



**Universidad del Azuay**

**Facultad de Psicología**

Carrera de Psicología Clínica

**APLICACIÓN DE HABILIDADES  
MINDFULNESS EN LA NATURALEZA A  
ESTUDIANTES DE TURISMO**

Autoras:

**Vanessa Estefanía Tapia González.**

**Katherine Ivonne Astudillo Román.**

Directora:

**Mgst. María Fernanda Coello Nieto**

**Cuenca – Ecuador  
2023**

## **DEDICATORIA**

### **Vanessa Estefanía Tapia González**

A Dios por darme la fortaleza y permitirme seguir descubriendo nuevos caminos para ser una gran profesional, pero sobre todo una gran persona; a mis padres Jorge y Teresa, por ser mi pilar fundamental, mi soporte y mis guías durante mi vida; a mis hermanos Adrián y Joffre por estar presente apoyándome, animándome, simplemente por estar siempre a mi lado; a mis abuelitas por brindarme su amor y cariño incondicional por sus sabios consejos y a mis amigos por haber compartido gratos momentos en todo este caminar.

### **Katherine Ivonne Astudillo Román**

Esta tesis está dedicada a:

Dios por otorgarme sabiduría, conocimiento, guía e inspiración para culminarla. Este mérito plasmado en tesis no hubiere sido posible sin el apoyo, motivación, guía y amor de mis padres Carlos y Mariana quienes han estado conmigo en cada paso. A mis sobrinos quienes siguen mis pasos y han sido mi motivación e inspiración.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mis hermanas Tatiana, Aizack, Euge y Cinthia, por su cariño y consejos para levantarme cuando creí haber caído y amigos por acompañarme en este recorrido.

## **AGRADECIMIENTO**

**Vanessa Estefanía Tapia González**

Agradezco a la Universidad del Azuay por haberme acogido durante estos años de estudio; a todos mis maestros quienes me impartieron sus conocimientos, los cuales serán de mucha ayuda en mi vida profesional. Así como también agradezco de manera especial a la Mgst. Fernanda Coello y al Mgst. Sebastián Herrera quienes nos guiaron y supervisaron en el transcurso de nuestra tesis.

**Katherine Ivonne Astudillo Román**

Dios por otorgarme sabiduría, conocimiento, guía e inspiración para culminarla. Este mérito plasmado en tesis no hubiere sido posible sin el apoyo, motivación, guía y amor de mis padres Carlos y Mariana quienes han estado conmigo en cada paso. A mis sobrinos quienes siguen mis pasos y han sido mi motivación e inspiración.

Agradezco a la Universidad del Azuay por acogerme en sus aulas, a mis maestros por brindarme sus conocimientos: Mgst. Ma. Fernanda Coello – Mgst. Sebastián Herrera que sin su esfuerzo y acompañamiento no hubiese sido posible llegar a culminar esta etapa de mi vida. A mis padres Mariana y Carlos a quienes agradezco por ser el pilar fundamental para llegar a hasta aquí y convertirme en lo que ahora soy.

## RESUMEN:

El contacto con la naturaleza de manera directa puede contribuir a gestionar, controlar y manejar los componentes fisiológicos/cognitivos/conductuales, por tal motivo el diseño de taller fue realizado en el entorno natural. El presente proyecto tuvo como objetivo aplicar habilidades mindfulness a los estudiantes de la carrera de Turismo de la Universidad del Azuay, esto se llevó a cabo por medio de la evaluación de la “Escala Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS), la cual mide la capacidad de atención y conciencia al momento presente. Luego del análisis de datos se encontró un incremento en los puntajes del MAAS, aunque el mismo no fue estadísticamente significativo. Se recomienda incrementar el número de talleres para un mayor impacto. El método de investigación tiene un enfoque correlacional-cuasiexperimental, transversal y de nivel descriptivo.

**Palabras clave:** ansiedad, conciencia, estrés, habilidades, mindfulness, naturaleza, universitarios.

## ABSTRACT

Direct contact with nature can contribute to managing, controlling and handling the physiological/cognitive/behavioral components, for this reason the workshop design was carried out in the natural environment. The objective of this project was to implement mindfulness skills to the students of the Tourism major of the University of Azuay, this was carried out through the evaluation of the "Mindful Attention Awareness Scale" (MAAS), which measures the capacity of attention and awareness at the present moment. After the correspondent data analysis, an increase in the MAAS scores was found, although it was not statistically significant. It is recommended to increment the number of workshops for a greater impact. The research method has a correlational-quasiexperimental, cross-sectional and descriptive approach.

**Keywords:** Abilities, Anxiety, Awareness., Mindfulness, Nature, Stress, University Students



## ÍNDICE

### Índice de contenido

CAPITULO I.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	1
CAPITULO II.....	3
2. ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO .....	3
3. Mindfulness .....	10
4. Propuesta de Taller para Habilidades Mindfulness.....	15
CAPÍTULO III.....	21
5. Metodología .....	21
CAPÍTULO IV.....	30
5. Discusión.....	30
7. Recomendaciones.....	35
8. Referencias .....	36
9. Anexos .....	44

### Índice de tablas

Tabla 1. Tabla descriptiva de la variable carrera.....	23
Tabla 2. Tabla descriptiva por ciclos, de la variable ciclos.....	23
Tabla 3. Tabla descriptiva por ciclos, de la variable edad.....	23
Tabla 4. Tabla descriptiva de la variable lugar de nacimiento.....	24
Tabla 5. Tabla descriptiva de la variable sexo.....	25
Tabla 6. Tabla descriptiva de la variable estado civil.....	25
Tabla 7. Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable tiene hijos.....	25
Tabla 8. Tabla descriptiva de la variable números de hijos.....	25
Tabla 9. Tabla descriptiva de la variable ocupación.....	26
Tabla 10. Tabla descriptiva de la variable padece alguna enfermedad médica.....	26
Tabla 11. Tabla descriptiva de la variable conocimiento sobre mindfulness.....	26
Tabla 12. Tabla descriptiva de la variable tratamiento psicológico/psiquiátrico pasado. .....	26
Tabla 13. Tabla descriptiva de la variable tratamiento psicológico/psiquiátrico actual.	27
Tabla 14. Tabla descriptiva de la variable ordinal ciclo.....	27

Tabla 15. Tabla descriptiva de la variable ordinal tiempo de tratamiento actual.....	27
Tabla 16. Tabla descriptiva de la variable ordinal edad.....	28
Tabla 17. Tabla descriptiva de la variable ordinal de resultados de la escala MAAS....	28
Tabla 18. Medias de habilidades mindfulness de cada ciclo.....	28
Tabla 19. Anova de un factor. Comparación de medias de habilidades mindfulness entre los diferentes ciclos de la carrera de turismo.....	29
Tabla 20. Comparación entre sexo y resultados de la escala MAAS.....	29
Tabla 21. Comparación entre resultados de la escala MAAS Pre Test- Post Test.....	29

### **Índice de anexos**

ANEXO 1. AUTORIZACIÓN A “JARDÍN SENSORIAL DE TODOS SANTOS”	44
ANEXO 2. FICHA SOCIODEMOGRAFICA	45
ANEXO 3. ESCALA MAAS	46

## **CAPITULO I**

# **1. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 Problemática:**

Zárate Depraect, et al., (2017) mencionan que el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. El día a día de los estudiantes está cargado de situaciones que generan ansiedad debido al estrés, las personas, en este caso los estudiantes no conocen cómo reducir sus niveles de ansiedad, ya sea por múltiples actividades que éstos realizan en su diario vivir o no toman conciencia sobre lo que les acontece.

De acuerdo con la investigación desarrollada en la Universidad Técnica de Manabí – Ecuador por Loor, et al., (2019), obtiene que el estrés afecta a los estudiantes a nivel psicológico como físico: a nivel psicológico se refleja que el 40% de los encuestados creen que los problemas de concentración es la manifestación principal de estrés académico, aunque el 30% considera que es la ansiedad, pero el 28% de la población encuestada sostienen que el estrés se manifiesta mediante bloqueo mental. Como consecuencias negativas del estrés que influyen en la salud, se obtuvo que el 46% de estudiantes padece de trastornos gastrointestinales, el 22% sufre de problemas dermatológicos, mientras que el 18% de los encuestados afirman presentar como consecuencias del estrés problemas mentales.

El estudio respalda la necesidad de brindar habilidades que hagan a los estudiantes tomar conciencia plena de lo que experimentan, mejoren su atención, por consiguiente, los niveles de estrés disminuirán y así mejorará su calidad de vida.

### **1.2Objetivos:**

#### **1.2.1Objetivo general:**

Aplicar habilidades Mindfulness en la naturaleza a estudiantes de la carrera de Turismo de la Universidad del Azuay.

### **1.2.2 Objetivos específicos:**

- Evaluar atención y conciencia plena a estudiantes de la carrera de Turismo de la Universidad del Azuay
- Analizar los resultados obtenidos en función de las puntuaciones
- Seleccionar al grupo de estudiantes con puntuaciones significativas
- Diseñar talleres enfocados a enseñar habilidades Mindfulness a estudiantes de la carrera de Turismo - Universidad del Azuay quienes obtengan una puntuación baja en Habilidades Mindfulness, en La Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS).
- Realizar una post-evaluación luego de la intervención de habilidades Mindfulness.

### **1.2.3 Hipótesis y / o Preguntas de Investigación:**

¿Pueden los estudiantes universitarios mejorar las habilidades Mindfulness obteniendo una mejor atención y conciencia plena?

