

**Beneficios del Mindfulness frente a la disminución del estrés académico en
estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto**

Yurani Stefania Andrade Burgos

Juliana Angelita Calderón Recalde

Daniela Alexandra Vargas Chaves

Universidad Cesmag

Facultad ciencias sociales y humanas

Programa Psicología

San Juan de Pasto

2022

**Beneficios del Mindfulness frente a la disminución del estrés académico en
estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto**

Yurani Stefania Andrade Burgos

Juliana Angelita Calderón Recalde

Daniela Alexandra Vargas Chaves

Javier Eduardo Rodríguez Salazar

Magíster en Psicología Comunitaria

Universidad Cesmag

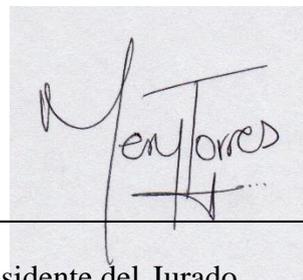
Facultad ciencias sociales y humanas

Programa Psicología

San Juan de Pasto

2022

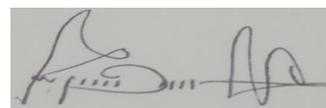
NOTA DE ACEPTACIÓN

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to read 'M. Torres'.

Firma Presidente del Jurado

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, positioned above a horizontal line.

Firma del Jurado

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is stylized and appears to read 'A. Torres'.

Firma del Jurado

San Juan de Pasto, 21 Junio de 2022

NOTA DE EXCLUSIÓN DE RESPONSABILIDAD INTELECTUAL

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no compromete la ideología

- - -

AGRADECIMIENTO

Primero que todo queremos dar gracias a Dios por habernos permitido alcanzar nuestros objetivos mediante este proyecto de grado el cual nos permitió crecer, aprender y explorar nuevas fases de nuestra carrera, un agradecimiento especial para nuestro asesor el magister Javier Rodríguez que tuvo la paciencia y dedicación para apoyarnos en cada una de las fases por las que tuvimos que atravesar, acompañándonos y guiándonos en cada momento ya su ayuda incondicional fue un aporte significativo en nuestro trabajo y en nuestras vidas. Agradecemos a nuestras familias que nos apoyaron todo este tiempo y nos permitieron crecer como profesionales y un agradecimiento especial a la universidad y a todo su equipo administrativo por darnos la oportunidad de hoy celebrar este triunfo siendo esta nuestra graduación ya que sin ustedes sería imposible forjar profesionales de alto nivel.

DEDICATORIA

Este trabajo es dirigido en primer lugar a Dios por darme vida y permitirme lograr todas las metas que me he propuesto por guiar mi camino y llevarme hasta aquí, a mi padres por ser mi pilar, por brindarme siempre su apoyo incondicional, por sus consejos, su amor, por la educación que día a día me han brindado y ha sido la más grande cualidad que me representa, a mis hermanos por ser mis confidentes, mis amigos, mis consejeros y de alguna manera ayudarme a culminar mis sueños, a mi pareja quien ha estado a mi lado en todo momento y ha sido mi soporte, a mi familia y amigos en general por todo su amor, a mis docentes de quienes he adquirido miles de conocimientos, a mis compañeros por ser los testigos de mi proceso y a todas y cada una de las personas que se han cruzado en mi camino y han dejado una huella en mi vida, por ultimo a mi tía quien desde el cielo sé que está contenta porque un día soñó verme aquí.

Yurani Stefania Andrade Burgos.

DEDICATORIA

Agradezco a Dios primeramente por permitirme culminar esta etapa en mi vida y darme la sabiduría de poder sobrellevar este proceso, a mi padre por su apoyo, su amor y cariño, a mi madre por siempre estar pendiente de mi para que yo pueda salir adelante haciendo cualquier esfuerzo para que yo lo logre, a mis hermanas y familia entera por siempre estar ahí de cualquier modo apoyándome siendo la base de mi vida, a mi equipo de trabajo por todo el esfuerzo y dedicación plasmada en todo este proceso, gracias por cada momento y experiencia compartida, por último a mis profesores gracias por toda su dedicación, enseñanza y aprendizaje brindado para con nosotros a lo largo de toda nuestra carrera profesional.

Juliana Angelita Calderón

DEDICATORIA

Quiero agradecer a Dios por darme la fuerza y la confianza para creer en mi sueño y luchar para lograr lo que creo. No olvido el papel que ha jugado la Universidad a lo largo de mi viaje y por eso estoy agradecido por los recursos y el apoyo que siempre me ha ofrecido. A los maestros les dejo una palabra de agradecimiento porque reconozco la paciencia y el esfuerzo de todos sin excepción. Quiero gritar mi agradecimiento a mi familia y a todos mis amigos porque nunca dudaron de mis habilidades e hicieron posible lograr mi gran objetivo. A todas las personas que no mencioné, quiero dejarles muy en claro que no se olvidan: si me tocaron de alguna manera, pueden estar seguros de que les agradezco con toda mi intensidad.

Daniela Alexandra Vargas Chávez

Tabla de Contenido

RESUMEN	10
INTRODUCCIÓN	11
CONTENIDO DEL PROYECTO	13
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	13
<i>Descripción de problema</i>	13
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
JUSTIFICACIÓN	18
OBJETIVOS	22
<i>General</i>	22
<i>Específicos</i>	22
MARCO DE REFERENCIA	22
<i>Marco de antecedentes</i>	22
<i>Marco contextual</i>	26
<i>Dios</i>	27
<i>La persona humana</i>	27
<i>La ciencia</i>	27
<i>El servicio</i>	27
<i>Espiritualidad franciscana – capuchina</i>	27
<i>Espiritualidad Gorettiana</i>	27
<i>Marco teórico</i>	27
<i>Mindfulness</i>	35
<i>Conservación de la naturaleza</i>	42
METODOLOGÍA	42
<i>Enfoque</i>	42
<i>Método</i>	43
ELEMENTOS ÉTICOS Y BIOÉTICOS	43

