdo al contexto y con la situación estresante, Lazarus y Folkman (1988, citado en Sandín, 1995) formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos.

Por otro lado, Sandín (1995) manifiesta que: "El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento" (p. 33). Entendido el apoyo social como los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejo) que aportan otras personas al afrontamiento.

Material y métodos

La investigación se desarrolla en el marco de la metodología cuantitativa de "tipo de experimental, se caracteriza, porque denomina un conjunto de estrategias, métodos y concentrados con mediación, en la que hay control de factores o manipulación de variables" (Vara-Horna, 2012, p. 56). El estudio consiste en la manipulación de variables a partir de la experimentación (Tineo-Zaga et al., 2021; Huanca-Arohuanca, Supo-Condori, et al., 2020; Huanca-Arohuanca & Geldrech, 2020). El nivel de investigación asumido en la investigación fue el nivel explicativo, toda vez de que se trabajó con variables de independencia y dependencia. Al respecto, Supo (2021), señala que el nivel explicativo de la investigación es propio de las variables independientes y dependientes, variables de causa y efecto; en este nivel de investigación se pone en prueba un experimento con la finalidad de dar solución o mejora a un problema encontrado.

Dentro de la metodología de la investigación el nivel explicativo es el cuarto nivel de investigación, en donde no solo se explora, describe y relaciona, sino su estudio centra en la solución de problemas. Como métodos generales en la investigación, se empleó, el método inductivo deductivo y el método de análisis y síntesis, al respecto podemos señalar que, en el método inductivo deductivo, tanto la técnica inductiva como la deductiva nos sirvió como metodologías de pensamiento coherente, en las que la estrategia inductiva utilizó premisas específicas para llegar a una resolución global, y la estrategia deductiva utilizó normas generales para llegar a una resolución particular. Las dos estrategias fueron significativas en la creación de información, por otra parte, el método análisis síntesis.

El análisis comprendió la partición de las partes de las variables hasta llegar a conocer sus componentes clave y las causalidades que existen entre ellos. La síntesis, por su parte, aludió a la ordenación de un todo mediante la reunión de sus partes o componentes, como indican (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). El diseño de investigación fue pre experimental, debido a que se trabajó con un solo grupo experimental, al respecto: "El diseño de preprueba - posprueba con un solo grupo, se aplica a una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo" (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La población de estudio en el presente estudio, fueron los estudiantes del VI Ciclo en la carrera de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica "José Salvador Cavero Ovalle" Huanta N= 25; así mismo, la muestra de estudios fue de tipo censal, por lo que se trabajó con todos los elementos de la población, el tipo de muestreo empleado fue el muestreo no probabilístico. Las técnicas del proceso de recolección de datos fueron la prueba pedagógica y el experimento y como instrumentos el material experimental y prueba educativa del pre y postes/ escala

de estrés académico. En relación a la validación de la instrumentación, la validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

Resultados

Resultados estadísticos a nivel descriptivo

Tabla 5

Puntajes obtenidos del grupo experimental en la prevención estrés académico en estudiantes de Educación superior.

| Estrés académico | Baremo | Pretest | | Postest | |
|------------------|----------|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) |
| 1= Nunca | 31 -56 | 0 | 0% | 5 | 20% |
| 2= Rara Vez | 57-81 | 3 | 12% | 18 | 72% |
| 3= Algunas Veces | 82-106 | 16 | 64% | 2 | 8% |
| 4= Casi siempre | 107-131 | 6 | 24% | 0 | 0% |
| 5= Siempre | 132 -156 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Total | | 25 | 100% | 25 | 100% |

Fuente: Base de datos evaluación antes y después de la intervención.

En la tabla 5, se puede observar los resultados antes y después en la prevención del estrés académico en estudiantes del VI Ciclo en la carrera de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, de los cuales se aprecia en el pre test, que el 64% de estudiantes algunas veces presentaron estrés académico, así mismo, el 24% de los estudiantes casi siempre presentaron estrés académico; Mientras tanto, luego de la intervención realizada con el tratamiento experimental el 72% de los estudiantes solo rara vez presentan estrés académico, así mismo, el 20% de los estudiantes ya no presentan estrés. En consecuencia, se evidencia, la efectividad del Programa de *Mindfulness* en el estrés académico.

