



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

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

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

Autores:

María Lorena Genovez Orellana

Eduardo Ismael Jaramillo Bernal

Directora:

Patricia Margarita Ortega Chasi

Cuenca-Ecuador

2024

Dedicatoria

A mis hermanos, Santiago y Claudia, por ser mi más grande ejemplo de valentía y perseverancia, demostrándome que el amor fraternal es un lazo eterno. A mi estrella, quien me enseñó el valor de la valentía y la fuerza, y con quien anhelo reencontrarme algún día.

-María Lorena Genovez Orellana

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada con gratitud para las personas que han sido mi mayor fuente de apoyo de inspiración.

A mis padres, Tatiana y Eduardo, quienes con su gran esfuerzo, sacrificio y amor incondicional, me han brindado la oportunidad y las herramientas para alcanzar mis metas.

A mis hermanos, Pamela, Dayana y Julián, por ser mis compañeros de vida, mis confidentes y apoyo en cada paso. Gracia por su cariño, por sus palabras de aliento y por estar a mi lado siempre. A mis tres pequeños amores que viven conmigo y en especial mi pequeño que vive en mi corazón y me cuida desde el cielo.

A la abuela, Martha, por su amor, sabiduría y por enseñarme con su ejemplo la importancia de la paciencia y el amor familiar.

Finalmente a mi pareja, Lorena, quien ha compartido este camino conmigo y con quien celebro cerrar una meta y empezar transitar una nueva.

-Eduardo Ismael Jaramillo Bernal

Agradecimiento

Agradezco el apoyo incondicional de mi familia quienes han sido mi pilar fundamental en este camino. A mis padres, Javier y Ana, por guiar mi vida enseñándome el valor de la responsabilidad y la dedicación, por darme la posibilidad de alcanzar mis sueños y sostenerme en cada decisión.

A mi querido Ismael, quien con su paciencia y cariño me brindó el ánimo y fortaleza para llevar a cabo esta investigación, especialmente en los momentos más difíciles.

También, quiero expresar un profundo agradecimiento a mi directora Patricia Ortega, quien ha sido un ejemplo de exigencia y responsabilidad en todo este camino, con gran cariño nos ha motivado y guiado hasta en los pequeños detalles.

-María Lorena Genovez Orellana.

Agradecimiento

Quiero agradecer a mi tutora de tesis, Patricia Ortega, por su guía y paciencia. Su conocimiento y apoyo ha sido muy importante para el desarrollo de esta investigación.

También me gustaría agradecer a la Universidad del Azuay, no solo por brindarme una formación académica sino también por el respaldo financiero que me ha permitido cursar mis estudios universitarios.

Finalmente, a mi querida pareja Lorena Genovez, quiero agradecerle por su esfuerzo, dedicación y paciencia durante este proceso.

-Eduardo Ismael Jaramillo Bernal.

Resumen

Diversas investigaciones han demostrado que el estrés dificulta el funcionamiento del personal en el ámbito laboral. Este estudio evaluó la efectividad de un programa de entrenamiento en *mindfulness* utilizando realidad virtual (RV) sobre la atención selectiva y los niveles de estrés en personal administrativo masculino universitario. Mediante un diseño cuasi-experimental transversal con medidas pre y post intervención, se trabajó inicialmente con 26 administrativos masculinos de una universidad local, asignados aleatoriamente a dos condiciones: RV (grupo experimental, $n = 15$) y audio guiado (grupo control, $n = 11$). Diecinueve participantes completaron las ocho sesiones de *mindfulness* (grupo experimental, $n = 12$; grupo control, $n = 7$). Se realizaron pruebas de normalidad y comparaciones de medias para analizar los datos de la prueba d2, escala de estrés percibido y variabilidad de la frecuencia cardíaca. Los resultados mostraron un incremento en la atención selectiva del grupo experimental (total de aciertos: $M = 178.8$, $SD = 53.27$; omisiones: $M = 26.25$, $SD = 20.41$; concentración: $M = 169.9$, $SD = 57.10$) en comparación con el grupo control (total de aciertos: $M = 157.1$, $SD = 43.13$; omisiones: $M = 31.14$, $SD = 18.63$; concentración: $M = 149.7$, $SD = 51.56$), sin embargo no fueron estadísticamente significativos. No se encontraron cambios significativos en el estrés ni en la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Los datos muestran que la intervención de *mindfulness* con RV estuvo relacionada con un incremento en los puntajes de atención selectiva.

Palabras Clave

estrés, atención selectiva, *mindfulness*, realidad virtual, administrativos masculinos

Abstract

Various studies have demonstrated that stress impairs workplace performance. This study evaluated the effectiveness of a mindfulness training program using virtual reality (VR) on selective attention and stress levels in male university administrative staff. In a quasi-experimental, cross-sectional design with pre and post-intervention measures, 26 male administrative staff from a local university were randomly assigned to two conditions: VR (experimental group, $n = 15$) and audio-guided (control group, $n = 11$). Nineteen participants completed all eight mindfulness sessions (experimental group, $n = 12$; control group, $n = 7$). Normality tests and comparisons of means were conducted to analyze data from the d2 test, perceived stress scale, and heart rate variability. Results showed a increase in selective attention in the experimental group (total correct: $M = 178.8$, $SD = 53.27$; omissions: $M = 26.25$, $SD = 20.41$; concentration: $M = 169.9$, $SD = 57.10$) compared to the control group (total correct: $M = 157.1$, $SD = 43.13$; omissions: $M = 31.14$, $SD = 18.63$; concentration: $M = 149.7$, $SD = 51.56$). No significant changes were found in stress or heart rate variability. The data suggest that the VR-based mindfulness intervention was associated with increased selective attention scores.

Key words:

stress, selective attention, mindfulness, virtual reality, male administrators