

2022



IBERO

De:
Planeta Formación y Universidades

Efectos de la aplicación de un programa de mindfulness en el estrés y ansiedad de estudiantes de psicología

Jonnathan Pinilla Vanegas
Corporación universitaria
iberoamericana

Jenniffer Dajan González Ferrer
Corporación universitaria
iberoamericana

María Antonia Parra Rizo
Universidad Internacional de
Valencia

Facultad ciencias humanas y
sociales
Corporación Universitaria
Iberoamericana



Título

Efectos de la aplicación de un programa de mindfulness en el estrés y ansiedad de estudiantes de psicología

Effects of the application of a Mindfulness program on stress and anxiety in psychology students

Nombre Autor/es

Jonnathan Pinilla Vanegas

Nombre Coautores

Jenniffer Dajan Gonzáles Ferrer

Maria Antonia Parra Rizo

Universidad Internacional de Valencia

Mes, Día y Año

12/12/2022

Agradecimientos

Agradecemos a los participantes del estudio practicantes del CESPI, quienes estuvieron siempre dispuestos en cada una de las sesiones de entrenamiento. A la Corporación Universitaria Iberoamericana, a la dirección y coordinación de investigación por su apoyo en este proceso. Al equipo de asistentes de investigación por su apoyo

Resumen

El estrés y la ansiedad son problemáticas cada vez más frecuentes en los estudiantes universitarios. Diversos estudios han señalado que los programas de mindfulness reducen los síntomas de estrés y ansiedad en la población estudiantil. El objetivo de este estudio es determinar los efectos de un programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) sobre los síntomas de estrés y la ansiedad en practicantes de psicología clínica. Se utilizó un diseño experimental con medición pretest y posttest y con grupo control y experimental. La evaluación de las variables de ansiedad se dio a través del IDARE y la variable estrés oír medio del EEP y se utilizó como variable independiente el programa REBAP para las sesiones de entrenamiento. Se realizaron análisis estadísticos de tipo descriptivo y de frecuencias para las variables sociodemográficas y de interés para el estudio; análisis de comparaciones de medias de medias intragrupos, en la cual se utilizó el estadístico U Mann-Whitney; posteriormente se llevaron a cabo las comparaciones intergrupos por medio del uso del estadístico Kruskal-Wallis.

Resultados: Los resultados sugieren que, en comparación entre ambos grupos del estudio, para la variable ansiedad se evidencian una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,001$), en la cual el grupo comparación presenta resultados más altos para la variable medida con el IDARE. Los resultados para la variable estrés señalan que, en comparación entre ambos grupos del estudio, el EPP también presentan una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,003$).

Conclusión: Con base a lo anteriormente expuesto se concluye que hubo una disminución en los rasgos de estrés y ansiedad en los participantes del grupo experimental en comparación al grupo control tras la aplicación de la intervención del programa REBAP.

Palabras Clave:

Mindfulness, REBAP, estrés, ansiedad, estudiantes universitarios

Abstract

Stress and anxiety are increasingly common problems in university students. Several studies have indicated that mindfulness programs reduce stress and anxiety symptoms in the student population. The aim of this study is to determine the effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program on stress symptoms and anxiety in clinical psychology trainees. An experimental design with pretest and posttest measurement and with control and experimental groups was used. The anxiety variables were evaluated through the IDARE and the stress variable was evaluated through the EEP and the REBAP program was used as an independent variable for the training sessions. Descriptive and frequency statistical analyses were carried out for the sociodemographic variables and those of interest for the study; analysis of mean comparisons of intragroup means, in which the Mann-Whitney U statistic was used; later intergroup comparisons were carried out using the Kruskal-Wallis statistic.

Results: The results suggest that, in comparison between both groups of the study, for the anxiety variable, a statistically significant difference is evidenced ($p=0.001$), in which the comparison group presents higher results for the variable measured with the IDARE. The results for the stress variable show that, in comparison between both groups of the study, the EEP also presents a statistically significant difference ($p=0.003$).

Conclusion: Based on the above, it is concluded that there was a decrease in the traits of stress and anxiety in the participants of the experimental group compared to the control group after the application of the REBAP program intervention.

Key Words: Mindfulness, MBSR, stress, anxiety, university students

Tabla de Contenido

(Incluir números de página inicial)

Introducción

Capítulo 1 - Fundamentación conceptual y teórica

Capítulo 2 - Aplicación y Desarrollo

- 2.1 Tipo y Diseño de Investigación**
- 2.2 Población o entidades participantes**
- 2.3 Definición de Variables o Categorías**
- 2.4 Procedimiento e Instrumentos**
- 2.5 Consideraciones Éticas**
- 2.6 Alcances y limitaciones**

Capítulo 3 - Resultados

Capítulo 4 - Conclusiones

- 4.1 Cumplimiento de objetivos del proyecto**
- 4.2 Aportes a líneas de investigación de grupo y a los ODS**
- 4.3 Producción asociada al proyecto**
- 4.4 Líneas de trabajo futuras**

Anexos

Referencias

Índice de Tablas

Tabla 1. Comparación de Medias Postest EEP Intergrupos	30
Tabla 2. Comparación de Medias Postest IDARE Intergrupos	31
Tabla 3. Comparación de Medias Pretest-Postest IDARE Intragrupos	32
Tabla 4. Comparación de Medias Pretest-Postest EEP Intragrupos	33

Índice de Figuras

Figura 1 Sexo (característica biológica)	25
Figura 2. Edad (Rangos)	26
Figura 3. Edad (números)	26
Figura 4. Estado Civil	27
Figura 5. Lugar de residencia actual	27
Figura 6. Estrato socioeconómico	28
Figura 7. Trabajo actual	28
Figura 8. Diagnóstico de Covid-19	29
Figura 9. Área de interés de la psicología	30

Índice de Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Anexo 2. Instrumentos

Introducción

Diversas investigaciones se han centrado en la población universitaria y en su salud mental (Arrieta, Díaz & González, 2014; Song & Lindquist 2015; Picasso, Lizano & Anduaga. 2016; Fawzy & Hamed 2017; Basudan, Binanzan & Alhassan, 2017; Kumar et al 2019; Kebede, Anbessie & Ayano, 2019), en estas investigaciones se ha evidenciado que existe una alta prevalencia de la ansiedad y el estrés en esta población, y cómo estas problemáticas generan consecuencias en el rendimiento académico, en la deserción académica, y el bienestar y salud mental en dichos estudiantes. Estos síntomas se pueden atribuir a que el semestre y el ambiente universitario trae consigo una considerable carga académica, además de ser un proceso en donde se fundamentan diferentes habilidades y competencias que se deben adquirir en esta etapa de formación profesional, y en este sentido, cada estudiante está en una continua exigencia académica, en constantes procesos evaluaciones, elaboración de trabajos, y adicional a lo anterior, también es importante resaltar la posibles dificultades sociales, familiares y económicas que puedan presentar en su contexto (Arrieta, Diaz & Gonzalez, 2014)

González & Hernandez (2017), en su estudio nombrado “Diferencias entre los niveles de ansiedad en estudiantes de pregrado de ingeniería de la universidad de Antioquia” en donde utilizaron una muestra de 6108 estudiantes, concluyeron que el 61% de los participantes presentan niveles de ansiedad, es decir, un 9% sobre la población general, encontrando una relación importante con el desempeño académico y convirtiéndose está situación en el aumento de la probabilidad de presencia de síntomas relacionados con estrés y ansiedad, siendo esto un riesgo para la salud mental.

Ahora con relación a lo anterior, Monterrosa, Ordosgoitia & Beltran (2020) mencionan en su investigación que los estudiantes de carreras del área de la salud, por requerimientos dentro de esta profesión, por competencias y conocimientos que se deben obtener, y las diferentes habilidades dentro de las prácticas clínicas o de laboratorio, pueden estar sujetos a una mayor carga de estrés y ansiedad, esto afectando su bienestar mental, su proceso

académico y como consecuencia a ello se presenta fatiga, y disminución del interés en el proceso de formación, igualmente, se relacionó que también se presenta afectaciones en el ámbito familiar y social de los estudiantes. También se menciona, que investigaciones en las que se relacionan aspectos sobre ansiedad, depresión en estudiantes del área de la salud en Colombia, es escasa, en comparación con otros países. Para la investigación en mención se utilizó una muestra de 672 estudiantes del área de la salud, dando como resultado que la mitad de estos estudiantes presentaban síntomas de ansiedad caracterizados por diarrea, temblores, sudoración, hormigueo, la otra mitad reporto pérdida de confianza de sus habilidades y destrezas dentro de la profesión (Monterrosa, et al., 2020).

Por otra parte, y en relación a las intervenciones sobre síntomas de ansiedad y estrés, Pascoe y Bauer (2015) y Pascoe, Thompson, y Ski, (2017) realizaron revisiones sistemáticas para evaluar el efecto de las intervenciones basadas en mindfulness sobre los reacciones neurofisiológicas y neurobiológicas del estrés. Los autores determinar que en los estudios que analizaron se concluye que el mindfulness y la meditación favorece la regulación del sistema nervioso simpático y del sistema hipotalámico-pituitario-suprarrenal en varias poblaciones.