## **CAPITULO II**

# **2. ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Estudiantes Universitarios**

### **2.1.1 Problemática de los estudiantes universitarios**

La vida universitaria es una etapa que conlleva factores asociados:

Según Alarcón (2019), entre los factores de riesgo, se encuentran la renovada complejidad del área de estudios escogida, el reto cotidiano a la autenticidad y la solidez de la vocación que abrió la ruta del estudiante a sus nuevos claustros, la calidad íntima de una adaptabilidad no expuesta a pruebas similares en el pasado, la competitividad con los nuevos amigos o adversarios, la diferente urdimbre de bullying, conflictos, romances o - tal vez peor aún - indiferencia de los flamantes discípulos.

La vida universitaria supone un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que significa tomar la decisión sobre su formación profesional que podrá determinar a futuro sus condiciones socioeconómicas. Por ello puede influir en su estilo de vida, ocasionando problemas que pudieran reflejarse en su estado de salud y, a su vez, repercutir en su rendimiento académico. Factores relacionados con largas jornadas de clases, escasez de tiempo y dinero, las tradiciones, creencias y los valores, los medios de comunicación y publicidad, el ideal de delgadez, los alimentos disponibles. (Díez y López, 2017)

El ingreso a los estudios universitarios es una etapa del desarrollo vital - natural de los jóvenes que requiere una decisión de gran peso, puesto a que de esta elección se va forjando su futuro a nivel personal, profesional y laboral. A esta etapa se asocian factores que generarían un problema, estos denominados factores de riesgos pueden influir tanto en la toma de decisión como en el proceso de los estudios a realizarse, tomándose como escenario de predisposiciones variables internas y externas las cuales se pueden expresar en términos de variables bio – psico – socio/cultural.

## **2.2 Estudiantes Universitarios y el estrés.**

### **2.2.1 Definición de estrés**

El estrés es considerado como un estado de tensión psicológica que se produce cuando los requisitos de la situación exceden a los recursos de la propia persona y le supone a ésta una amenaza para su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés fue definido por primera vez por Walter Cannon en 1911 y lo describió como un proceso de homeostasis, expresa que es un sistema que permite al cuerpo adaptar sus funciones a diversos eventos que se presentan. A partir de eso estudios realizados por Wolf 1953, en donde considera al estrés como un proceso activo, el cual se manifiesta como un sistema de defensa y que su prevalencia de manera continua, genera en el organismo agotamiento en la persona (Amador, et al.,2017).

El estrés es una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser acorde con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas, pero cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano, es entonces cuando se presenta la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. (Organización Mundial De La Salud, 2015).

Ruiz (2016) menciona que el estrés es un estado con varias reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales, las mismas que se componen por niveles elevados de excitación y respuesta, provocando una sensación de no poder enfrentar dicho estado.

### **2.2.2 Estrés en estudiantes universitarios**

“Las personas a lo largo de su vida estudiantil mientras se encuentran en proceso de aprendizaje son propensas a soportar tensiones psicológicas lo que se denomina estrés académico” (Alfonso et al., 2015). Es decir que “al momento de cursar cada ciclo los estudiantes están sometidos a muchos momentos de estrés, ansiedad y emociones negativas, debido a la mayor exigencia académica y a la necesidad que estos tienen de superación” (Fuentes et al., 2018)

El estrés académico, es aquel factor que se origina por las demandas del entorno educativo que afecta al estudiantado, es decir es el malestar que siente el estudiante por causas físicas, emocionales, de relaciones interpersonales, de entorno y que pueden

influir con presión en el desarrollo de las competencias que afrontan un contexto de rendimiento académico (Alfonso et al., 2015)

En la fase presentada como lo es la educación superior se ha evidenciado situaciones de carácter estresante y relacionado aquello la presencia de efectos negativos en el bienestar de los estudiantes que cursan una carrera universitaria; se puede inferir que el estrés en la educación superior produce malestar por causas físicas, emocionales e inclusive por causas de sus relaciones interpersonales y de su entorno.

El ambiente universitario es considerado como estresante, podría convertirse en un agente negativo para la autoestima de los estudiantes, debido a la exigencia natural que se impone y la carga académica a la que está expuesto (Castillo et al., 2018). A esto se suma: la competitividad grupal, el ambiente físico, así como el roce social, el tiempo limitado para estudiar y realizar sus trabajos (Díaz, 2010, como se citó en Parillo y Gómez, 2019), las exposiciones delante de un auditorio, las evaluaciones periódicas, tanto orales como escritas, los conflictos propios de la interacción entre pares y el carácter de los docentes (Ferrer y Bárcenas, 2016).

Las evaluaciones (exámenes) son situaciones que estresan y que son percibidas por los alumnos, denotando que a mayor grado de estrés es mayor la percepción negativa en la eficacia y rendición académica (Jiménez y Ramírez, 2017).

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se configura a partir de tres componentes procesuales: los estresores (la valoración de ciertas demandas como estresores es el inicio del proceso), los síntomas (que son la experiencia subjetiva del estrés y la evidencia del desequilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (utilizadas para restaurar el equilibrio sistémico) (Macías et al., 2019)

### **2.3 Síntomas de estrés en Estudiantes Universitarios**

Dentro de los síntomas que manifiesta el estudiante sometido a dosis intensas de estrés académico se han mencionado trastornos del sueño y cansancio (Vizoso y Arias, 2016)

Además de dolores de cabeza o migrañas; problemas de digestión; dolor abdominal o diarrea, somnolencia o mayor necesidad de dormir; inquietud; sentimientos de depresión y tristeza; ansiedad, angustia o desesperación; problemas de

concentración; irritabilidad y agresividad; conflictos o tendencia a polemizar o discutir; aislamiento de los demás; desgano para realizar las labores; aumento o reducción del consumo de alimentos, llegando incluso a desarrollar conductas compulsivas de consumo de alcohol y drogas (Barraza, 2006, como se citó en Parillo y Gómez, 2019).

## **2.4 Características del Estrés en Estudiantes Universitarios**

Los altos niveles de estrés académico serían percibidos con mayor intensidad en estudiantes mujeres que en varones (Oro et al., 2019).

Se sabe que el estrés provoca un desequilibrio homeostático y en consecuencia la activación de mecanismos adaptativos a la nueva situación de dificultad que es asumida como grave por el organismo. Los mecanismos pueden reducirse básicamente a dos: La secreción de adrenalina y la secreción de cortisol. La primera hormona del estrés optimiza la irrigación sanguínea para mantener oxigenado sobre todo al cerebro, que debe idear las estrategias de afrontamiento del estrés, y los músculos estriados esqueléticos, preparados para actuar en caso de necesidad. La segunda hormona estimula la liberación de glucosa en sangre para brindar las calorías necesarias en una situación de emergencia y secundariamente coadyuva a elevar la presión arterial junto con la adrenalina (Sapolsky, 2019).

## **2.5 Consecuencias del estrés en estudiantes universitarios**

En el ámbito educativo, se ha estudiado, por ejemplo, el efecto del estrés sobre el rendimiento académico; en este sentido, se ha propuesto que el estrés provoca estados de ansiedad que, a su vez, dificultan la concentración y otros procesos mentales, como la memoria, y disminuye el rendimiento, además de ocasionar trastornos psicósomáticos (Campelo y Rouco, 2017).

Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas (Organización Mundial De La Salud, 2015).

## **2.6 Estudiantes Universitarios y la ansiedad**

### **2.6.1 Definición de ansiedad**

El término ansiedad proviene del latín *anxietas* que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo (Real Academia Española, 2014).

Spielberg (1980) en el que se citó a Carrillo (2018): señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo en ellos cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Navas (1989) en el que se citó a Carrillo (2018): la define como un estado emocional; compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas que, si en exceso son amenazantes, se vuelve algo negativo.

Es pertinente presentar la diferencia entre los conceptos de ansiedad y angustia, debido a la gran confusión que se puede presentar en la terminología y de la mano el abordaje. (López, 1969, como se citó en Sierra et al., 2003) realiza una distinción entre ansiedad y angustia; en donde la angustia existe un predominio de los síntomas físicos, la reacción del organismo es de paralización, de sobrecogimiento y la nitidez con la que el individuo capta el fenómeno se atenúa, mientras que en la ansiedad cobran mayor presencia los síntomas psíquicos, la sensación de ahogo y peligro inminente, se presenta una reacción de sobresalto, mayor intento de buscar soluciones eficaces para afrontar la amenaza que en el caso de la angustia y, por último, el fenómeno es percibido con mayor nitidez. Con el desarrollo de la Psicología y la aparición de distintas escuelas y enfoques, ambos conceptos se han ido diferenciando, hoy en día, la psicología científica se ocupa del abordaje de la ansiedad, mientras que las corrientes psicoanalíticas y humanistas usan con preferencia el término angustia.

### **2.6.2 Ansiedad en estudiantes universitarios.**

El constructo “Bienestar Psicológico” considera el desarrollo de potencialidades propias del individuo y resulta de la valoración que la persona hace de seis dimensiones o aspectos transculturales de la propia experiencia de vida, como son: Autonomía, Crecimiento Personal, Autoaceptación, Propósitos en la Vida, Dominio del Entorno y Relaciones Positivas. (Bahamón et al., 2019). En el ámbito académico este bienestar se ve influenciado por diversos factores y/o situaciones que cursan los estudiantes, poniendo en riesgos cualquiera de estas 6 dimensiones que a la larga podría ocasionar problemas en sus estudios.

La ansiedad despliega una serie de síntomas, los cuales se encuentran agrupados en físicos, psicológicos y sociales, ya que produce desajustes funcionales a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. En el ámbito académico, de no tratarse, podría ocasionar la desaprobación de cursos, disminución de sus niveles de bienestar, problemas emocionales o el retraso en el egreso y hasta el fracaso académico (Domínguez et al., 2017). Virues (2005) refieren que es por eso que la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, un carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones".

