

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD



TESIS

**Para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología Clínica y de
la Salud**

**Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en
Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana**

Autor: Bach. Pedro Enrique Tapia Amaya

Asesora: Dra. Liliana Cecilia Pando Fernández

LIMA - PERÚ

2021

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. Ana María Montero Doig

Presidente

Mg. Mercedes Inés Ortiz Alcántara

Miembro 1

Mg. Leonardo Percy Huertas Mantilla

Miembro 2

Dra. Liliana Cecilia Pando Fernández

Asesora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi madre, que es mi modelo afectivo y de motivación en mi camino existencial, académico y profesional, generándome bienestar, seguridad y confianza.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, amistades, colegas y alumnos, por el apoyo brindado en mi crecimiento profesional y en la realización continua de mi persona para el desarrollo de habilidades y destrezas en la profesión de psicología.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO I..... | 1 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 1 |
| 1.1. Descripción del problema..... | 1 |
| 1.2. Formulación del problema..... | 2 |
| 1.2.1. Problema general..... | 2 |
| 1.2.2. Problemas específicos..... | 2 |
| 1.3. Importancia y justificación del estudio..... | 3 |
| 1.3.1. Importancia..... | 3 |
| 1.3.2. Justificación Teórica..... | 3 |
| 1.3.3. Justificación Metodológica..... | 3 |
| 1.3.4. Justificación Práctica..... | 4 |
| 1.4. Delimitación del estudio..... | 4 |
| 1.4.1. Delimitación Espacial..... | 4 |
| 1.4.2. Delimitación Temporal..... | 4 |
| 1.4.3. Delimitación Teórica..... | 4 |
| 1.5. Objetivos de la investigación..... | 5 |
| 1.5.1. Objetivo general..... | 5 |
| 1.5.2. Objetivos específicos..... | 5 |
| CAPÍTULO II..... | 6 |
| MARCO TEÓRICO..... | 6 |
| 2.1. Marco histórico..... | 6 |
| 2.1.1 Estrés académico..... | 6 |
| 2.1.2 Mindfulness..... | 7 |
| 2.2. Investigaciones relacionadas con el tema..... | 8 |
| 2.2.1. Investigaciones internacionales..... | 8 |
| 2.2.2. Investigaciones nacionales..... | 12 |
| 2.3. Estructura teórica y científica que sustenta el estudio y esquema iconográfico..... | 14 |
| 2.3.1. Estrés académico..... | 14 |
| 2.3.2. Elementos del Mindfulness..... | 18 |
| 2.3.3. Componentes del Mindfulness:..... | 18 |
| 2.3.4. Utilidades del Mindfulness:..... | 19 |
| 2.4. Definición operacional de las variables, dimensiones e indicadores..... | 20 |
| 2.4.1 Programa de Mindfulness..... | 20 |
| 2.4.2 Estrés académico..... | 20 |

| | |
|---|----|
| 2.5 Hipótesis..... | 21 |
| 2.5.1 Hipótesis general | 21 |
| 2.5.2 Hipótesis específicas..... | 21 |
| 2.6 Variables..... | 22 |
| CAPÍTULO III | 24 |
| MARCO METODOLÓGICO | 24 |
| 3.4 Tipo de investigación, por el enfoque, nivel, diseño de la investigación y métodos 24 | |
| 3.4.1 Tipo de investigación | 24 |
| 3.4.2 Método de investigación..... | 24 |
| 3.4.3 Diseño de investigación..... | 24 |
| 3.5 Población y muestra | 24 |
| 3.5.1 Población | 24 |
| 3.5.2 Muestra..... | 25 |
| 3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 25 |
| 3.6.1 Ficha técnica del Inventario SISCO del estrés académico | 25 |
| 3.7 Descripción de procedimientos de análisis..... | 27 |
| CAPÍTULO IV | 29 |
| RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS..... | 29 |
| 4.4 Resultados | 29 |
| 4.1.1. Análisis descriptivo de la variable dependiente pre y posttest | 29 |
| 4.1.2. Análisis de normalidad de las variables de estudio..... | 30 |
| 4.1.3. Resultados en el grupo experimental comparando las condiciones prest y post-test 32 | |
| 4.1.4. Resultados en el grupo control comparando las condiciones pre y post-test | 33 |
| 4.5 Análisis y discusión de resultados..... | 35 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 37 |
| Conclusiones..... | 37 |
| Recomendaciones | 38 |
| REFERENCIAS | 39 |
| ANEXOS | 44 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 <i>Matriz de operacionalización: Estrés académico</i> | 27 |
| Tabla 2 <i>Matriz de operacionalización: Programa Mindfulness</i> | 28 |
| Tabla 3 <i>Fuente de evidencia de Validez de Contenido por Criterio de Jueces del Programa de Mindfulness Grupal</i> | 33 |
| Tabla 4 <i>Medidas descriptivas de las dimensiones del estrés académico para ambos grupos: experimental y control, pre test</i> | 35 |
| Tabla 5 <i>Medidas descriptivas de las de las dimensiones del estrés académico para ambos grupos: experimental y control, post test</i> | 36 |
| Tabla 6 <i>Análisis estadístico de la prueba de bondad de ajuste Shapiro Wilk en condición pre-test para ambos grupos</i> | 37 |
| Tabla 7 <i>Análisis estadístico de la prueba de bondad de ajuste Shapiro Wilk en condición pos-test para ambos grupos</i> | 38 |
| Tabla 8 <i>Efectos en el estrés académico para el grupo experimental en condición pre y post-test</i> | 38 |
| Tabla 9 <i>Efectos de la dimensión estresores para el grupo experimental en condición pre y post-test</i> | 39 |
| Tabla 10 <i>Efectos de la dimensión reacciones para el grupo experimental en condición pre y post-test</i> | 39 |
| Tabla 11 <i>Efectos de la dimensión estrategias de afrontamiento para el grupo experimental en condición pre y post-test</i> | 40 |
| Tabla 12 <i>Efectos del estrés académico para el grupo control en condición pre y post-test</i> | 40 |
| Tabla 13 <i>Efectos de la dimensión estresores para el grupo control en condición pre y post-test</i> | 41 |
| Tabla 14 <i>Efectos de la dimensión reacciones para el grupo control en condición pre y post-test</i> | 41 |
| Tabla 15 <i>Efectos de la dimensión estrategias de afrontamiento para el grupo control en condición pre y post-test</i> | 42 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1. Modelo Sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico... | 21 |
| Figura 2. Funcionamiento del <i>Mindfulness</i> | 23 |

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el efecto de la práctica del *Mindfulness* Grupal para el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. El tipo de investigación es cuasiexperimental; la muestra utilizada fue de 60 universitarios de la carrera de Psicología, siendo 30 pertenecientes al grupo control y 30 al experimental. El instrumento que se usó fue el Inventario SISCO de estrés académico, de Barraza. Luego se procedió a realizar el Programa de *Mindfulness*, conformado por 10 sesiones, de 60 minutos cada uno aproximadamente, realizándose una sesión por cada semana. Se obtuvieron como resultados una diferencia altamente significativa en el pre y post test del grupo experimental ($p < .001$). Esos resultados fueron similares a otros encontrados en anteriores investigaciones, tanto a nivel nacional e internacional.

Palabras clave: *Estrés Académico, Mindfulness, Programa Mindfulness Grupal, Universitarios.*

ABSTRACT

The present research aimed to determine the effect of the practice of Group *Mindfulness* for the control of academic stress in students of a Private University of Metropolitan Lima. The type of research is quasi-experimental, the sample used was 60 university students from the Psychology career, with 30 belonging to the control group and 30 to the experimental group. The instrument used was the Sisco inventory of academic stress, from Barraza. Then the *Mindfulness* Program was carried out, consisting of 10 sessions, approximately 60 minutes each, with one session per week. The results were a highly significant difference in the pre- and post-test of the experimental group ($p < .001$). These results were similar to others found in previous research, both nationally and internationally.

Keywords: *Academic Stress, Mindfulness, Group Mindfulness Program, University.*

INTRODUCCIÓN

En el mundo moderno, los jóvenes en su mayoría estudian en una universidad cursando diferentes asignaturas por ciclos, donde les brindan conocimientos, y para que estos se afiancen ellos tienen que presentar diferentes tareas, trabajos individuales como grupales. Ante estas exigencias puede producirse el estrés académico, entendido por Barraza (2008) como las características que pueden presentarse en los alumnos, quienes suelen forjar reacciones problemáticas en diferentes áreas de su vida, como por ejemplo en la salud física, entorno académico, laboral y personal siendo amenazas para el desarrollo adecuado en su entorno académico.

Ante estos posibles estresores que presentan los universitarios, se aplican diferentes estrategias para afrontar el estrés académico, desde los más convencionales como masajes relajantes y los que son realizados por profesionales en la materia, como los brindados por profesionales de la psicología. El uso de una de las estrategias psicológicas en la presente investigación es mostrado y revisado en sus efectos, siendo el *Mindfulness*, entendido como un método para estar en el presente, en el aquí y ahora, evitando emitir juicios de valor de una situación estresante particular, con el objetivo de tener habilidades y destrezas para hacer frente a esta dificultad cotidiana presentada en estudiantes universitarios y así lograr el control del estrés y facilitar mejores resultados académicos para el logro y obtención de su carrera profesional.

En el capítulo I, se muestra la descripción de la problemática en la actualidad, asimismo se mencionan la justificación, los objetivos de la investigación.

En el capítulo II, se manifiesta el marco teórico de ambas variables de estudio, así como las investigaciones previas relacionadas con las presentes variables. Y se ponen a muestra acerca de la descripción teórica de ambas variables.

En el capítulo III, se puede ver el marco metodológico de la investigación, donde se evidencia al tipo y diseño de investigación, población y muestra, las técnicas, así como instrumentos de recolección de datos.

Y, por último, en el capítulo IV, se verán los resultados de la presente investigación, el cómo el Programa de *Mindfulness* Grupal ha sido efectivo en la disminución del estrés académico de alumnos universitarios.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

A lo largo de la vida, una persona vivencia una serie de cambios dependiendo de la etapa de desarrollo en la que se encuentra. Una de las etapas de vida es la adolescencia, seguida por sucesos como el posible ingreso a una institución superior, pudiendo coincidir con el final de dicha etapa e inicio de la juventud; atravesando por cambios de índole personal, familiar, amical, social, laboral y de pareja (Casuso, 2011). Frecuentemente, en el ámbito educativo, los alumnos tratan de superar las demandas que ejerce el ambiente externo, tanto ellos y los profesores pueden vivenciar las consecuencias negativas del estrés académico, según Caldera, Pulido y Martínez (2007).

El estrés para Selye (1956, citado por Pulido et al., 2011) es una respuesta adaptativa del organismo ante las diversas interpretaciones del medio o entorno que produce distintas respuestas del organismo y por ellos los recursos que ayudan a enfrentar esas situaciones proceden, afrontando diferentes circunstancias con el objetivo de mantener la homeostasis en el cuerpo. Caldera, Pulido y Martínez (2007) mencionan que un nivel elevado de estrés genera consecuencias negativas como: baja autoestima y ansiedad, las cuales pueden dificultar el desarrollo adecuado en los estudiantes y sus actividades. Si el estrés no es controlado o manejado en el momento indicado puede generar sintomatología de mayor gravedad como: depresión, trastornos del sueño y alimentarios, inclusive asma, hipertensión, úlceras, etcétera.

Existen diversos enfoques terapéuticos para controlar, reducir y prevenir el estrés; la técnica de *Mindfulness* (Hayes, 2004) o Conciencia Plena es incorporada en diferentes enfoques psicoterapéuticos, como el de Reducción de Estrés Basada en la Conciencia Plena (MBSR), integrando técnicas de meditación, mediante la aceptación y concientización practicadas en el entorno de las personas; haciendo uso de técnicas como Autoexploración Corporal (*body scan*), Meditación *Mindfulness* o *Vipassana*, en posición sentada o bien caminando, estiramientos y posturas de Hatha Yoga, Atención a la Vida Cotidiana y la técnica de Comer Una Uva o Pasa con Atención Plena. (Pérez y Botella, 2006)

Blanco, Cantillo, Castro, Downs, y Romero en el 2015 encontraron en 266 universitarios, que un 88.7% de los alumnos vivenciaron situaciones que les generaron preocupación y nerviosismo durante el desarrollo del ciclo el cual estudiaban y el 57.1%

expresó que manifestaban un nivel elevado de preocupación y nerviosismo. Además, llegaron a la conclusión que las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés. También encontraron que el estrés académico predomina en las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar.