En función a lo anterior, en los últimos años el mindfulness ha sido una herramienta considerablemente investigada por las mejoras y beneficios que implica en la salud psicológica y física. (Bellosta, et al. 2016) Diferentes estudios han demostrado reducción de ansiedad en estudiantes en el área de la salud, por medio del mindfulness (Moix, et al. 2020; McCoville et al. 2017 de Vide et al. 2013; Fuente, Franco et al. 2011; Fuente, Franco & Mañas. 2010;) la práctica del mindfulness se ha notado considerablemente favorable para los profesionales dentro de la ciencia de la salud, como se ha expuesto anteriormente, los estudiantes de carreras universitarias relacionadas con el área de la salud se someten a elevados niveles de exigencia, con consecuencia de ellos se presentan vulnerabilidades, que afectan su salud mental.

Capítulo 1 – Fundamentación conceptual y teórica

En el momento en el que los estudiantes inician su vida académica universitaria se enfrentan a diferentes situaciones que tienen que hacer frente, como a la necesidad de ser más autónomos para resolver problemas a los que aún no están acostumbrados, a lidiar con nuevas relaciones interpersonales, además considerando que se da un aumento en las exigencias académicas, las dificultades en el aprendizaje, la adquisición de nuevas competencias para el desarrollo profesional, autogestión de horario, inserción en un nuevo ambiente educativo, entre otras, esto provoca una alta exigencia del rendimiento personal y profesional de manera continua. 16 y los 25 años, También se enfrentan a procesos de cambio tanto en términos sociales como académicos, a nivel psicológico y biológico enfrentan un período de desarrollo cerebral acelerado, lo que resulta en una mayor susceptibilidad a los factores estresantes externos, exponiéndolo a diversos riesgos que podrían afectar su salud física y mental (Arco, López, Heilborn y Fernández, 2005; Adams, K., Saunders, K., Stoneman, C. & Duffy, A. 2021).

Por lo general, los estudiantes tienden a presentar dificultades al tratar de manejar todas estas demandas ya que los requerimientos a los que están expuestos los estudiantes, les genera desgaste mental y físico, relacionado con la sobrecarga de tareas, falta de tiempo para realizar los trabajos académicos y preparar las evaluaciones. Así pues, los sujetos se enfrentan a situaciones posiblemente amenazadoras, que pueden llegar a sobrepasar sus propias posibilidades, empezar a sentir niveles de estrés, aumentar la predisposición a estados estrés y ansiedad, afectando su rendimiento académico (Barreto & Salazar, 2020 Adams, K., Saunders, K., Stoneman, C. & Duffy, A. 2021).

Se ha identificado que la prevalencia de estrés y ansiedad es mayor en carreras del área de salud, como por ejemplo en estudiantes de medicina, enfermería o psicología, comparado con otras carreras universitarias, observándose una mayor prevalencia que en la población general, la reprobación de estudiantes de primer año de las carreras de salud, es

superior a la media institucional, específicamente en asignaturas de ciencias básicas, lo que repercute en indicadores de deserción y titulación oportuna. (Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. & Werner, K. 2020).

Podemos definir el estrés como la tensión que se produce cuando uno percibe un evento externo como superior a la capacidad hacer frente a lo que ofrecen los recursos personales, la tensión percibida crónica da lugar al despertar fisiológico prolongado que conduce al agotamiento físico y a la fragilidad creciente que conlleva a la enfermedad. Desde la perspectiva de la Teoría del Estrés de Lazarus (1986), el “estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno, poniendo en peligro su bienestar”. De tal manera que, el estrés aparece cuando al evaluar los hechos, el individuo los considera abrumadores y lo define como un desequilibrio en la capacidad de la persona para responder a una situación que origina ansiedad. El estrés, como factor ambiental contribuye al deterioro de la memoria, constituye un problema significativo en la sociedad actual. Así como es un factor biológico que puede alterar las propiedades de células cerebrales, pueden alterar los procesos cognitivos como el aprendizaje y la memoria, en consecuencia, limita la calidad de vida humana el estrés académico es aquel que se produce en el ámbito educativo y afecta a los estudiantes de cualquier nivel. Por lo tanto, se puede definir como una respuesta no específica del organismo a los estresores académicos que afectan el rendimiento de los estudiantes. Teniendo en cuenta que, los estresores no tienen presencia objetiva independiente, esto es, las prácticas no son por sí solos estresores, sino que es la persona con su valoración las que los constituye como estresores (García, A. & Escalera, M. 2011). La respuesta a situaciones de estrés es un proceso psicofisiológico complejo que permite responder de manera eficaz hacia una situación, este proceso conlleva a procesos en el eje hipotálamo-Pituitario-suprarrenal que induce a cambios en los niveles de cortisol, lo que conduce a reacciones fisiológicas adaptativas y alteraciones en procesos metabólicos e inmunológicos como también en funciones cerebrales involucrando la cognición, el sueño y la

memoria debido en parte al aumento de reactividad en la amígdala. (Jorgensen 2021).

Marín, (2018) en su investigación Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud, refiere que el estrés provoca resultados negativos en su salud, bienes y/o rendimiento académico. Sin embargo, aproximadamente la mayoría de la población estudiantil mantiene hábitos que repercuten negativamente en la salud como el exceso de tabaco, de cafeína, sustancia excitante o tranquilizante. Por otra parte, se debe tener en cuenta la forma en la que cada persona aprecia la situación como estresante, ya que existen diferencias individuales como características predisponentes, motivaciones, actitudes y experiencias que influyen en cómo las personas perciben y valoran las demandas. Principalmente juega un papel importante la activación fisiológica, la cual es desencadenada por la evaluación que realiza la persona de la situación y de sus habilidades para hacerle frente; de igual manera, los aspectos cognitivos son determinantes de la respuesta del estrés. Según (Sarafino, 1999 como se citó en Marín, 2018), el estrés es el estado que aparece cuando las transacciones persona-ambiente dan lugar a que el individuo perciba una discrepancia entre las demandas del ambiente y los recursos de la persona. La conceptualización del estrés desde el enfoque de la interacción persona-entorno se ha ido consolidando como un fenómeno psicológico.

Por lo general los factores de estrés educativo se analizan en los siguientes grupos: falta de confianza en sí mismo, exámenes después de la graduación, dificultad de los cursos, falta de ser bueno en la profesión, la falta de ser un buen estudiante. Aunque el estrés ha sido estudiado por muchos académicos durante décadas, todavía existen muchos problemas relacionados con el estrés. Por otro lado, existen factores de estrés como hablar en público y el cálculo mental frente a un espectador, examen de estrés. Las causas del estrés psicológico en los estudiantes son multifactoriales y numerosos; sin embargo, están asociados con el desafío entorno universitario y factores demográficos. (Tuncay, N., Müdüroğlu, R. &

Bulut, A. 2020). El estrés académico y los hábitos de estudio son indicadores cruciales del desempeño académico, cuando el estrés académico se toma negativamente, afecta el bienestar social y psicológico de los estudiantes. los eventos de la vida cotidiana y tensiones crónicas; los eventos de la vida pueden incluir al iniciar la universidad y el estrés crónico incluye presiones y preocupaciones financieras. Oswalt y Riddock, 2007; García y Mazo 2011)

Por otro lado, las consecuencias adversas que se pueden desarrollar los estudiantes universitarios frente a pocas o nulas estrategias de afrontamiento del estrés tienen manifestaciones en el ámbito de la conducta suicida, tal como lo menciona Sánchez (2018) en su artículo “Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios” donde ponen en conocimiento que hasta el año 2012 se han registrado 267 casos de intento de suicidio, donde la cifra más alta se halla en jóvenes estudiantes (Leal, 2012), la cual estuvo asociada al estrés percibido y al apoyo social (Leal y Vásquez, 2012). (Mohamad, N.E., Sidik, S.M., Akhtari-Zavare, M.).

Cardona, (2014) en su investigación, Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios destaca que en Colombia se presentan múltiples situaciones que aumentan el riesgo de padecer trastornos en la salud mental, particularmente ansiedad. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2003 de Colombia, la prevalencia de vida de cualquier trastorno mental en la población general fue de 40,1%, siendo los adolescentes y adultos jóvenes los más afectados. Por lo tanto, en Colombia los trastornos de ansiedad son de mayor prevalencia que otros trastornos mentales; el 19,3% de la población entre 18 y 65 años la ha padecido alguna vez en la vida. También resalta como la época universitaria constituye al periodo de vida donde la mayoría de los estudiantes son adolescentes o adultos jóvenes, lo que implica que son una población donde se consolidan los proyectos de vida, se adquiere la mayoría de edad, se asumen nuevas responsabilidades sociales y aumentan las presiones psicosociales, lo que puede ser un factor de mayor vulnerabilidad frente a trastornos psicosociales como el síndrome ansioso; además la frecuencia de trastornos mentales en general la

ansiedad, es mayor en poblaciones con factores de riesgo sociales, clínicos y ambientales, los cuales presentan una frecuencia diferente según la población estudiada, aspecto que resalta la necesidad de desarrollar investigaciones en poblaciones específicas. En este caso, los estudiantes universitarios presentan en mayor frecuencia este tipo de riesgos, debido a sus exigencias psicológicas, sociales y académicas, las cuales conllevan a problemas de salud mental como trastornos depresivos, ansiedad, suicidio, abuso de alcohol y drogas, entre otros.