## **2.7 Síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios**

Cardona, et al. (2015) y Britos (2017) concluyeron que los estudiantes universitarios presentan niveles medios de ansiedad traducidos en señales de alerta que advierten peligros y les permite tomar medidas para afrontarlas. Con relación a lo expuesto se puede precisar que la ansiedad tiende a manifestarse mediante respuestas poco agradables para los estudiantes, ya sea a nivel cognitivo, fisiológico y motor (Flores et al., 2016). Varios autores han clasificado la sintomatología ansiosa en tres ámbitos: físico, psicológico y de conducta.

Según Baeza (2010) encontramos los siguientes síntomas:

### **2.7.1 Síntomas físicos en estudiantes universitarios**

Los síntomas físicos más comunes se encuentran como principales los siguientes: taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoraciones, molestias digestivas, náuseas, vómitos, tensión y rigidez muscular y sensación de mareo.

### **2.7.2 Síntomas psicológicos en estudiantes universitarios**

Los principales síntomas psíquicos son los siguientes: Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, inseguridad, impulsividad, trastornos del sueño, dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, despersonalización y sospechas e incertidumbre.

### **2.7.3 Síntomas conductuales en estudiantes universitarios.**

Los síntomas conductuales son evidenciables tanto por el sujeto que lo padece y por los individuos que lo rodean.

**Síntomas:** ensimismamiento, aislamiento, dificultad para iniciar y seguir conversaciones, verborrea, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de responder, dificultad para expresar sus propias opiniones, tener excesivos conflictos y agresividad.

## **2.8 Características de la ansiedad en estudiantes universitarios**

Cuando la ansiedad se presenta de manera esporádica puede considerarse como una respuesta de adaptación ante una amenaza o situaciones de estrés, ya que posibilita que las personas mejoren su desempeño, sin embargo, hay circunstancias en que dicha respuesta no resulta pertinente debido a que el estrés puede ser excesivo y superar los recursos con los cuales la persona dispone (Castillo et al., 2016), como es en el caso de los estudiantes que cursan una carrera universitaria. Los problemas y trastornos de ansiedad cursan con miedo (entendido como la respuesta emocional a una amenaza real o imaginaria) y ansiedad (entendida como la respuesta anticipatoria a una amenaza) (American Psychiatric Association, 2013).

Entre los factores que producen la ansiedad en los estudiantes frente a un examen están: a) El rasgo de ansiedad del sujeto, esto es, su carácter más o menos influenciado por la ansiedad. b) Según la importancia de la prueba. No causa la misma ansiedad un control rutinario, o una prueba parcial con posibilidades de recuperación, que un examen final. Cuando el examen es el último de una oposición y el examinando se juega una plaza, la dosis de ansiedad puede ser muy elevada. c) Factores relacionados con el medio ambiente, tales como: aula desconocida, aspecto de los examinadores, tipo de instrucciones, ruido y calor medioambiental, tiempo disponible, etc., también inciden sobre los sujetos aumentando o disminuyendo su nivel de ansiedad. (Sairitupac et al., 2020).

Según Williams (2017), los biotipos para la depresión y la ansiedad están basados en la disfunción de los circuitos neuronales. Se observaron: alteraciones en el procesamiento de amenazas, que implican la activación y conectividad de la amígdala, circunvolución del cíngulo anterior.

Son más comunes en las mujeres (7.7%) que en los hombres (3,6%), según datos revelados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Resultado de estudios realizados por Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS).

## **2.9 Consecuencias de la ansiedad en estudiantes universitarios**

La ansiedad académica perjudica la calidad de los aprendizajes debido a que el estudiante ansioso divide su atención en cogniciones resolutorias para la tarea y en pensamientos irrelevantes centrados en sí mismo, llevando a una mayor distracción y, en consecuencia, a una pérdida de la eficiencia cognitiva (Jadue, 2001 como se citó en Castillo et al., 2021).

La elevada ansiedad ante los exámenes se relaciona con las dificultades cuando se ejecutan y este estado de ánimo repercute en el rendimiento académico. El estudiante con ansiedad se da cuenta de las exigencias de cada situación que amenaza a su ego, conduciendo a una autofocalización que va a dividir la atención en los procedimientos al ejecutar las labores académicas y las cogniciones sin importancia que se asocian al “sí mismo”, lo que llega a disminuir su rendimiento académico. (Sairitupac et al., 2020).

Araoz y Uchasara (2020) menciona que si los estudiantes no manejan adecuadamente estas sensaciones no podrán afrontar los problemas que se les presenten y afectará indudablemente en su desenvolvimiento en clases y otros contextos (familiares, personales, amicales o laborales).

## **3. Mindfulness**

### **3.1 Generalidades del mindfulness**

#### **3.1.1 Origen del Mindfulness**

La práctica del mindfulness (atención plena) tiene una historia de más de 2.500 años dentro de la tradición budista, la cual no debe ser considerada como un descubrimiento individual, sino como el resultado de una tradición milenaria influenciada y perfeccionada por generaciones de maestros- (Ditrich, 2016).

Es evidente que desde hace muchos años atrás la práctica sobre la atención plena se ha venido realizando. Es por ello que algunos autores han intentado definirla de muchas maneras. Sin embargo, todos llegan a un punto común que es la observación de la realidad en un momento presente con aceptación. Han sido tantos los beneficios que el impacto sobre la sociedad ha sido notable. Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “*sati*”, que implica conciencia, atención y recuerdo. (Siegel et al., 2009), es decir un momento de plena presencia, siendo más específicos estar aquí y ahora – vivir conscientemente. “Las actitudes características del mindfulness conocidas hoy en día en occidente como la atención focalizada y prácticas de monitorización, son adaptaciones de las prácticas budistas provenientes de la respiración, meditación de escaneo corporal, la meditación, así como la comunicación consciente.” (Dahl et al., 2015).

### **3.2 Conceptos del Mindfulness**

El Mindfulness es una herramienta hecha de resiliencia que nos mantiene sensatos y abre la puerta a estados curativos de la aceptación y la compasión. En particular, nos producen mayor equilibrio entre el estresante mundo externo y el ámbito de nuestra experiencia interna de la mente, el cuerpo y los pensamientos. El mindfulness es una medicina potente, científicamente probada, para liberarnos de los atolladeros emocionales y los hábitos irracionales, para vivir con una conciencia plena y una mayor libertad. Jon Kabat-Zinn destaca la importancia de conectar con nuestro cuerpo y nuestros sentidos; ir más allá de nuestra "historia" y conectar con la experiencia directa; estabilizar nuestra atención y presencia en medio de las actividades cotidianas. (Kabat-Zinn, 2012).

Según (Kabat-Zinn, 2015), se puede describir como “prestar atención a los aspectos relevantes de la experiencia de una manera no crítica”. La aplicación clínica del Mindfulness se ha ido incrementando y diversificando con el paso de los años y aunque los objetivos iniciales en la investigación fueron el dolor, el estrés y calidad de vida.

Recién en la década siguiente cuando tomara notoriedad gracias a la difusión del Programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) diseñado por Jon Kabat-Zinn (2009), fundador de la Clínica para Reducción del Estrés en Worcester, Massachusetts. Según Samuelson et al. (2007), la atención plena es «una consciencia sin juicios que se cultiva instante tras instante, mediante un tipo especial de atención abierta, no reactiva y sin prejuicios en el momento presente».

### **3.3 Componentes del mindfulness**

De acuerdo a Pérez, Botella y Simon (2006; 2014), los componentes del Mindfulness incluyen:

*Atención al momento presente:* existen puntos de vista diferentes de sí la atención se debe dirigir a los procesos internos o a los eventos de la vida diaria. Sin embargo, es posible compatibilizar estos planteamientos diferentes. Con la práctica Mindfulness se puede atender los propios procesos internos y, en la vida cotidiana, centrarse en la tarea que se está realizando.

*Apertura a la experiencia:* Observar la experiencia como si fuera la primera vez, cualidad que en el Zen se denomina "mente de principiante".

*Aceptación:* en un intento de evitar experiencias desagradables el ser humano puede devenir en conductas desadaptativas. En la medida en que las personas puedan aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitarán recurrir a tales conductas.

*Dejar pasar:* las personas suelen atesorar cosas, relaciones y situaciones que creen importante o indispensable como es el dinero, poder y/o control. El afán de aferrarse choca con una característica básica de la realidad que es la temporalidad de las cosas. Nada en el mundo material es estable durante mucho tiempo, todo persiste un cierto tiempo y luego desaparece.

*Intención:* cuando se practica mindfulness hay que tener un propósito, un objetivo personal para movernos hacia ese propósito. Sin embargo, no se debe tratar de conseguir un propósito inmediato, simplemente hay que participar con conciencia plena de lo que se está haciendo

### **3.4 Importancia de habilidades Mindfulness**

Durante los últimos años ha crecido exponencialmente el número de publicaciones sobre Mindfulness, comienzan a evaluarse los efectos de algunos programas dirigidos a docentes y estudiantes de diferentes niveles del sistema educativo. Los medios de comunicación y las redes sociales, hacen eco de esta nueva tendencia. Parece que Mindfulness está de moda y, como con todo lo que se pone de moda, es natural que surjan dudas sobre la validez que podría tener en un contexto

específico como el educativo como es el ¿Por qué dar habilidades Mindfulness, en el contexto universitario y en sí al público en general?, etc... (Palomero y Valero, 2016).

La focalización consciente de la atención en la propia experiencia permite a la persona aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante, lo que aumentaría su conocimiento metacognitivo, así como su capacidad para percibir lo que está ocurriendo exteriormente. (Kocovski et al., 2011, como se citó en Palomero y Valero, 2016).