Tabla 6

Puntajes obtenidos del grupo experimental en la prevención de los estímulos estresores en estudiantes de Educación superior.

| Estímulos estresores | Baremo | Pretest | | Postest | |
|----------------------|--------|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) |
| 1= Nunca | 08--14 | 0 | 0% | 3 | 12% |
| 2= Rara Vez | 15--20 | 1 | 4% | 18 | 72% |
| 3= Algunas Veces | 21--26 | 13 | 52% | 3 | 12% |
| 4= Casi siempre | 27--32 | 9 | 36% | 1 | 4% |
| 5= Siempre | 33--38 | 2 | 8% | 0 | 0% |
| Total | | 25 | 100% | 25 | 100% |

Fuente: Base de datos evaluación antes y después de la intervención.

En la tabla 6, se puede observar los resultandos antes y después de los estímulos estresores en estudiantes del VI Ciclo en la carrera de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, de los cuales se aprecia en el pre test, que el 52% de estudiantes algunas veces presentaron estímulos estresores; así mismo, el 36% de los estudiantes casi siempre presentaron estímulos estresores; mientras tanto, luego de la intervención realizada con el tratamiento experimental el 72% de los estudiantes solo rara vez presentan estímulos estresores, así mismo, el 12% de los estudiantes solo algunas veces presentaron estímulos estresores y el 12% de los estudiantes ya no presentaron estímulos estresores. En tanto, se evidencia la efectividad del Programa *Mindfulness* en la situación de los estímulos estresores.

Tabla 6

Puntajes obtenidos del grupo experimental en la prevención de las manifestaciones del estrés en estudiantes de Educación superior.

| Manifestaciones del estrés | Baremo | Pretest | | Postest | |
|----------------------------|--------|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) |
| 1= Nunca | 15-27 | 0 | 0% | 10 | 40% |
| 2= Rara Vez | 28-39 | 9 | 36% | 13 | 52% |
| 3= Algunas Veces | 40-51 | 13 | 52% | 2 | 8% |
| 4= Casi siempre | 52-63 | 3 | 12% | 0 | 0% |
| 5= Siempre | 64-75 | 0 | 0% | 0 | 0% |
| Total | | 25 | 100% | 25 | 100% |

Fuente: Base de datos evaluación antes y después de la intervención.

En la tabla 6, se puede observar los resultandos antes y después de las manifestaciones del estrés académico en estudiantes del VI Ciclo en la carrera de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, de los cuales se aprecia en el pre test, que el 52% de estudiantes algunas veces manifestaron estrés, así mismo, el 12% de los estudiantes casi siempre manifestaron estrés; Mientras tanto, luego de la intervención realizada con el tratamiento

experimental el 52% de los estudiantes solo rara vez presentan manifestaciones del estrés, así mismo, el 40% de los estudiantes ya no presentaron manifestaciones estresantes. En tanto, se evidencia la efectividad del Programa *Mindfulness* en la prevención de las manifestaciones del estrés.

Tabla 4

Puntajes obtenidos del grupo experimental en las estrategias de afrontamiento en la prevención del estrés en estudiantes de Educación superior.

| Estrategias de afrontamiento | Baremo | Pretest | | Postest | |
|------------------------------|--------|----------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| | | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) | Frecuencia n (fi) | Porcentaje valido (%) |
| 1= Nunca | 08--14 | 1 | 4% | 2 | 8% |
| 2= Rara Vez | 15--20 | 12 | 48% | 5 | 20% |
| 3= Algunas Veces | 21--26 | 9 | 36% | 4 | 16% |
| 4= Casi siempre | 27--32 | 2 | 8% | 13 | 52% |
| 5= Siempre | 33--38 | 1 | 4% | 1 | 4% |
| TOTAL | | 25 | 100% | 25 | 100% |

Fuente: Base de datos evaluación antes y después de la intervención.

En la tabla 4, se puede observar los resultandos antes y después de las estrategias de afrontamiento en el estrés académico en estudiantes del VI Ciclo en la carrera de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, de los cuales se aprecia en el pre test, que el 48% de estudiantes rara vez afrontaron con estrategias el estrés; así mismo, el 36% de los estudiantes algunas veces afrontaron con estrategias el estrés; Mientras tanto, luego de la intervención realizada con el tratamiento experimental el 52% de los estudiantes casi siempre afrontaron el estrés con estrategias; así mismo, el 16% de los estudiantes algunas veces afrontaron con estrategias el estrés. En tanto, se evidencia la efectividad del Programa *Mindfulness* en las estrategias de afrontamiento.