De acuerdo con Macauley (2018), La ansiedad es una emoción que consiste en "síntomas fisiológicos aversivos como aumento de tensión, aumento en frecuencia respiratoria y cardíaca, pensamientos de preocupación y cambios físicos.

La prevalencia y la gravedad de la ansiedad entre los estudiantes está aumentando, los estudiantes de profesiones relacionadas a las áreas de la salud desarrollan niveles de ansiedad significativamente elevados en comparación con valores normativos de la población en general. La ansiedad predispone a que el estado de la salud de los estudiantes se vea deteriorada y con dificultades para generar aprendizaje, esta afirmación la recoge Macauley, Et al (2018) quienes corroboran que el impacto de la ansiedad puede extenderse más allá del mero detrimento personal.

Otero, (2014) propone evaluar la presencia de ansiedad en los estudiantes y ofrecer algunas pautas preventivas de cuadros de ansiedad en el mundo universitario. Así mismo, el autor habla en su investigación acerca del concepto de ansiedad y ansiedad en jóvenes universitarios, donde sitúa cronológicamente entre los 18 y los 30 años a aquellas personas con falta de autonomía y en la creciente dificultad de insertarse en el mundo laboral, lo que puede llevar al joven a estancarse en su proceso de despliegue personal.

Si bien la respuesta al estrés puede ser idéntica, las fuentes de estrés reportadas por los individuos varían. estas diferencias se verían en las causas, fuentes y consecuencias de los factores estresantes, por esto es importante

comprenderlas para así llegar a ayudar a desarrollar intervenciones personalizadas dirigidas a reducir los niveles de estrés de los estudiantes, lo que a su vez contribuirá al bienestar integral del individuo. (Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. 2018)

Por lo anterior es importante el interés de abordar y brindar atención al estrés a tiempo para reducir las consecuencias y efectos adversos que puede tener no solo en el desempeño académico sino a nivel general brindando una atención oportuna ya que las consecuencias de esta reacción Según García y Mazo (como se citó en Caldera, Pulido y Martínez, 2007) por lo cual la atención plena o mindfulness, permite generar en el individuo un estado de atención y conciencia plena en donde la persona se concentra en el presente, observando, tanto las percepciones como sensaciones que se experimentan en el momento en que se producen. (Leon, 2008)

La atención plena se centra en concentrarse en un momento, situación o actividad en específico, el sentir respiración y centrarse en el momento actual, a sonidos o a un elemento en especial, apartando aquellos pensamientos innecesarios, situaciones que más adelante vendrán, pero que en el momento no son importantes, en donde cabe la posibilidad que esa atención se disperse, pero la idea principal es recuperar el estado inicial de concentración y tranquilidad. (Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R., 2012).

Teniendo en cuenta que la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios es motivo de creciente preocupación, se han realizado protocolos e intervenciones que pretendan mejorar la salud mental la conciencia y el estado de bienestar. Una de estas propuestas como método de intervención complementaria está basada en el entrenamiento de Mindfulness o en su traducción al español: Atención Plena, que se define como un tipo de atención dirigida a la experiencia actual, una atención receptiva y una conciencia de los eventos y experiencias presentes, como un tipo de conciencia que surge al prestar atención de un modo particular; con propósito, al momento presente y sin juzgar; la cual permite afinar y hacer más conscientes las sensaciones corporales, permite la autorregulación, la

clarificación de valores, la flexibilidad cognitiva, emocional y la conductual, generando así un bienestar positivo, produciendo beneficios físicos y psicológicos, así mismo permite el desarrollo de la empatía, la positividad, la aceptación y la compasión. (Chiodelli, R. et al., 2018; Amutio, A. et al., 2021; Perez A, et al. 2021)

Actualmente, la meditación en atención plena en sus diversas aplicaciones clínicas cuenta con evidencia científica significativa de sus beneficios para atender una diversidad de condiciones tanto medicas como psiquiátricas incluyendo: dolor crónico, cáncer, desordenes de ansiedad, depresión, desórdenes alimentarios y fibromialgia. Uno de los beneficios identificados al practicar la meditación de atención plena es el aumento en experiencias de emociones positivas como la motivación, orgullo, entusiasmo, firmeza, seguridad, etc. Esta, no solo ayuda a atender los síntomas de dolor, estrés y ansiedad, sino que su uso consistente puede producir cambios en el cerebro en regiones asociadas al aprendizaje y memoria, regulación de emociones y sentido del yo (Bonilla, K. & Padilla, Y. 2015).

En el ámbito académico, algunas de las investigaciones con población universitaria asocian la regulación emocional y el mindfulness con el bienestar psicológico obteniendo como consecuencias mayores niveles de sensación de bienestar. La regulación emocional como el bienestar psicológico están vinculados a la salud de la persona en su contexto (Mairean, 2015).

La aplicación de un programa basado en la atención plena reduce efectivamente los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios, aumentando la percepción de la actuación consciente, que cuenta los momentos en los que se presta atención a lo que se está haciendo y no se lleva a cabo de manera automática, progresa el no enjuiciamiento de las emociones, experiencias o pensamientos, sean agradables o desagradables, manteniendo la imparcialidad de una manera amable y comprensiva. Se incrementa la no reactividad a la experiencia, haciendo posible una respuesta consciente. (Carlos, J. & Pascual, L. 2019).

Su objetivo es optimizar el bienestar y la resiliencia de todos los estudiantes, resaltando que no fue desarrollado específicamente para aquellos estudiantes que se encontraran en algún rango clínico (Galante, J. et al, 2018).

Estudios recientes han confirmado la efectividad de los programas de intervención de tercera generación, en particular las técnicas de regulación provenientes del entrenamiento en Mindfulness cuya etiología se origina en la práctica de ejercicios de meditación oriental, los cuales tienen por objetivo facilitar el desarrollo de conciencia plena a nivel introspectivo y perceptual, adicionalmente a los beneficios a nivel cognitivo de la ejecución de técnicas de atención plena también se ha comprobado beneficios a nivel neurológico aumentando la comunicación interhemisférica demostrado mejoras en habilidades como la creatividad y otros procesos mentales (Henriksen, Richardson & Shack 2020)

Como parte de regulación emocional las técnicas orientadas en la atención plena se han puesto en práctica en ambientes universitarios donde se evidencia una notable mejora en aquellas personas que han seguido un plan de intervención que generalmente va de 8 a 16 semanas de entrenamiento, ejemplo de esto es la investigación desarrollada por Ross, Owens, Roberts, Jennings, & Mylrea. (2020) donde en un programa de entrenamiento de Minfulness aplicado en estudiantes de ramas de la salud han encontrado mejoras significativas en la reducción del estrés y desarrollo de la resiliencia (Palmer, A. & Rodger, S. 2019).

Capítulo 2 - Aplicación y Desarrollo

La metodología del presente trabajo cuenta con las características propias de la investigación cuantitativa, ya que tanto las herramientas para la recolección de datos, como el método para su análisis, está soportado epistemológicamente por los supuestos del paradigma empírico analítico (Hernández, Fernández, Baptista, 2014)

2.1 Tipo y Diseño de Investigación

De acuerdo con Hernández, Fernández, Baptista (2014), esta es una investigación cuantitativa de tipo experimental debido a que el muestreo de los participantes será al azar y se contará con un grupo experimental y un grupo control. A cada grupo se les aplicará un Pretest-Postest y al grupo experimental se le aplicará el programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP); lo anterior permite determinar si hubo un cambio en los síntomas de estrés y ansiedad en los participantes del grupo experimental tras la intervención en la variable independiente.

2.2 Población o entidades participantes

Estudiantes Universitarios que se vayan a ingresar o estén cursando la práctica en psicología clínica de una universidad de la ciudad de Bogotá, Colombia. La muestra se reclutará de manera intencional, con una participación mínima de 82 practicantes de psicología clínica. Una vez se cuente con la muestra mínima se aleatorizará y de esta manera se tendrá 41 participantes para el grupo experimental a quienes se les realizará la intervención y 41 para el grupo control, una vez se realice el posttest, se le brindará la intervención al grupo control

2.3 Definición de Variables o Categorías

Las variables de estudio del presente proyecto son ansiedad, estrés y mindfulness

El mindfulness se define como un proceso psicológico que implica prestar atención al momento presente de forma deliberada, aceptar las emociones

y el entorno como se presenta de manera no reactiva y sin juzgar (Kabat-Zinn, 2003).