Por otra parte, la curiosidad y la aceptación de dicha experiencia permiten un monitoreo abierto y «realista» de la misma, libre de juicios y trabas de carácter cognitivo, emocional y/o cultural, lo que explicaría la disminución de la reactividad emocional y la mejor regulación de la respuesta emocional en los practicantes habituales de mindfulness cuando se presentan estímulos percibidos como negativos. (Palomero y Valero, 2016).

El proceso de formación del estudiante universitario está compuesto por la transmisión de contenidos académicos utilizando para ello estrategias metodológicas de diferente índole. Para que se desarrolle se deberán plantear el desarrollo de competencias emocionales, ayudándole a reconocer tanto sus emociones y motivaciones como las de los demás, facilitando la capacidad de comunicar y escuchar, adaptándose al medio para reaccionar de forma adecuada ante las diversas situaciones. Los programas de mindfulness pretenden reducir el cansancio emocional, fomentar el aprendizaje de técnicas efectivas del manejo del estrés y habilidades de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje (Viciana et al., 2018).

El Mindfulness en el ámbito educativo ayuda a reducir problemas de carácter familiar, ansiedad, estados depresivos o ambientes disruptivos, aumentando el propio bienestar del estudiante para así mejorar su aprendizaje y sus relaciones interpersonales, generando una autorregulación emocional en el adolescente (Langer et al., 2017; Modrego-Alarcón et al., 2016; Moscoso, 2019).

Además, ayudaría a los alumnos a mejorar su gestión emocional (Colichón, 2020) y a percibir y conocer en profundidad el estado de su cuerpo (Moreno-Gómez et al., 2020). Siguiendo a Chow et al. (2017), la meditación mindfulness consiste en

enseñar al alumno a mantener mejor su atención hacia un objeto planificado (por ejemplo, la respiración), a ser más consciente de su cuerpo y a mantener su mente alejada de fuentes de distracción (por ejemplo, pensamientos negativos).

### **3.3 Naturaleza**

#### **3.5.1 Naturaleza y salud mental**

Los factores relacionados con el medio ambiente, como la calidad del aire o la proximidad a los espacios naturales, tienen un peso de más del 20% sobre el estado de salud y la mortalidad de las personas (Barton, Grant, 2006). World Health Organization menciona que además de “la salud física, la naturaleza tiene un impacto positivo sobre la salud mental y el bienestar emocional, lo cual es importante porque en la actualidad uno de cada cuatro adultos experimenta problemas de salud mental a lo largo de su vida.” (2001).

Por más que se intente negar la influencia de las emociones y pensamientos sobre reacciones del cuerpo como lo son alteración del sueño, estrés los efectos delatan este parecer; el contacto directo y consciente con la naturaleza, mediante los sentidos favorece a que la salud mental restaure su ecuanimidad. La exposición directa y regular a la naturaleza puede contribuir a una mejora de los patrones de sueño, a la reducción del estrés y al progreso en el estado de ánimo y la autoestima. (Triguero et al., 2015).

El contacto con la naturaleza en personas que presentan estrés disminuye significativamente; en términos positivos aporta mayor felicidad y placer, debido al bienestar y satisfacción con la vida que produce estar rodeado de entornos naturales. (Illescas y Montenegro, 2021)

Por otra parte, se ha verificado que la presencia de ansiedad y depresión se asocia a la exposición pronunciada del cortisol producto de agentes externos, lo cual irrumpe las respuestas adecuadas y adaptativas del cerebro ante las amenazas ambientales Fiksdal et al., (2019). Por consiguiente, el contacto con la naturaleza a través de actividades al aire libre, como paseos, camping, senderismo, entre otros, evita la sobreexposición al cortisol lo que conlleva a la reducción de los niveles de ansiedad y depresión (Kobayashi et al, 2021).

#### **4. Propuesta de Taller para Habilidades Mindfulness**

Es fundamental proponer técnicas que proporcionen de manera óptima el favorecer la capacidad de conciencia y atención plena, es por ello que se ha realizado una recolección de talleres que resultan eficientes para el abordaje del estrés y de la ansiedad. Técnicas Mindfulness precisamente, que llegaría a ayudar en la restauración del equilibrio en el bienestar de estudiantes universitarios en cualquiera que sea el nivel afectado: físico – psicológico – emocional. En Ecuador, los estudios sobre los estados de salud mental desde la psicología son limitados y enfocados, principalmente, en las manifestaciones clínicas y psicopatológicas (Arellano y Morales, 2014). Por lo que la práctica de atención plena puede ir por la rama de la prevención como otro punto importante a llevar a cabo. Esta práctica en el ámbito educativo, puede precisar una ayuda para los estudiantes desde edades tempranas puesto a que lo que sienten puede influir de manera positiva o negativa, según sea el caso en los procesos de cognición como se afirma: “los aspectos racionales y emocionales se relacionan asumiendo que no se trata de dos polos opuestos, sino de sistemas complementarios” (Pacheco et al., 2018, pp 107).

Robalino (2021). Afirma que el Mindfulness en el aprendizaje permite entrenar a la mente de manera serena para estudiar de forma consciente, reducir el nivel de stress y aumentar emociones sanas; llegando a disfrutar plenamente la experiencia de aprendizaje; asimismo, interioriza el nivel de abstracción transformando el proceso de enseñanza.

Bertolín (2015) resalta al Mindfulness como un programa que brinda “una intervención instructiva o psicoeducativa, estructurada, multimodal, diseñada para mejorar la conciencia plena de los participantes con focalización en el presente”. Estudios como los realizados por la Universidad de Huelva durante el curso académico 2015-2016 respaldan el beneficio de la práctica conocida como atención plena y motivan a efectuar las técnicas propuestas, ya que “los resultados indicaron que los estudiantes con elevados niveles de mindfulness presentan bajas puntuaciones en las escalas de estrés, depresión y ansiedad y, en cambio, mayores niveles en resiliencia y satisfacción con la vida.” (Álvarez, 2017). En el ámbito académico se puede mencionar una mejora en el nivel para poder sobrellevar mejor las situaciones de presión académica.

## 4.1 Técnicas Mindfulness en la salud mental

Buj, et al., (2018), todas las actividades están diseñadas para ser implementadas principalmente en el entorno natural. También se pueden adaptar a espacios interiores prestando especial atención a crear una sensación “natural” en el espacio agregando hojas, piedras, flores, especies, frutas, etc. Música de fondo con sonidos de la naturaleza o instrumentos relajantes también pueden agregar valor a cada actividad si se realiza en interiores.

Describe las siguientes técnicas:

### 4.1.1 Conectando con la Naturaleza - Despertando los Sentidos

**Diseñado por:** Nuane Tejedor, 2018 e inspirado en un largo linaje de prácticas de pueblos indígenas.

#### **Resumen:**

Esta actividad presenta una reflexión sobre nuestra conexión con la naturaleza. Cuestiona los parámetros sensoriales que hemos aprendido y nos enseña, a través de la práctica, una nueva forma de sentir y relacionarnos con la red de la vida.

#### **Objetivos**

- Despertar los sentidos.
- Conectarse con la tierra.
- Formar parte de la red de la vida.

**Tiempo:** 90'

#### **Descripción de la actividad**

- La actividad comienza caminando por la naturaleza libremente durante unos 10 minutos.
- Después de una breve caminata, formamos un círculo para hablar sobre la forma en que normalmente caminamos en la naturaleza. El facilitador pregunta al grupo: “¿Somos conscientes de cómo caminamos en la naturaleza? ¿Somos ruidosos? ¿Prestamos atención a lo que sucede alrededor? *¿Cómo nos perciben las criaturas que viven alrededor?*”

- Algunas de las consecuencias de nuestro comportamiento en la naturaleza son que los seres que viven en ella perciben a los humanos como depredadores y huyen o se esconden. Esta falta de conciencia, combinada con el comportamiento marcadamente individualista de la sociedad occidental, puede generar la percepción de estar desconectado de la naturaleza, haciéndonos sentir solos y perdidos. ¿Cómo cambiar esto? Recuperando los sentidos de estar en la naturaleza, recordando que somos parte de la red de la vida, amando y preocupándonos por todo lo que está a nuestro alrededor mientras nos amamos y cuidamos de nosotros mismos.

No podemos desconectarnos de lo que somos.

Para sentir que estamos conectados con la naturaleza, vamos a aumentar nuestra “zona de percepción”. En lugar de molestar a la vida silvestre con nuestros ruidos, vamos a ampliar nuestro círculo de percepción al despertar nuestros sentidos naturales.

**Nota:** la manera que se hará despertar los sentidos, serán ligados a actividades como:

#### **Oído del ciervo:**

Una persona cierra los ojos, la otra trata de acercarse con el caminar del zorro sin ser oída y tocarla.

#### **El caminar del zorro:**

Tratamos de movernos de forma silenciosa y consciente por el bosque.

#### **El olfato del perro:**

Deja que la persona huela materiales que se le presentan mientras tiene los ojos cerrados.

#### **Los ojos del águila:**

El grupo caminará por un sendero, mirando solo hacia adelante, pero prestando atención al panorama lateral, esto se verificará cuando el guía menciona los objetos que anteriormente ha colocado de manera intencional en la zona periférica.

#### **La caricia de la mariposa:**

La persona con los ojos vendados tendrá que sentir mediante el tacto un objeto que se le presente, posteriormente este objeto será colocado junto a otros materiales; el individuo tendrá que reconocer el objeto que él/ella haya tomado en sus manos.

Estas son estrategias tomadas de los animales que podemos encontrar en la vida silvestre. Trata de poner acciones de los animales adaptadas a las personas.