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	44
DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MÉTODO DE ANÁLISIS	44
PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	46
MATRIZ DE TRIANGULACIÓN DE LA INFORMACIÓN	47
MATRIZ DE CATEGORÍAS INDUCTIVAS	74
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	82
EXPERIENCIA DE LOS ESTUDIANTES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.	84
<i>Determinante personal</i>	87
<i>Determinante social</i>	87
<i>Determinante institucional</i>	88
REACCIONES DE LOS ESTUDIANTES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.	89
<i>Reacciones Psicológicas</i>	90
<i>Reacciones comportamentales</i>	92
BENEFICIOS DEL MINDFULNESS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.	94
<i>Adquisición de habilidades atencionales.</i>	95
<i>Autorresponsabilidad</i>	96
<i>Disminución de Ansiedad generalizada.</i>	96
<i>Mejoras en la conciencia.</i>	98
<i>Regulación de emociones</i>	98
CONCLUSIONES	100
RECOMENDACIONES	103
REFERENCIAS.	105
APENDICE	117
ANEXO 1	117
<i>Consentimiento Informado</i>	117
ANEXO 2	122

Matriz de vaciado de información

122

Tabla de ilustraciones

Tabla 1. Tabla de códigos para todas las técnicas desarrolladas.	45
Tabla 2. Información de técnica y número de tabla	47
Tabla 3. Matriz de triangulación de información objetivo específico 1 experiencia frente a la vivencia de estrés académico	48
Tabla 4. Matriz de triangulación de información objetivo específico 2 reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales	56
Tabla 5. Matriz de triangulación de información objetivo específico 3 Beneficios de la práctica del Mindfulness	67
Tabla 6. Matriz de categorías inductivas objetivo específico 1 Experiencias de la vivencia de estrés académico	75
Tabla 7 Matriz de categorías inductivas objetivo específico 2 reacciones psicológicas y comportamentales	77
Tabla 8 Matriz de categorías inductivas objetivo específico 3 Beneficios del Mindfulness para el estrés académico	79

Resumen

La presente investigación se nombró "Beneficios de la práctica del Mindfulness para la disminución del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag Pasto" mediante la formulación del problema se dio inicio al objetivo de comprender los beneficios de la práctica de Mindfulness para la disminución del estrés académico.

La investigación se enmarco en una metodología del enfoque cualitativo, mediante un método de investigación histórico hermenéutico porque se basó en interpretar, comprender de manera profunda la incidencia del Mindfulness frente al manejo estrés académico y los beneficios que los participantes vivenciaron por la práctica de esta técnica. Para la recolección de información y cumplimiento de los objetivos planteados, se utilizó la entrevista semi estructurada tomada para medir el estado inicial de los participantes, la observación participante para conocer los cambios efectuados durante la práctica de Mindfulness y el grupo focal guiado para medir el estado final después de la realización de la práctica. Con los resultados obtenidos de esta investigación se pretender dar a conocer nuevas técnicas de manejar y disminución de estrés académico que es una de las fuertes problemáticas por las que atraviesan las universidades este conocimiento será guiado tanto para administrativos como para estudiantes.

Palabras claves: Estrés académico, disminución, práctica de Mindfulness.

Introducción

La transición de la etapa escolar hacia la universidad puede generar grandes cambios y exigencias en los estudiantes debido a los nuevos retos y conocimientos a los que se enfrentarán, el ámbito universitario se identifica por la presencia de elevados niveles de estrés, ya que se percibe como un ambiente nuevo de interacción social, que exige la atención del estudiante y la ejecución de responsabilidades y obligaciones académicas (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013). Toda esta exigencia y cambio puede provocar estrés académico, identificado como un fenómeno comportamental que se considera negativo cuando sus niveles son elevados y sobrepasan los recursos internos de los estudiantes, creando consecuencias que afectan significativamente el rendimiento académico y negativamente la salud física y mental (Bedoya, Perea y Ordeño, 2006).

El estrés académico se manifiesta en los estudiantes de todas las edades y niveles educativos, generando en ellos alteraciones negativas en su respuesta cognitiva, motora y fisiológica, lo cual se evidencia de forma desfavorable en el rendimiento académico de los estudiantes, influyendo, tanto en sus bajas calificaciones como en el abandono o deserción de los procesos académicos (Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008. p. 147).

Este fenómeno puede generar síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, originando en los estudiantes insomnio, cansancio ante las actividades extracurriculares, dolor de cabeza, problemas de digestión, entre otros. Dentro de los síntomas comportamentales suelen destacarse el aislamiento, apatía, desinterés en la realización de tareas académicas, surgimiento de conflictos, peleas entre los mismos estudiantes y docentes, confrontaciones que afectan significativamente tanto las áreas académicas como las personales, consumo de sustancias psicoactivas. Además, generar síntomas psicológicos como inquietud, tristeza, angustia ante la percepción de no poder manejar una situación, problemas de concentración a la hora de estudiar o en los diferentes contextos de aprendizaje, bloqueos mentales en exámenes o exposiciones y por último olvidos, repercutiendo de forma negativa en el rendimiento académico, a nivel social, en la salud física y mental (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Con lo antes mencionado, se evidenció la necesidad de reconocer, si las prácticas desarrolladas por el Área de Paz y Convivencia de la Universidad Cesmag, con los estudiantes, logran beneficios en la reducción del estrés académico. En este caso se refiere a la práctica meditativa conocida con el nombre de Mindfulness, siendo este un método cognitivo – conductual que consiste en prestar atención plena al cuerpo, la respiración, pensamientos, emociones, y conductas del ser humano fomentando la auto reflexión, autoconocimiento, relajación, y facilitando la discusión y el aprendizaje de este modo ayuda en la reducción del estrés académico. (Prieto, 2007).

Para dar cuenta de esto, se llevó acabo la aplicación de tres tipos técnicas, la entrevista semiestructurada, la observación participante y el grupo focal, las cuales ayudaron a dar respuesta a cada uno de los objetivos propuestos; luego de la aplicación de estas técnicas, se realizó la selección de información que permitió establecer los resultados, logrando evidenciar que efectivamente los estudiantes, quienes presumen estar relacionados con el estrés académico, si manifiestan diferentes malestares a nivel físico, psicológico y emocional que disminuyen su rendimiento académico y ponen en riesgo su continuidad académicamente, también se encontró que es importante la implementación de técnicas que ayuden a manejar dicho estrés, como lo fue el Mindfulness, cuyo resultado presento alguna disminución, de los síntomas de malestar causados por el estrés académico, garantizando en los estudiantes mejoría en su manejo de emociones entre otros beneficios.

Contenido del proyecto

Planteamiento de problema

Descripción de problema

Desde la perspectiva de Pariat, Rynjah, Joplin y Kharjana (2014), la etapa universitaria es una de las experiencias más destacadas en la vida de los jóvenes y adolescentes, ya que, en la universidad, es donde se abren caminos para conocer, disfrutar nuevos ambientes, relacionarse y adquirir habilidades académicas y sociales, que los prepara para la vida adulta. Sin embargo, en este nuevo conocer del mundo, se encuentran también una serie de desafíos y obstáculos de la vida cotidiana, que aportan al desarrollo de niveles elevados de estrés a nivel personal, social, institucional, que, de no ser tratados, pueden afectar el rendimiento académico, emocional y el bienestar social del estudiante.