Resultados estadísticos a nivel inferencial

Tabla 5

Prueba leve de normalidad diferencias de los puntajes obtenidos del Pretest y postest

| Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra | | |
|---|---------------------|-------------------------|
| | | diferencia |
| N | | 25 |
| Parámetros normales ^{a,b} | Media | -,2400 |
| | Desviación estándar | ,43589 |
| Máximas diferencias extremas | Absoluta | ,469 |
| | Positivo | ,291 |
| | Negativo | -,469 |
| Estadístico de prueba | | ,469 |
| Sig. asintótica (bilateral) | | ,000^c |

a. La distribución de prueba es normal. b. Se calcula a partir de datos. c. Corrección de significación de Lilliefors.

La prueba de ordinalidad de Kolmogorov-Smirnov sometida a todo el ejemplo con las distinciones del pre y post test nos dio posteriormente las respectivas significaciones menores a 0,05, esto implica la seguridad de una prueba no paramétrica en investigaciones experimentales.

Los contrastes de las diferencias del pre y post test nos dieron los valores menores a: 0.05, esta determinación de información decide la utilización de una prueba no paramétrica en investigaciones de causa y efecto, en tanto, las variables son de tipo ordinal entonces el método medible se estima con la Prueba Z de rangos de Wilcoxon.

Prueba de hipótesis general

H₀: El programa *Mindfulness* no influye de manera significativa significativamente en la prevención del estrés académico en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

H_a: El programa *Mindfulness* influye de manera significativa significativamente en la prevención del estrés académico en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

Tabla 6

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

| Rangos | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
|---|---------|-----------------|----------------|----------------|
| Postest estrés académico - Rangos negativos | | 25 ^a | 13,00 | 325,00 |
| pretest estrés académico Rangos positivos | | 0 ^b | 0,00 | 0,00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 25 | | |

| Estadísticos de prueba ^a | Postest estrés académico - pretest estrés académico |
|-------------------------------------|---|
| Z | -4,625 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo b. Se basa en rangos positivos.

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -4,625$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

El programa *Mindfulness* influye de manera significativa significativamente en la prevención del estrés académico en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,625$)

Prueba de hipótesis específica 1

H₀: El programa *Mindfulness* no influye de manera significativa significativamente en la prevención de los Estímulos estresores en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

H_a: El programa *Mindfulness* influye de manera significativa significativamente en la prevención de los Estímulos estresores en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

Tabla 7

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

| Rangos | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
|---|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Postest estímulos estresores - pretest estímulos estresores | Rangos negativos | 25 ^a | 13,00 | 325,00 |
| | Rangos positivos | 0 ^b | 0,00 | 0,00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 25 | | |

| Estadísticos de prueba ^a | Postest estrés académico - pretest estrés académico |
|-------------------------------------|---|
| Z | -4,523 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo b. Se basa en rangos positivos.

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -4,523$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en la prevención de los Estímulos estresores en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,523$)

Prueba de hipótesis específica 2

H₀: El programa *Mindfulness* no influye de manera significativamente en la prevención de las manifestaciones del estrés en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

H_a: El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en la prevención de las manifestaciones del estrés en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

Tabla 8

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

| Rangos | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
|---|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| Postest manifestaciones del estrés - pretest manifestaciones del estrés | Rangos negativos | 25 ^a | 13,00 | 325,00 |
| | Rangos positivos | 0 ^b | 0,00 | 0,00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 25 | | |

| Estadísticos de prueba ^a | Postest estrés académico - pretest estrés académico |
|-------------------------------------|---|
| Z | -4,838 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo b. Se basa en rangos positivos.

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -4,838$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en la prevención de las manifestaciones del estrés en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,838$)

Prueba de hipótesis específica 3

H₀: El programa *Mindfulness* no influye de manera significativamente en el desarrollo de las Estrategias de afrontamiento en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

H_a: El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en el desarrollo de las Estrategias de afrontamiento en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021.