Después de este despertar de los sentidos, todo el mundo regresa solo y a su propio ritmo a través del bosque, tratando de agudizar los nuevos sentidos y notar los cambios.

### ***Preguntas para facilitar la reflexión.***

¿Observaste algún cambio en tu entorno al relacionarte con él de una nueva manera?

¿Has podido ver y oír más animales?

¿Ha cambiado algo tu percepción?

¿Puedes sentir que eres parte de una red de la vida en la que todo está interconectado?

## **4.1.2 Cinco Sentidos**

**Diseñada por** Eleni Kardamitsi, 2018

### **Resumen:**

Esta actividad trata de traer la conciencia del momento presente a través de nuestros sentidos.

### **Objetivos:**

- Conectarse con el momento presente.
- Elevar la conciencia de nuestros sentidos.

**Tiempo:** 10'

### **Descripción de la actividad**

- El facilitador invita al grupo a sentarse tranquilamente con la espalda recta y tratar de explorar sus sentidos aquí y ahora.

- Sin moverse ni hablar, el facilitador le pide al grupo que identifique:
  - a) Cinco cosas que se pueden ver (por ejemplo, sus zapatos, la pared, la mesa, etc.)
  - b) Cuatro cosas que pueden oír.
  - c) Tres cosas que pueden sentir.
  - d) Dos cosas que pueden oler.
  - e) Una cosa que pueden sentir en el gusto (nuestra boca siempre tiene sabor).

El facilitador recuerda al grupo que pueden usar este ejercicio rápido en cualquier momento que deseen llegar al momento presente, en la fila, en la calle, en el trabajo, etc.

### ***Preguntas para facilitar la reflexión***

¿Cómo te sientes ahora en comparación con cuando comenzaste el ejercicio?

¿Fue fácil enfocarse en cada sentido?

¿Cuál fue el sentido más difícil para ti?

### **4.1.3 Mindfulness Sensorial**

**Diseñada por** Eleni KardamitsiPlatos, 2018

#### **Resumen:**

Esta actividad conecta nuestros sentidos con la atención plena y la creatividad.

#### **Objetivos:**

- Explorar los sentidos
- Ser creativo

**Tiempo:**30'

#### **Descripción de la actividad**

- El facilitador entrega un plato a cada uno de los miembros del grupo y les pide que sientan y toquen su contenido, lo huelan, lo vean, lo escuchen.

- Luego, el facilitador pide crear una imagen que represente cómo se sienten los participantes en ese momento. Esta imagen puede ser estable o cambiar según la textura del material, lo que puede llevar la atención del grupo hasta el momento presente.
- Al final, cada miembro presenta su imagen al grupo y todos reflexionan sobre la experiencia.

***Preguntas para facilitar la reflexión***

¿Cómo fue la experiencia para ti?

¿Qué descubriste de la exploración de los sentidos?

¿Te conectaste a tu material?

## CAPÍTULO III

### 5. Metodología

#### 5.1. Tipo de investigación

El diseño de la investigación es un enfoque metodológico cuantitativo de tipo correlacional-cuasiexperimental, la investigación será de tipo transversal y su alcance será descriptivo.

#### 5.2 Población y Muestra

La población está formada por los estudiantes de la carrera de Turismo pertenecientes a la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas - Universidad del Azuay. Durante los meses septiembre – octubre de 2022

La muestra será recolectada mediante el método de muestro no probabilístico por conveniencia.

##### 5.2.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes que sean de la Universidad del Azuay
- Estudiantes que sigan la carrera de Turismo.
- Estudiantes que estén en un rango de edad de 17-25 años

##### 5.2.2 Criterios de exclusión.

- Estudiantes que no estén dispuestos a participar en el proyecto de manera voluntaria.
- Estudiantes que tengan algún tipo de discapacidad.
- Estudiantes que tengan algún tipo de alergia que les imposibilite participar en el proyecto.

#### 5.3 Instrumentos

1. Autorización a “Jardín Sensorial de Todos Santos” (*anexo*)
2. Consentimiento informado
3. Ficha Sociodemográfica (*anexo*)
4. Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (*anexo*)

“La Escala (MAAS) es un cuestionario que consta de 15 ítems y se puntúan según una escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca)” (Brown, Ryan, 2003) Se presenta como una valoración cuantitativa del estado Mindfulness en el diario vivir a personas con o sin entrenamiento previo. Los resultados se obtienen a partir de la

media aritmética del total de ítems y un mayor estado Mindfulness será relacionado con puntuaciones altas.

MAAS permite evaluar la capacidad de un sujeto para reconocer si está atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.

El índice de confiabilidad y la validez convergente de la escala MAAS es igual a ( $\alpha$  de Cronbach = .93).

## **5.4 Procedimiento**

Para empezar, se realizará un oficio de autorización al lugar donde se va a realizar el taller (en principio el espacio previsto era los “Jardines Sensoriales de Todos Santos”, pero por motivos de fuerza mayor y externo el entorno a aplicar se cambia por el Museo Municipal “Pumapungo”, se explicará a los estudiantes los objetivos de la investigación la cual va a ser realizada. Se procederá a enviar mediante correo electrónico el consentimiento informado para que sea firmado por cada estudiante como respaldo de la aceptación con la investigación. Por consiguiente, se entregará la ficha sociodemográfica que es la herramienta por la cual se obtendrá información general como: sexo, edad, género, entre otras.

A continuación, ya con la autorización respectiva, los estudiantes de la carrera de Turismo serán evaluados mediante la escala MAAS para conocer los resultados sobre sus habilidades mindfulness. Se analizarán y se seleccionará aquellos puntajes con un resultado significado bajo en la escala MAAS equivalente a una baja habilidad en atención y consciencia plena, se diseñará el taller de habilidades mindfulness donde los estudiantes tendrán la experiencia de reconocer mediante vías sensoriales estímulos que los active conscientemente al presente. Finalmente se procederá a realizar un retest mediante la Escala (MAAS) para hacer una comparación de resultados.

## **5.5 Análisis de Datos**

El análisis de los datos obtenidos se realizará a través de los programas Excel y RStudio. Para contrastar la normalidad del conjunto de datos se hará uso de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, mediante la prueba T student se conocerá si existe o no una distribución normal de los datos, la descripción de las puntuaciones media se hará uso de la media de los datos y por último para ver qué tan dispersas están las puntuaciones se hará uso de la desviación estándar.

## 5.5.1 Análisis de Resultados

### 5.5.1.1 Análisis descriptivo categórico:

**Tabla 1.**

*Tabla descriptiva de la variable carrera*

Carrera	F	%
Total estudiantes de la carrera de Turismo	75	24
Total estudiantes participantes de la carrera de Turismo	57	76
<b>Total</b>		<b>100</b>

En la variable carrera se encuentra el 100% de la población determinada para evaluar y participan solo 57 estudiantes de manera voluntaria.

**Tabla 2.**

*Tabla descriptiva por ciclos, de la variable ciclos*

Ciclo	F	%
Primer	23	40.35
Tercer	6	10.53
Quinto	9	15.79
Séptimo	13	22.81
Noveno	6	10.52
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable ciclo se describe por cada ciclo la participación de ellos estudiantes primer ciclo con un total de participación de 23 estudiantes ( $\%= 40.35$ ), tercer ciclo 6 estudiantes ( $\%= 10.53$ ), quinto ciclo 9 estudiantes ( $\%= 15.79$ ), séptimo ciclo con 13 estudiantes ( $\%= 22.81$ ) y noveno con un total de 6 estudiantes ( $\%= 10.52$ ).

**Tabla 3.**

*Tabla descriptiva por ciclos, de la variable edad.*

Edad	F	%
17 años	2	3.51
18 años	11	19.30
19 años	8	14.03
20 años	9	15.79
21 años	6	10.52
22 años	8	14.03
23 años	5	8.78
24 años	7	12.29

25 años	1	1,75
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable edad se describe a 2 estudiantes ( $\%= 3.51$ ) con 17 años, a 11 estudiantes ( $\%= 19.30$ ) con 18 años, a 8 estudiantes ( $\%=14.03$ ) con 19 años, a 9 estudiantes ( $\%=15.79$ ) con 20 años, a 6 estudiantes ( $\%=10.52$ ) con 21 años, a 8 estudiantes ( $\%=14.03$ ) con 22 años, a 5 estudiantes ( $\%=8.78$ ) con 23 años, a 7 estudiantes ( $\%=12.29$ ) con 24 años y a 1 estudiante ( $\%=1.75$ ) con 25 años.

#### **Tabla 4.**

*Tabla descriptiva de la variable lugar de nacimiento.*

<b>Lugar de nacimiento</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Cuenca	31	54,39
Loja	1	1,75
Pasaje	1	1,75
Girón	1	1,75
Cañar	2	3,51
Macas	2	3,51
Santa Isabel	1	1,75
Quito	5	8,77
Gualaceo	2	3,51
Milagro	2	3,51
Guayaquil	1	1,75
Sevilla de Oro	1	1,75
Yantzatza	1	1,75
Indanza	1	1,75
Nabón	1	1,75
España	1	1,75
EE.UU	3	5,26
<b>Total</b>		<b>100</b>

En la variable lugar de nacimiento se encuentra la participación de 31 personas de la Ciudad de Cuenca ( $\% = 54,39$ ), de la ciudad de Quito 5 personas ( $\%= 8.77$ ), 3 personas extranjeras procedentes del EE.UU ( $\%=5,26$ ), 2 personas de Cañar ( $\%= 3.51$ ), 2 personas nacientes de la ciudad de Macas ( $\%= 3.51$ ), 2 personas del cantón Gualaceo ( $\%= 3.51$ ), 2 personas oriundas de la ciudad de Milagro ( $\%= 3.51$ ) y con el ( $\%= 1.75$ ) las personas procedentes de las ciudades de: Loja, Pasaje, Girón, Santa Isabel, Guayaquil, Sevilla de Oro, Yantzatza, Indanza, Nabón y España.