Y en nuestro país, Perú, el Instituto Integración (2015), realizó una encuesta a 2,200 individuos en 19 departamentos, concluyendo que, de cada 10 peruanos, 6 mencionaron que en su vida han tenido momentos de estrés durante el último año. Asimismo, señala que las personas de sexo femenino evidencian niveles de estrés más elevados (63%) a diferencia de los hombres (52%). Además, de tres personas dos refieren que los problemas económicos han sido la mayor fuente de estrés en el último año. Uno de cada tres peruanos considera los problemas de salud se presentan debido al estrés. La inseguridad ciudadana también influye. Asimismo, otra de las causas de estrés experimentadas por los encuestados fueron las responsabilidades relacionadas a lo académico, trabajo u hogar. Así como el 17% considera los problemas de pareja como causa de estrés. Las personas desde los 18 hasta los 39 años se encuentran más afectadas por problemas vivenciados con sus parejas. El 17% cree que los problemas con los hijos son una causa de estrés. Entonces se puede manifestar que el estrés puede afectar a las personas en diferentes ámbitos donde se desenvuelven, siendo uno de ellos el ámbito educativo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto del *Mindfulness* Grupal para el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención?

¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.3. Importancia y justificación del estudio

El presente trabajo tiene importancia teórica ya que permitirá ampliar conocimientos del *Mindfulness* aplicados al estrés académico; pudiendo así corroborar la eficacia del *Mindfulness* y sus efectos en este caso el estrés académico en una realidad local.

1.3.1. Importancia

También es relevante, ya que permitirá identificar las oportunidades de mejora de los estudiantes, respecto a las exigencias que se presentan en los universitarios y las actividades que realizan en su vida académica y personal. Siendo trascendental que la Universidad en el futuro, genere la posibilidad de implementar programas de salud ocupacional en la prevención del estrés y así contribuir a mejorar el nivel y rendimiento académico en los estudiantes.

1.3.2. Justificación Teórica

La presente investigación se realizó con el objetivo de aportar de manera teórica sobre el *Mindfulness* Grupal y el Estrés. Siendo el *Mindfulness* bastante importante al momento de aplicarse en personas que sufren de estrés académico, disminuyendo esta última, al aplicar las diferentes estrategias de la variable independiente; permitiendo así, al investigador el poder de contrastar la efectividad del programa.

1.3.3. Justificación Metodológica

Asimismo, tiene justificación metodológica, ya que se realizará un análisis de resultados y los posibles niveles de significancia, luego de aplicado el plan de intervención orientado a la disminución del estrés académico, y así realizar un pre test y post-test, comparando a un grupo control y otro experimental.

1.3.4. Justificación Práctica

Posee justificación práctica, ya que se aplicará el *Mindfulness* y diversas técnicas del enfoque terapéutico, como la Reducción de Estrés Basada en la Conciencia Plena (MBSR) para reducir el nivel de estrés académico en los universitarios, siendo de utilidad a futuro, para que los estudiantes puedan tener un mejor aprendizaje, más significativo y cumpliendo sus actividades de manera más eficaz y eficiente; generando así, líneas de investigación e intervención basadas en el *Mindfulness*, aplicadas al medio y permitirá así reunir evidencia sobre la eficacia de sus efectos para la reducción del estrés.

1.4. Delimitación del estudio

El estudio estuvo centrado en una muestra de alumnos de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, por lo que se pueden hallar ciertas limitaciones para su generalización. Siendo las siguientes:

1.4.1. Delimitación Espacial

La presente investigación se realizó en una Universidad Privada de Lima Metropolitana, ubicada en Perú, departamento y provincia de Lima, distrito de Villa El Salvador.

1.4.2. Delimitación Temporal

Se realizó la investigación, en su totalidad, desde julio del año 2019 hasta diciembre del año 2020. La aplicación del programa de *Mindfulness* se realizó desde septiembre hasta noviembre de 2019. Mientras que la elaboración de los resultados, se dio a inicios del año 2020, y en el presente año se ajustó la presentación y formatos requeridos en la investigación, de acuerdo al requisito solicitado por parte de la nueva coordinación de Posgrado de la Universidad Ricardo Palma; habiendo sido necesario volver a revisar la tesis en su totalidad y adaptarlo a los nuevos formatos otorgados, respecto a la redacción según las normas APA 7° edición y la presentación de nuevos cuadros según el modelo sugerido, en el mes de febrero y marzo de 2021.

1.4.3. Delimitación Teórica

En la presente pesquisa se analiza la variable del estrés académico, teniendo como dimensiones a los: Estresores, síntomas (reacciones) y estrategias de afrontamiento. Mientras que el Programa de *Mindfulness* Grupal constó de 10 sesiones, durante 60

minutos, conteniendo actividades relacionadas a diversas técnicas terapéuticas incluidas en la variable.

1.5. Objetivos de la investigación

En la presente investigación se planteó diversos objetivos para poder hacer un análisis riguroso de ambas variables.

1.5.1. Objetivo general

Determinar el efecto de la práctica del *Mindfulness* Grupal para el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

1.5.2. Objetivos específicos

Identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención.

Identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco histórico

2.1.1 Estrés académico

Para Román y Hernández en el 2011 investigaron el origen del estrés en la Física, aproximadamente en el siglo XVII; donde Hooke halló la reciprocidad significativa entre la capacidad de los procesos mentales de soportar presión y estrés, interviniendo en este análisis las diversas ramas como la fisiología, psicología y sociología.

A inicios del siglo XX, según Álvarez (1989), definió “el estrés es un estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial, proponiendo el nombre de homeostasis”. Asimismo, Berrio y Mazo (2011) refieren que otro nombre que se le puede dar al estrés académico es el “Síndrome General de Adaptación”.

Durante la década de los treinta del siglo XX, Hans Selye (1936), alumno de Medicina, percibió que las personas con diferentes enfermedades presentaban síntomas similares como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, por lo que posteriormente Selye llamó a este conjunto de síntomas "Síndrome General de Adaptación".

Años después, cuando Selye realizaba experimentos en sus estudios de posdoctorado, observó que cuando las hormonas suprarrenales aumentan, atrofian el sistema linfático y se presentan úlceras gástricas. Por lo que a este grupo de síntomas Selye lo denominó como "estrés biológico" y después "estrés".

Selye (1960) publicó su primer libro titulado “El Estrés de la Vida”, donde precisó al estrés como la “respuesta no específica del organismo frente a toda demanda a la cual se encuentre sometido”. A partir de esto el estrés ha sido investigado por diversas disciplinas tanto médicas, biológicas y psicológicas

Los modelos fisiológicos y bioquímicos priorizaron la relevancia de la reacción orgánica y sustentan que el estrés se origina en la parte interna de una persona. El

enfoque psicosocial, se ha centrado en el estímulo y la situación que genera el estrés, enfocándose en factores ambientales.

Barraza en el 2005 menciona que el estrés puede ser tipificado dependiendo qué lo origina, señalando el estrés amoroso y marital, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés médico, estrés ocupacional, estrés académico, estrés militar, estrés por tortura y encarcelamiento.

2.1.2 Mindfulness

Pérez y Botella (2006), refieren que el *Mindfulness* es una técnica que se originó en la tradición budista de la meditación, se practica desde hace 2.500 años, con Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, quien fue el creador de esta práctica en la religión y en la filosofía que es conocida en el mundo y es principal la práctica de *Mindfulness*, proceso que aprendió de otras personas y él lo fortaleció. El *Mindfulness*, es producto de la combinación de culturas de Occidente y las regiones del extremo Oriente donde el budismo ha tenido arraigo.

Asimismo, el *Mindfulness* es entendido como la capacidad de estar presente en las actividades de la cotidianidad de la vida. Enfocando en prestar atención a las acciones que una persona practica en el momento presente, teniendo una actitud curiosa, cálida y sin juicio. (Aggs y Bambling, 2010).

Goldstein (2013) menciona que, en base a los aportes del budismo, formula que los pilares para lograr el *Mindfulness* son 4 aspectos relacionados con la experiencia: el cuerpo, la mente, los sentimientos y el *dhamma*; siendo como parte del proceso para ser conscientes, está en base a uno o más de los aspectos mencionados, donde la experiencia individual (interna y/o externa) de cada persona, es lo que destaca.

En la Universidad de Massachussets, Jon Kabat-Zinn en 1978, fue el que propuso el programa de 8 semanas de entrenamiento en técnicas de *Mindfulness* para personas que manifestaban dolor crónico, ocasionado por diversos malestares (traumatismos, cáncer, etc.) pero que no mejoraban los mismos con las terapias convencionales. Por lo que él plantea un enfoque terapéutico llamado Reducción del Estrés Basada en Atención Plena

o *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*; que tiene el objetivo de usar diversos recursos terapéuticos que son útiles en la meditación, se pueden investigar y luego aplicarlos en el ámbito de las ciencias.

Miró en el 2006, menciona que el *Mindfulness* es una práctica accesible a todas las personas y que su aplicación principal es disminuir el dolor innecesario de nuestras actividades cotidianas, y fortalecer la armonía entre las personas que interactúan gestionando de manera adecuada las emociones (ansiedad, ira, depresión).

La práctica del *Mindfulness* ha ido en aumento exponencial en estos últimos 20 años en el occidente, por lo que en base a ello se han generado investigaciones científicas encontrando beneficios en sus diversas aplicaciones, logrando que la persona pueda aprender a tener bienestar emocional, satisfacción con la vida y vivir sin sufrimiento propio (Bishop et al., 2004). A lo que últimamente se están aplicando investigaciones con el uso del *Mindfulness* en la práctica de la Psicología Clínica y de la Salud, Terapia Cognitiva y hasta en las Neurociencias, según Mark, Williams y Kabat-Zinn, 2011.

2.2. Investigaciones relacionadas con el tema

A continuación, se revisarán investigaciones relacionadas a las 2 variables de estudio, siendo el estrés académico y el *Mindfulness*.

2.2.1. Investigaciones internacionales

Gutiérrez, Becerra, Martínez y García en el 2017 realizaron una investigación con el objetivo de identificar los efectos de la meditación en el estrés académico en universitarios de primer semestre de la carrera de Fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro. Fue un estudio con una metodología cuasi-experimental, participaron 36 universitarios de la carrera de Fisioterapia, el grupo control estuvo formado por 18 estudiantes y 21 del grupo experimental. El grupo experimental estuvo llevando sesiones de meditación guiada durante 8 semanas, cada sesión duró 20 a 25 minutos, 5 días a la semana. Para medir el estrés se usó el Inventario de Estrés Académico antes y después del programa de meditación. Donde se encontraron que, en el grupo experimental, se redujo significativamente los niveles de estrés a través de la meditación ($p = .0002$). Y en el grupo control, no se encontró diferencias significativas en el estrés

($p = .093$). Por lo que se puede concluir que el programa de meditación aplicado tiene efectos positivos en la reducción del estrés académico de estudiantes universitarios.

Toribio y Franco indagaron en el 2016 con universitarios de México, con el objetivo de analizar cuáles son los estresores que desencadenan el estrés académico en los alumnos de Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Esta investigación está basada en el Modelo Sistémico Cognoscitivista. La muestra con quienes se investigó fueron 60 alumnos, para ello se les aplicó el inventario SISCO de Barraza. Los resultados dan a entender que las actividades que generan mayor estrés son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/carácter del profesor.

Blanco, Cantillo, Castro, Downs, y Romero en el 2015 investigaron en Colombia con el objetivo de identificar los niveles de estrés en los alumnos de áreas de la salud, Cartagena. Es un estudio de corte descriptivo, ejecutado en una muestra de 266 universitarios elegidos por muestreo probabilístico de las carreras de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de una universidad pública. Para evaluar y medir los niveles se usaron los siguientes test, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar y el inventario SISCO de Barraza. En los resultados se obtuvieron que el 88.7% de los universitarios evidenció sentimientos de preocupación y nerviosismo durante el ciclo de estudios, de los cuáles el 57.1% tenía niveles altos de preocupación y nerviosismo. Obteniendo como conclusiones que los exámenes, el cumplimiento de tareas en tiempos limitados y actividades académicas constantes producen estrés en los estudiantes.

Bonilla y Padilla, estudiaron en el 2015, con el objetivo de analizar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal orientada a universitarios en su mayoría de Puerto Rico. Para ello se realizaron 2 grupos de 13 alumnos cada uno, reuniéndose 1 vez durante 8 semanas, teniendo 90 minutos de duración, donde se les enseñaron y practicaron estrategias de atención plena y se asignaron ejercicios de práctica diaria para sus domicilios y vida cotidiana. En lo que respecta a instrumentos de medición, se usaron los siguientes: estrés académico, depresión y ansiedad generalizada (CCAPS-34), afecto positivo y negativo (PANAS), atención plena (MAAS), estrés percibido (EEP-14), así como bienestar psicológico (EBP). Como resultados se obtuvo un incremento de la atención plena ($z = -2.71$, $p < .007$), en afecto positivo en la semana ($z = -2.98$, $p < .003$), auto aceptación ($z = -1.96$, $p < .05$) y en el área propósito en la vida ($z = -2.17$, $p < .03$).