Además, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral, la adaptación a un medio poco habitual que según Beck, Taylor y Robbins, (2003) estos eventos generan altos índices de vulnerabilidad en los estudiantes universitarios provocando en ellos periodos de estrés sostenido.

A nivel mundial, se reconoce que el estrés académico, en universitarios, cada día va en aumento por la cantidad de actividades diarias que tiene que realizar el estudiante universitario y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional. (Fernandez, 2016). Por ende, los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus tareas académicas pueden experimentar estrés académico en diferentes grados, debido a las exigencias, ya que deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y mantener su desempeño, todos estos aspectos pueden generar diferentes tipos de reacciones; lo cual influye de manera negativa tanto en el rendimiento académico, como en la salud física y psicológica. Así mismo, es importante entender que en muchas ocasiones la falta de rendimiento académico en un estudiante no sucede únicamente porque sea desinteresado, mal estudiante o irresponsable, sino que también ocurre en ocasiones por la sobrecarga académica y el estrés que esta genera.

En relación a esto, Polo, Hernández y Pozar (2006) definen al estrés académico como la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier

estímulo estresante, relacionado con el ámbito educativo, el estrés académico es generado cuando el sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones, tal estrés fundamentalmente lo padecen los estudiantes de educación media y superior. (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013).

En consecuencia, existen publicaciones donde se ha encontrado que, a mayores niveles de estrés académico, aumenta la probabilidad de sufrir síntomas de mayor gravedad.

Por este motivo, el estrés académico es asemejado al estrés crónico por los altos síntomas de malestar que se presentan en los estudiantes, observando respuestas a nivel general del organismo, explicando esta movilización desde lo fisiológico se logra identificar que el estrés varía en el funcionamiento del cerebro, para realizar una mejor explicación se lo ejemplifica de la siguiente manera, la reacción del cuerpo al padecer estrés académico es similar como cuando el cuerpo sufre una herida del tipo que sea, por lo que el flujo sanguíneo en la zona aumenta, porque los glóbulos blancos acuden para combatir a los posibles cuerpos extraños que ingresan por la herida ocasionada generando el proceso inflamatorio necesario en cualquier proceso de curación. (Goldstein, 2016).

Se compara el trastorno del estrés académico con el estrés crónico, ya que ambos modifican la actividad genética de las células inmunitarias, de modo que combaten una herida que en realidad no existe. Esto genera una inflamación innecesaria y asociada a todo tipo de trastornos, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la depresión. Tomando las explicaciones de Goldstein (2016), el cerebro humano está programado para engancharse con las voces negativas y para repeler las voces positivas. Todo esto viene desde nuestros antepasados que vivían a la intemperie y que dependían de la caza y de la recolección para sobrevivir. Los que se sentaban en círculo o a solas para maravillarse ante la belleza de los brotes de hierba y no prestaban toda la atención de la que eran capaces a su entorno no duraban mucho. En cambio, los que estaban alerta y concentrados en los posibles peligros que los acechaban sobrevivían. Por este motivo, nuestros cerebros se han ido refinando y esculpiendo para estar alerta, y detectar los peligros y las posibilidades negativas de la vida para protegernos, provocando un sesgo negativo como respuesta automática. Ya que cuando hay amenaza, la amígdala del cerebro, produce cortisol y

adrenalina, generando una respuesta de mayor agresividad, manifestándose con pensamientos fuertes y afirmaciones de autocrítica, afectado la autopercepción e incrementando auto ataques que dificultan los síntomas causados por estrés académico. (Goldstein, 2016).

Además, una de las reacciones del estrés entre otras reacciones, se encuentra el alimentar el miedo y es cuando sentimos miedo, que el sistema nervioso se activa para mantenernos a salvo y nos prepara para luchar, huir o quedarnos inmóviles. Esta respuesta de miedo, libera cortisol, cuando los niveles de esta hormona aumentan, algunas regiones cerebrales (como el hipocampo, quien media el aprendizaje, la memoria y la contextualización de la experiencia pasada) quedan bloqueadas haciendo que el cerebro y el cuerpo se vean afectados. (Goldstein, 2016).

En referencia a esto y guiándose de la entrevista realizada al Dr. Iván Tejada (2021) Coordinador de la Unidad de atención Psicológica (UAP) de la Universidad Cesmag, se establece que el estrés académico se reporta de forma más común al finalizar cada semestre, evidenciándose que quienes asisten en mayor cantidad a la UAP son mujeres en comparación a los hombres, y por lo general quienes más asisten suelen pertenecer a programas académicos como psicología, arquitectura, derecho, Diseño gráfico, a causa de las altas exigencias de trabajos y por el número extenso de estudiantes. Según lo anterior, se debe tener en cuenta que en los últimos 4 años se ha evidenciado la asistencia de aproximadamente 1.065 casos a la UAP de los cuales 80 hacen referencia a pacientes que sufren de estrés académico, quienes manifestaron malestar emocional asociado a la sobrecarga académica además de otras manifestaciones.

Según lo manifestado por Tejada (2021) los estudiantes incrementan las cantidades de estrés académico por factores personales, porque entre otros motivos, no pueden manejar los problemas familiares, ni el sobre carga del trabajo laboral manifestando angustia, inquietud, miedo y ansiedad. De este mismo modo la psicóloga de la Universidad Cesmag Yesenia Zuñiga (2021) estableció que los estudiantes que padecen de estrés académico presentaban manifestaciones psicológicas, físicas y comportamentales que fueron muy comunes en los consultantes. De las que se encuentra las siguientes:

Manifestaciones psicológicas identificadas como las dificultades en la concentración, alteraciones a nivel emocional, irritabilidad, constante malgenio, rabia por realizar sus deberes, sentimientos de culpa por las cosas que no se alcanzan hacer (Zuñiga, 2021) y una inconciencia frente a la velocidad en que transcurre el tiempo, fruto de no darse cuenta del aquí y el ahora.

Dentro de la universidad Cesmag se ha referido por cada estudiante síntomas como pensamientos negativos, pensamientos autorreferenciales como por ejemplo el profesor me la tiene montada. Pérdida de la concentración, pérdida de memoria, intranquilidad, inquietud motora permanente (Tejada, 2021).