**Tabla 5.***Tabla descriptiva de la variable sexo.*

Sexo	F	%
Masculino	23	40,35
Femeninos	34	59,65
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable sexo se encuentra la participación de mujeres ( $\%= 59.65$ ) y de hombres ( $\%= 40.35$ ).

**Tabla 6.***Tabla descriptiva de la variable estado civil.*

Estado civil	F	%
Solteros	55	96,49
Conviviente	2	3,51
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable estado civil se encuentran en condición de solteros ( $\%= 96.49$ ) y personas que conviven con su pareja ( $\%= 3.51$ ).

**Tabla 7.***Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable tiene hijos.*

Tiene hijos	F	%
Si	3	5,26
No	54	94,74
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable tiene hijos se encuentran 54 participantes dan a conocer que no tienen hijos ( $\%= 94.74$ ) y 3 personas si los tienen ( $\%=5.26$ ).

**Tabla 8.***Tabla descriptiva de la variable números de hijos.*

Número de hijos	F	%
1 hijo	3	5,26
<b>Total</b>		<b>5.26</b>

En la variable número de hijos se encuentra que cada uno de los 3 participantes que dieron a conocer que tienen un hijo (%= 5.26).

**Tabla 9.**

*Tabla descriptiva de la variable ocupación.*

Ocupación	F	%
Estudian	37	64,91
Estudian y trabajan	20	35,09
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable ocupación se encuentra que sólo estudian (%= 64.91) y que estudian y trabajan (%= 35.09).

**Tabla 10.**

*Tabla descriptiva de la variable padece alguna enfermedad médica.*

Enfermedad médica	F	%
No	51	89,47
Si	6	10,53
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable padece alguna enfermedad médica se encuentra que 6 participantes tienen una enfermedad médica (%= 10.53) y 51 persona no (%= 89.47).

**Tabla 11.**

*Tabla descriptiva de la variable conocimiento sobre mindfulness.*

Conocimiento de mindfulness	F	%
Si	19	33,33
No	38	66,67
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la tabla se describe que los estudiantes responden (%= 33.33) que si tienen conocimiento acerca de la práctica mindfulness y (%= 66.67) no lo tienen.

**Tabla 12.**

*Tabla descriptiva de la variable tratamiento psicológico/psiquiátrico pasado.*

Tratamiento psicológico - pasado	F	%
No	37	64,91
Si	20	35,09
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable tratamiento psicológico/psiquiátrico en el pasado se encuentra que si reciben el tratamiento (%= 35.09) y no lo reciben (%=64.91).

**Tabla 13.**

*Tabla descriptiva de la variable tratamiento psicológico/psiquiátrico actual.*

Tratamiento psicológico – actual	F	%
Psiquiátrico	0	,00
Psicológico	8	14,04
Otro	2	3,51
Ninguno	47	82,46
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

En la variable tratamiento psicológico/psiquiátrico actual se encuentra tratamiento psicológico (%= 14.04), otro (%=3.51), tratamiento psiquiátrico (%= 0.00) y ningún tratamiento (%= 82.46).

#### 5.5.1.2 Análisis descriptivo ordinal:

**Tabla 14.**

*Tabla descriptiva de la variable ordinal ciclo.*

Ciclo			
Mín.	Máx.	M	Sd
1	9	4,05	2,95

La muestra presenta la variable ciclo comprendida entre mín.= primer ciclo y máx.= noveno ciclo, con una media de M= 4.05 y una desviación estándar de sd=2.95.

**Tabla 15.**

*Tabla descriptiva de la variable ordinal tiempo de tratamiento actual.*

Tiempo de tratamiento-actual			
Máx.	Mín.	M	Sd
1080	0	48.42	164.98

La muestra presenta la variable tiempo de tratamiento actual comprendido entre mín.= 0 días y máx.= 1080 días equivalente a 3 años, con una media de M=48.42 y una desviación estándar de sd=164.98

**Tabla 16.***Tabla descriptiva de la variable ordinal edad.*

<b>Edad</b>			
<i>Máx.</i>	<i>Mín.</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>
25	17	20,6	2,19

La muestra presenta la variable tiempo comprendida entre mín. =17 años y máx. = 25 años, con una media de  $M= 20,6$  y una desviación estándar de  $sd=2.19$ .

**Tabla 17.***Tabla descriptiva de la variable ordinal de resultados de la escala MAAS.*

<b>Resultados de la escala MAAS</b>			
<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>Sd</i>
21	90	55.37	14.11

La muestra presenta la variable resultados de la escala MAAS, comprendida entre los puntajes mín.=21 y máx.= 90, con una media de  $M=55.37$  (*que pertenece al rango medio de conocimiento sobre mindfulness*) y una desviación estándar de  $sd=14.11$ .

### 5.5.1.3 Análisis comparativo y relacional de los datos:

#### ANOVA 1

**Tabla 18.***Medias de habilidades mindfulness de cada ciclo.*

<b>Ciclo</b>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>Sd</b>
Primero	23	59,52	12,87
Tercer	6	51	8,71
Quinto	9	64	20,62
Séptimo	13	47,53	6,89
Noveno	6	47,83	12,82

La muestra presenta las medias de cada ciclo evaluado según los resultados arrojados de la aplicación de la escala MAAS. En promedio se evidencia que el ciclo con más habilidades es el concerniente a *quinto ciclo* con una  $M=64$  y el ciclo con menos habilidades mindfulness es *séptimo ciclo* con una  $M= 47.53$ .

**Tabla 19.**

*Anova de un factor. Comparación de medias de habilidades mindfulness entre los diferentes ciclos de la carrera de turismo.*

		SC	Df	MC	F	P
<b>Habilidades Mindfulness</b>	Entre grupos	1043	1	1043,2	5,679	,0206
	dentro de grupos	10102	55	183,7		

En la tabla 19. Se puede observar que existe una diferencia de media entre ciclos estadísticamente significativa, puesto a que el valor  $p = ,0206$  es  $< ,05$ .

**Tabla 20.**

*Comparación entre sexo y resultados de la escala MAAS.*

Resultado test MAAS	Sexo	M	Sd	p
Habilidades mindfulness	Masculino	60,95	16,33	,02173
	Femenino	51,58	11,10	

En la tabla 20. Se puede observar que existe una diferencia de media estadísticamente significativa, puesto a que el valor  $p = ,02$  es  $< ,05$ . En la variable categórica sexo al comparar con la variable de resultado de la escala MAAS los hombres tienen mayor conocimiento de habilidades mindfulness que las mujeres. Se tiene presente que los rangos de nivel *bajo* = 1- 45, *medio* = 46 – 60 y *alto* = 61 – 90, se puede evidenciar que ambos sexos se sitúan en un rango de nivel medio.

**Tabla 21.**

*Comparación entre resultados de la escala MAAS Pre Test- Post Test*

Resultados pre y pos test	N	M	sd	t	p
Resultados Pre-test	4	41,25	4,35	-,86	,45
Resultados Pos-test	4	43,5	7,42		

En la tabla 21. Se puede observar que entre los datos comparativos del pre-test y pos-test no existe una diferencia estadísticamente significativa, puesto a que el valor  $p = ,45$  no es  $< ,05$ .

## CAPÍTULO IV

### 5. Discusión

El mindfulness como una habilidad permite gestionar y aceptar los atolladeros emocionales, pensamientos automáticos y hábitos que desequilibran al ser, pasando a convertir el vivir estresante a una vida con conciencia plena y mayor libertad. Jon Kabat-Zinn destaca la importancia de conectar con nuestro cuerpo y nuestros sentidos; ir más allá de nuestra "historia" y conectar con la experiencia directa; estabilizar nuestra atención y presencia en medio de las actividades cotidianas. (Kabat-Zinn, 2012). Los hallazgos realizados en estudiantes universitarios, muestra tomada para la presente investigación, corroboran investigaciones previas como la de Zárate Depraect, et al., (2017) quienes mencionan que existe estrés en estudiantes que cursan una formación académica “el estudiante percibe un tipo de estrés negativo (distrés) las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo, pierde el control para afrontarlas y en algunas ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción”.

Las circunstancias externas e internas mientras los estudiantes pasan su estancia en la universidad generan estrés, que por consecuencia su salud física y mental se puede ver afectada, de acuerdo con la investigación desarrollada en la Universidad Técnica de Manabí – Ecuador por Loor, et al., (2019) se obtiene que el estrés afecta a los estudiantes: a nivel psicológico se refleja que el 40% , el 30% considera que es la ansiedad, el 28% de la población encuestada sostiene que el estrés se manifiesta mediante bloqueo mental. Como consecuencias negativas del estrés que influyen en la salud, se obtuvo que el 46% de estudiantes padece de trastornos gastrointestinales, el 22% sufre de problemas dermatológicos, mientras que el 18% de los encuestados afirman presentar como consecuencias del estrés problemas mentales.

Por lo mencionado anteriormente, es de suma importancia la práctica de la técnica mindfulness ya que permite a los universitarios la focalización consciente de la atención en la propia experiencia permitiendo aumentar sus habilidades de autorregulación, que favorecen al reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimenta en cada instante. (Kocovski et al., 2011, como se citó en Palomero y Valero, 2016). Se puede resaltar, que no se elimina las

situaciones angustiantes, al contrario, el gestionar de manera positiva las demandas estresantes previenen patologías fisiológicas, cognitivas y comportamentales como por ejemplo ansiedad, considerada una de las patologías más incapacitantes. Organización Panamericana de la Salud (OPS) junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2018, revelan que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más incapacitante en la mayoría de los países de la Región de las Américas.