Asimismo, se dio cuenta de la reducción significativa en ansiedad generalizada ($z = -2.28$, $p < .02$) y estrés académico ($z = -2.49$, $p < .01$). Por lo que se puede concluir que las EMMA (Estrategias Meditativas para el Manejo de la Ansiedad) evidencian servir como herramienta grupal adecuada para disminuir la sintomatología de la ansiedad generalizada y el estrés académico.

Jiménez, en Cuba (2013), realizó una pesquisa con la intención de identificar las propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos; aplicado este instrumento en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, teniendo como muestra a 343 universitarios de primer y tercer año; identificados a través del muestreo aleatorio probabilístico estratificado por racimos. El tipo de estudio realizado fue de tipo instrumental y no experimental, aplicándose el Inventario SISCO del Estrés Académico. Esta información fue analizada en la Unidad de Servicios de Análisis de Datos (USAD). Obteniendo como resultados estadísticos: existe un nivel alto de confiabilidad, consistencia interna y validez del Inventario SISCO, teniendo un Alfa de Cronbach .913 lo que indica que existe alta confiabilidad. Asimismo, El SISCO identificó que existen niveles de estrés académico profundo, teniendo el mayor porcentaje las personas de sexo femenino. Teniendo como situaciones estresantes que prevalecen las siguientes: la presentación constante de tareas, el tiempo para la realización de los mismos y trabajos independientes, los exámenes, la participación en clases. Asimismo, las principales sintomatologías que se evidencian son los problemas de concentración, dolores de cabeza, la somnolencia, hipersomnia y la desmotivación para hacer las actividades académicas de manera adecuada.

De La Fuente, Franco y Mañas en el 2010, en España, realizaron una investigación para estudiar si el programa de *Mindfulness* (conciencia plena) disminuye el cansancio emocional y burnout, así mismo para la mejora en el *engagement* académico. El diseño aplicado fue el diseño experimental, tanto siendo medidas en pretest, postest y seguimiento. La muestra estuvo constituida por 38 universitarios de la Facultad de Psicología, entre los 18 y los 29 años de edad ($M = 24.36$; $DT = 4.72$). estando conformadas ambos grupos, tanto el experimental como el control por 19 alumnos. Respecto a la medición de las variables dependientes se aplicaron los siguientes cuestionarios: Cuestionario de *Burnout-Engagement* y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Como resultados, se obtuvieron diferencias significativas, donde en el grupo experimental disminuyó significativamente el cansancio emocional y el burnout,

umentando el *engagement* académico. Lográndose mantener estos cambios durante 6 meses.

Jaimes en el 2008, investigó con el objetivo de validar el inventario SISCO de Estrés Académico a una muestra de 330 universitarios de pregrado de diversas carreras, cuyas edades oscilaban entre 18 a 22 años de la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga. Siendo un tipo de estudio de corte instrumental y estadístico. Llevándose a cabo el proceso de validación a través de los siguientes procedimientos: importancia de la investigación, delimitación conceptual y operacional del instrumento, evaluación cualitativa de los ítems, diversas pruebas de validez y de confiabilidad. Obteniéndose como resultados, una correlación ítem-total, alfa de Cronbach (.861), coeficiente de dos mitades (.804). demostrándose niveles elevados de confiabilidad y validez sobre el Inventario SISCO de Estrés Académico.

Barraza y Silerio en el 2007 investigaron con la finalidad de establecer un perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de educación media superior, identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en alumnos de 2 instituciones, y determinar si la institución escolar interviene en la relación entre las variables sociodemográficas y situacionales y el estrés académico. El modelo teórico a utilizarse fue fundamentado en el Programa de Investigación Persona-Entorno y en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico. La muestra fue de 623 alumnos mexicanos. Se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico. El estudio es transeccional, correlacional y no experimental. En la que se obtuvieron como resultados: El perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las 2 instituciones y que la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.

Martín en el 2007 indagó en España, con el objetivo de analizar la relación entre los niveles de estrés y los exámenes en los universitarios, así como evaluar la influencia de algunos indicadores de salud y del autoconcepto académico. La muestra para esta investigación fueron de 40 alumnos las carreras de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica. Para ello se aplicaron 2 inventarios: La Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G), de Fernández Seara (1992) y el Cuestionario de Indicadores de Salud, y la Escala de Autoconcepto Académico elaborada por Muñoz (1999). A los alumnos se les evaluó en 2 momentos, uno cercano a sus evaluaciones y el otro lejos de las fechas de los mismos. Luego de ello, en los resultados se evidencian

elevados niveles de estrés durante fechas próximas a los exámenes, dándose cuenta de diferencias altamente significativas del nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología en comparación de los de Filología Hispánica. Además, se encontraron efectos dañinos para la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y en el autoconcepto académico de los universitarios (peor nivel de autoconcepto académico), mientras el estresor académico se encontraba presente.

Barraza en el 2005 estudió con el objetivo de caracterizar el estrés académico que presentan los alumnos de la educación media superior. Desarrollando una investigación descriptiva con una técnica de encuesta, que fue en base a los síntomas de la clasificación de Rossi (2001). La muestra estuvo constituida por 354 alumnos de educación media superior que asisten a las instituciones con bachillerato general en la Ciudad de Durango, México. Usó el programa estadístico STATS. Donde encontró que un 86% presentaba síntomas de estrés académico.

2.2.2. Investigaciones nacionales

Oblitas, Soto, Anicama y Arana en el año 2019, investigaron los resultados de un programa de intervención de *Mindfulness* en la reducción del estrés académico, con un tiempo de duración de 8 semanas. Con una muestra conformada por 54 universitarios, un grupo control y experimental, los cuales fueron escogidos de manera aleatoria. Para ello se usó el Inventario SISCO de Estrés Académico. Como resultados se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas de los niveles de estrés del grupo experimental contrastado con el grupo control. Los cuales son congruentes con otras investigaciones encontradas en relación a la eficacia de la atención plena en el manejo del estrés académico.

Alvarado, Burmester, y Soto, en el año 2018 indagaron con la finalidad de identificar la influencia de un programa de *Mindfulness* en el estrés académico de universitarios. Para ello, la investigación fue de tipo cuasiexperimental, ejecutando cotejos pretest y posttest; identificando a una muestra de 96 estudiantes, de los cuales la mitad pertenecieron al grupo experimental y la otra parte al grupo control. Diferenciándose del grupo control, al experimental se les ejecutó un programa de

Mindfulness de 12 sesiones, con una duración de 60 minutos, durante 3 meses. El instrumento que se utilizó fue el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza). Encontrándose como resultados la reducción de los niveles de estrés académico en el grupo experimental, siendo esta diferencia significativa ($p < .05$) en los resultados. Además, las puntuaciones D de Cohen fueron mayores a 1.5, demostrando que el programa de atención plena planteado por los autores fue efectivo.

Magro, Bruno y Ramírez, en el 2018, realizaron dos investigaciones de corte cuasiexperimental, sin grupo control, estos grupos estuvieron constituidos por universitarios de las carreras de Psicología y Medicina de la Universidad Continental de Perú. En el caso de los alumnos de Psicología, se encontraron diferencias altamente significativas en las pruebas pre y post-test en relación con el nivel de preocupación y nerviosismo de los participantes ($t = -3.5$; $p = .008$) reacciones físicas ante el estrés ($t = -2.673$; $p = .028$) reacciones psicológicas ante el estrés ($t = -3.576$; $p = .007$) y capacidades de afrontamiento ante el estrés ($t = 2.956$; $p = .018$). Además, se puede referir de la presente investigación, que la falta de un grupo control puede ser una restricción de confiabilidad de los resultados, no obstante, como es una investigación inicial es de aporte teórico que va a servir de base para análisis futuros y más profundos.

Monroy en el 2017 realizó un estudio con el objetivo principal de analizar la analogía entre el estrés académico y el manejo de tiempo en universitarios de primeros ciclos. Para evaluar las variables se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico (A. Barraza, 2007) y la versión en español de la Escala de Manejo de Tiempo (TMBQ, García-Ros y Pérez-González, 2012). Como resultados se obtuvieron que existe una relación negativa entre las reacciones psicológicas y comportamentales. Además, las preferencias por la desorganización tienen relación negativa con los tres tipos de reacciones. Asimismo, se hallaron diferencias altamente significativas comparadas en el sexo, repitencias, percepción de rendimiento, cantidad de horas de estudios y presencia de enfermedades, tanto físicas como mentales.

Capa y Vallejos en el 2016, investigaron con la finalidad de identificar en qué medida el estrés se constituye un factor predictor del desempeño académico. Utilizando para ello una muestra aleatoria estratificada de 278 alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal, de quienes sus edades se comprendían desde los 17 a 25 años de edad. Respecto a la metodología, el diseño que se aplicó fue no

experimental de tipo descriptivo, comparativo y correlacional. Dentro de los instrumentos aplicados fueron los siguientes: el Inventario SISCO del estrés académico y las actas académicas. Obteniéndose como resultados que la confiabilidad y validez del inventario son adecuadas. Además, el 75% de la muestra total mantiene niveles moderado e intenso de estrés, siendo de mayor presencia en las mujeres que en los varones. Asimismo, cuando se aplicó el análisis de regresión mostró que existe relación significativa y negativa entre el estrés y desempeño académico ($R = 0.61$; $\beta = -0.61$; $p < .01$). y cuando se realiza un análisis comparativo entre los universitarios que tenían estrés leve y alto se encontraron diferencias altamente significativas en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Succar en el 2014 investigó con el objetivo de evaluar la relación entre el *Mindfulness* y la calidad del sueño en 123 alumnos, de los cuales el 35% fueron hombres y 65%, mujeres, de 17 a 21 años de edad. Como resultados se evidencia una relación inversa, donde a un mayor nivel de *Mindfulness* existe mejor calidad de sueño, y este último se relaciona con la facilidad de poder actuar con conciencia, para no juzgar y para describir las experiencias internas. También, compararon a un grupo de estudiantes que tenían un alta y otro grupo con baja calidad de sueño, mostrando un puntaje mayor de estrés en aquellos estudiantes que poseían una baja calidad del sueño. Asimismo, no se encontraron diferencias entre varones y mujeres. Por lo que se puede concluir que un programa basado en el *Mindfulness* es beneficioso para intervenir o prevenir los trastornos del sueño en los universitarios.

2.3. Estructura teórica y científica que sustenta el estudio y esquema iconográfico

2.3.1. Estrés académico

El término estrés lo acuñó por primera vez, Hans Selye en 1936. Quien realizó un experimento con el objetivo de descubrir una hormona sexual, para ello les inyectó extracto de ovarios a unos roedores, teniendo condiciones inadecuadas del entorno físico (temperaturas extremas, ejercicio extenuante, traumatismos y a la inyección de distintas drogas) en el cual habitaban roedores, generándoles problemas de salud como: la aparición de úlceras pépticas, reducción del sistema inmunitario, y engrosamiento de las glándulas suprarrenales. De este experimento, según Bertola (2010), Selye en el *British Journal Nature* denominó Síndrome General de Adaptación (SAG), como una reacción del organismo para adaptarse a un ambiente diferente a la cual está sometido. El SAG

está conformado por 3 etapas: la primera es llamada de alarma; la que incluyen cambios como hipertrofia e hiperactividad de la corteza suprarrenal, involución del timo e hipersecreción de corticotroina y tirotrona. Seguido por una etapa donde los órganos obtienen sus funciones de manera normal, haciendo resistencia. Sin embargo, si esta situación persiste por un tiempo entre uno a tres meses, procede a una etapa llamada agotamiento, teniendo como consecuencia la muerte.

A partir de ahí empezaron los investigadores a conceptualizar al estrés de diversas maneras, como: Hans Selye (1936) refiere que es una “respuesta no específica del organismo frente a toda demanda a la cual se encuentre sometido”. Asimismo, Mc. Grath (1970) lo definió como “el desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo, bajo condiciones en las que el fracaso ante dicha demanda posee importantes consecuencias”. Lazarus y Folkman en 1986 consideraron que el estrés es producto de la correlación entre una persona y su ambiente, interpretado por él como amenazante que puede generar peligro o riesgo al bienestar. Así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1994 lo define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”.

El término estrés es un término interesante y complejo, ante esto Martínez y Díaz (2007) mencionan que el estrés se puede evidenciar a través del nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud. Asimismo, puede generar incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

Barraza (2005), refiere que el estrés académico es aquel que sobrellevan los alumnos y que tiene como punto de partida exclusiva a los estresores que son afines a diversas actividades en el ámbito académico y/o escolar pudiendo generar problemas de salud; debido a la relación inadecuada entre la persona y los eventos de su medio externo, siendo interpretados como amenazantes para su entorno saludable.

Martínez y Díaz (2007) mencionan que el estrés académico es la consecuencia generada por diversos elementos que intervienen en el mismo, ya sean físicos, emocionales o ambientales, las cuales ejercen presión al momento que una persona quiera enfrentarse a situaciones cotidianas relacionadas al aspecto académico (exámenes, interacción con los compañeros y profesores) y la resolución de problemas.