Los intentos que realizan los estudiantes, por evitar la incomodidad provocada por el estrés académico, puede provocar ansiedad, depresión y otros cuadros médicos relacionados con el estrés, que también pueden aislarnos de los demás afectando la vida cotidiana. (Siegel, 2010). O desencadenarse la posibilidad de llegar a presentar ideación suicida (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013) situaciones no ajenas y en riesgo para la salud mental de los estudiantes.

Manifestaciones comportamentales que se evidencian desde variaciones en el sueño, en algunas ocasiones insomnio, pero también hipersomnias es decir cuando a las personas les da sueño permanente o tienen una sensación de sueño durante todo el día, (Barraza & Quiñonez, 2007) se ve afectada el área de la alimentación ya que comen en exceso, por ansiedad o definitivamente dejan de comer, por pérdida de apetito. (Zuñiga, 2021). aislamiento, dejar de cumplir con actividades que se venían cumpliendo anteriormente, desgano, desinterés por su proyecto de vida, hábitos tóxicos como el consumo de sustancias psicoactivas, uso del tiempo de ocio de forma negativa, sexualidad afectada, (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013)

Y finalmente las manifestaciones físicas ocasionadas por la exacerbación del estrés que pueden verse reflejadas en cansancio y fatiga donde muchas veces el cuerpo, lo empieza a manifestar en tensión a nivel muscular, cefaleas o dolores de cabeza, algunas personas también suelen presentar enfermedades gastrointestinales, dolores de espalda, como frutos de somatizaciones por niveles de estrés académico no manejados correctamente (Zuñiga, 2021), además, insomnios o dificultades sexuales. (Pag 146. Párrafo 5).

Todo lo anterior, trae consigo consecuencias negativas que pueden repercutir en el bajo rendimiento académico, brindando desventajas para los estudiantes que padecen estrés académico por el aumento excesivo de los factores estresantes, causando en ellos distintos malestares y dificultades a nivel académico, social, personal y familiar, este incremento detonaría la posibilidad de falta de interés de las instituciones educativas superiores, al no desarrollar acciones en favor de mejorar el rendimiento académico; que permitan a los estudiantes dar un manejo apropiado frente el estrés académico, fruto de las responsabilidades cotidianas de una formación profesional, ya que el no manejar adecuadamente el estrés académico aumentarían los comportamientos patológicos, que le generan al estudiante mayor ansiedad, angustia, miedo inclusive la deserción o bloqueo de su proyecto de vida.

Formulación del problema

¿Qué beneficios puede obtener un estudiante con estrés académico al participar de un taller de Mindfulness?

Justificación

Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, y como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Por lo que se establece que las universidades pueden resultar causantes del estrés académico, cuando incorporan exceso de alumnado, falta de control y defectos en la atención de las necesidades particulares de los estudiantes.

La etapa universitaria inicia durante la adolescencia y esta constituye un conjunto de nuevas situaciones que permiten el desarrollo a nivel personal, familiar, social, profesional cognitivo y emocional de los estudiantes quienes se encuentran en una etapa de cambio la cual se relaciona con procesos de formación de autonomía y toma de decisiones. (Martín, Trujillo y Moreno 2013). Además, esta etapa se caracteriza por ser un periodo adaptativo en el cual se presentan desequilibrios y situación de crisis en donde el estudiante deberá utilizar sus recursos tanto internos como externos para poder encajar en el contexto y para poder reajustar aspectos de su vida con el fin de lograr un equilibrio en las nuevas interacciones (Morales y Moysen, 2015; Nieves, Satchimo, Gonzales y Giménez, 2013)

Por este motivo la presente investigación se enfocó en describir los beneficios de la práctica y entrenamiento de la mente a través de la aplicación de curso de Mindfulness. Es importante tener en cuenta que esta práctica ha demostrado su eficacia en la prevención y tratamiento de enfermedades, mentales como la depresión, ansiedad, trastorno de la conducta alimentaria o adicciones, e incluso en el tratamiento de enfermedades médicas (Felipe, Rovira, Martín, 2014).

Se ha elegido el Mindfulness, como técnica para la reducción de estrés académico, porque se demostró a partir de distintas investigaciones, eficacia frente a la reducción de este síndrome y ha detonado buenos resultados con respecto a este tema, además se escoge esta técnica porque permite la oferta cursos cortos, como servicio para estudiantes que brinda el Área de Paz y

Convivencia de la Universidad Cesmag, lo que ayuda y facilita que los estudiantes practiquen y mantengan su atención plena en el aquí y en el ahora (Valera, Thompson y Rosch. 1991) y de esta manera presenten mayores beneficios en su rendimiento académico y disminuyan la probabilidad de sufrir riesgos a padecer otras patologías.

La práctica de meditación plena o Mindfulness aporta grandes beneficios a los estudiantes, por brindar un estado mental flexible y sin sesgos en el que se puedan mostrar abiertos y curiosos ante lo que está presente, tomar distancia y ser conscientes de las elecciones disponibles, esta práctica produce, autocompasión generando un estado mental en el que se entienda el propio sufrimiento, llevado a cabo por la amabilidad y la apertura amorosa para observarlo sin juzgar y entenderlo como parte de la condición humana. Todo guiado y establecido por el propósito aprendido en la práctica meditativa que lleva activamente a vivir según nuestros valores, a sentir compasión hacia los demás y a entender que nuestra existencia es valiosa para el mundo, produciendo un estado mental flexible en el que se participe en una actividad elegida con libertad, para que resulte interesante, agradable y satisfactoria. Así lograr tener un dominio, en el que se sienta el control y seguridad personal, y en el que se aprenda a ser cada vez mejor en algo que nos importa. (Goldstein, 2016).

Por este motivo es importante llevar a cabo las prácticas de Mindfulness porque ayudan a modular la predisposición genética de sufrir dolor emocional. Como lo evidencio Richie Davidson en el estudio sobre los efectos de, un solo día de práctica intensiva de Mindfulness, comparando a un grupo que meditó con otro grupo de control que participó en actividades tranquilas, pero ajenas a la meditación. El primer grupo presentó niveles reducidos de los genes pro inflamatorios, niveles que también se asociaron a una mayor resistencia física en una situación estresante. Este es un ejemplo directo de cómo se puede usar la mente para transformar la biología inflamatoria del estrés. (Goldstein, 2016).