Un desconocimiento de la utilidad sobre el uso de las habilidades mindfulness como es el caso de la población investigada con un 66,67% de la N total, efectivizan que el poco manejo de atención y conciencia plena a las circunstancias presentes, pueda llevar a que las personas que experimentan estrés y ansiedad sin controlarlas tengan a futuro problemas psicológicos como es el caso de los participantes con puntuaciones en un rango bajo para habilidades mindfulness.

La variable de sexo en la investigación apunta que el género femenino es el que más sobresale en cuanto al bajo conocimiento de habilidades mindfulness con una M= 51,58 en comparación con el género masculino M=60,95, lo cual podría estar vinculada con niveles altos de estrés y ansiedad, información que se justifica en el marco teórico del presente estudio. Los altos niveles de estrés académico serían percibidos con mayor intensidad en estudiantes mujeres que en varones (Oro et al., 2019). Son más comunes en las mujeres (7.7%) que en los hombres (3,6%), según datos revelados por la (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Los efectos de un entrenamiento en Mindfulness para reducir los niveles de ansiedad fueron examinados por Yague y colaboradores quienes realizaron una medición pre-test y post-test en 20 participantes aleatorizados; 10 en el grupo experimental y 10 en el de control. La intervención experimental tuvo una duración de dos horas semanales y 8 sesiones. Los análisis estadísticos mostraron una reducción en todas las dimensiones del factor sensibilidad a la ansiedad y una mejora en la capacidad de estar presentes. Los autores sostienen que sus resultados están en conformidad con otras investigaciones que sugieren la eficacia del Mindfulness para el tratamiento de la ansiedad. (Yagüe et al., 2016).

Los beneficios de las habilidades mindfulness en función del alumnado son: disposición para aprender, fomentar el rendimiento académico, reforzar la atención y la concentración, reducir la ansiedad ante los exámenes, promover la autorreflexión y el auto sosiego, mejorar la participación en el aula, disminuir el estrés, mejorar el

aprendizaje social y emocional, también fomenta las conductas potenciales y las relaciones personales positivas, mejora el autoconcepto, las relaciones interpersonales, reduce la agresividad y la violencia. (Schoerberlein, 2011, como se citó en Giménez, 2021).

En otro estudio realizado se afirma otro de los beneficios sobre las habilidades mindfulness, es que al utilizarlo en escuelas, institutos y universidades incrementa en los estudiantes la concentración, capacidad de regulación de emociones y el rendimiento académico. (García-Campayo y Navarro, 2018 como se citó en Giménez, 2021)

La muestra presentada en la Tabla 19. sobre las medias de cada ciclo evaluado según los resultados arrojados de la aplicación de la escala MAAS, evidencia que los ciclos con más habilidades son los concernientes a *quinto ciclo* con una  $M=64$  y *primer ciclo* con una  $M= 59,52$ ; los ciclos con menos habilidades mindfulness son *séptimo ciclo* con una  $M= 47.53$  y *noveno ciclo* con  $M= 47,83$ . Además las ventajas de basar el programa de intervención en mindfulness es que esta práctica no se centra únicamente en buscar el bienestar en alguna área específica de la persona. Si bien es cierto el objetivo principal es lograr una mejoría en el autoconcepto de los participantes, el mindfulness aporta de manera holística al bienestar de cada ser. (Rendón-Ortiz, 2020)

## 6. Conclusiones

Los estudiantes universitarios están expuestos diariamente a demandas que son percibidas como negativas lo cual les genera estrés y al tener un cúmulo de estas demandas produce niveles de ansiedad altos y causa una alteración en la parte cognitiva, comportamental y fisiológica.

El objetivo principal de este estudio fue aplicar habilidades mindfulness en la naturaleza a estudiantes de la carrera de Turismo de la Universidad del Azuay, el taller fue aplicado a una muestra de 57 estudiantes. En el estudio se evaluó atención y conciencia plena a los participantes, la evaluación se realizó mediante “Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS), para luego analizar las puntuaciones más bajas, y seleccionar al grupo experimental con puntajes escasos para habilidades mindfulness; posteriormente a la realización de los talleres en el entorno natural, se aplicó una post evaluación de la escala.

Del grupo total seleccionado se tuvo la participación voluntaria de  $N=4$ . Si bien no se refleja resultados estadísticamente significativos, el estudio evidenció que 3 universitarios de los 4 pudieron mejorar sus habilidades mindfulness con un solo taller. La influencia de un mayor tamaño muestral ( $N$ ), podrían disminuir el valor  $p$ , lo que se creería que con la participación de toda la población del grupo control, a más de la realización de varios talleres mostraría una diferencia significativa en los participantes y se corroboraría que la práctica de la atención y conciencia plena, denominada como habilidad mindfulness, en la naturaleza ayudaría a disminuir los niveles de estrés y ansiedad.

Aunque en el estudio realizado, primer ciclo se encuentre entre los puntajes con mayor habilidad mindfulness, cabe destacar que 3 de los 4 participantes pertenecen a este nivel, esto quiere decir que no hay que descartar la idea de trabajar estas destrezas desde el inicio de una carrera universitaria. Existen estudios que han realizados intervenciones basadas en la práctica del mindfulness en poblaciones enfocadas a la infancia y adolescencia, en donde se obtiene resultados positivos, se cree que se puede tener el mismo impacto en la adultez temprana, etapa en la que se encuentran los universitarios analizados; pero al ser escasas las investigaciones no se pueden refutar ni confirmar lo expuesto.

En cuanto al género se concluyó que las mujeres en el presente trabajo de investigación poseen menos habilidades mindfulness, por lo que se sugiere brindar conocimiento e información sobre las habilidades mindfulness y a su vez aplicarlo desde edades tempranas debido a los beneficios que esta práctica aporta a esta población.

## **7. Recomendaciones**

- El tamaño de la muestra fue reducido por poca participación de los estudiantes al taller, lo cual impidió comparar de manera fiable los verdaderos efectos de la aplicación de las habilidades mindfulness sobre los problemas presentados en el ámbito académico, por lo que se recomienda brindar información previa sobre los beneficios de la práctica mindfulness para obtener mayor motivación de los estudiantes.
- Conviene mencionar que en el taller planificado se programó para 3 sesiones de aplicación, sin embargo, la limitación de tiempo y participación se dio debido a que el horario de clase de los estudiantes imposibilitaba su asistencia, esto impidió demostrar el carácter beneficioso del mindfulness, por esta razón se desarrolló el taller en una sola sesión.
- Por motivos externos inherentes a los investigadores el lugar de aplicación fue realizado en el museo municipal “Pumapungo”, debido a que las instalaciones del lugar previsto “Jardines Sensoriales Todos Santos” no se encontraban disponibles para su uso.

## 8. Referencias

Alarcon, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221

ALFONSO, B., CALCINES, M., MONTEAGUDO, R., & NIEVES, Z. 2015. Estrés académico. *Edumecentro*, 163-178.

Álvarez Cruzado, J. (2017). Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida.

Amador Moncada, J. A., Granada Díaz, H. A., Redondo Ortegón, J. M., & Olivares Tost, G. (2017). Dinámicas No-Lineales y No-Suaves en Procesos Estrés-Enfermedad. *Ciencia en Desarrollo*, 8(1), 9-19.

American Psychiatric Association's (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.; DSM-5).

Araoz, E. G. E., & Uchacara, H. J. M. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322-337.

Arellano, A. S., & Morales, J. A. (2014). Factores asociados al Perfil Psicopatológico: Estudio en madres de Zámbea. *CienciaAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 3(1), 11-15.

Baeza, J. (2010). Clínica de la Ansiedad. Obtenido de Clínica de la Ansiedad <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>

Bahamón, M. J., Alarcón Vásquez, Y., Cudris Torres, L., Trejos Herrera, A. M., & Campo Aráuz, L. (2019). *Bienestar psicológico en adolescentes colombianos*.

Barton H, Grant M. A (2006) health map for the local human habitat. *J R Soc Promot Health.*;126:252–3.

Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de*

Neuropsiquiatría, 35(126), 289-307. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352015000200005>

Britos, M. (2017). Uso de internet y ansiedad en adolescentes escolarizados de una institución educativa gubernamental, año 2016. *Revista Científica de la UCSA*, 4 (3), 34-47. Recuperado de [https://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2017/12/4.-AO\\_Britos-Esquivel-M\\_34-47.pdf](https://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2017/12/4.-AO_Britos-Esquivel-M_34-47.pdf)

Campelo y Rouco, S. (2017). Carácter emprendedor en estudiantes universitarios: variables demográficas y estrés académico. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 16-19. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.03.2211>

Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S. y Gómez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11 (1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>

Carrillo Saucedo, I. C. (2018). *Distintos tipos de Violencia y su relación con la ansiedad en adolescentes de Ciudad Juárez. Instituto de Ciencias Sociales y Administración.*

Castillo Riquelme, V., Cabezas Maureira, N., Vera Navarro, C., & Toledo Punte, C. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea: relación con actitud, género, entorno y salud mental en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1).