2.4 Procedimiento e Instrumentos

Instrumentos

1. Escala de estrés percibido (EEP-10)
2. Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE)
3. Programa REBAP

Programa REBAP

1. Presentación, socialización y establecimiento de expectativas
2. identificar la respuesta al estrés y psicoeducar como la meditación es una herramienta de afrontamiento antes situaciones asociadas al estrés y ansiedad
3. Entrenamiento en la práctica de mindfulness y procesos de generalización en otros contextos y en la vida cotidiana
4. Ejercicios prácticos del entrenamiento en mindfulness y la asociación de la estrategia para afrontar situaciones estresantes y ansiosas
5. Evaluación del desarrollo del programa y la práctica.
Vinculación de aspectos cognitivos del estrés y manejo de pensamientos que generan malestar.
6. Ejercicios prácticos del entrenamiento en mindfulness en procesos cognitivos y entrenamiento en comunicación mediante la atención plena.
7. Ejercicios prácticos del entrenamiento en mindfulness y la incorporación de hábitos saludables y procesos de aceptación.
8. Cierre del programa.

Procedimiento:

1. Contacto inicial con los participantes en donde se socializará el objetivo de la investigación y se aplicará el consentimiento informado.

2. Aplicación de Pretest. Los investigadores del estudio aplicarán los instrumentos anteriormente mencionados para medir las variables dependientes

3. Calificación de los instrumentos por parte de los investigadores principales y análisis de resultados por medio del paquete estadístico SPSS versión 25.

6. Aplicación del programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP)

7. Aplicación del Postest. Los investigadores aplicarán los siguientes instrumentos

9. Calificación de los instrumentos por parte de los investigadores principales y análisis de resultados por medio del paquete estadístico SPSS versión 25.

12. Discusión de resultados y conclusiones por parte de los investigadores principales.

13. Presentación formal de resultados de investigación a las divisiones competentes.

2.5 Consideraciones Éticas

Con base a la Resolución 008430 de 1993; en la cuales está establecidas las normas científicas, técnicas, éticas y administrativas para la investigación en salud en Colombia, y con relación al numeral B del artículo 11, esta investigación se declara con riesgo mínimo ya que es un estudio prospectivo que implica recolección de datos por medio de los instrumentos que se van a utilizar, estos generan pueden generar evocación de emociones y/o pensamientos que impliquen activaciones fisiológicas y alteraciones emocionales, sin embargo, se han considerado estrategias para mitigar o acompañar estos posibles riesgos, adicional a ello, en el marco de la investigación se entrenara a los participantes en la herramienta de mindfulness (REBAP) que les permitirán decrementar los síntomas presenten. La presente investigación cumple con los siguientes principios

bioéticos propuestos por Informe Belmont (1978); como lo es el respeto por las personas, el cual garantiza el respeto a la protección de sus derechos, su integridad, confidencialidad e intimidad; Autonomía, ya que los participantes al estudio ingresarán al mismo de forma autónoma y/o voluntaria y no se ejercerá ningún tipo de presión. En consonancia al respecto por las personas, se realizará el proceso relacionado con la lectura y firma del consentimiento informado (anexo 1) en donde los participantes de forma expresa, y escrita manifiestan que aceptan su participación en la investigación y que conocen los objetivos de esta, los instrumentos que se les aplicarán, cuál es su rol dentro la investigación y los posibles riesgos y beneficios a los cuáles están expuestos. Por otra parte, en cuanto a la declaración de Helsinki, se dará cumplimiento al numeral 24, ya que esta investigación asegurará la confidencialidad y privacidad de los datos de los participantes, de igual manera como lo establece la ley 1090 de 2006 donde se dicta el Código Deontológico y Bioético del psicólogo, también, se garantizará que la participación estará protegida por la política de protección de datos personales Ley 1581 de 2012, Decreto 1377 de 2013 de Colombia. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el beneficio directo por participar en el estudio está relacionado con el aprendizaje de herramientas que les permitan disminuir el estrés que puedan presentar dentro de la investigación o en su práctica profesional, por ende, mejorar su bienestar y calidad de vida; la comunidad académica también se verá beneficiada ya que se generará un producto investigativo que fortalece al avance científico. Después de finalizada la investigación, a los participantes del grupo control se les aplicara el programa de reducción de estrés basada en atención plena REBAP con el fin de que también tengan el aprendizaje de las herramientas que les permitirán reducir sus síntomas de estrés y ansiedad. En cuanto a los riesgos y como se mencionó anteriormente, existe un margen de probabilidad de que los participantes de este estudio puedan presentar o evocar emociones y/o pensamientos que impliquen activaciones fisiológicas y/o alteraciones emocionales, sin embargo, parte del procedimiento de esta investigación incluye entrenar a los participantes

en técnicas o herramientas que permitan dar un manejo a estas de estrés y ansiedad, también se hace necesario resaltar que los investigadores cuentan con habilidades clínicas que en caso de requerirse estarán en disposición para orientar al participante que lo necesite. A los participantes antes de iniciar la investigación se les socializará: - Objetivo General - Objetivos Específicos - Beneficios - Procesos de confidencialidad

2.6 Alcances y limitaciones

En cuanto a las limitaciones de ese estudio se evidencia la falta de medidas de seguimiento al grupo experimental lo cual hace que sea imposible determinar si la mejoría en los síntomas de ansiedad y estrés se mantendrán estables en el tiempo; así mismo para futuras intervenciones es de gran relevancia controlar todas aquellas variables extrañas que puedan generar cambios en las variables dependientes.

Capítulo 3 - Resultados

La muestra estuvo caracterizada por 82 participantes, los cuales fueron estudiantes de psicología de noveno semestre que realizaban su práctica profesional obligatoria en psicología clínica en el Centro de Servicios psicológicos ibero CESPI, en las siguientes graficas se caracterizara los datos sociodemográficos de los participantes, esta información se recolecto en el comienzo del semestre que correspondía al inicio de la investigación.

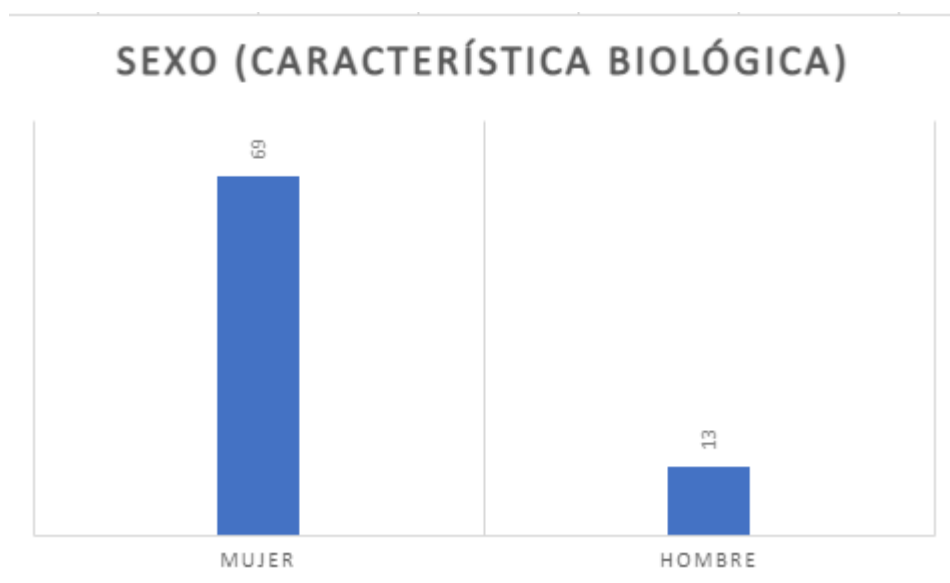


Figura 1: Sexo (característica biológica)

En la figura 1 se evidencia que, de los 82 participantes, 69 eran mujeres lo que corresponde al 89% de la muestra y 13 eran hombres lo que corresponde al 16%, el sexo se definió como la característica biológica.

