



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Efecto del Entrenamiento de Mindfulness Usando Realidad Virtual en la Atención Selectiva del Personal Administrativo Femenino Universitario

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

Autoras:

Nidia Emilia Abad Dávila

Doménica Chiriboga Díaz

Directora:

Patricia Margarita Ortega Chasi

Cuenca - Ecuador

2024

Dedicatoria

A mi madre, mis abuelos, quienes considero mis segundos padres, mi hermano, y mi tío, quienes han estado a mi lado incondicionalmente y me dan la fuerza para seguir adelante.

Doménica Chiriboga

A mi cuchita, mi brujita bella que siempre está, que me ama, me abraza, me apoya y me acompaña, la que me prepara mis desayunos, me trae el café a mitad de la noche para seguir estudiando
A ella que me mimas me cuida y me apoya a ella que siempre está para mí y es mi razón de ser y estar.

A mi tío Rommel que cree en mí, cree en mi fuerza, en mi inteligencia, mi corazón, quien ve en mi fortaleza y un futuro imparable.

Mis dos personas favoritas en el mundo, los que me enseñaron que el amor es revolución ¡Gracias por ser mi razón de ser y estar!

Nidia Abad

Agradecimiento

A mi tío Pedro José, mi tía, María Victoria y mi abuela, María Rosa, quienes son la principal razón por la que podía ingresar a estudiar en la universidad.

Doménica Chiriboga

A mi papi que siempre me hace reír y ver la vida diferente que me consiente, y a quien amo muchísimo, a mi tío Erwin que siempre ha estado para mí, a mis primos que me inspiran, la Luci con su alegría que desborda, con sus conversaciones infinitas que abrazan el alma y el corazón, a mi primo Suco mi ñaño pequeño que es bondad e inocencia pura que me enseña a confiar y a ser mejor cada día

lleno de perseverancia, a mi negrito mi mejor amigo y mi persona hogar con quien tengo una conexión de otro planeta desde siempre mi otra mitad, y a mi mejor amiga Victoria mi cómplice de aventuras, risas, la que me enseñó que de la risa nace el amor, a la que me apoya incondicionalmente y porque siempre un momento con ella hace que el día se vuelva mejor, porqué con ella encuentro amor, desconexión y gritos de libertad y a nuestra tutora que siempre nos escucha y tiene paciencia de

mamá pollito.

Nidia Abad

Resumen

Este estudio revisa la eficacia de la práctica de mindfulness usando realidad virtual (RV) en comparación con audio guiado, evaluando su efectividad en la reducción del estrés y en la mejora del enfoque atencional en el personal administrativo femenino de una universidad del sur del Ecuador. Las mujeres, que a menudo enfrentan cargas adicionales como la presión de equilibrar responsabilidades laborales y familiares, así como la discriminación de género, presentan niveles de estrés elevados, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias de intervención efectivas. Este estudio cuasi-experimental incluyó un grupo experimental (RV, N=8) y un grupo de control (Audio guiado, N=9). Se tomaron medidas antes y después de la intervención, empleando el test d2 para medir la atención selectiva, así como la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y la variabilidad de la frecuencia cardíaca como indicadores del estrés.

Los resultados indican que no hubo diferencias significativas en las puntuaciones de estrés entre los grupos de Audio y VR ($p = .328$), aunque el grupo de VR mostró una tendencia a la mejora ($p = .054$). En el análisis del test d2, el grupo de Audio reveló un cambio significativo en el total de aciertos (TA) con un decremento medio en errores de -39.78 ($p < .001$), lo que sugiere mejoras en la atención selectiva. Se recomienda que futuras investigaciones exploren intervenciones de mayor duración y diversidad para maximizar los beneficios del mindfulness en áreas relacionadas con la atención y la gestión del estrés.

Palabras clave. Mindfulness, Atención Selectiva, Realidad Virtual, Estrés Laboral, Femenino

Abstract

This study reviews the effectiveness of mindfulness practice using virtual reality (VR) compared to guided audio, evaluating its effectiveness in reducing stress and improving attentional focus in female administrative staff at a university in southern Ecuador. Women, who often face additional burdens such as the pressure of balancing work and family responsibilities as well as gender discrimination, report elevated levels of stress, underscoring the need to implement effective intervention strategies. This quasi-experimental study included an experimental group (VR, N=8) and a control group (Audio-guided, N=9). Measurements were taken before and after the intervention, using the d2 test to measure selective attention, as well as the Perceived Stress Scale (PSS-14) and heart rate variability as indicators of stress.

Results indicate that there were no significant differences in stress scores between the Audio and VR groups ($p = .328$), although the VR group showed a trend of improvement ($p = .054$). In the analysis of the d2 test, the Audio group revealed a significant change in the total number of correct answers (TA) with an average decrease in errors of -39.78 ($p < .001$), which suggests improvements in selective attention. It is recommended that future research explore interventions of longer duration and diversity to maximize the benefits of mindfulness in areas related to attention and stress management.

Keywords. *Mindfulness, Selective Attention, Virtual Reality, Workplace Stress, Female*