Tabla 9

Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

| Rangos | | | | |
|---|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| | | N | Rango promedio | Suma de rangos |
| Postest estrategias de afrontamiento - pretest estrategias de afrontamiento | Rangos negativos | 25 ^a | 13,00 | 325,00 |
| | Rangos positivos | 0 ^b | 0,00 | 0,00 |
| | Empates | 0 ^c | | |
| | Total | 25 | | |

| Estadísticos de prueba ^a | Postest estrés académico - pretest estrés académico |
|-------------------------------------|---|
| Z | -4,667 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | ,000 |

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo b. Se basa en rangos positivos.

El valor de los Rangos de Wilcoxon es $Z = -4,667$ y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica $\alpha = 0,05$, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en el desarrollo de las Estrategias de afrontamiento en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021 ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,667$)

Discusión de resultados

Mindfulness es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia. Kabat-Zinn J. *Mindfulness*-based intervention in context: Past, present and future. Clin Psychol Sci Pract. 2003; 10:144-56. (3).

La OMS define al estrés como el “Conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”. Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Así también, es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, por un lado, sus conocimientos y capacidades, por otro el estrés pone a prueba la capacidad del individuo para afrontar su actividad. (La Organización Mundial De La Salud. El estrés. España: OMS; 2000.)

De acuerdo a los resultados del estudio, se encontró en el pretest, que el 64% de estudiantes algunas veces presentaron estrés académico, así mismo, el 24% de los estudiantes casi siempre presentaron estrés académico; Mientras tanto, luego de la intervención realizada con el tratamiento experimental el 72% de los estudiantes solo rara vez presentan estrés académico, así mismo, el 20% de los estudiantes ya no presentan estrés. Estos resultados sometidos a la prueba inferencial nos demuestra que el programa *Mindfulness* influye de manera significativa significativamente en la prevención del estrés académico en los Estudiantes del Ciclo IX de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,625$). Estos resultados, se asemejan con los estudios de Alvarado, Burmester y Soto (2018) cuando concluye: Los niveles de estrés académico disminuyeron en el grupo experimental, después de la intervención, encontrándose significancia estadística ($p < 0.05$), evidenciando la efectividad del programa; así mismo se asemejan con los estudios de Bonilla y Padilla (2015) cuando concluye la meditación de atención Plena (*Mindfulness*) es efectiva en el manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios, los estudiantes evaluaron de manera positiva el programa y ofrecieron recomendaciones para mejorarlo. Se observó un aumento significativo en atención plena ($z = -2.71$, $p < .007$), en afecto positivo en la semana ($z = -2.98$, $p < 0.003$), auto aceptación ($z = -1.96$, $p < .05$) y en propósito en la vida ($z = -2.17$, $p < .03$). También se observó una disminución significativa en ansiedad generalizada ($z = -2.28$, $p < .02$) y estrés académico ($z = -2.49$, $p < .01$).

Estudios recientes realizados por (Dvorakova et al., 2017; Sheikhzadeh y Khatami, 2017a) han reconocido algunos factores que podrían impactar en la angustia psicológica de los estudiantes, por ejemplo, las dificultades para adaptarse a la carga escolar, el anhelo de tener éxito escolar, así como el bajo rendimiento académico (Stallman, 2008). Entre los estresores más relevantes que los estudiantes formación superior reconocen en relación con el mundo académico, como indican González y Landero (2007), están la preocupación por los logros de aprendizaje, la adaptación al ambiente y a las exigencias del mundo universitario, de programas profesionales y las preocupaciones en torno a su futuro; por otra parte, los estudios de Ryan y Deci (2001) sostienen que la exploración sobre el bienestar mental es escasa y sostienen que la prosperidad mental es más que la escasez de dolor mental. Este punto de vista afirma la necesidad de investigar igualmente partes del trabajo positivo para adquirir una comprensión superior de la experiencia de los estudiantes. De este modo, se requiere de mediaciones que avancen en el desarrollo de las habilidades de adaptación de los estudiantes para prevenir la angustia y el burnout futuro (De Vibe et al., 2013). En este sentido, Paredes y Sanabria-Ferrand (2008) defienden que son las variables de tipo motivacional y personal, como las habilidades o estrategias de afrontamiento y las variables emocionales, las que influyen de una manera más significativa sobre el síndrome de burnout.