Ya que también, estas prácticas ayudan a incrementar la autocompasión, porque nuestro cerebro se encuentra condicionado a activarse mucho más cuando existen pensamientos negativos y de peligro, provocando inflamación de la amígdala, haciendo que produzca cortisol y adrenalina, ocasionando de esta manera que las personas se auto agredan a través de sus

pensamientos y sentimientos, lo que induce a una mayor dificultad para reducir los malestares presentes del estrés académico e inclusive aumentar el nivel del estrés, por este motivo el Mindfulness es esencial ya que permite producir sentimientos y pensamientos autocompasivos para aceptar nuestras emociones como normales y reducir la sintomatología de malestar. Ya que los pensamientos y sentimientos autocompasivos producen en el cerebro oxitócina y los niveles elevados de oxitocina se asocian a la sensación de confianza, seguridad, tranquilidad y vinculación. La compasión hacia uno mismo cambia la química cerebral y activa la liberación de oxitocina en lugar de cortisol. Así, la amígdala se calma y la actividad cerebral se traslada a la corteza prefrontal izquierda ya que es la corteza que sostiene pensamientos positivos. (Goldstein, 2016).

Además de esto se debe tener en cuenta la existencia del llamado Nervio de la Compasión, haciendo alusión al nervio vago, el cual se ejercita en la práctica del Mindfulness, debido a que cuando el tono vagal es elevado, ralentiza la frecuencia cardíaca, algo que indica serenidad, descanso y relajación. (Goldstein, 2016).

En este sentido, el cuerpo tiene más capacidad para regular los sistemas internos que mantiene a las personas sanas, como la respuesta cardiovascular o la respuesta inmunológica. Cuando el tono vagal es bajo, se experimenta más síntomas como la dificultad para regular el estado emocional, decaimiento emocional, un tono de voz bajo y una frecuencia cardíaca desequilibrada a esto se debe la importancia de elevar el tono vagal. El nervio vago también interviene en la red de oxitocina, la cual facilita que nos sintamos conectados, porque nos ayuda a sintonizar con las expresiones faciales y el tono de voz de los demás, y alimenta nuestra capacidad de vinculación, amistad y empatía (Goldstein, 2016).

El nervio vago también se activa cuando sentimos compasión, somos testigos de la bondad de otros o, sencillamente, escuchamos música que nos emociona. Es la sensación de apertura y de expansión que experimentamos en el cuerpo cuando somos menos reactivos a los estímulos depresivos y más capaces de calmarnos a nosotros mismos e interaccionar socialmente. Esto sugiere que la autocompasión puede ser un estímulo potente para adquirir un buen tono vagal, y

reducir síntomas estresores (Goldstein, 2016). Respuesta necesaria para ayudar a manejar el estrés académico en los estudiantes universitarios.

Todo esto porque el Minfulness posee componentes de prácticas que generan hábitos que producen en los estudiantes, la aceptación de la experiencia (Hahn, 1998; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), una actitud compasiva hacia el sufrimiento propio y el de los demás (Gilbert, 2005), la capacidad de observarse sin juzgar (Kabat- Zinn, 2004) y la idea de que la mente puede observarse a sí misma y entender su propia naturaleza (Dalai Lama, Benson, Thurman, Goleman y Gardner, 1991). La plena conciencia puede ayudarnos a ver y aceptar las cosas como son, lo que significa que podemos vivir en paz con la inevitabilidad del cambio y la imposibilidad de ganar siempre, las preocupaciones por que las cosas andan mal, empiezan a perder fuerza.

También evidencia la capacidad de dirigir la atención hacia la esfera emocional y la relación de interdependencia y de influencia recíproca que existe entre la mente y el cuerpo (Goleman, 1991) y, en términos más generales, establece en los estudiantes una actitud armonizadora y normalizadora hacia las variables intrapersonales e interpersonales. Ubicando al participante en un estado de conciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento (Brown y Ryan, 2003), este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación (Kabat-Zinn, 2007), que ofrece un método por el cual se disminuye la reactividad a lo que ocurre en el momento actual.

Con lo antes mencionado es importante tener en cuenta que en la Universidad Cesmag existen estudiantes identificados por la Unidad de Atención Psicológica que padecen de estrés académico, por lo que se ve necesario su asistencia a los cursos de Mindfulness, como tratamiento del mismo, garantizando de esta manera su bienestar en la salud y en lo académico.

Objetivos

General

Comprender los beneficios que tiene el Mindfulness, frente al manejo del estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad Cesmag que presentan sintomatología de estrés académico.

Específicos

Conocer la experiencia de los estudiantes de la Universidad Cesmag frente a la vivencia del estrés académico.

Describir las reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales de los estudiantes que presentan sintomatología de estrés académico y que participan en el curso de Mindfulness.

Analizar los beneficios de la práctica del Mindfulness frente al estrés académico.

Marco de referencia

Marco de antecedentes

Internacionales

Según la investigación realizada en la Universidad Autónoma del Perú identificada por el nombre Incidencia del Mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado, se evidencia que el Mindfulness se encuentra evaluando sus aplicaciones en el ámbito universitario recientemente, con resultados aún no concluyentes, esta investigación trabajó con una muestra de 54 estudiantes de la Universidad Autónoma del Perú, mediante un muestreo no probabilístico a criterio, con una selección interna de forma aleatoria se separaron

en dos grupos: el experimental, beneficiarios del programa de Mindfulness, y el grupo control sin tratamiento, cada uno con 27 alumnos universitarios inscritos en el ciclo de verano del 2018. Lo que obtuvo como resultados que el programa de Mindfulness de ocho semanas no tuvo incidencia para reducir el estrés académico es consistente con algunos resultados de investigaciones donde también se ha encontrado que los programas de Mindfulness no tienen un impacto significativo sobre el estrés académico (Oblitas, Soto, Animaca, & Arana, 2019).

Contrario a lo anteriormente mencionado en otro estudio llamado la Eficacia del Mindfulness realizado por Reavley (2018), se encontró evidencia en la reducción del estrés académico u otras patologías que presentaban los estudiantes por causa del mismo estrés académico y con la implementación de programas de Mindfulness se redujo el estrés académico, todo esto se llevó a cabo de la siguiente manera como lo establece Reavley (2018), se asignó al azar a 616 estudiantes para recibir el curso de Mindfulness un total de 309 estudiantes y a un grupo en lista de espera de 307 estudiantes, encontrando que el Mindfulness redujo el estrés académico durante el período de exámenes en comparación con el grupo en lista de espera.