2.3.1.1. Estresores

Barraza (2004), manifiesta la existencia de tres tipos de estresores físicos (ruido, toxinas y todas las demás sustancias concretas que pueden ejercer algún impacto en nuestro organismo), sociales (interacción con nuestros congéneres, son externos) y psicológicos (son internos e incluyen a las emociones).

2.3.1.2. Síntomas del estrés académico

El estrés es exteriorizado en los alumnos de manera individualizada, variando en la cantidad y variedad. Pueden ser de tipo físico, psicológico y comportamental (Rossi, 2001):

2.3.1.2.1 Síntomas físicos

Son todas las reacciones que interviene el propio cuerpo, tales como: morderse las uñas, temblor muscular, migraña, insomnio, etc.

2.3.1.2.2 Síntomas Psicológicos

Son conductas que tienen relación con los aspectos cognitivos y emocionales del individuo; por ejemplo: dificultades para concentrarse, bloqueo mental, depresión, ansiedad, etc.

2.3.1.2.3 Síntomas comportamentales

Son todo tipo de conductas de la persona, como: discusión, aislamiento, disminución o aumento del consumo de alimentos.

2.3.1.3. Afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman (1986) se refieren a las estrategias de afrontamiento como los esfuerzos conductuales y cognitivos orientados para afrontar las demandas ambientales e internas, analizadas como situaciones que exceden los recursos de una persona.

2.3.1.4. Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico:

Este modelo está basado en la Teoría General de los Sistemas y el Modelo Transaccionalista del Estrés. El enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1986), refieren la forma que una persona reacciona al estrés; es dependiendo de la percepción y valoración cognitiva del mismo, a diferencia del tipo de situación en sí. A demás, el supuesto sistémico, se refiere a que la persona forma parte de un sistema abierto que se

relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (*input*) y salida (*output*) para alcanzar un equilibrio sistémico (Véase Gráfico 1).

Barraza, 2006, plantea que el proceso se daría, en primer lugar, en el entorno de una persona con un conjunto de demandas o exigencias. En segundo lugar, estas demandas se someten a un proceso de valoración por parte de la persona en mención. Siguiendo el procedimiento, la persona analiza que las demandas superan sus recursos personales y los puede valorar como estresores, luego estos estresores serían el *input* que entra al sistema y genera inestabilidad sistémica en la relación entre la persona y su medio. Luego, la inestabilidad sistémica genera que la persona valore nuevamente la capacidad de afrontar (*coping*) la situación estresante, estableciendo cuál es la manera más adecuada de enfrentar dicha situación. Asimismo, el sistema de la persona reacciona con estrategias de afrontamiento (*output*) a las demandas del entorno. Al finalizar, cuando se aplican las estrategias de afrontamiento, si es que son exitosas, el sistema recobra su homeostasis sistémica; sin embargo, en la situación que las estrategias no sean exitosas el sistema ejecuta un nuevo proceso de valoración que lo orienta a efectuar un ajuste de las estrategias para lograr el efecto esperado.

MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

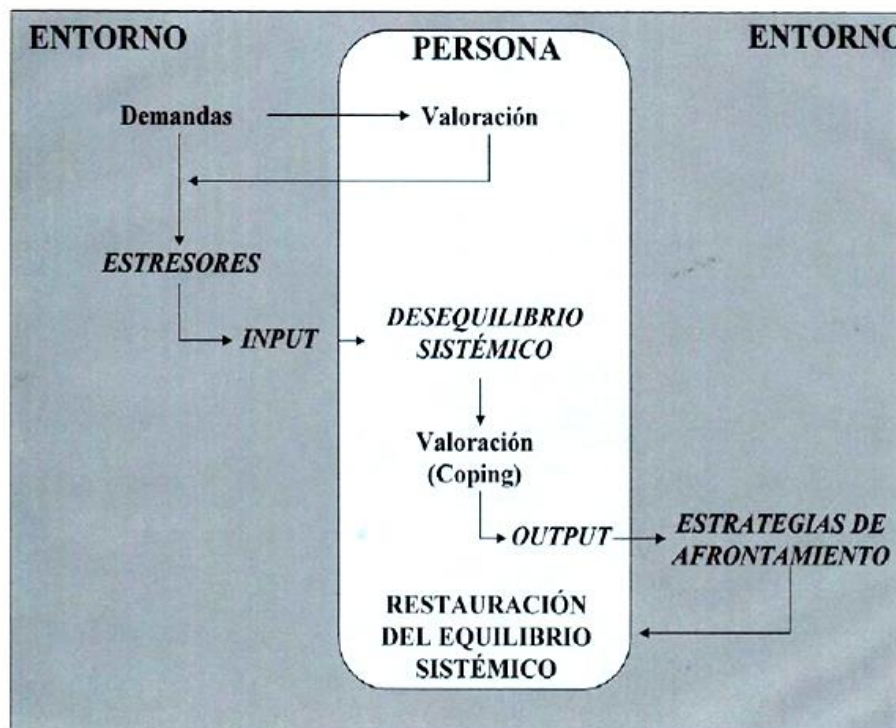


Figura 1: Modelo Sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Extraído de Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.

Como se ha podido analizar en párrafos anteriores, el modelo sistémico cognoscitivista planteado por Barraza, es bastante completo al referirse sobre la activación del estrés académico teniendo en cuenta factores ambientales y personales, donde se va evaluando y analizando cada etapa teniendo en cuenta las reacciones diversas, dependiendo de la valoración de la situación, que va a generar la aplicación de estrategias de afrontamiento para superar numerosas situaciones externas, siendo diferentes las reacciones dependiendo de las estrategias personales.

2.3.2. Elementos del Mindfulness

Jon Kabat-Zinn citado por Acosta (2014) menciona que el *Mindfulness* consiste en estar presente y atento en el aquí y el ahora, evitando los juicios de valor. Siendo los elementos básicos la atención, el presente y el no juzgar:

2.3.2.1. *La atención* incluye la elección por parte de la mente de forma clara y vívida, de uno o más objetos.

2.3.2.2. *El presente* refiere a este momento, el ahora, nuestro propio hogar interno en el cual vivimos; es lo único real. El pasado y el futuro sólo existen como verbos, no como algo real en este momento. Ambos sólo existen ahora, ya sea como recuerdos o como expectativas.

2.3.2.3. *El no juzgar* es la ausencia de interpretaciones y valoraciones como bueno o malo, feo o bonito, conveniente o inconveniente, etc.

2.3.3. Componentes del Mindfulness:

Pérez y Botella (2006) refieren que los componentes son los siguientes:

2.3.3.1. *Atención al momento presente*

Centrarse en el lugar presente, y no prestar atención a las experiencias pasadas o futuras.

2.3.3.2. *Apertura a la experiencia*

Capacidad de observar y analizar la situación sin interponer las creencias propias del individuo.

2.3.3.3. *Aceptación*

El aceptar sin emitir juicio de los pensamientos y sentimientos de los sucesos que vivencias y experimentan las personas.

2.3.3.4. *Dejar pasar*

Implica el no quedarse con un mismo pensamiento, emoción, sensación o deseo de un suceso.

2.3.3.5. *Intención*

Es lo que busca cada persona al momento de practicar la conciencia plena.

Entonces cuando una persona usa el *Mindfulness* vive el momento presente, se da cuenta lo que está sucediendo a su alrededor y sabe hacer elecciones adecuadas sobre cómo responder a su experiencia, de modo que no sea arrastrado por las reacciones negativas habituales como el estrés, ansiedad, cólera, frustración.

El funcionamiento de la técnica *Mindfulness* es de la siguiente manera: Interrumpe el ciclo de dificultad y tensión, reacción y sufrimiento; reemplazándolo con amabilidad, aceptación y conciencia y elección.

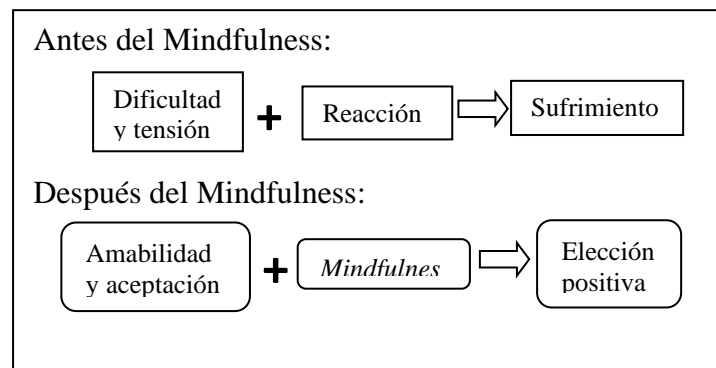


Figura 2. Funcionamiento del *Mindfulness*, por Tapia, P. (2019). Elaboración propia del autor.

2.3.4. **Utilidades del Mindfulness:**

2.3.4.1. *Reducción al estrés basada en la Atención Plena (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR)*

Fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1982. Pérez y Botella (2006), mencionan que para afrontar el sufrimiento y estrés el MBSR plantea asumir actitudes variadas, por

ejemplo: evitar juzgar, permanecer paciente, adoptar “una mente de principiante”, evitar esforzarse por lograr ningún propósito, admitir y dejar pasar.

La conciencia plena o *Mindfulness* se originó en las palabras de Buddha, actualmente varias de las técnicas utilizadas derivan de ella, por lo que puede efectuarse como un conjunto de prácticas susceptibles de ser enseñadas. Delgado *et. al.* (2010) consideran que en la práctica cotidiana, hay diferentes aplicaciones como las siguientes: a) El programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (Kabat-Zinn, 2013), desarrollada en un inicio para manejar el dolor crónico y problemas de estrés y ansiedad; b) La terapia cognitiva en prevención de recaídas para la depresión basada en la conciencia plena (Segal, Williams y Teasdale, 2002); y c) El entrenamiento en prevención de recaídas para adicciones basado en la conciencia plena (Marlatt y Donovan, 2005).

Las aplicaciones basadas en el Mindfulness se aplican en el tratamiento de problemas alimentarios (p. ej., Baer *et al.*, 2005), ansiedad generalizada (p. ej., Craigie *et al.*, 2008; Evans *et al.*, 2008; Kim *et al.*, 2009), el trastorno obsesivo compulsivo (p. ej., Patel *et al.*, 2007), y otras dificultades afines con el estrés y el estado de ánimo.

2.4. Definición operacional de las variables, dimensiones e indicadores

2.4.1 Programa de Mindfulness

El programa se fundamenta en la Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (*Mindfulness* Based Stress Reduction-MBSR) de Kabat-Zinn (1982).

Kabat-Zinn (2013) refiere que el *Mindfulness* es ser consciente, desarrollándose al momento de prestar una atención plena, sostenida, deliberada y sin juzgar el momento presente. Los componentes del *Mindfulness* son: atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, dejar pasar y la intención.

2.4.2 Estrés académico

El estrés académico es un proceso integral de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos: Primero cuando los estudiantes se perciben expuestos a contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del estudiante, son consideradas estresores (*input*). El estrés para Barraza (2007) menciona que existen diferentes dimensiones, los estresores, síntomas (reacciones) y estrategias de afrontamiento. Siendo los primeros, situaciones poco agradables que

generan estrés; el segundo se refiere a los indicadores del cuerpo como reacciones ante situaciones estresantes, como síntomas fisiológicos, conductuales y emocionales. A su vez, las estrategias de afrontamiento son las acciones a realizar para afrontar diversas situaciones que pueden generar estrés y así poder restaurar el desequilibrio sistémico. (Barraza, 2007).

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

Si se aplica el Programa de *Mindfulness* Grupal en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, entonces logrará controlar los niveles de estrés académico.

2.5.2 Hipótesis específicas

H1: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención.

H2: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en la frecuencia de las demandas del entorno que son valoradas como estímulos estresores antes y después de la intervención en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

H3: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor antes y después de la intervención en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

H4: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento para el control del estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

2.6 Variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización: Programa de Mindfulness

| Variable independiente | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Instrumentos |
|---------------------------------------|---|--|---|---|---|
| Programa de <i>Mindfulness</i> Grupal | El programa estará basado en La Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (<i>Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR</i>) de Kabat-Zinn (1982). | Manifestaciones cognitivas, afectivas y comportamentales a través del método experimental. | 10 sesiones de 60 minutos cada una. 2 veces por semana. | <ul style="list-style-type: none"> a. Autoexploración corporal (<i>body scan</i>) b. Meditación <i>Mindfulness</i> o <i>vipassana</i>, en posición sentada o bien caminando. c. Estiramientos y posturas de <i>Hatha Yoga</i> d. Atención a la vida cotidiana | Registro de actividades en cada sesión. |

Fuente: Elaboración propia (Tapia, 2021)

Tabla 2

Matriz de operacionalización: Estrés académico

| Variable dependiente | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Instrumento | Ítems |
|-----------------------------|---|--|--|---|--------------------------------------|---|
| Estrés académico | Es un proceso integral de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos: Primero cuando los alumnos se ven expuestos en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del alumno, son consideradas estresores (<i>input</i>) (Barraza, 2007) | Expresión de síntomas en el organismo. | Estresores Síntomas (reacciones) Estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007) | 0 – 33: Leve 34 – 66: Moderado 67 – 100: Profundo | Inventario SISCO de Estrés académico | 3.1 hasta 3.9 4.1 hasta 4.15 |

Fuente: Elaboración propia (Tapia, 2021)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.4 Tipo de investigación, por el enfoque, nivel, diseño de la investigación y métodos

3.4.1 Tipo de investigación

Es una investigación experimental, entendida por (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), cuando un investigador pretende explicar la posible causa que genera el efecto de una variable a estudiar, teniendo 2 tipos de variables, la dependiente y la independiente.