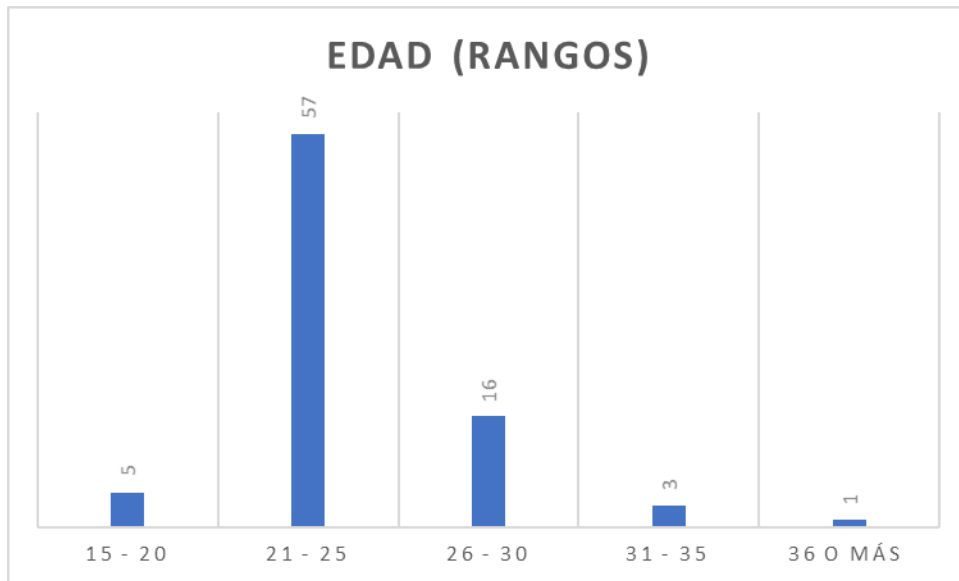


Figura 2: Edad (Rangos)

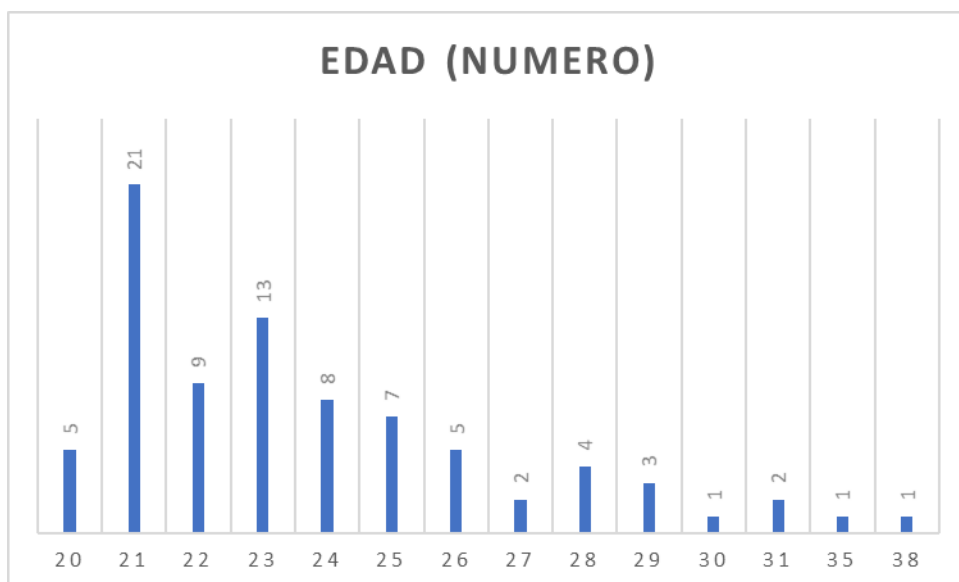


Figura 3: Edad (Numero)

Las figuras 2 y 3 muestran los rangos de edades de los participantes y la edad que sobresalió, los rangos se agruparon entre, 15 a 20 años con el 6%, 21 a 25 años el 70%, 26 a 30 años el 20%, 31 a 35 años el 4% y 36 años o más el 1%, la edad que sobresalió de los participantes fue de 21 años (26%) 21 practicantes cuentan con esta edad, seguida de 23 años (16%) 13 participantes cuentan con esta edad y 22 años (11%) 9 participantes cuentan con esta edad.

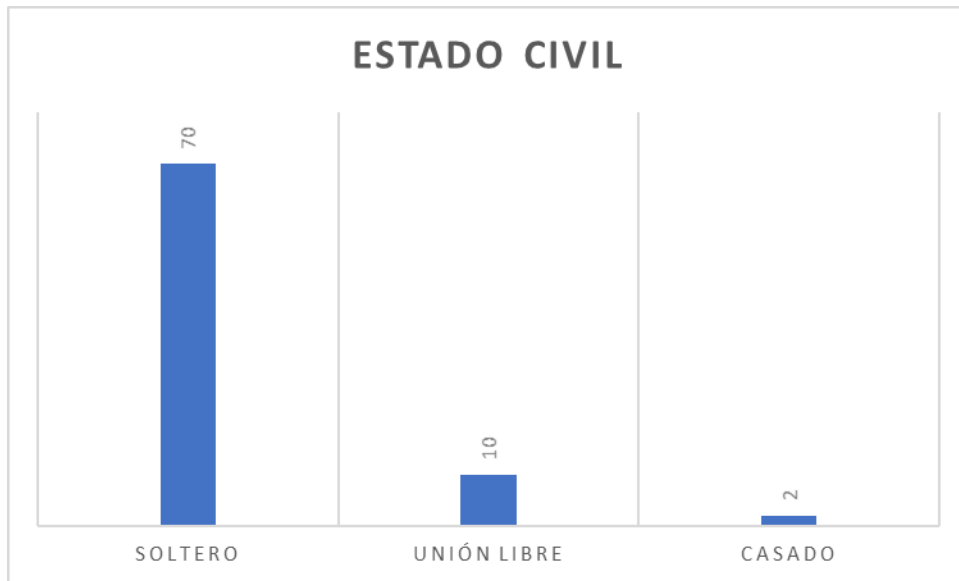


Figura 4: Estado civil

La grafica 4 muestra el estado civil de los participantes, este se enmarco en solteros con 70 de los participantes lo que corresponde al 85% de la muestra, casados con 2 participantes lo que corresponde al 2% y 10 participantes en unión libre lo que corresponde al 12%.

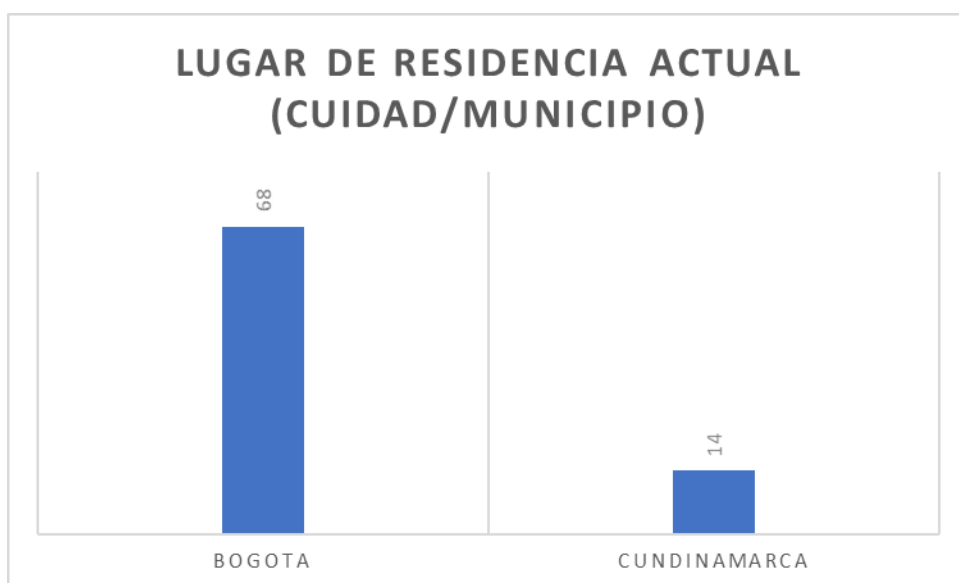


Figura 5: Lugar de residencia actual

La grafica 5 permite evidenciar el lugar de residencia de la muestra, este correspondió a Bogotá con 68 participantes correspondiendo al 83% y Cundinamarca con 14 participantes correspondiendo al 17% de la muestra, dentro de Cundinamarca se encontraron municipios como Soacha, Mosquera, Madrid, Funza y Chocontá.

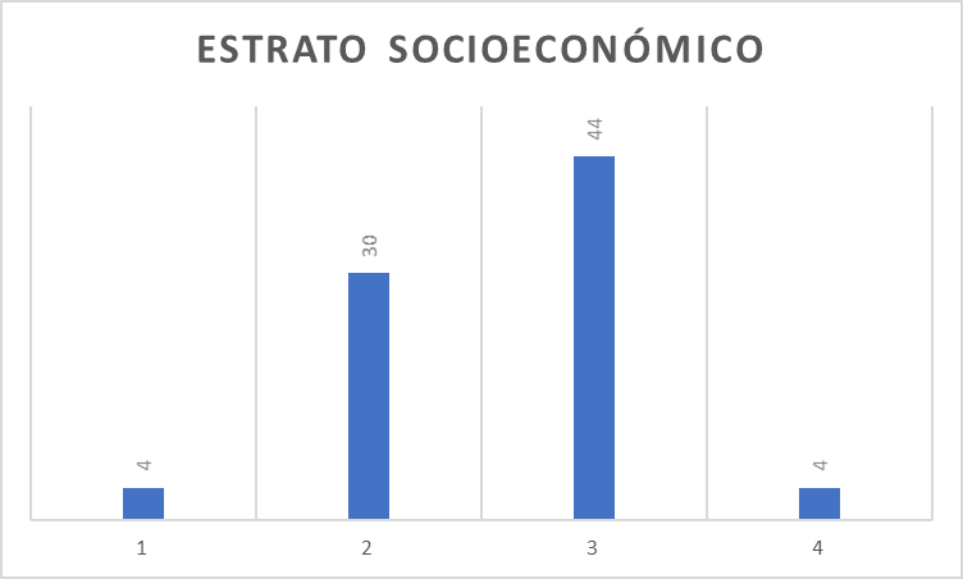


Figura 6: Estrato socioeconómico

La grafica 6 muestra los estratos socioeconómicos, los cuales correspondieron a, estrato 1 con 5% la muestra, estrato 2 con 37% de la muestra, estrato 3 con 54% de la muestra y estrato 4 con 5% de la muestra.