Del mismo modo y según lo evidenciado por Parcover, Coiro, Finglass & Barr (2017) tomado de la investigación titulada Incidencia del Mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio controlado demostró que el Mindfulness produjo una reducción en el estrés, ansiedad, depresión en 78 estudiantes universitarios en comparación con un grupo control de 109 estudiantes. De igual manera Oman, Shauna & Shapiro (2010), evaluaron el impacto del Mindfulness en 30 estudiantes universitarios, asignados al azar a dos condiciones, y obtuvieron diferencias significativas en la reducción del estrés, perdón y esperanza.

De manera similar se evidencia en el estudio realizado por Shaidi, Akbari & Zargar (2017), donde la práctica del Mindfulness logro influir significativamente sobre la regulación emocional y la ansiedad ante los exámenes en 50 estudiantes asignados al azar a dos condiciones. Mientras que Gouda, Luong, Schmidt & Bauer (2016), en un estudio con 29 estudiantes universitarios 15 en un grupo experimental y 14 en un grupo control, encontraron que el Mindfulness produce mejoras significativas en la reducción del estrés, la autorregulación, la autoeficacia y en los problemas interpersonales.

Seguido de esto, Ching, Koo, Tsai, & Chen (2015), evaluaron los efectos de un curso semestral en 152 estudiantes universitarios taiwaneses y se le comparó con una muestra de control de 130, obteniendo que el Mindfulness fue capaz de mejorar la efectividad del aprendizaje y los aspectos de atención y memoria del desempeño cognitivo. D'Ábundo, Sidman & Fiala (2016), realizaron un estudio con 225 estudiantes universitarios con un programa de Mindfulness logrando una reducción significativa del estrés y mejora en el bienestar psicológico.

De igual forma Doss & Bloom (2018), implementaron un programa de Mindfulness de 30 días a estudiantes sobre dotados para aprender técnicas para aliviar el estrés, las tendencias perfeccionistas y la ansiedad. Algunos alumnos fueron capaces de afrontar los problemas, mientras que otros les costaron comprender los objetivos del programa.

Análogamente Galante, (2018), aplico el Mindfulness a 550 universitarios para reducir el distrés durante el período de exámenes, incrementar la resiliencia, y mejorar el desempeño académico de los estudiantes. Obtuvieron que el Mindfulness si produjo los resultados esperados en contextos reales, pero no en circunstancias ideales. Encontró que el Mindfulness repercute en una mayor disponibilidad y acercamiento con los compañeros de aula, así como en la generación de experiencias de autorregulación emocional en estudiantes comunitarios.

Por otra parte. también se evidencia que en la investigación llamada: diseño e implementación de un curso basado en Mindfulness como mecanismo de promoción del afrontamiento del estrés académico y permanencia en estudiantes universitarios; esta transición entre la educación secundaria y la universitaria exige a los estudiantes adaptarse a procesos y situaciones diferentes que requieren poner en práctica diversos recursos personales y asumir una participación activa en los nuevos roles (Ambroggio, Coria, & Saino, 2013). Del mismo modo, avanzar oportunamente y egresar dentro de los plazos establecidos, tiende a ser un componente de presión para muchos estudiantes, en tanto beneficios económicos dependen de ello, sus familias los presionan o ellos mismos se autoexigen (Torrado, Figuera, Dorio, & Freixa, 2013).

Lograr adaptarse y responder a estos procesos requiere no sólo de una alta capacidad de autorregulación académica, o una adecuada organización en el estudio, implementación de

técnicas apropiadas según contenido, evaluar y ajustar el proceso según corresponda, sino que también requiere una adecuada autorregulación emocional de modo de mantenerse motivado y de poder afrontar el estrés académico de manera exitosa (Álvarez Pérez, Santiviago, López Aguilar, Da Re, & Rubio, 2014).

Si bien el estrés académico es un proceso sistémico con fines adaptativos que se traduce en una reacción normal al enfrentarse a diversos tipos de exigencias o demandas que surgen en el entorno educativo, en ocasiones puede interferir en el estudio y calidad de vida estudiantil (Barraza, 2009).

Debido a que, aunque el estrés académico se produce en distintos niveles y por distintas causas. Dentro del ámbito de la vida universitaria las principales según lo mencionado por Polo, Hernández & Pozar, 1996; Martín, 2007 (como se citó en Jaimes, 2008), estas suelen ser: “preparar y entregar trabajos; rendir pruebas o exámenes en un tiempo acotado; tener una alta carga académica (muchas horas de clases y poco tiempo libre); lidiar con las deficiencias metodológicas del profesorado, entre otros” (p.32).

Nacionales

En la investigación realizada por Fortich (2013) llamada “Relación entre los factores estresores y los niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología” se analizó

La prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia. La muestra estuvo conformada por 245 estudiantes entre las edades de 18 y 21 años del 1 AL 10 ciclo. Se utilizó el cuestionario DES 30 versión en español. Los resultados muestran que los estudiantes presentan niveles de estrés académico elevados, presentando un promedio de 2,12% para el sexo masculino y 2,19% para el sexo femenino, asimismo los eventos que generan un mayor nivel de estrés son, el miedo a reprobar un curso o un año (48.98%) y en las evaluaciones y las calificaciones. (2.71%). (p.22).

Es importante mencionar que se evidencia investigaciones, sobre la existencia del estrés académico como fenómeno comportamental, dentro del ámbito universitario, pero no se

encuentra evidencia tanto a nivel nacional como regional, investigaciones que hayan realizado el curso de meditación, para identificar los beneficios del Mindfulness en la disminución del estrés académico en estudiantes universitarios.

Marco contextual

La Universidad Centro de Estudios Superiores María Goretti (UNICESMAG) es una institución de educación superior de carácter privado, de utilidad común, organizada como fundación sin ánimo de lucro, con personería jurídica, autonomía académica, administrativa y financiera, facultada para adelantar programas de formación en ocupaciones, profesiones o disciplinas, programas de especialización, maestrías, doctorados y posdoctorados de conformidad con la legislación colombiana y en el marco de la Filosofía Personalizante y Humanizadora de su fundador Padre Guillermo de Castellana, con rica espiritualidad Franciscano Capuchina y el Carisma de Santa María Goretti. (PEI UNICESMAG, 2020.p.7).

Es una universidad colombiana ubicada en la ciudad de Pasto, busca la formación integral y bienestar de la persona humana, con espíritu crítico, ético y reflexivo, capaz de comprender y ayudar a la solución de problemas, desde su campo de acción, esto para construir una sociedad justa, solidaria y respetuosa. (PEI UNICESMAG, 2020).

