



**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Aplicación de mindfulness con realidad virtual en estudiantes de  
psicología clínica cuarto ciclo**

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

**Autoras:**

Ana Gabriela Dután González

Rosa Angelica López Saquisilí

**Directora:**

Patricia Ortega Chasi

**Cuenca – Ecuador**

2024

**Dedicatoria:**

A mis padres y hermanos, quienes han estado conmigo dándome ejemplo de resiliencia y superación. A todos los que han sido parte de este camino mostrándome su apoyo y amor incondicional. Y a los que se fueron al cielo, creyendo ciegamente en mí.

Angelica López.

**Dedicatoria:**

Dedico este trabajo a mis abuelos, tía y mis padres, quienes han estado junto a mí en cada paso que he dado desde el primer día; han sido mis pilares, mi guía y mi lugar seguro. A mis amigos quienes me han escuchado, me han apoyado a lo largo de toda esta etapa de mi vida.

Ana Gabriela Dután.

## **Agradecimiento**

### **Agradecimiento:**

Agradezco a Dios por haberme dado una familia maravillosa que siempre me ha mostrado su amor incondicional, a mis amigas por confiar en mí y recorrer esta etapa tan bonita conmigo.

Angelica López.

### **Agradecimiento:**

Agradezco a mis padres por permitirme seguir mis sueños y apoyarme incondicionalmente; a mis abuelos y tía que han estado junto a mí en cada paso importante, han sido mi impulso y mi fortaleza; a mis amigos que han sabido decirme las palabras correctas y tener su apoyo incondicional

Ana Gabriela Dután.

## Resumen

En el contexto académico contemporáneo, los estudiantes se encuentran expuestos a niveles elevados de estrés y a diversas distracciones que inciden negativamente en su capacidad de concentración, con repercusiones directas en su rendimiento académico. Esta investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo y comparativo, tiene el propósito de examinar los efectos del entrenamiento en atención plena a través de la utilización de realidad virtual (RV) en la atención selectiva y la frecuencia cardíaca de estudiantes universitarios. La investigación se llevó a cabo con 19 estudiantes de cuarto ciclo de una universidad privada en el sur de Ecuador. Se utilizó el test d2 para evaluar la atención selectiva y los monitores de frecuencia cardíaca POWR LABS para registrar la frecuencia cardíaca. El entrenamiento de atención plena se realizó utilizando las gafas Oculus Quest 2 y escenarios de RV creados previamente para este propósito. Los resultados principales de este estudio indicaron un aumento significativo en la atención selectiva post-intervención con un incremento en efectividad total de la prueba (p-valor .002), así como una disminución en índice de variaciones (p-valor .112) en el test d2. La frecuencia cardíaca por otro lado, mostró una diferencia significativa en la frecuencia inicial del escenario uno en las sesiones uno y cinco (p-valor .000), no obstante, en los escenarios dos, tres y cuatro no revelaron diferencias estadísticas significativas.

***Palabras claves:*** atención selectiva, mindfulness, realidad virtual, test d2, frecuencia cardíaca

## Abstract

In the contemporary academic context, students are exposed to high levels of stress and various distractions that negatively impact their ability to concentrate, with direct repercussions on their academic performance. This quantitative, descriptive, and comparative research study aims to examine the effects of mindfulness training through the use of virtual reality (VR) on the selective attention and heart rate of university students. This research was carried out with 19 fourth-year students from a private university in southern Ecuador. The d2 test was used to assess selective attention and POWR LABS heart rate monitors were used to record heart rate. Mindfulness training was conducted using Oculus Quest 2 glasses and VR scenarios created specifically for this purpose. The main results of this study indicated a significant increase in selective attention post-intervention with an increase in total test effectiveness (p-value .002), as well as a decrease in variation index (p-value .112) on the d2 test. Heart rate, on the other hand, showed a significant difference in the initial frequency of scenario one in sessions one and five (p-value .000), however, in scenarios two, three, and four, no statistically significant differences were revealed.

**Keywords:** *selective attention, mindfulness, virtual reality, d2 test, heart rate*