Figura 7: Trabajo actual

En la figura 7 se relaciona el estado laboral de la muestra, se indagó si los participantes contaban con empleo al momento de recolectar la información, dando claridad que el tipo de empleo podía ser formal o informal, se obtuvo que 58 participantes refirieron tener algún tipo de trabajo de manera actual lo que corresponde al 71% de la muestra y 24 no tenían ningún tipo de empleo lo que corresponde al 29% de la muestra.

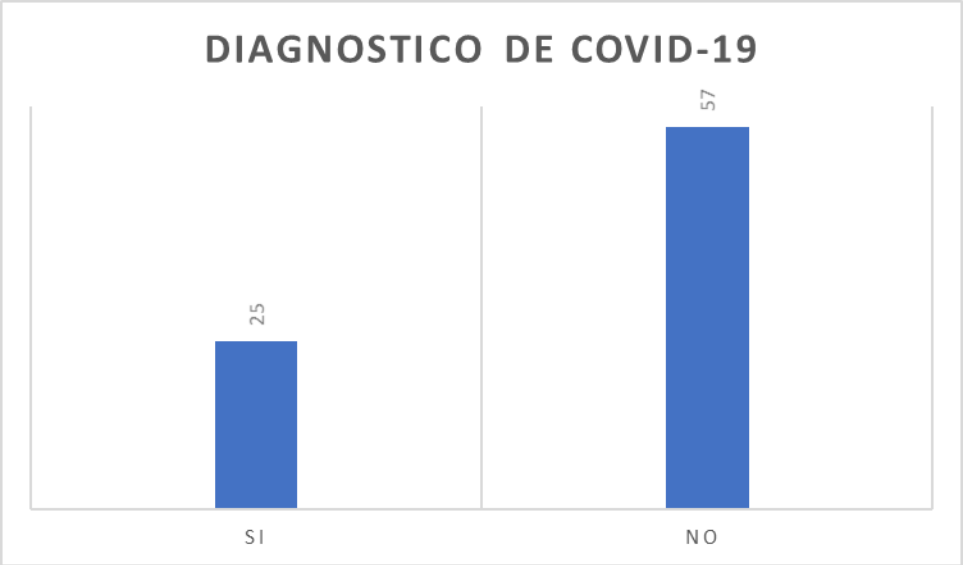


Figura 8: Diagnostico de Covid-19

Adicionalmente se indago si fueron diagnosticados de COVID 19, la figura 8 muestra que dentro de los 82 participantes 25 obtuvieron como resultado positivo para el virus a lo largo de la pandemia lo que corresponde 30% de la muestra.

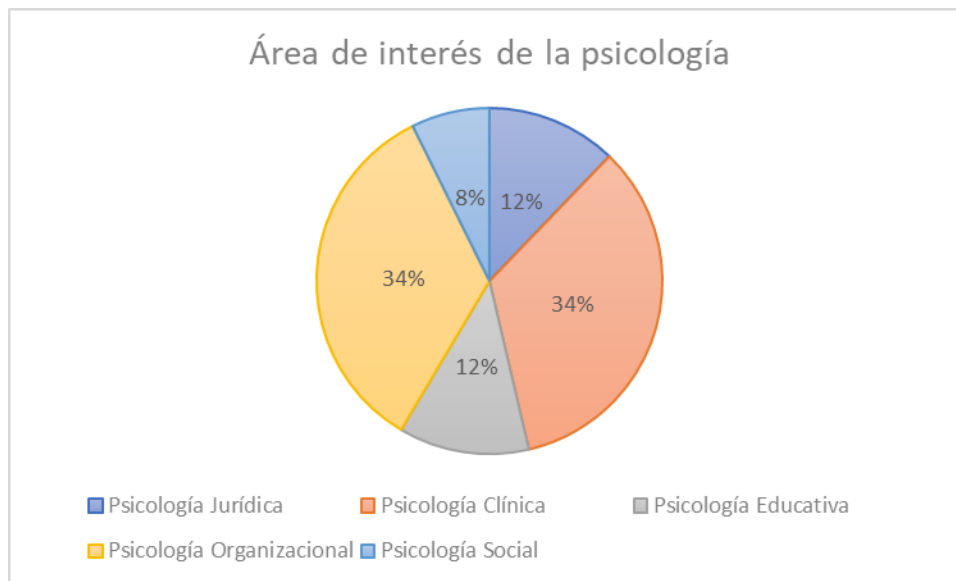


Figura 9: Área de interés de la psicología

Por último, se indagó con los participantes, el área de interés dentro de la psicología, las áreas de interés con mayor puntuación fueron la psicología clínica y organizacional con 28 participantes (34%) cada una, seguida de psicología educativa y jurídica con 10 participantes (12%) y la última psicología social con 6 participantes (7%).

El objetivo principal del estudio era evaluar el efecto de la aplicación del programa REBAP en el grupo experimental y comparar esos resultados con el grupo control. Posterior a la aplicación del programa REBAP, el grupo experimental mostro diferencias significativas en las variables de estrés ($p=0,003^*$)

Tabla 1. Comparación de Medias Postest EEP Intergrupos

Variable	M (DS)		
	Experimental (n=35)	Comparación (n=35)	Significancia ($p \leq 0,05^*$)
Total EEP Postest	22,54 (10,505)	29,27 (7,848)	0,003*

También se evidenciaron diferencias significativas en la ansiedad ($p=0,001^*$) Tras la aplicación del programa REBAP al grupo experimental

Tabla 2. Comparación de Medias Postest IDARE Intergrupos

Variable	M (DS)		
	Experimental (n=35)	Comparación (n=35)	Significancia ($p \leq 0,05^*$)
Total IDARE Postest	29,48 (5,042)	46,56 (6,923)	0,001*

En la escala de estrés percibido (EEP) se evidencio una disminución en la percepción de estrés, ya que el nivel alto bajo del 59% al 46%

Por otro lado, en el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) arrojó que los niveles de ansiedad nivel alto de los participantes bajo del 43% al 14%.

Tabla 3. Comparación de Medias Pretest-Postest IDARE Intragrupos

Variable	M (DS)	
	Experimental (n=35)	Comparación (n=35)
Total IDARE Pretest	39,48 (8,186)	42,48 (7,779)
Total IDARE Postest	29,48 (5,042)	46,56 (6,923)
Significancia ($p \leq 0,05^*$)	0,000*	0,139

Estos resultados se correlacionan con otras investigaciones que demuestran el efecto positivo que tiene el programa REBAP y otros programas de mindfulness en la reducción de síntomas de estrés y ansiedad (Franco, C., et al, 2017; Chiodelli, et al., 2018; Wells, R., et al., 2019., Li, y Qin, 2020; MacDonald y Olsen, 2020; Vorontsova-Wenger, 2020; Abbasi., Ghorbani., Hossein, y Hoseinzadeh, 2021); En cuanto al grupo control se pudo observar que la variable de ansiedad no presento ningún cambio significativo, ya que el Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) mostro en el pretest que el 41% de los participantes presentaban altos niveles de ansiedad y en el postest se reportó el mismo valor; en cuanto a la variable estrés se evidencio en la escala de estrés percibido (EEP) un incremento del 58% al 63% en niveles de estrés alto; estos resultados pueden argumentarse a

que los estudiantes se encontraban en cierre de semestre, exámenes finales, entrega de trabajos y finalización de su práctica profesional, situaciones que exacerban signos y síntomas como la ansiedad y el estrés; razón por la cual técnicas como el REBAP, el DBT, el MBSR y el MBCT entre otros métodos centrados en la atención plena son favorables para enseñar herramientas para mejorar el desempeño profesional, el autoconocimiento, la autorregulación, y la resiliencia. (Lothes, Mochrie, Wilson y Hakan 2021., Villarroel-Carrasco, Cruz-Riveros, 2021).