De acuerdo al primer objetivo específico encontramos que el programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en la prevención de los estímulos estresores en los estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,523$), estos resultados se asemejan con los estudios de Humpire y Quintana (2021) cuando concluye: los resultados demuestran una reducción significativa del estrés tras la aplicación de un programa de *Mindfulness* virtual en el grupo experimental, contrastándolo con el grupo control, la aplicación de este programa demostró significativamente ser eficaz para la reducción del estrés percibido. En la Escuela de formación profesional “José Salvador Cavero Ovalle” se cuenta con servicio permanente de un profesional en psicología, así como con los servicios de una asistente social y de enfermería, en el caso específico de la psicóloga, su labor consiste en el tratamiento de problemas de carácter personal y apoyo psicológico a los trabajadores y principalmente a los estudiantes, así como el desarrollo de acciones preventivas como es el caso de estímulos estresores, para evitar la aparición de problemática de carácter psicosocial, por tanto, este tipo de servicios es aconsejable en las instituciones de formación superior, debido a que permiten una mayor especificación del origen de las problemáticas, el seguimiento de las evoluciones.

De acuerdo a los resultados del segundo y tercer problema específico, se encontró que el programa *Mindfulness* influye de manera significativa en la prevención de las manifestaciones del estrés y estrategias de afrontamiento en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,838$). Estos resultados, se asemejan con los estudios de Basurco (2019) cuando concluye: los jóvenes universitarios están experimentando diversas manifestaciones de malestar y estrés, lo cual no solo influye en su salud y bienestar, sino también en la formación y establecimiento de su identidad. La presente investigación plantea que el *Mindfulness* y el sentido de coherencia pueden actuar como herramientas pertinentes y complementarias para enfrentar dicho problema. Los resultados muestran relaciones directas, significativas y de mediana intensidad (Cohen, 1988) entre *Mindfulness* y Comprensibilidad ($r=.34$, $p<.001$), Manejabilidad ($r=.37$, $p<.001$) y Significatividad ($r=.39$, $p<.001$). Esto puede deberse a que ambos constructos están asociados con la salud mental y tienen un rol semejante en procesos de regulación afectiva y del estrés. Por otro lado, Comprensibilidad, Manejabilidad, Significatividad, facultad y la interacción entre Comprensibilidad y facultad explican la varianza total del *Mindfulness* (R^2 ajustado=.33, $F(5, 177)=17.47$, $p<.001$). Algunas posibles explicaciones son las comparaciones sociales y las competencias socioemocionales de los estudiantes.

Conclusiones

El programa *Mindfulness* influye de manera significativa en la prevención del estrés académico en los estudiantes de Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta. Resultado que es confirmado con la estimación de Wilcoxon Ranks, de acuerdo a los resultados obtenidos y calculados a partir de la prueba, se colige una Z calculada de $-4,625$ que demuestra que la posprueba es superior a la preprueba, con un nivel de importancia del 5% y un nivel de certeza del 95% y la significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,625$).

El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en la prevención de los Estímulos estresores en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. Resultado que es confirmado con la estimación de Wilcoxon Ranks, de acuerdo a los resultados obtenidos y calculados a partir de la prueba, se colige una Z calculada de $-4,523$ que demuestra que la posprueba es superior a la preprueba, con un nivel de importancia del 5% y un nivel de certeza del 95% y la significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,523$).

El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en la prevención de las manifestaciones del estrés en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela De Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. Resultado que es confirmado con la estimación de Wilcoxon Ranks, de acuerdo a los resultados obtenidos y calculados a partir de la prueba, se colige una Z calculada de $-4,838$ que demuestra que la posprueba es superior a la preprueba, con un nivel de importancia del 5% y un nivel de certeza del 95% y la significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,838$).

El programa *Mindfulness* influye de manera significativamente en el desarrollo de las Estrategias de afrontamiento en los Estudiantes del Ciclo VI de la carrera de Educación Física de la Escuela de Educación Superior Pedagógica “José Salvador Cavero Ovalle” Huanta, 2021. Resultado que es confirmado con la estimación de Wilcoxon Ranks, de acuerdo a los resultados obtenidos y calculados a partir de la prueba, se colige una Z calculada de $-4,667$ que demuestra que la posprueba es superior a la preprueba, con un nivel de importancia del 5% y un nivel de certeza del 95% y la significancia bilateral: $p=0.000$, valor que es inferior a la región crítica $\alpha= 0,05$. ($p=0.000 < 0,05$; $Z = -4,667$).