La Institución fue fundada por el sacerdote católico Guillermo de Castellana, tiene el nombre de Santa María Goretti, y cuenta con cinco facultades (Ciencias Sociales y Humanas, Ingeniería, Arquitectura y Bellas Artes, Ciencias Administrativas y Contables, Educación) que ofrecen un total de 12 programas de pregrado y 5 programas de posgrado. (PEI UNICESMAG, 2020).

De los cuales actualmente hay 6.487 estudiantes, y 13.262 egresados. La Universidad CESMAG, se encuentra ubicada contextualmente en la Carrera 20a # 14-54, de la ciudad de Pasto. (PEI UNICESMAG, 2020).

La Universidad Cesmag Promueve un conjunto de “aprendizajes básicos” que permiten a los miembros de la comunidad educativa, ser gestores de espacios fraternos y participativos, potenciadores de la razón del ser humano y la cultura de la paz; en este sentido, acoge como

principios que configuran el “ethos” académico y necesarios e inspiradores de la educación superior, los siguientes:

Dios

Fuente suprema y fundamento de todo cuanto existe, que orienta y guía el caminar de todos los seres de la naturaleza.

La persona humana

Sujeto principal del accionar educativo, capaz de establecer una relación comunicativa consigo mismo, con sus semejantes, con la naturaleza y con Dios, y una alta estimación de la diferencia, la diversidad y el respeto por la dignidad.

La ciencia

Constituida por el conocimiento científico del mundo, permite su comprensión y transformación, es aprovechada en la formación y el desempeño profesional para contribuir a un mejor estar de las personas, la sociedad y la naturaleza.

El servicio

Entendido como la voluntad de servir a los otros de forma desinteresada, libre y espontánea, con fraternidad, solidaridad y una actitud permanente de cooperación

Espiritualidad franciscana – capuchina

Invitación a vivir en la sencillez, la humildad, la solidaridad y la fraternidad como virtudes heredadas del pensamiento de San Francisco de Asís.

Espiritualidad Gorettiana

Promueve la pureza como limpieza en los pensamientos, en las palabras y actos; el sacrificio y el perdón como virtudes legadas de santa María Goretti.

Marco teórico

El Estrés y el Estrés académico

En el transcurso del tiempo el estrés y su influencia en la vida del ser humano ha sido retomado con gran fuerza, ya que, por las nuevas concepciones teóricas, su reconocimiento se identifica como una enfermedad o asociación a múltiples alteraciones del funcionamiento normal del organismo (Bonet, 2003).

Según el manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-IV) el estrés se basa en evidencias sintomáticas y con cierto desconocimiento del criterio etiológico. Por tal razón, no es posible diagnosticar trastornos de estrés. (González, 2001).

De acuerdo a esto la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que el estrés es una reacción aguda que puede ocasionar distintos malestares afectando su vida, su salud mental y física como también generando cambios de personalidad tras experiencias catastróficas, o problemas de adaptación, ya que estos problemas de adaptación permiten reaccionar ante situaciones imprevistas como cambios en las rutinas diarias. “El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés” (Selye, 1946. p 12).

A pesar de que el estrés no es una respuesta específica del organismo se debe tener en cuenta que cumple una función esencial en el mismo ya que existe el estrés positivo como también el negativo, identificados por el nombre distrés y el eustrés.

Donde, el distrés está asociado a sentimientos negativos, es decir emociones desagradables, que si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias negativas para la persona que lo sufre ya que va acompañado siempre de un desorden fisiológico, desequilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones.

Mientras que el eustrés está asociado a sentimientos positivos, es decir a emociones agradables ya que se conoce como un estado de conciencia, en el cual el pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse para proporcionar un efecto general de alegría, satisfacción y

energía vital, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa ya que facilita la toma de decisiones del ser humano. (Aguilera, 2010).

No obstante, Selye (1974) indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y, por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste” (Selye, 1974 citado en Sandín, 1995, p. 5). Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Por lo que las demandas que se tienen en cuenta para el estrés “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (Sandín, 1995, p. 5). Por lo que implica que el estrés no tiene una causa particular si no que el estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

De esta forma se evidencia la existencia del estrés académico, el cual desde la perspectiva psicosocial según Martínez & Díaz, (2007), son los factores, presiones, demandas y disfunciones del sistema educativo que pueden tener cierta influencia sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, a partir de la interacción de los eventos estresantes, la percepción subjetiva del estrés, las variables moderadoras y los efectos del mismo. (Caldera, Pulido, & Gonzales, 2007).

Dicho estrés afecta de distintas formas según la persona, en el estado emocional, la salud y las relaciones interpersonales. (Martín, 2007). Provocando respuestas generales del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante, relacionado con el ámbito educativo, ya que este es generado cuando el sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones, tal estrés fundamentalmente lo padecen los estudiantes de educación media y superior, ya que son ellos quienes experimentan

mayores exigencias por los conocimientos y responsabilidades que deben adquirir. (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013).

Con respecto a lo anterior, según la entrevista realizada al Dr. Iván Tejada (2021) Coordinador de la Unidad de atención Psicológica de la Universidad Cesmag, se establece que el estrés académico se reporta de forma más común al finalizar cada semestre, evidenciándose que quienes asisten en mayor cantidad a la UAP son mujeres en comparación a los hombres, y por lo general quienes más asisten suelen pertenecer a programas académicos como psicología, arquitectura, derecho, Diseño gráfico, por las altas exigencias y por el número extenso de estudiantes. Según lo anterior se debe tener en cuenta que en los últimos años se ha evidenciado la asistencia de aproximadamente 1.065 casos a la UAP de los cuales 80 hacen referencia a pacientes que sufren de estrés académico, quienes manifestaron malestar emocional asociado a la sobrecarga académica además de otras manifestaciones.

Por este motivo, los estudiantes incrementan las cantidades de estrés académico por los factores personales, porque entre otros motivos, no pueden manejar los problemas familiares, ni el sobre carga de trabajo laboral manifestando distintos síntomas psicológicos. (Tejada, 2021)

Para lo que, los estudiantes universitarios experimentan estrés académico agudo, usualmente durante los exámenes o actividades evaluativas (Barroza & Silerio, 2007) y tal estrés es de duración breve pero intensa (Barraza, 2009).