3.4.2 Método de investigación

Cuantitativo, donde se hace empleo de la recolección de información para luego corroborar las hipótesis en función al análisis estadístico para finalmente poder probar teorías y formular ciertos patrones de conductas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.4.3 Diseño de investigación

El diseño correspondiente para esta investigación, es: cuasi-experimental con pre - post test y grupos intactos donde hay un grupo control y uno experimental (receptor del programa); debido a que los sujetos no se asignarán al azar a los grupos, sino que dichos grupos ya estarán conformados antes del experimento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.5 Población y muestra

3.5.1 Población

La población de este estudio estará constituida por 900 estudiantes pertenecientes a la Escuela de Psicología de una universidad particular de Lima, cuyas edades aproximadas oscilan entre 18 a 40 años, de ambos sexos.

3.5.1.1 Criterios de inclusión

Alumnos que se encuentran matriculados en una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Alumnos pertenecientes a la Escuela de Psicología.

Alumnos que tienen puntajes mayores o iguales a 75 según el Inventario SISCO.

3.5.1.2 Criterios de exclusión

Universitarios que no se encuentren matriculados en una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Alumnos que no pertenezcan a la Escuela de Psicología.

Alumnos que no puedan asistir en el horario del programa.

Alumnos que tienen puntajes bajos de nivel de estrés según el Inventario SISCO.

Alumnos que hayan dejado la carrera y asistan sin estar matriculados.

3.5.2 Muestra

El tipo de muestreo será no probabilístico por conveniencia, ya que se trabajará con una muestra de 60 universitarios pertenecientes a la Escuela de Psicología. Para ello, se dividirán en dos grupos, experimental y control, conformado por 30 estudiantes cada uno. El grupo experimental recibirá el programa de *Mindfulness* Grupal mientras que el grupo control no recibirá ningún tipo de intervención. La división de ambos grupos la determinará los puntajes que obtengan los estudiantes del Inventario SISCO ya que nos arrojará puntajes cuantitativos de estrés académico.

3.5.2.1 Criterios de separación

El participante será separado del programa si acumula el número de 3 inasistencias a más en las sesiones según el cronograma establecido.

3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1 Ficha técnica del Inventario SISCO del estrés académico

Nombre: Inventario SISCO del Estrés Académico

Autor: Barraza, A. (2007)

Modo de aplicación: Individual y Colectiva

Duración: 15 minutos

Materiales: Cuadernillo de preguntas y una plantilla de respuestas.

Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de 2 tipos de respuesta: de tipo dicotómica (sí o no) o de un escalamiento tipo Likert de 5 valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho).

Descripción: La escala consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

1 ítem filtro que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

1 ítem que, permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

8 ítems que, permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

15 ítems que, permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

6 ítems que, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Modelo teórico: El Inventario SISCO, está basada en el Modelo Sistémico cognoscitivista del estrés académico.

Validez: Validada por Ancajima (2017) en Trujillo, La Libertad, Perú. La prueba de validez por contenidos se realizó por medio del criterio de jueces y del estadístico V – Aiken. Los jueces que evaluaron fueron 10. Donde los ítems de la dimensión estímulos estresantes: 4, 5, 6, 7, 8 y 10 consiguieron puntajes v de 1 ($p < .01$) y el ítem 3 obtuvo puntaje de .95 ($p < .05$). En la dimensión de síntomas, los ítems 13, 14, 17, 18, 19, 20 y 21 obtuvieron valores v de 1 ($p < .01$); los ítems 11 y 24, de .95 ($p < .05$) y los ítems 12 y 23, valores de .90 ($p < .05$). Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento fueron los ítems 27, 28, 29, 30 y 31 los que obtuvieron valores $v=1$ y el ítem 26 obtuvo valor de $v=.90$. Entonces, Ancajima (2017) en Trujillo, llegó a la conclusión que los 29 ítems reflejaron aceptables en cuanto a su relevancia como parte de la escala SISCO de estrés académico.

Confiabilidad: Ancajima (2017) en Trujillo realizó los análisis de confiabilidad. Realizando los análisis respectivos basados en los coeficientes de consistencia interna a través del coeficiente omega, en la cual la dimensión estrategias de afrontamientos con 6 ítems obtuvo un puntaje de .74, en la dimensión estímulos estresantes de 8 ítems, valor de .85 y la dimensión síntomas, puntaje de .94.

El siguiente programa ha sido evaluado bajo los criterios de Pertinencia, Relevancia y Claridad con alternativas dicotómicas.

Tabla 3

Fuente de evidencia de Validez de Contenido por Criterio de Jueces del Programa de Mindfulness Grupal

| Sesión | Claridad | | Congruencia | | Opinión de aplicabilidad | | | | | | |
|--------|----------|----|-------------|----|--------------------------|----|----|----|----|----|----|
| | Si | No | Si | No | J1 | J2 | J3 | J4 | J5 | J6 | J7 |
| 1 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 2 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 3 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 4 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 5 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 6 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 7 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |
| 8 | X | | X | | A* | A* | A* | A* | A* | A* | A* |

Fuente: Elaboración propia (Tapia, 2021)

* Aplicable

3.7 Descripción de procedimientos de análisis

Para la ejecución de la presente investigación se realizó las siguientes etapas:

Se tramitaron los permisos necesarios para poder trabajar con la muestra indicada. Asimismo, se hizo de conocimiento a los alumnos sobre el programa, solicitándoles su consentimiento informado y a quienes aceptaron las condiciones del estudio se les administró el Inventario SISCO de Estrés Académico de manera grupal a todos los estudiantes de la universidad, para poder determinar los puntajes y niveles que poseen en el estrés académico.

Luego, a los estudiantes, de acuerdo a su puntaje en Inventario SISCO de Estrés Académico, se les asignó para que conformen el grupo experimental y el grupo control. Aquellos participantes que obtuvieron altos puntajes en el inventario participarán dentro del grupo experimental y el grupo control. Y a los que obtuvieron menor puntaje también formaron parte del grupo control.

Después de ello se les aplicó el Programa de *Mindfulness* Grupal que fue construido para el presente estudio al grupo experimental (receptor del programa). Este

programa constó de 10 sesiones, las que fueron ejecutadas dos veces por semana con un tiempo de 60 minutos, en un ambiente con iluminación y ventilación adecuadas.

Después de la aplicación del programa se procedió a realizar procedimientos estadísticos determinados, empezando por estadísticos descriptivos. Consecutivamente se realizaron los estadísticos inferenciales, empezando por la aplicación de la prueba de normalidad *Shapiro-Wilk* por presentar 60 unidades muestrales.

Según el resultado de dicha prueba respecto a la distribución de los datos alrededor de la media, se optó por el estadístico paramétrico/no paramétrico *t de Student* para muestras relacionadas/*W de Wilcoxon*. Luego de esta comparación intragrupos, se apostó por la prueba *d de Cohen/g de Hedges* para mensurar el tamaño del efecto en función a las diferencias del grupo experimental.

Asimismo, en el caso de la comparación intergrupos se aplicó una prueba para analizar la homogeneidad de las varianzas. Así, se optó por el *test de Levene*, cuyo resultado definió el uso de pruebas paramétricas/no paramétricas, como la *t de student* para muestras independientes/*U de Mann-Whitney*.

Teniendo en cuenta que todos estos procedimientos se realizaron mediante el programa estadístico SPSS v. 28 en función a los datos de pre y post test antes y después de aplicado el programa de *Mindfulness* Grupal.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.4 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de la variable dependiente pre y postest

El primer análisis que se realizó fue para hallar las medidas descriptivas de las dimensiones del Inventario de Estrés Académico: estresores, síntomas (reacciones) y estrategias de afrontamiento. Pudiendo observarse en la tabla, las medidas descriptivas de las 3 dimensiones del estrés académico, del pre-test, donde se evidencian la media, desviación estándar y varianza, para ambos grupos, tanto en el grupo experimental y el control. Respecto al grupo experimental se obtuvo una media de 64.40, un 62.63 y un 59.17 en las dimensiones de estresores, estrategias de afrontamiento y reacciones, respectivamente, y una media de 61.57 del estrés total. Mientras que en el grupo control se consiguió una media de 64.67, un 63.83 y un 58.30 en las dimensiones de estresores, estrategias de afrontamiento y reacciones, correspondientemente, y una media de 61.47 del estrés total.

Tabla 4

Medidas descriptivas de las de las dimensiones del estrés académico para ambos grupos: experimental y control, pre test.

| Dimensiones | Grupo Experimental | | | Grupo Control | | |
|------------------------------|--------------------|--------|---------|---------------|--------|---------|
| | X | D.S. | S2 | X | D.S. | S2 |
| Estresores | 64.40 | 9.676 | 93.628 | 64.67 | 9.750 | 95.057 |
| Síntomas (reacciones) | 59.17 | 14.108 | 199.040 | 58.30 | 11.549 | 133.390 |
| Estrategias de afrontamiento | 62.63 | 10.601 | 112.378 | 63.83 | 10.684 | 114.144 |
| Estrés total | 61.57 | 9.085 | 82.530 | 61.47 | 7.592 | 57.637 |

En la tabla 5, se observa el análisis de medidas descriptivas de las 3 dimensiones del Inventario de Estrés Académico, del post-test, donde se evidencian la media, desviación estándar y varianza, para ambos grupos, tanto en el grupo experimental y grupo control. Respecto al grupo experimental, se obtuvo una media de 46.80, un 37.17 y un 31.73 en las dimensiones de estrategias de afrontamiento, estresores y reacciones, respectivamente,

y una media de 36.30 del estrés total. Mientras que en el grupo control, se consiguió una media de 68.40, un 67.90 y un 62.00 en las dimensiones de reacciones, estresores y estrategias de afrontamiento correspondientemente, y una media de 66.90 del estrés total. En donde se puede interpretar que disminuyeron los promedios de estrés académico en los estudiantes después de haber sido asistentes al Programa de *Mindfulness* Grupal.

Tabla 5

Medidas descriptivas de las de las dimensiones del estrés académico para ambos grupos: experimental y control, post test.

| Dimensiones | Grupo Experimental | | | Grupo Control | | |
|------------------------------|--------------------|-------|--------|---------------|--------|---------|
| | X | D.S. | S2 | X | D.S. | S2 |
| Estresores | 37.17 | 5.032 | 25.316 | 67.90 | 7.5540 | 56.852 |
| Síntomas (reacciones) | 31.73 | 3.769 | 14.202 | 68.40 | 10.695 | 114.386 |
| Estrategias de afrontamiento | 46.80 | 9.434 | 88.993 | 62.00 | 7.834 | 61.379 |
| Estrés total | 36.30 | 3.164 | 10.010 | 66.90 | 7.014 | 49.197 |

4.1.2. Análisis de normalidad de las variables de estudio

Otra de las pruebas que se realizó para identificar qué análisis estadísticos inferenciales se emplearán y a partir de ello identificar el tipo de estadística a usar, sea paramétrica o no paramétrica. Para ello se usó la prueba de bondad de ajuste de Shapiro Wilk, ya que la muestra en cada grupo fue menos de 50 personas, para verificar si las variables de estudio cumplen con los parámetros de la normalidad o no. En la tabla 6, se visualiza la prueba de Shapiro Wilk, donde da como resultado el nivel de significancia es mayor a .05 ($p > .05$); es decir la curva de distribución es normal, ya sea en los puntajes totales y de las dimensiones del Inventario de Estrés Académico, en la condición pre-test. Por lo tanto, en la actual pesquisa se utilizaron pruebas estadísticas paramétrica para los análisis comparativos.