Referencias

- Barraza, A (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. <http://www.psicología científica.com/bv/psicologiap-df-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estrés-academico.pdf>.
- Barria-Asenjo, N. A., Žižek, S., Scholten, H., Pavón-Cuellar, D., Salas, G., Ariel, O., Huanca-Arohuana, J. W., & Aguilar, S. J. (2022). Returning to the Past to Rethink Socio-Political Antagonisms: Mapping Today's Situation in Regards to Popular Insurrections. *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.7771/1481-4374.4295>
- Basurco, S. M. (2019). *Mindfulness* y sentido de coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.
- Collazo, C. A. R., & Hernández, R. Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 1-14.
- Carabelli E. Entrenamiento en Gestalt: Manual para terapeutas y coordinadores sociales. Primera edición. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo; 2013. p.31.
- Crespo, M., & Labrador, F. J. (2003). Estrés. Síntesis.
- Cuevas C, López A. Intervenciones psicológicas eficaces para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *Rev Int Psicol Ter Psicol*. 2012; 12(1): 97-114.
- De la Vega I, Sánchez S. Terapia dialectico conductual para el trastorno de personalidad limite. *Acción Psicol*. 2013; 10 (1):45-56.
- Elguera Ranilla, G. E., & Llerena Babilonia, D. F. (2018). Efecto de un programa basado en *Mindfulness* sobre la preocupación excesiva en estudiantes de Psicología de una Universidad Estatal.
- Flores Beltrán, L. F. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios.

- Gómez R. Hernández B., Rojas, U., Santa Cruz O, y Uribe R. (2008). *Psiquiatría clínica*. 3ra. Edición. Ed MedPanameric.
- González, M. J., Díaz-Giráldez, F., Martín, I., Delgado, M., & Trianes, M. V. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de Educación Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 245–252. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.502>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Huanca-Arohuanca, J. W., & Geldrech, P. (2020). Planificación educativa y gestión pedagógica-estratégica-operacional en las instituciones del nivel inicial en el sur del Perú. *Revista Conrado*, 16(76), 369–376. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1497>
- Huanca-Arohuanca, J. W., Supo-Condori, F., Sucari, R., & Supo, L. A. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Revista Innovaciones Educativas*, 22, 115–128. <https://doi.org/10.22458/ie.v22iespecial.3218>
- Humpire Romero, C. L., & Quintana Vizcarra, M. F. (2021). Efecto del *Mindfulness* en la reducción del estrés percibido en docentes.
- Hanh, T.N. (1976). *Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in every day life*. New York: Hiperion
- Moñivas A, García-Diex G, García De Silva R. *Mindfulness* (Atención plena): Concepto y teoría. *Portularia Revista de Trabajo Social*. 2012; 12: 83-89.
- Oblitas Guadalupe, Luis Armando, Soto Vásquez, Duber Enrique, Anicama Gómez, José Carlos, & Arana Sánchez, Adolfo Alfredo. (2019). Incidencia del *Mindfulness* en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>.
- Pérez M, Botella L. Conciencia plena (*Mindfulness*) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*. 2006; 17 (66-67):77-120.
- Simón V. *Mindfulness* y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*. 2006; 17 (66-67):5-30.
- Sarmiento M, Gómez A. *Mindfulness*: Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. *Av Píscol Clin Latinotot*. 2013; 31 (1): 140-55.
- Simón V. Aprender a practicar *Mindfulness*. Décima edición. Barcelona: Sello Editorial; 2014. p. 27.
- Simón V. *Mindfulness* y psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*. 2010; 100: 162-70.
- Siegel D. *Cerebro y Mindfulness*. Primera Edición. Barcelona: Espasa Libros; 2010. p. 45.
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). *Mindfulness*: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas.
- Simón V. *Mindfulness* y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*. 2006; 17 (66-67):5-30.
- Vara-Horna, A. A. (2012). *Desde La Idea hasta la sustentación: Siete pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales*. Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas y Recursos Humanos. Universidad de San Martín de Porres. www.aristidesvara.net 451
- Oros, L. B., & Vogel, G. K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 17(1), 85–101. <https://www.redalyc.org/pdf/259/25917106.pdf>



© Los autores. Este artículo es publicado por la Revista Educación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Es de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la licencia atribución no comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.