



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Aplicación de Mindfulness con Realidad Virtual en  
Estudiantes de Psicología Clínica de Sexto Ciclo**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado  
en Psicología Clínica

Autores:

**Karla Micaela Tenorio Arcentales  
Eva Franchesca Tola Bravo**

Director/a:

**Patricia Ortega Chasi**

**Cuenca - Ecuador**

**2024**

***Dedicatoria:***

A mis padres, Miguel y Verónica, por el esfuerzo, el amor y apoyo en lo largo de mi carrera universitaria de la misma manera a mis segundos padres Gloria y Julio Cesar que han sido un pilar fundamental en esta etapa con su amor incondicional.

Micaela Tenorio.

***Dedicatoria:***

Para mi abuelita Lidia, quién siempre creyó en mí y recuerdo con mucho amor.

Eva Tola.

***Agradecimiento:***

En primer lugar, a Dios, que me brindó la sabiduría para poder realizar este trabajo, a mis maestros cuyos conocimientos y orientación ha sido una fuente de motivación. Agradezco de manera especial a mi apreciada tutora de tesis, Patricia Ortega, por su paciencia, sabiduría y compromiso inquebrantable.

También quiero agradecer a mis queridos familiares y amigos, quienes han estado a mi lado durante este arduo proceso por su apoyo emocional y palabras de aliento.

Micaela Tenorio.

***Agradecimiento:***

Quiero agradecer a mis padres y a mi hermano por estar presentes en cada etapa de mi vida y apoyarme en todo momento. A mi amiga Belén por acompañarme durante estos años de universidad.

Eva Tola.

## Resumen

El estrés universitario tiene un impacto significativo en el rendimiento académico, afectando la salud mental y física de los estudiantes, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias efectivas para gestionarlo y reducir sus efectos. El propósito fue analizar cómo el entrenamiento de atención plena mediante el uso de realidad virtual incide en la atención selectiva de los estudiantes que cursan el sexto ciclo de la carrera de psicología clínica. Mediante un diseño cuantitativo, descriptivo y comparativo, se evaluó la atención selectiva antes y después de la intervención con realidad virtual. Se emplearon el test d2 y el monitoreo de la frecuencia cardíaca para analizar la eficacia de la realidad virtual como herramienta para el entrenamiento cognitivo. Los hallazgos preeminentes revelaron un incremento sustancial en la atención selectiva después de la intervención, manifestándose en un aumento significativo tanto en el número total de respuestas ( $p < .001$ ) como en los aciertos ( $p < .001$ ), a la par que se evidenció reducción en las omisiones ( $p = .032$ ) durante la aplicación del test d2. Asimismo, se constató un cambio estadísticamente significativo en la efectividad total de la prueba y en el índice de concentración ( $p = .001$ ,  $p = .002$ , respectivamente). La frecuencia cardíaca promedio inicial fue de 76,1 latidos por minuto (lpm), registrando una disminución de 0,714 lpm tras la intervención; sin embargo, no se evidenciaron cambios significativos ( $p = 0,814$ ). A partir de los hallazgos, se concluye que la implementación del entrenamiento en mindfulness mediante realidad virtual incide positivamente en la mejora de la atención selectiva en estudiantes de psicología clínica

**Palabras clave:** estrés, mindfulness, realidad virtual, rendimiento académico, atención selectiva

## Abstract

University stress has a significant impact on academic performance, affecting the mental and physical health of students, which underlines the need to implement effective strategies to manage it and reduce its effects. The purpose was to analyze how mindfulness training through the use of virtual reality affects the selective attention of students studying the sixth cycle of the clinical psychology degree. Using a quantitative, descriptive and comparative design, selective attention was evaluated before and after the virtual reality intervention. The d2 test and heart rate monitoring were used to analyze the effectiveness of virtual reality as a tool for cognitive training. The preeminent findings revealed a substantial increase in selective attention after the intervention, manifesting itself in a significant increase in both the total number of responses ( $p < .001$ ) and the correct answers ( $p < .001$ ), while at the same time there was a reduction in omissions ( $p = .032$ ) during the application of the d2 test. Likewise, a statistically significant change was found in the total effectiveness of the test and in the concentration index ( $p = .001$ ,  $p = .002$ , respectively). The initial average heart rate was 76.1 beats per minute (bpm), registering a decrease of 0.714 bpm after the intervention; however, no significant changes were evident ( $p = 0.814$ ). Based on the findings, it is concluded that the implementation of mindfulness training through virtual reality has a positive impact on the improvement of selective attention in clinical psychology students

**Keywords:** stress, mindfulness, virtual reality, academic performance, selective attention