Castillo, Barrios y Alvis, (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. doi: 10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee

Castillo, C., Chacón, T. y Díaz, G. (2016). *Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud.* *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

Chow, T., Javan, T., Ros, T., y Frewen, P. (2017). EEG Dynamic of Mindfulness meditation versus alpha neurofeedback: a sham-controlled study. *Mindfulness*, 8 (3), 572-584. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0631-8>

- Colichón, M. E. (2020). Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13 (26), 29-40. <https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2679>
- Dahl, C. Lutz, A., & Davidson, R. (2015). Reconstructing and deconstructing the self Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Science*, 19(1), 515-523. <https://doi.org/10.1016/j.rics.2015.07.001>.
- Diez, O. J., & López, R. N. O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción académica y gestión educativa*, 4(8).
- Ditrich, T. (2016). Buddhism between Asia and Europe: The Concept of Mindfulness through a Historical Lens. *Asian Studies*, 4(1), 197. <https://doi.org/10.4312/as.2016.4.1.197-213>
- Domínguez, S., Calderón, G., Alarcón, D. y Navarro, J. (2017). *Relación entre ansiedad ante exámenes y rendimiento en exámenes en universitarios: análisis preliminar de la diferencia según asignatura*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(1), 163-173. <https://doi.org/10.19083/ridu.11.492>
- Ferrer y Bárcenas, (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Fiksdal, A., Hanlin, L., Kuras, Y., Gianferante, D., Chen, X., Thoma, M., & Rohleder, N. (2019). Associations between symptoms of depression and anxiety and cortisol responses to and recovery from acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, 102(1), 44-52. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2018.11.035>
- Flores, M., Chávez, M. y Aragón, L. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 8 (2), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004>
- Fuentes, Simón, Garrido, Serrano, Larranaga y Yubero, (2018). Síntomas psicósomáticos como expresión del deterioro de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Atención Primaria*, 50 ( 8 ) , 493-499 <https://doi.org/10.1016/1.aprim.2017.06.009>

Giménez, P. (2021). *Regulación emocional a través del mindfulness*. [Tesis inédita]. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

Illescas y Montenegro, (2021). *Espacios naturales y virtuales en la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

Jiménez y Ramírez, (2017). *Inflación Subyacente en la República Dominicana: Medición y Evaluación*. Alemania: MPRA Paper 84596, Biblioteca Universitaria de Munich.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.

Kobayashi, Ikei, Song, Kagawa y Miyazaki (2021). Comparing the impact of forest walking and forest viewing on psychological states. *Urban Forestry & Urban Greening*, 57(1). <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126920>

Langer, A., Schmidt, C., Aguilar - Parra, J. M., Cid, C., y Magni, A. (2017). Mind-fulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista Médica de Chile*. 145, 476-482 <https://doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez-Roca.

Loor Vera, V. J., Ormaza Pincay, M. D. L. A., & Vera Loor, K. M. (2019). La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. *Caribeña de Ciencias Sociales*, (julio).

Macías, García, Madero y De León, (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de estomatología*, 6(1), 12-26.

Modrego-Alarcón, M., Martínez-Va, L., Borao, L., Margolles, R., y García-Campayo, J. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que

enseñan mindfulness. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87 (30.3), 31-46. <http://bit.ly/34ABBOe>

Moreno - Gómez, A., Luna, P., y Cejudo, J. (2020). Promoción del éxito escolar a través de intervenciones basadas en mindfulness en educación primaria: El programa Mindkinder. *Revista de Psicodidáctica*, 25 (2), 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.12.001>

Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación, *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 25 (1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Naturaleza y Mindfulness HERRAMIENTAS PARA EL FACILITADOR (Carlos Buj, Eleni Kardamitsi y Nuane Tejedor ed.). (2018). [Libro electrónico].

Organización Mundial De La Salud. (13 de mayo del 2015). El Estrés según la Organización Mundial de la Salud. *abcdelestres*. Recuperado de: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estrés-según-la-organizaciónmundial-de-la-salud/>

Organización Panamericana de la salud, Organización Mundial de la salud, (2018). *The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas*.

Oro, Esquerda, Viñas, Yuguero y Pifarre, (2019). Síntomas psicopatológicos, estrés y burnout en estudiantes de medicina. *Educación Médica*, 20(S1), 42-48.

Pacheco-Sanz Deilis Ivonne, Canedo García Alejandro, Manrique Arijia Andrea, García Sánchez Jesús Nicasio. (2018). Mindfulness: Atención plena en educación infantil. *Vivant Academia*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/324832644\\_Mindfulness\\_atencion\\_plena\\_en\\_educación\\_infantil](https://www.researchgate.net/publication/324832644_Mindfulness_atencion_plena_en_educación_infantil)

Palomero y Valero, (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.

Parillo y Gómez, (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399.

Pérez M, Botella L. Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*. 2006; 17 (66-67):77-120.

Real Academia Española. Diccionario de la lengua española, edición tricentenario, Recuperado de: <http://dle.rae.es/?w=diccionario>

Rendón-Ortiz, T. (2020). Programa de Intervención Basado en Mindfulness para la Prevención de Sintomatología Depresiva en Personas con Bajo Autoconcepto.

Robalino Severino, A. M. (2021). Mindfulness “Atención plena” en el aprendizaje del idioma inglés de niños y niñas del nivel Inicial (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Parvularia).

Ruiz, D. (2016). *Estrategias para reducir el estrés laboral en el grupo de docentes de la unidad educativa José Joaquín de Olmedo de la Ciudad de Cayambe*. Tulcán: Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES.

Sairitupac Santana, S., Varas Loli, R. P., Nieto-Gamboa, J., Silva Narvaste, B., & Rodríguez Taboada, M. A. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Propósitos y Representaciones*, 8(3).

Salazar, J., Ciro, M., y Gutiérrez, N. (2012). Prevalencia de síntomas ansiosos depresivos en un grupo de 30 personas vinculadas a los Alcohólicos Anónimos en la ciudad de Ibagué *Psicología de la Salud*.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254-268.

Sapolsky, (2019). Stress, health and social behavior. En J. Choe, *Encyclopedia of animal behavior*. Second edition (pp. 163-170). London: Elsevier.

Siegel D, Germer C, Olendzki A. Mindfulness: What is it? Where did it come from? In: Didonna F. *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer; 2009. p. 17-37.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Tomasi, Di Nuovo, y Hidalgo, (2018). Environment and mental health: empirical study on the relationship between contact with nature and symptoms of anxiety and depression. *Bilingual Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 319-341. <https://doi.org/10.1080/21711976.2020.1778388>

Triguero Mas M, Dadvand P, Cirach M, et al. Natural outdoor environments and mental and physical health, relationships and mechanisms. *Environ Int.*2015; 77:35-41.

Viciano, Fernández, Linares, Espejo, Puertas y Chacón, (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.

Virues, R. A. (2005, 25 de mayo). Ansiedad estudio. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). <https://psicolcient.me/jecd9>

Vizoso y Arias, (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académico. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97. Doi: 10.1016/j.anpsic.2016.07.006

Yagüe, L., Sánchez-Rodríguez, A. I., Mañas, I., Gómez-Becerra, I., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación Mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), págs.23-37 Recuperado de [http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/4742/Yague%20et%20al.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/4742/Yague%20et%20al.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Williams LM. Defining biotypes for depression and anxiety based on large-scale circuit dysfunction: a theoretical review of the evidence and future directions for clinical translation. *DEPRESSION AND ANXIETY*. 2017 ENERO; 39(1).

World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders. *Global Health Estimates* (2017). Recuperado de : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/W?sequence=1>

World Health Organization. "The World Health Report 2001. Mental health: new understanding, new hope. Geneva; WHO; 2001

Zárate Depraect, N. E., Soto Decuir, M. G., Castro Castro, M. L., & Quintero Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

## 9. Anexos

### ANEXO 1. AUTORIZACIÓN A “JARDÍN SENSORIAL DE TODOS SANTOS”

Cuenca, 21 de abril de 2022

Hermana Raquel Rodríguez  
Directora de la fundación Oblatas Todos Santos.

Cordial saludo:

Por medio de la presente,

Las estudiantes de la Universidad del Azuay, *Vanessa Estefanía Tapia González* con código de estudiante 86454 y *Katherine Ivonne Astudillo Román* con código de estudiante 87810. Nos dirigimos a Ud. Con la finalidad de solicitarle el permiso para hacer uso de las áreas pertenecientes a los “Jardines Sensoriales” para el desarrollo de nuestro trabajo de titulación; *“Aplicación de habilidades mindfulness en la naturaleza en estudiantes universitarios de la carrera de turismo - Universidad del Azuay”*, la planificación estaría prevista para los meses de Septiembre – Octubre.

Por la favorable acogida agradecemos de antemano.

Atentamente  
Katherine Astudillo  
Vanessa Tapia  
Fernanda Coello tutor

## **ANEXO 2. FICHA SOCIODEMOGRAFICA**

Esta es una encuesta en la que Ud. Participa voluntariamente, por lo que se agradece encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes, de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

**Correo institucional:** \_\_\_\_\_

**Carrera:** \_\_\_\_\_ **Facultad:** \_\_\_\_\_

**Género:** M\_\_\_ F\_\_\_ **Otro:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Estado civil:** \_\_\_\_\_ **Tiene hijos:** Si\_\_\_ No\_\_\_

**Ocupación:** Sólo estudia \_\_\_\_\_ Trabaja y estudia \_\_\_\_\_

**Padece alguna enfermedad médica:** Si\_\_\_ No\_\_\_

Si responde que si indique cual: \_\_\_\_\_

**Actualmente recibe atención psicológica:** Si\_\_\_ No\_\_\_

**Toma medicamentos pre-escrito por un psiquiatra:** Si\_\_\_ No\_\_\_

**Conoce acerca de lo que es Mindfulness:** Si\_\_\_ No\_\_\_

### ANEXO 3. ESCALA MAAS

#### MAAS

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala de abajo. Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem.

	1	2	3	4	5	6			
	Casi siempre	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca			
1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.				1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.				1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.				1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.				1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención.				1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.				1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.				1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.				1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.				1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.				1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.				1	2	3	4	5	6
12. Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.				1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.				1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.				1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.				1	2	3	4	5	6