Tabla 4. Comparación de Medias Pretest-Postest IDARE Intragrupos

Variable	M (DS)	
	Experimental (n=35)	Comparación (n=35)
Total IDARE Pretest	39,48 (8,186)	42,48 (7,779)
Total IDARE Posttest	29,48 (5,042)	46,56 (6,923)
Significancia ($p \leq 0,05^*$)	0,000*	0,139

Investigaciones previas han demostrado la efectividad de programas de mindfulness en la reducción de sintomatología psicológica, la promoción de la estabilidad emocional, autoeficacia, así como también en el fortalecimiento de la atención plena de los patrones de comportamiento, sentimiento y pensamiento por medio de estrategias de afrontamiento del “aquí y el ahora” (Ladeira y Baptista, 2020., Abbasi., Ghorbani., Hossein, y Hoseinzadeh 2021); mediante la reevaluación cognitiva, la cual se basa en observar, describir y actuar de manera consiente, (percepción de la actuación consciente), la eliminación de juicios de valor ya sean positivos negativos, a no reaccionar a emociones desde la experiencia y a la no realización de actividades de manera automática, centrándose en el momento presente, promoviendo así hábitos sociales y emocionales positivos. (Carreres-Ponsoda, et al. 2017., Kindel y Raftery, 2020, Champion, Economides, y Chandler 2018., Pascual, 2019., Ladeira y Baptista, 2020., Ross, et.al. 2020., Moix, et.al 2021).

Se resalta que la participación en la presente investigación era voluntaria lo cual de manera previa se consideró como un aspecto positivo ya que los participantes tenían interés e iniciativa propia por mejorar sus niveles de estrés y ansiedad, también se ve como un aspecto que dificulta la permanencia y adherencia de los mismos en el programa, ya que variables como gestión de tiempo, sobre carga académica, actividades laborales y capacidad de aprendizaje, pueden ser causales de deserción en la continuidad del programa, ya que en este caso el 13% de los practicantes realizaban las actividades del programas de REBAP de manera intermitente y el 12% deserto de la investigación, y según estudios realizados por Galante y Harvard Business School (2018) se confirma que para lograr un estado de conciencia plena se deben realizar como mínimo 8 sesiones de cualquier programa de Mindfulness, con el fin de gestionar y potenciar herramientas para enfrentar el estrés y la ansiedad y lograr una estabilidad emocional. (Ahmed y Cerkez, 2020); lo cual deja en evidencia ciertas limitantes para dar resultados concluyentes, así mismo se deben tener en cuenta para futuras investigaciones. (Moix, 2021, Conchado et al., 2019; Maestre et al., 2019; Aldana et al., 2020; Jaramillo-Macías, 2020, Villarroel-Carrasco, Cruz-Riveros, 2021).

Por otro lado se necesitan estudios futuros con tamaños de muestra más grandes para replicar y ampliar estos hallazgos, así mismo se recomienda volver a realizar una medición de las variables de estrés y ansiedad, con el fin de evidenciar la durabilidad de los resultados obtenidos en programa REBAP con el tiempo; también se recomienda que las intervenciones orientadas a mindfulness y a atención plena, puedan ser dirigidas a toda la población estudiantil y de libre acceso, separadas de los servicios de salud mental específicos, ya que estos programas son consideradas herramientas útiles para mejorar la calidad de vida y el bienestar psicosocial.(Galante et.al 2018)

Capítulo 4 - Conclusiones

4.1 Cumplimiento de objetivos del proyecto

Los objetivos se cumplieron a cabalidad ya que primero se logró realizar una medición pretets que permitió identificar los síntomas de estrés y ansiedad en los estudiantes de psicología que estaban cursando su práctica clínica.

Se realizó la aplicación del programa REBAP al grupo experimental y tras la medición del postets se puede concluir que dicho programa tuvo un efecto significativo en la disminución del estrés y ansiedad en el grupo experimental a comparación del grupo control.

4.2 Aportes a líneas de investigación de grupo y a los Objetivos del Desarrollo Sostenible – ODS

La investigación permitió mejorar la salud mental de la población. Además se realizó un artículo científico Q3 que impactará y fortalecerá en la medición del grupo de investigación

Dentro de los cursos de psicología clínica 1 y 2 del programa de psicología se realizó la socialización de la investigación y se dieron lineamientos y recomendaciones sobre la implementación de programas REBAP

LA aplicación del programa REBAP generó en los participantes reducción de síntomas de estrés y ansiedad lo que mejoraría su salud mental y bienestar; lo cual, además favorece a que los estudiantes de práctica profesional del Centro de Servicios Psicológicos Ibero desarrollen competencias que permiten el fortalecimiento de la formación académica y profesional y por ende mejorar la atención de los usuarios del CESPI.

Con base en los objetivos del presente estudio y en el objetivo 3. Salud y Bienestar esta investigación permitió un decremento en síntomas asociados al estrés y ansiedad en practicantes de psicología clínica, aportando a su vez al mejoramiento de la salud mental de los participantes y a todos aquellos a los que se puedan generalizar los resultados que se encuentren, mejoran a su vez procesos de aprendizaje y efectividad en las actividades propias de una práctica en salud y en psicología clínica, como lo es la atención a usuarios. Aportando igualmente a intereses de promoción y prevención de la salud mental de acuerdo a las políticas gubernamentales e institucionales.

4.3 Producción asociada al proyecto

Artículo denominado "Effects of the application of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on stress and anxiety in clinical psychology internship students: a randomized study". Sometido a la revista "Educational Psychology in Practice" que tiene categoría Q

4.4 Líneas de trabajo futuras

Investigaciones que involucren técnicas de intervención basada en mindfulness con diferentes poblaciones en sintomatología de estrés y ansiedad

Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Agradecemos su participación en este ejercicio de carácter netamente académico y/o investigativo.

Le hemos invitado a participar de la investigación: “Efectos de la aplicación de un programa Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) en el estrés y ansiedad de estudiantes de práctica profesional en psicología clínica: un estudio aleatorizado” desarrollado por Jonnathan Pinilla Vanegas y Jenniffer Dajan González Ferrer, docentes investigadores de la Corporación Universitaria Iberoamericana. Este estudio ha sido presentado, avalado y cuanta con el aval ético de dicha Universidad para el desarrollo del estudio.

Esta investigación tiene como objetivo: Evaluar el efecto de la aplicación del programa de Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) sobre los síntomas de estrés y la ansiedad en practicantes de psicología clínica de Bogotá.

Su participación en este ejercicio estará compuesta por una (1) sesión en donde se realizará la aplicación de una encuesta para conocer datos sociodemográficos de usted y se aplicarán los siguientes instrumentos de evaluación: Escala de estrés percibido (EEP-10), Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE) y el Biofeedback, equipo multi-canal GP12. Además, se realizarán ocho (8) sesiones del programa Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP) acorde a la distribución de los participantes del estudio, por tanto, la ejecución de esta segunda parte puede ser opcional en su participación. A continuación, le presentamos las condiciones y el uso que se hará con la información que nos suministre, para que de esta manera nos confirme su disposición a colaborar:

1. El presente estudio generará como beneficio a los participantes la implementación de estrategias de mindfulness que les ayudarán a decrementar los síntomas de estrés y ansiedad; también, aprenderán a no juzgar sus emociones ni pensamientos, sino por el contrario a aceptarlos amablemente, mejorando así su calidad de vida.

2. Por otra parte, esta investigación, puede llegar a generar malestar emocional, sin embargo, esto es una probabilidad y no necesariamente sucederá en todos los casos, en la situación de presentarse este malestar, tenga presente que el objetivo de esta investigación implica el entrenamiento de estrategias de reducción de estrés y ansiedad, de esta manera se llegaría a mitigar el posible riesgo.

3. Participación voluntaria: Su participación en este estudio es de tipo estrictamente voluntario, no representa ni costos ni beneficios económicos; por tanto, usted puede retirarse del estudio en el momento que lo desee, sin que deba expresar las razones que lo motivan, esto no podrá representar en ningún momento repercusiones, concluya o no el estudio.

4. Uso y confidencialidad de los datos: La información adquirida será usada con fines investigativos y formativos, exclusivamente por los investigadores; la información se almacenará en un lugar seguro para que ninguna persona ajena pueda ingresar a la misma, atendiendo al estricto cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, Resolución 8430 de 1993 y Ley 1090 de 2006. En ningún caso se harán públicos sus datos personales, garantizando la confidencialidad de su nombre y cualquier otra forma de identificación; lo anterior, evitará los

Riesgos psicosociales. Así mismo, se hará cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información, salvo en el caso que se encuentre en riesgo su integridad física/mental o la de terceros.

Yo, _____, identificado(a) con número de cédula _____ de _____ he leído el presente documento de consentimiento informado, he comprendido y me han explicado toda la información expuesta en este documento y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he tenido al respecto. También comprendo que en cualquier momento puedo revocar el consentimiento que ahora presento. Por otra parte, me informaron que mis datos personales serán protegidos y utilizados únicamente con fines de formación e investigación.

Tomando todo esto en consideración, CONSIENTO participar en la investigación de manera voluntaria y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el estudio. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.