Tabla 6

Análisis estadístico de la prueba de bondad de ajuste Shapiro Wilk en condición pre-test para ambos grupos.

| Dimensión del estrés académico | Grupo Experimental | | Grupo Control | |
|-----------------------------------|--------------------|----------|----------------|----------|
| | Shapiro - Wilk | <i>p</i> | Shapiro - Wilk | <i>p</i> |
| Estresores | 0.949 | .159 | 0.961 | .337 |
| Síntomas (reacciones) | 0.960 | .305 | 0.948 | .154 |
| Estrategias de afrontamiento | 0.979 | .805 | 0.953 | .205 |
| Estrés total | 0.976 | .707 | 0.973 | .623 |

* Significativa ($p < .05$)

En la tabla 7, se muestran los resultados de la prueba de bondad de ajuste Shapiro Wilk, en condición post-test. Se da cuenta que las puntuaciones de las dimensiones del inventario de Estrés Académico, siguen con distribuciones normales ($p > .05$) y no normales ($p < .01$; $p < .001$), por lo tanto, se analizarán los análisis con pruebas paramétricas y no paramétricas dependiendo de los resultados. En el caso del grupo control, tanto en el estrés total y la dimensión síntomas se usarán pruebas no paramétricas y en las demás dimensiones, pruebas no paramétricas.

Tabla 7

Análisis estadístico de la prueba de bondad de ajuste Shapiro Wilk en condición pos-test para ambos grupos.

| Dimensión del estrés académico | Grupo Experimental | | Grupo Control | |
|-----------------------------------|--------------------|----------|----------------|----------|
| | Shapiro - Wilk | <i>p</i> | Shapiro - Wilk | <i>p</i> |
| Estresores | 0.945 | .125 | 0.952 | .192 |
| Síntomas (reacciones) | 0.971 | .561 | 0.858*** | .001 |
| Estrategias de afrontamiento | 0.938 | .081 | 0.934 | .062 |
| Estrés total | 0.924* | .035 | 0.857*** | .001 |

*** Altamente significativa ($p < .001$)

** Muy significativo ($p < .01$)

* Significativa ($p < .05$)

4.1.3. Resultados en el grupo experimental comparando las condiciones pre y post-test

La Tabla 8 se muestran los resultados de la prueba de Wilcoxon, comparando las medias del pre y post test del grupo experimental en la variable total del estrés académico. Se puede dar cuenta que existen diferencias altamente significativas ($p < .001$) para esta variable después de haber sido aplicado el Programa de *Mindfulness* Grupal, siendo mucho menor en el post test.

Tabla 8

Efectos en el estrés académico para el grupo experimental en condición pre y post-test.

| Dimensión | Pre-test / Post-test | | | |
|------------------|----------------------|----------------|--------|------|
| | Rango promedio | Suma de rangos | W | p |
| Estrés académico | 15.50 | 465.00 | -4.784 | .000 |

En la Tabla 9, se demuestran los efectos de la prueba “t” de Student para grupos relacionados, encontrándose diferencias altamente significativas ($p < .001$), en la dimensión estresores tanto en la condición pre y post test. Dando en cuenta que el nivel de los estresores en el post test del grupo experimental, ha disminuido significativamente después de haber sido parte del Programa de *Mindfulness* Grupal.

Tabla 9

Efectos de la dimensión estresores para el grupo experimental en condición pre y post-test.

| Dimensión | Pre-test / Post-test | | |
|------------|----------------------|----|------|
| | “t” | gl | p |
| Estresores | 18.001*** | 29 | .000 |

Además, en la tabla 10 muestran las diferencias de las medias en la condición pre y post test del grupo experimental luego de haber realizado el Programa de *Mindfulness* Grupal. Dándose cuenta que las reacciones del estrés han disminuido en el post-test, siendo cambios altamente significativos ($p < .001$).

Tabla 10

Efectos de la dimensión reacciones para el grupo experimental en condición pre y post-test.

| Dimensión | Pre-test / Post-test | | |
|------------|----------------------|----|------|
| | “t” | gl | p |
| Reacciones | 12.782*** | 29 | .000 |

Asimismo, en la Tabla 11 se evidencian los resultados de la prueba “t” de Student para grupos relacionados en la dimensión estrategias de afrontamiento. Se da cuenta que existen diferencias altamente significativas ($p < .001$) entre las puntuaciones de media en las condiciones pre-test y post-test para el grupo experimental. Ahora poseen una mejor valoración de sí mismo.

Tabla 11

Efectos de la dimensión estrategias de afrontamiento para el grupo experimental en condición pre y post-test.

| Dimensión | Pre-test / Post-test | | |
|------------------------------|----------------------|----|------|
| | “t” | gl | p |
| Estrategias de afrontamiento | 6.514*** | 29 | .000 |

4.1.4. Resultados en el grupo control comparando las condiciones pre y post-test

Referente al grupo control, es decir al grupo de personas quienes no participaron del Programa de *Mindfulness* Grupal, también se procedió a realizar la diferencia de medias del grupo pre y post test. Mostrándose en la tabla 12, la prueba de Wilcoxon, del estrés académico en condiciones pre y post test con respecto al grupo control. Se tiene como resultado que no existen diferencias significativas ($p > .05$) de las medias; pudiendo deberse a que no participaron del Programa de *Mindfulness* Grupal.

Tabla 12

Efectos del estrés académico para el grupo control en condición pre y post-test.

| Variable | Pre-test / Post-test | | | |
|------------------|----------------------|----------------|--------|------|
| | Rango promedio | Suma de rangos | W | p |
| Estrés académico | 15.74 | 393.50 | -3.810 | .062 |

En la tabla 13, se visualizan los resultados de la prueba “t” de Student para grupos relacionados en la dimensión estresores en condiciones pre y post test con respecto al grupo control del estudio. Por lo que se puede dar cuenta que no existen diferencias significativas ($p > .05$) en las medias de los datos recolectados en este grupo.

Tabla 13

Efectos de la dimensión estresores para el grupo control en condición pre y post-test.

| Dimensión | Pre-test / Post-test | | |
|------------|----------------------|----|------|
| | “t” | gl | p |
| Estresores | -2.200 | 29 | .136 |

La Tabla 14 muestra los resultados de la prueba de rangos asignados de Wilcoxon para el componente razonamiento moral en condiciones pre y post test para el grupo control, el cual no fue sometido a la influencia del programa. Se puede observar, al igual que las anteriores tablas, que no existen diferencias significativas ($p > .05$) entre los puntajes obtenidos de los datos recolectados en este grupo.

Tabla 14

Efectos de la dimensión reacciones para el grupo control en condición pre y post-test.

| Variable del programa | Pre-test / Post-test | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------|--------|------|
| | Rango promedio | Suma de rangos | W | p |
| Reacciones | 15.82 | 443.00 | -4.334 | .067 |

Asimismo, la Tabla 15 muestra los resultados hallados por la prueba “t” de Student para la variable autoestima en condiciones pre y post test para el grupo control respectivamente. Se halló que no existe diferencias significativas ($p > .05$) entre los puntajes de media de los datos recolectados en el mencionado grupo de estudio. Esto se debería a que no recibieron la aplicación del programa ART-R.

Tabla 15

Efectos de la dimensión estrategias de afrontamiento para el grupo control en condición pre y post-test.

| Variable del programa | Pre-test / Post-test | | |
|------------------------------|----------------------|----|------|
| | “t” | gl | p |
| Estrategias de afrontamiento | 1.251 | 29 | .221 |

4.5 Análisis y discusión de resultados

En la presente investigación, los resultados corroboraron las hipótesis de investigación, tanto la general como las específicas. Se precisa que el Programa de *Mindfulness* Grupal presentó diferencias significativas respecto al pre y post test en el grupo experimental, evidenciándose cambios en las dimensiones del estrés académico: Síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento. Anteriormente también fue demostrado por estudios realizados, en el ámbito internacional y nacional, como las investigaciones de: Gutiérrez, Becerra, Martínez y García (2017); Bonilla y Padilla (2015); De La Fuente, Franco y Mañas (2010) y Alvarado, Burmester y Soto (2018).

En relación con la investigación realizada por Gutiérrez, Becerra, Martínez y García (2017); se encontraron resultados semejantes, habiendo ellos realizado una investigación de corte experimental con el objetivo de analizar los efectos de la meditación en el estrés académico, encontrando diferencias significativas ($p = .002$), lo cual es análogo a la presente investigación, siendo las diferencias altamente significativas ($p = .000$).

Además, los resultados son similares a los mostrados por Bonilla y Padilla, (2015), encontrando un aumento significativo de atención plena y disminución significativa de ansiedad generalizada, así como de estrés académico, habiendo aplicado estrategias de atención plena y actividades de práctica diaria. Y en la presente investigación se usaron estrategias y técnicas del *Mindfulness*, pudiendo aseverar que las diversas estrategias y técnicas que buscan la atención plena en las personas tienen un alto grado de efectividad y eficiencia en la reducción de diversos síntomas que afectan a la salud mental.

Referente a la investigación realizada por De La Fuente, Franco y Mañas (2010), en la cual también aplicaron un programa de *Mindfulness* para disminuir el cansancio emocional y burnout. Encontrándose diferencias significativas del grupo control y experimental. Así como los resultados de Alvarado, Burmester y Soto (2018), quienes

realizaron un programa basado en la atención plena y encontraron diferencias significativas en el grupo experimental. La cuál también es similar a la presente pesquisa, donde se usaron diferentes estrategias del *Mindfulness* Grupal con la finalidad de disminuir los diversos síntomas del estrés académico en estudiantes universitarios. Lo que podríamos concluir que las diversas técnicas de *Mindfulness* y Atención Plena lograron disminuir los síntomas de estrés académico.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En correspondencia a los objetivos formulados se obtienen las siguientes conclusiones:

Respecto al objetivo general, se concluye que se determinó los efectos de la práctica del *Mindfulness* Grupal para el control del estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, demostraron diferencias altamente significativas ($p < .001$).

Respecto al objetivo específico 1, al identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo experimental del Programa de *Mindfulness* Grupal y grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención, se obtuvo diferencias altamente significativas ($p < .001$), denotaron que los universitarios participantes pudieron controlar el estrés académico.

Respecto al objetivo específico 2, al identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo experimental del Programa de *Mindfulness* Grupal y el grupo control en las puntuaciones de la frecuencia de las demandas del entorno, son valoradas como estímulos estresores en estudiantes, existiendo diferencias significativas ($p < .001$), es decir, posterior a la realización del programa, los estudiantes participantes pudieron identificar diversos estímulos que generan estrés académico y así afrontarlos.

Respecto al objetivo específico 3, al identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo experimental del Programa de *Mindfulness* Grupal y el grupo control en las puntuaciones, indica la frecuencia con la que se presentan los síntomas o reacciones ante los estímulos estresores en universitarios, denotando la existencia de diferencias significativas ($p < .001$), es decir, después del programa los estudiantes participantes pudieron controlar la presencia de síntomas del estrés académico.

Finalmente, respecto al objetivo específico 4, al identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo experimental del Programa de *Mindfulness* Grupal y el grupo control, en relación con la frecuencia de uso de estrategias de afrontamientos para controlar el estrés académico, denotaron la presencia de diferencias significativas ($p < .001$), es decir, posterior al programa los estudiantes participantes

podieron establecer y generar destrezas y habilidades direccionadas a disminuir el estrés académico.

Recomendaciones

Replicar la realización del presente programa de intervención de *Mindfulness* Grupal con otra muestra de jóvenes, sean en diferentes ciclos y en otras carreras, para así poder seguir evidenciando su alto grado de eficiencia y eficacia del *Mindfulness* Grupal.

Promover talleres de prevención y promoción del manejo de estrés en alumnos universitarios de los primeros ciclos, para que puedan obtener estrategias de afronte y así lograr en un futuro cercano, un manejo adecuado frente al estrés.

Fortalecer en universidades, donde los agentes externos (matrícula, ambientes académicos, profesores, muebles, malla curricular, etc.) puedan ser los adecuados y así evitar estrés en los estudiantes.

Promover la aplicación de las diferentes herramientas, por parte de los alumnos que participaron en el Programa de *Mindfulness* Grupal y así ellos puedan afrontar y prevenir el posible estrés que se pueda manifestar en situaciones que genere algún impedimento de realizar sus actividades académicas cotidianas.

Plantear alternativas de solución a las diferentes facultades y escuelas que puedan aplicar el Programa de *Mindfulness* Grupal para fortalecer diferentes capacidades y estrategias adecuadas para el desarrollo de su vida académica en la universidad y así prevenir a futuro diversos problemas de salud mental como el estrés académico.

REFERENCIAS

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo: Vivir en el presente sin juzgar*. República Dominicana: Editora Búho.
- Aggs, C., & Bambling, M. (2010). Teaching mindfulness to psychotherapists in clinical practice: The mindful therapy programme. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(4), 278–286.
- Alvarado, P.; Burmester, J. & Soto, M. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12, (2), 35-39.
- Álvarez M. (1989). El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino. La Habana, Cuba: Científico Técnica.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense (INED)*, 7, 48-65.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9, (3), 110 – 129.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense (INED)*, 4, 15-20.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*. Universidad de Antioquía, 3(2), 65–82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bertola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas. *Medicina Universitaria*, 12 (47):142-143.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.