Al firmar este documento declaro que conozco el objetivo y propósito de la investigación, los fines de la aplicación de los instrumentos de evaluación psicológica asociados al estudio, incluyendo la información precedente, y que voluntariamente accedo a participar. Se me ha explicado también el propósito de esta investigación, los riesgos, los beneficios y los derechos que me asisten y que me puedo retirar de ella en el momento que lo desee.

Entiendo que para obtener información acerca de este estudio o resolver cualquier tipo de pregunta o inquietud que tenga, puedo comunicarme con Jonnathan Pinilla Vanegas al correo electrónico jonnathan.pinilla@ibero.edu.co o con Jenniffer Dajan González Ferrer al correo jenniffer.gonzalez@ibero.edu.co.

Una vez leído y comprendido el procedimiento, se firma el presente consentimiento el día ____ del mes _____ del año _____.

Firma Participante Firma del testigo

Nombre Participante: _____ Nombre Testigo:

C.C. No. _____ C.C. No.

Firma Investigador Principal Firma Coinvestigador

Nombre investigador: _____ Nombre Coinvestigador:

C.C. No. _____ C.C. No.

Anexo 2

INSTRUMENTOS

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (EEP)

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado	0	1	2	3	4

efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? 0 1 2 3 4

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 0 1 2 3 4

INVESTARIO DE ANSIEDADRASGO Y ESTADO (IDARE)

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente ahora mismo**, o sea, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso	1	2	3	4
4. Estoy contrariado	1	2	3	4
5. Me siento a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado	1	2	3	4
7. Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado	1	2	3	4
9. Me siento ansioso	1	2	3	4

10. Me siento cómodo	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Estoy agitado	1	2	3	4
14. Me siento “a punto de explotar”	1	2	3	4
15. Me siento relajado	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho	1	2	3	4
17. Estoy preocupado	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

IDARE

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4

25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado	1	2	3	4
27. Soy una persona "tranquila serena y sosegada"	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin Importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33. Me siento seguro	1	2	3	4
34. Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
35. Me siento melancólico	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi ente	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

Referencias

- Abbasi, M., Ghorbani, N., Hossein, A. & Hoseinzadeh, S. (2021). Exploring the mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between mindfulness and well-being in the context of a mindfulness-based stress reduction program. Tomado de: <https://web-s-ebSCOhost-com.iberobasesdedatosezproxy.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&id=7dba5a48-39d6-4905-91f9-cc69a2a51c58%40redis> el 9 de diciembre de 2022
- Advíncula Coila, C. P. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Adams, K., Saunders, K., Stoneman, C. & Duffy, A. (2021). Mental health trajectories in undergraduate students over the first year of university: a longitudinal cohort study. *bmj open*. Vol. 11. N.12. PP. 1 – 11.
- Ahmed, S & Cerkez, Y. (2020). Scielo - El impacto de la ansiedad, la depresión y el estrés en la estabilidad emocional entre los estudiantes universitarios desde el punto de vista educativo. Tomado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992020000400010&script=sci_arttext&tlng=en. El 12 de diciembre de 2022
- Amutio, A. et al. (2021). Social climate in university classrooms: A mindfulness-based educational intervention. *PsyChJornal*, vol11. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pchj.509>
- Asif S, Mudassar A, Shahzad TZ, Raouf M, Pervaiz T. Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pak J Med Sci*. 2020;36(5):971-976. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Barreto-Osama, D., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad Y Salud*, 23(1), 30 - 39.
- del Barco, B. L. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European journal of education and psychology*, 1(3), 17-26.

- Carlos, J. & Pascual, L. (2019). Impacto del programa Mindfulness Basado en la Terapia Cognitiva: estudio de caso en la Universidad de Alcalá. RIECS. 4.
- Chiodelli, R. et al. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicología: Reflexao e Crítica*.
- Dean, S., Foureur, M., Zaslowski, C., Newton-John, T., Yu, N., & Pappas, E. (2017). The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students. *Nursingplus open*.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet. Public health*, 3(2), e72–e81
- García, P., Vásquez, M., Salvatierra, S., Cáceres, E., Guzmán, Y. & Rosales, L. (2020). ATENCIÓN PLENA Y ESTRÉS ACADÉMICO: UN ESTUDIO MULTICÉNTRICO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD. *MEDICINA NATURISTA*. Vol. 14. N° 1.
- González, M., Borao, L., Herrera, P., Campos, D., López del Hoyo, Y., Morillo, H. & García, J. (2019). Habilidades de mindfulness y cognición social en la predicción de la sintomatología afectiva en la esquizofrenia, el trastorno obsesivo-compulsivo y participantes no clínicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 24.P.p. 9 – 17.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M. y Lee, C. (2019). Eficacia de la aplicación móvil de meditación Mindfulness "Calm" para reducir el estrés entre estudiantes universitarios: ensayo controlado aleatorio. *JMIR mHealth y uHealth*
- Johnson, A. K., Blackstone, S. R., Skelly, A., & Simmons, W. (2020). The relationship between depression, anxiety, and burnout among physician assistant students: a multiinstitutional study. *Health Professions Education*, 6(3), 420-427.

- Keech, J., Hagger, M., O'Callaghan, F. & Hamilton, K. (2018). The Influence of University Students' Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes. *Society of Behavioral Medicine*. 52. P.p. 1046 – 1059.
- Ladeira, M & Baptista, C. (2020). Effects of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on stress, self-efficacy and mindfulness in university students*
tomado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n3/en_v16n3a06.pdf. el 12 de diciembre
- Lothes, J., Mochrie, K., Wilson, M & Hakan, R. (2021). The effect of dbt-informed mindfulness skills (what and how skills) and mindfulness-based stress reduction practices on test anxiety in college students: A mixed design study.
Tomado de: https://www.researchgate.net/publication/331557550_The_effect_of_dbt-informed_mindfulness_skills_what_and_how_skills_and_mindfulness-based_stress_reduction_practices_on_test_anxiety_in_college_students_A_mixed_design_study el 12 de diciembre de 2022
- Lynch, S., Gander, M., Nahar, A., Kohls, N. & Walach, H. (2018). Mindfulness-Based Coping with University Life: A Randomized Wait-List Controlled Study. *SAGE Open*.
- McConville, J., Mcaleer, R. y Hahne, A. (2017). Entrenamiento de atención plena para estudiantes de profesiones de la salud: el efecto del entrenamiento de atención plena en el bienestar psicológico, el aprendizaje y el desempeño clínico de estudiantes de profesionales de la salud: una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios y no aleatorios. *Explora*, 13 (1), 26-45.
- Mohamad, N.E., Sidik, S.M., Akhtari-Zavare, M. et al. La prevalencia del riesgo de ansiedad y sus factores asociados entre los estudiantes universitarios en Malasia: un estudio transversal nacional. *BMC Salud Pública* 21, 438 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, Guillem, T., Alicia, Torrent, D., & Trujillo, A.. (2021). Effects of a mindfulness program for

- university students. *Clínica y Salud*, 32(1), 23-28. Epub 15 de febrero de 2021. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a24>
- Monterrosa-Castro, Álvaro de J., Ordosgoitia-Parra, E., & Beltrán-Barrios, T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *MedUNAB*, 23(3), 372-404. <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Othman, N., Ahmad, F., El Morr, C., & Ritvo, P. (2019). Perceived impact of contextual determinants on depression, anxiety and stress: a survey with university students. *International Journal of Mental Health Systems*, 13, 17. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x>
- Perez A, et al. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol 21. N 2. <https://www.elsevier.es/en->
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J*. 11. (1).
- Santos, Z. & Soares, A. (2018). Social skills, coping, resilience and problem-solving in psychology university students. *Liberabit*. vol. 24, no. 1.
- Sansó, N., Galiana, L, f, González, B., Sarmentero, J., Reynes, M., Oliver, A. & Garcia, M. (2019). Differential Effects of Two Contemplative Practice-based Programs for Health Care Professionals. *Psychosocial Intervention*. vol. 28. no. 3. pp. 131-138.
- Schöne, B., Gruber, T., Graetz, S., Bernhof, M. (2018). & Malinowski, P. Mindful breath awareness meditation facilitates efficiency gains in brain networks: A steady-state visually evoked potentials study. *Sci Rep*. 8.
- Shetty, S., Kamath, N. & Nalini M. (2021). Academic Stress and Study Habits of Health Science University Students. *J Health Allied Sci*. Vol. 12. Pp. 71–75.
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación educ. médica* vol.9. no.36.

Tuncay, N., Müdüroğlu, R. & Bulut, A. (2020). EDUCATIONAL STRESS, SOCIAL STRESS AND GENDER DIFFERENCES AMONG UNIVERSITY STUDENTS. JOURNAL OF EDUCATIONAL AND INSTRUCTIONAL STUDIES IN THE WORLD. Vol. 10.

Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., Bondolfi, G. & Barisnikov, K. (2022). Short mindfulness-based intervention for psychological and academic outcomes among university students. ANXIETY, STRESS, & COPING. VOL. 35. NO. 2. PP. 141 – 157