- Blanco, K.; Cantillo, N., Castro, Y.; Downs, A. & Romero, E. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena*. Tesis para optar el grado de Licenciada en Enfermería. Facultad de Enfermería, Universidad De Cartagena
- Bonilla, K. & Padilla, Y. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (Mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26, (1), 72 – 87.
- Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Capa, W. & Vallejos, M. (2016). Estrés como predictor del desempeño académico en estudiantes de psicología de una universidad nacional. *Catedra Villarreal Psicología*, 1, (2), 183-196.
- Casuso, M. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. Tesis para obtener el grado de doctora. Universidad de Málaga, Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología Y Terapia Ocupacional
- De La Fuente, J.; Franco, J. & Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios Sobre Educación*, 19, 31-52.
- Delgado, L.; Guerra, P.; Perakakis, P.; Viedma, M.; Robles, H. & Vila, J. (2010). Human values education and mindfulness meditation as a tool for emotional regulation and stress prevention for teachers. *Behavioral Psychology*, 18, (3), 511-532
- Franco, C. (2010). Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de Atención Primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Aten Primaria*, 42(11), 564–570.

- Goldstein, J. (12 de Noviembre de 2013). *Lion's roar*. <https://www.lionsroar.com/the-four-foundations-of-mindfulness-2/>
- Gutiérrez, N.; Becerra, J.; Martínez, M. & García, M. (2017). Efectos De La Meditación Sobre El Estrés Académico En Estudiantes De Licenciatura En Fisioterapia. *European Scientific Journal*, 13, (19), 97-107.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. (Sexta edición). México: Mc. Graw-Hill.
- Instituto Integración (2015). *El 58% de los peruanos sufre de estrés*. RPP noticias, 30 de enero del 2015. <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>.
- Jaimes, R. (2008). *Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana seccional Bucaramanga*. Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología. Escuela de Ciencias Sociales, Facultad de Psicología. Universidad Pontificia Bolivariana.
- Jiménez, M. (2013). *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos*. Tesis para optar en grado de Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.
- Kabat-Zinn (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós S.A.
- Lazarus, R. & Folkman S. (1984). Coping and adaptation. En Gentry WD (ed). *Handbook of Behavioral Medicine*. Nueva York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona.
- Magro, G.; Bruno, A. & Ramírez, M. (2018). Efectos de la práctica de la meditación en la reducción del estrés académico en universitarios de psicología y medicina. *Apuntes científicos sociales*, 8 (2); 1 – 9.

- Mark J; Williams G.; Kabat-Zinn J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12, (1).
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, (1), 87-99.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10 (2), 11-22.
- Miró, M. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia, Epoca II*, XVII, 31-76. ISSN: 1130 - 5142. Santamaría, María.
- Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Facultad de letras y Ciencias Humanas. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Oblitas, L.; Soto, E.; Anicama, J. & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37 (2), 116 – 128.
- Organización Mundial de la Salud (2016, 28 de abril). *Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades*. Washington, D.C. http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&catid=1443%3Aweb-bulletins&Itemid=135&lang=es
- Pérez, A. & Botella, L. (2006). Conciencia Plena (Mindfulness) Psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, XVII, 2, pp. 77 – 120.
- Román, C. & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica Psicológica Iztacala*, 14(2). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>

- Rossi, R. (2001). Para superar el estrés. Bcelona, España: De Cecchi.
- Ruiz, M.; Diaz, M. & Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivos Conductuales. Bilbao: Uned.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia, Epoca II*, (XVII), 5-30. ISSN: 1130 - 5142.
- Succar, N. (2014). *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Trabajo para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica. Facultad de letras y Ciencias Humanas. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Toribio, C. & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3, (7), 11 – 18.

ANEXOS

Anexo 1: Declaración de autenticidad



Escuela de Posgrado

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

DECLARACIÓN DEL GRADUANDO

Por el presente, el graduando: *(Apellidos y nombres)*

Pedro Enrique Tapia Amaya

en condición de egresado del Programa de Posgrado:

Maestría en Psicología Clínica y de la Salud

deja constancia que ha elaborado la tesis intitulada:

Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana

Declara que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por el mismo y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica, de investigación, profesional o similar.

Deja constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no ha asumido como suyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de la Internet.

Asimismo, ratifica que es plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asume la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y es consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, el graduando se somete a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y los dispositivos legales vigentes.

Firma del graduando

28/12/2020

Fecha

Anexo 2.1: Autorización de consentimiento para realizar la investigación



Universidad
Ricardo Palma

Escuela de Postgrado

AUTORIZACIÓN DE CONSENTIMIENTO PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

**DECLARACIÓN DEL RESPONSABLE DEL AREA O DEPENDENCIA
DONDE SE REALIZARA LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia que el área o dependencia que dirijo, ha tomado conocimiento del proyecto de tesis titulado:

Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Universitarios de una Universidad Particular de Lima

el mismo que es realizado por el Sr./Srta. Estudiante (Apellidos y nombres):

Tapia Amaya, Pedro Enrique

, en condición de estudiante - investigador del Programa de:

Programa de Mindfulness Grupal para Control de Estrés Académico en Universitarios de una Universidad Particular de Lima

Así mismo señalamos, que según nuestra normativa interna procederemos con el apoyo al desarrollo del proyecto de investigación, dando las facilidades del caso para aplicación de los instrumentos de recolección de datos.

En razón de lo expresado doy mi consentimiento para el uso de la información y/o la aplicación de los instrumentos de recolección de datos:

| | | |
|---|---|---|
| Nombre de la empresa: Universidad Autónoma del Perú | Autorización para el uso del nombre de la Empresa en el Informe Final | <input type="checkbox"/> SI <input checked="" type="checkbox"/> NO |
| Apellidos y Nombres del Jefe/Responsable del área: Anicama Gómez, José Carlos | Cargo del Jefe/Responsable del área: Decano de la Facultad de Humanidades | |
| Teléfono fijo (incluyendo anexo) y/o celular: 998674926 | Correo electrónico de la empresa: informes@autonoma.pe | |


Firma

Fecha: 25 de Enero 2019

Anexo 2.2: Autorización de consentimiento informado para el participante

Por medio de este documento me presento a usted para informarle sobre la naturaleza de esta investigación y el rol que tendría como participante de aceptar. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo Determinar el efecto de la práctica del *Mindfulness* Grupal para el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.). Este estudio está conducido por Pedro Enrique Tapia Amaya, estudiante de la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad Ricardo Palma.

Como usted cumple con las características requeridas para participar en este estudio, es decir, Alumnos que se encuentran matriculados en una Universidad Privada de Lima Metropolitana y que pertenezcan a la Escuela de Psicología, se le invita a ser parte. Si usted acepta, responderá un cuestionario de 33 preguntas para evaluar el estrés académico en lo concerniente a sus maneras de pensar, sentir o actuar en diversos contextos y proporcionará algunos datos sociodemográficos. Por ello, se le informa que no existen respuestas buenas o malas, por tal se le solicita proporcionar toda la información requerida de forma honesta. Asimismo, se le solicitará participar de una serie de talleres sobre *Mindfulness* Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, la cual tendrá una duración de 10 semanas, siendo cada sesión aproximadamente de 60 minutos.

Si considera pertinente, puede retirarse en cualquier momento del estudio, sin que ello lo perjudique de ninguna forma.

Toda la información recolectada durante este proceso se usará solo con fines de investigación y será tratada de manera confidencial. En ningún momento se contempla la devolución de resultados a nivel individual.

Si usted tiene alguna consulta o requiere información adicional relacionada con su participación en este proceso, puede comunicarse con el investigador responsable al correo electrónico pedro9tapia@gmail.com.

De estar conforme con su participación, por favor acepte el siguiente consentimiento informado: He leído y entendido el contenido de la presentación remitido por el investigador Pedro Enrique Tapia Amaya; acepto que mi información sea utilizada con fines de investigación.

Sí

No

Datos sociodemográficos de interés:

Sexo:

Edad:

Estado civil: soltero, soltero con pareja, casado, conviviente, viudo o divorciado

Distrito de residencia:

Ocupación actual:

¿Actualmente recibe tratamiento psicológico o psiquiátrico?:

Anexo 3: Matriz de consistencia

| Problema principal | Objetivo general | Hipótesis general | Variable independiente | Indicador V.I. | Variable dependiente | Indicador V.D. |
|---|---|---|-----------------------------|---|----------------------|---|
| ¿Cuál es el efecto del <i>Mindfulness</i> grupal para el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana? | Determinar el efecto de la práctica del <i>Mindfulness</i> Grupal para el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. | Se aplica el <i>Mindfulness</i> Grupal en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, entonces logrará disminuir los niveles de estrés académico. | Programa <i>Mindfulness</i> | 10 sesiones de 60 minutos de duración cada una. Aplicado 2 veces por semana | Estrés académico | Estresores Síntomas (reacciones) Estrategias de afrontamiento |
| Problemas específicos | Objetivos específicos | Hipótesis específicas | | | | |
| 1. ¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención? | 1. Identificar la existencia de diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención. 2. Identificar la existencia de diferencias | H1: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en las puntuaciones del estrés académico antes y después de la intervención. H2: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control | | | | |

-
2. ¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
- significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- en la frecuencia de las demandas del entorno que son valoradas como estímulos estresores antes y después de la intervención en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- H3: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor antes y después de la intervención en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
3. ¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?
- significativas entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- en la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor antes y después de la intervención en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
- H4: Se encontrarán diferencias significativas entre el grupo receptor del programa y el grupo control en la frecuencia de uso de las
-

síntomas o reacciones al estímulo estresor en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

4. ¿Cuál es la diferencia significativa entre el grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

grupo receptor del programa y grupo control en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

estrategias de afrontamientos para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

Anexo 4: Formatos utilizados

Anexo 4.1: Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Si No

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

| | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señala con qué frecuencia t inquietaron las siguientes situaciones:

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo. | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. | | | | | |
| La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo. | | | | | |
| Otra _____ (especifique) | | | | | |

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

| Reacciones físicas | | | | | |
|---|--------------|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--------------|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| Reacciones psicológicas | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |
| Reacciones comportamentales | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares | | | | | |
| Aumentos o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Otras (especifique) | | | | | |
| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

| | (1) Nunca | (2) Rara vez | (3) Algunas veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|--------------|-----------------|-------------------------|---------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| Elogios a si mismo | | | | | |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) | | | | | |
| Búsqueda de Información sobre la situación | | | | | |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa | | | | | |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | |
| Otra _____ (especifique) | | | | | |

Anexo 4.2 Programa de Mindfulness Grupal

| Nº | SESIÓN | OBJETIVOS | TECNICA TERAPÉUTICA | PROCEDIMIENTO | MATERIALES | Tiempo |
|----|--|---|--|--|--|--------|
| 1 | Bienvenida al Programa de <i>Mindfulness</i> Grupal | 1. Presentación del programa 2. Establecer las reglas del grupo para el adecuado desarrollo y funcionamiento del programa terapéutico 3. Informar y determinar los acuerdos a través del consentimiento informado | Psicoeducación | 1. Bienvenida y presentación del programa 2. Aplicar el SISCO Pre-Test. 3. Presentación de todos los participantes a través de la dinámica de presentación. Dinámica: “Mi cualidad con la primera letra de mi nombre es” 4. Conocer testimonialmente las expectativas de los participantes respecto al programa de <i>Mindfulness</i> Grupal. 5. Inicio del contenido de la primera sesión utilizando la psicoeducación: Qué es el estrés, causas, consecuencias y forma de prevención. 6. Dinámica de cierre: Completa la historia 7. Entrega de material psicoeducativo acerca del estrés (tríptico) | Hojas Lapiceros Proyector | 60’ |
| 2 | Práctica de <i>Mindfulness</i> | Aprender a ser más conscientes de la tendencia a vivir | Ejercicio de comer una uva pasa con conciencia | 1. Se da la bienvenida al Programa de <i>Mindfulness</i> Grupal. 2. Se expone la guía para el ejercicio de comer conscientemente una pasa (modificada por Kabat-Zinn, 1990) 3. Se realiza una retroalimentación, análisis de sus reacciones y conductas. 4. Se propone hacer reflexionar acerca de la importancia de que sean conscientes en sus actividades cotidianas. Se deja como tarea que puedan practicar el ejercicio con una pasa o con otro tipo de alimento. | Papel bond Pizarra PPT Animados | 60’ |
| 3 | Práctica de <i>Mindfulness</i> en diferentes partes del cuerpo | Ser consciente de las partes del cuerpo. Desarrollar más concentración, calma y <i>Mindfulness</i> . | Autoexploración corporal (<i>Body Scan</i>) | 1. Comentarios acerca de la tarea dejada en la sesión anterior. 2. Se lee las instrucciones para llevar a cabo el ejercicio <i>Body Scan</i> (modificada por Brantley, 2010). 3. Se propone hacer reflexionar acerca de la importancia del darse cuenta y ser conscientes de las propias sensaciones de su cuerpo. 4. Dinámica de cierre “Lo que llevo y lo que dejo” Se deja como tarea que puedan practicar el ejercicio de autoexploración corporal. | Instrucciones para llevar a cabo el ejercicio <i>Body Scan</i> (modificada por Brantley, 2010). Colchonetas Música relajante | 60’ |

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|-----|
| 4 | Práctica de la Meditación <i>Mindfulness</i> , posición sentada | Aprender a identificar pensamientos o situaciones que generan estrés cotidiano. | Meditación, posición sentada | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un análisis de la tarea dejada en la sesión anterior. 2. Se aplica la guía para la meditación sentada. 3. Se propone hacer reflexionar sobre la importancia de que sean conscientes de su respiración, identificar pensamientos cuando sienten estrés. 4. Dinámica de cierre “Lo que llevo y lo que dejo” 5. Se deja como tarea que puedan practicar el ejercicio de la Meditación <i>Mindfulness</i>, posición sentada. | <p>Guía para la meditación sentada</p> <p>Música relajante</p> <p>Sillas</p> | 60’ |
| 5 | Práctica de la Meditación <i>Mindfulness</i> , caminando | Concentrarse e identificar las sensaciones que se producen en los pies o piernas. | Meditación, caminando | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un análisis de la tarea dejada en la sesión anterior. 2. Se realiza la guía para la meditación caminando. 3. Se propone hacer reflexionar acerca de la importancia de ser conscientes de las sensaciones de sus pies y/o piernas. 4. Dinámica de cierre “Lo que llevo y lo que dejo” <p>Se deja como tarea que puedan practicar la Meditación <i>Mindfulness</i>, caminando.</p> | <p>Guía para la meditación <i>Mindfulness</i> caminando</p> <p>Música relajante</p> | 60’ |
| 6 | Estiramientos y posturas de Hatha Yoga en <i>Mindfulness</i> | Aprender ejercicios de estiramiento y fortificación siendo conscientes en cada momento de la respiración y de las sensaciones al momento de ubicar al cuerpo en diferentes posturas. | Hatha Yoga con <i>Mindfulness</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un análisis de la actividad dejada en la sesión anterior. 2. Se aplica la guía de estiramientos musculares, dándose cuenta de las señales que envía el organismo y de las emociones. 3. Se propone hacer reflexionar acerca de la importancia de que sean conscientes de la respiración y de las sensaciones de su cuerpo al ponerlo en posturas diferentes. 4. Dinámica de cierre “Lo que llevo y lo que dejo” 5. Se deja como tarea que puedan practicar ejercicios de estiramiento y posturas de Hatha Yoga con <i>Mindfulness</i>. | <p>Música de fondo</p> <p>PPT de ayuda con imágenes de estiramiento</p> | 60’ |
| 7 | <i>Mindfulness</i> en la vida cotidiana | Prestar atención a cada momento de su interacción con el medio que lo rodea. | <i>Mindfulness</i> en la vida cotidiana | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un análisis de la actividad dejada en la sesión anterior. 2. En parejas se plantea un tema de conversación, con la indicación que sean conscientes de las reacciones fisiológicas, movimientos corporales, gestos, tono de voz, mirada de su compañero y de ellos mismos. 3. Se realiza un análisis con las dificultades y aspectos que se percataron, luego procediendo a la reflexión de la importancia de que sean conscientes de las sensaciones de su organismo. 4. Dinámica de cierre “Lo que llevo y lo que dejo” <p>Se deja como tarea que puedan practicar el mismo ejercicio con otra persona de confianza de su entorno: familiar, laboral o de pareja y apunten todas las reacciones percibidas en el otro y en ellos mismos.</p> | <p>Instrucciones para llevar a cabo el ejercicio</p> <p><i>Body Scan</i> (modificada por Brantley, 2010).</p> <p>Colchonetas</p> <p>Música relajante</p> | 60’ |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|-----|
| 8 | <i>Mindfulness</i> en la vida cotidiana | Prestar atención a cada momento de su interacción con el medio que lo rodea. | <i>Mindfulness</i> en la vida cotidiana | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza un análisis de la actividad dejada en la sesión anterior. 2. Práctica del ser consciente de su propia respiración y sensaciones corporales. 3. Práctica de la visualización de todas las modalidades de los sentidos (vista, sonido, olfato, gusto, temperatura, sentido cinestésico y tacto). <i>Tome una fruta de su agrado, por ejemplo, una naranja. Sienta su textura, su peso, note su tamaño, color y marcas en la superficie. ¿es firme o blanda?, huélala, clave su uña en la piel de la fruta y comience a arrancarla. Escuche el sonido apenas perceptible de ese desgarro. Al pelar la fruta observe como la pulpa queda expuesta y emana un olor. Separe una parte de la fruta y lléveselo a la boca, muérdalo atravesando su deliciosa pulpa, perciba la sensación del jugo que emana dentro de su boca y reconozca el sabor a la fruta que le gusta.</i> 4. Dinámica: “Lo que me llevo y lo que dejo” 5. Se deja como tarea que puedan practicar el ejercicio con el mismo u otro tipo de alimento u objeto. | Guía para la meditación sentada Música relajante Sillas | 60' |
| 9 | Práctica de <i>Mindfulness</i> , posición sentado y hablada | Aprender a identificar pensamientos o situaciones que generan estrés cotidiano. Compartir con sus compañeros acerca de sus reacciones fisiológicas | Meditación, posición sentada Metáforas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconociendo mis emociones y sensaciones de mi cuerpo. 2. Se realiza la guía para la meditación sentada (breve). 3. Se propone hacer reflexionar acerca de la importancia de que sean conscientes de su respiración, identificar pensamientos cuando sienten estrés. 4. Dinámica: “Observo y recuerdo los cambios en mi cuerpo”, (metáfora del río, metáfora del vaso sucio, metáfora de la operación). 5. En grupos analizarán acerca de las metáforas 6. Dinámica de cierre “Lo que llevo y lo que dejo” | Sillas PPT animado con las metáforas Papelógrafos Hojas Plumones | 60' |
| 10 | Práctica del <i>Mindfulness</i> | Retroalimentación de todos los términos aprendidos durante el programa <i>Mindfulness</i> Aplicar el SISCO pos-test | <i>Mindfulness</i> grupal | <ol style="list-style-type: none"> 1. Se revisa lo anteriormente realizado, elaborando una hoja resumen de lo aprendido y en qué aspectos han mejorado personalmente. 2. Reforzar la importancia de la práctica cotidiana del <i>Mindfulness</i> para que mejore su efectividad en situaciones de estrés 3. Dinámica: “Haciendo compromisos” 4. Aplicar el SISCO Post-Test. Agradecimiento por su participación del Programa de <i>Mindfulness</i> Grupal. | Papelógrafos Hojas Plumones Lapiceros Ppt | 60' |

Anexo 5.1: Permiso de uso del Inventario SISCO por parte del autor

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 13 de septiembre de 2020

Psic. Pedro Tapia Amaya
Presente

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: praxisredie2@gmail.com Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214

Anexo 5.2: Protocolo de Validez del Programa “Mindfulness Grupal” por Juicio de Expertos

Juez 1

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| N° | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

Juez 2

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| Nº | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

➤ Opinión de aplicabilidad, marca "X" en la opción que corresponda según su criterio:

Aplicable: (X) Aplicable después de corregir: () No aplicable: ()

➤ Si existiese sugerencias, desearía que las coloque según su criterio:

Juez N° 2

Fecha actual: 17/12/2018

Apellidos y nombres del Juez: DE LA CRUZ CONTRERAS, FREDDY PABLO

Institución donde labora: UCV

Años de experiencia profesional: 8 años aproximadamente.


Freddy De La Cruz Contreras
Lic. Psicología
C.Ps.P 21039

Firma

Juez 3

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| Nº | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

- Opinión de aplicabilidad, marca "X" en la opción que corresponda según su criterio:

Aplicable: (X) Aplicable después de corregir: () No aplicable: ()

- Si existiese sugerencias, desearía que las coloque según su criterio:

Está muy bien redactado y sincronizado. Sin embargo, en ambos grupos, no hay que perder de vista las capacidades cognitivas, rasgos de personalidad, actitud de receptividad y factores psicosociales del grupo de intervención, que pueden demandar ajustes en el programa de intervención.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta en cada sesión el estado de salud física de los participantes a fin de que su participación no se vea afectada.

En cuanto a la metodología. Si la población es de 900 alumnos. ¿Cómo se llega a establecer el tamaño muestral de 60 estudiantes?, ¿Cuál fue el método de muestreo usado? (Por ejemplo, el uso de alguna fórmula o calculadora muestral) Este aspecto no queda claro.

Juez N° 3

Fecha actual: 22/12//2018

Apellidos y nombres del Juez: DÍAZ GERVASI, GIOVANI MARTÍN

Institución donde labora: Universidad Cayetano Heredia

Años de experiencia profesional: 18



Dr. Giovanni Martín Díaz Gervasi

Juez 4

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| Nº | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

➤ Opinión de aplicabilidad, marca "X" en la opción que corresponda según su criterio:

Aplicable: (X) Aplicable después de corregir: () No aplicable: ()

➤ Si existiese sugerencias, desearía que las coloque según su criterio:

Juez N° 4

Fecha actual: 23/12/2018

Apellidos y nombres del Juez: Dra. Fernández Rodríguez Rosa María

Institución donde labora: Universidad Ricardo Palma

Años de experiencia profesional: 35 años



Firma

Juez 5

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| Nº | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

➤ Opinión de aplicabilidad, marca "X" en la opción que corresponda según su criterio:

Aplicable: (X) Aplicable después de corregir: () No aplicable: ()

➤ Si existiese sugerencias, desearía que las coloque según su criterio:

Juez N° 5

Fecha actual: 30/12/2018

Apellidos y nombres del Juez: Dr. Flores Giraldo Wenceslao Víctor

Institución donde labora: UNFV

Años de experiencia profesional: 25



Firma

Juez 6

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| Nº | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

- Opinión de aplicabilidad, marca "X" en la opción que corresponda según su criterio:

Aplicable: (X) Aplicable después de corregir: () No aplicable: ()

- Si existiese sugerencias, desearía que las coloque según su criterio:

SUGIERO QUE LA APLICACIÓN DEL TEST SISCO SEA MUCHO ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER TIPO DE PREGUNTA O INTERACCION CON EL PUBLICO EN LA PRIMERA SESION, YA QUE LA MEDICIÓN AL INICIO, ANTES DEL PROGRAMA, DEBE REFLEJAR LA NO INTERVENCIÓN AÚN DEL CONTENIDO DEL PROGRAMA EN SÍ, Y TODO PROGRAMA INICIA HASTA DE LA PRIMERA COMUNICACIÓN.

Juez N° 6

Fecha actual: 19/03/2019

Apellidos y nombres del Juez: Claudia Guevara Cordero

Institución donde labora: Universidad Privada Del Norte

Años de experiencia profesional: 10 Años



Firma

Juez 7

PROGRAMA “Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL PROGRAMA: JUICIO DE EXPERTOS

| Nº | CRITERIOS | CLARIDAD Y PRECISIÓN DE LA REDACCIÓN | | CONGRUENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA CON ACTIVIDADES PLANTEADOS | | OBSERVACIONES |
|----|--|--------------------------------------|----|---|----|---------------|
| | | SI | NO | SI | NO | |
| 1 | El programa de entrenamiento cuenta con fundamentos teóricos que lo sustentan. | X | | X | | |
| 2 | El programa responde al contenido temático respecto a la Variable Independiente (Mindfulness) | X | | X | | |
| 3 | El programa presenta un objetivo conductual terminal. | X | | X | | |
| 4 | El programa tiene varios componentes, cada uno con sus sesiones, objetivos y actividades propias. | X | | X | | |
| 5 | Cada sesión planeada busca lograr un objetivo. | X | | X | | |
| 6 | La duración del programa consta de 10 sesiones continuas, con una frecuencia de realización de una sola sesión por semana, es adaptable al tipo de muestra descrita. | X | | X | | |
| 7 | Las técnicas que acompañan cada procedimiento son apropiadas para el contenido y el tipo de población. | X | | X | | |
| 8 | La persona que aplica el programa está debidamente preparada para ejecutarlo. | X | | X | | |

➤ Opinión de aplicabilidad, marca "X" en la opción que corresponda según su criterio:

Aplicable: (X) Aplicable después de corregir: () No aplicable: ()

➤ Si existiese sugerencias, desearía que las coloque según su criterio:

Juez N° 7

Fecha actual: 23/03/2019

Apellidos y nombres del Juez: Luis Oswaldo Pérez Flores

Institución donde labora: Universidad Ricardo Palma.

Años de experiencia profesional: 37 años



Firma