Donde la mayoría de los estresores académicos que experimentan los universitarios son molestias menores valoradas cognitivamente por la persona, permitiendo que una misma situación o evento sea considerado o no como estresante” (Barraza 2009. p.1). Por lo que la principal fuente de estrés en estudiantes universitarios es la sobrecarga de tareas y trabajos, sin embargo, también se encuentran otros aspectos estresantes como lo son los exámenes, (Barroza & Silerio, 2007; Martín, 2007), el tiempo limitado para realizar los trabajos (Aranceli et al., 2006; Barroza & Silerio, 2007), las notas finales (sobre todo si son bajas), el exceso de tareas para casa, gran cantidad de material de estudio (Celis, 2001, Carlotto., 2005; Misra y McKean, 2000), tener que hablar o exponer en clase (Polo, Hernández & Pozar,2006). Así que, para

brindar una mejor explicación de este fenómeno comportamental, se retoma la experiencia de los estudiantes frente al estrés académico explicada desde la existencia de los determinantes del rendimiento académico que hacen que aumenten o disminuyan los niveles de estrés.

Determinantes del rendimiento académico

Según lo mencionado por Castejón Pérez (1998),

El rendimiento académico, por ser multicausal, envuelve una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje. Donde existen diferentes aspectos que se asocian al rendimiento académico, entre los que intervienen componentes tanto internos como externos al individuo (p.6),

Estos se clasifican en tres categorías:

Determinantes personales

Se incluyen aquellos factores de índole personal, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales e institucionales como la competencia cognitiva y la motivación (Vargas, 2007).

La competencia cognitiva

Se considera determinante personal y se define como la autoevaluación de la propia capacidad del individuo para cumplir una determinada tarea cognitiva, su percepción sobre su capacidad y habilidades intelectuales. Está relacionada con la influencia ejercida en el entorno familiar e incide en distintas variables que se asocian con el éxito académico tales como: la persistencia, el deseo del éxito, expectativas académicas del individuo y la motivación. (Pelegriña, García y Casanova, 2002)

La motivación

Es otro determinante, según Valle, González, Núñez, Martínez, Pineñor (1999) la motivación la determinan las diferentes interpretaciones y valoraciones que un individuo construye sobre sus resultados académicos.

Determinantes sociales

Son aquellos factores asociados al rendimiento académico de índole social que interactúan con la vida académica del estudiante, cuyas interrelaciones se pueden producir entre sí y entre variables personales e institucionales (Vargas, 2007).

El entorno familiar

Los comportamientos de los padres median en los resultados académicos de los estudiantes. Un ambiente familiar que estimule el placer por las tareas académicas, la curiosidad por el saber, la persistencia hacia el logro académico se relaciona con resultados académicos buenos. (Pelegrina, Linares, Casanova, 2001).

Determinantes institucionales

Esta categoría es definida por Carrión (2002), como componentes no personales que intervienen en el proceso educativo, donde al interactuar con los componentes personales influye en el rendimiento académico alcanzado. Existen ciertos determinantes de este tipo que influyen en gran medida:

Ambiente estudiantil

Un ambiente marcado por una excesiva competitividad con los compañeros puede ser un factor tanto obstaculizador como facilitador del rendimiento académico. Se destacó la solidaridad, el compañerismo, y el apoyo social como importantes elementos que inciden positivamente

Relaciones estudiante profesor

Las expectativas que el estudiante tiene sobre las relaciones con sus profesores y con sus compañeros de clase son factores importantes que intervienen en los resultados académicos. Al respecto Castejón & Pérez (1998) hacen referencia a que “el estudiante desea encontrar en

el profesor tanto una relación afectiva, como didáctica y que ello tiene repercusiones en el rendimiento académico”. (p.7).

Los determinantes del rendimiento académico mencionados, pueden generar estrés académico identificado por medio de la manifestación de una serie de reacciones a nivel psicológico y conductual en los estudiantes universitarios, el estudiante universitario con estas reacciones está expuesto sufrir un malestar general, guiado angustia, bloqueos mentales, aislamiento entre otras, afectando su salud. (Nonterah, Hahn, Utsey, Hook, Abrams, Hubbard, & Opare-Henako, 2015).

Todo lo antes mencionado envuelve la problemática vivenciada por los estudiantes universitarios al momento de encontrarse bajo altas cargas y niveles de estrés, ocasionando distinta sintomatología que pone en riesgo el bienestar y salud de cada estudiante, evidenciando las reacciones psicológicas y Comportamentales.

Reacciones o síntomas psicológicos

Denominadas como una serie de emociones que se desencadenan en consecuencia de una situación compleja en la vida de la persona, (Cely, Duque y Capafons, 2013)

Se detecta reacciones como: ansiedad, nerviosismo, angustia ante la percepción de no poder manejar una situación, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración a la hora de estudiar o en los diferentes contextos de aprendizaje, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental). (p.163) bloqueos mentales en exámenes o exposiciones, olvidos, incluso ansiedad y depresión que puede desencadenar pensamientos suicidas generando así, una serie de malestares experimentados por cada estudiante a la hora de enfrentarse a dichos estímulos ambientales, los cuales los perciben como amenazantes, ocasionando olvidos, repercutiendo de forma negativa en el rendimiento académico, a nivel social, en la salud física y mental (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013) dando una percepción errónea de la realidad.

Entre los factores psicológicos se encuentran las dificultades en la concentración, alteraciones a nivel emocional, irritabilidad, constante malgenio, rabia por realizar sus deberes, sentimientos de culpa por las cosas que no se alcanzan hacer (Zuñiga, 2021) y una inconciencia frente a la velocidad en que transcurre el tiempo, fruto de no darse cuenta del aquí y el ahora.

Se ha observado de lo referido por cada estudiante síntomas como pensamientos negativos, pensamientos autorreferenciales como por ejemplo el profesor me la tiene montada. Pérdida de la concentración, pérdida de memoria, intranquilidad, inquietud motora permanente (Tejada, 2021).

El exceso e incremento de esta sintomatología de los factores psicológicos puede desencadenar la posibilidad de llegar a presentar ideación suicida (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013) situaciones no ajenas y en riesgo para la salud mental de los estudiantes de la Universidad Cesmag.

Reacciones o síntomas comportamentales

Por otra parte, las reacciones comportamentales se denominan como aquellas que transmiten o comunican el estado emocional a otro individuo ya sea para prevenirlo o intimidarlo o también puede ser un proceso de búsqueda de conductas adecuadas para manejar situaciones desconocidas (Goldstein, 2005; Best, 2002).

De estas se evidencia cierta dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad y desgano (falta de voluntad) (p.163) que presenta el sujeto frente a su entorno; Además se encuentra evidencia que a mayores niveles de estrés académico, los estudiantes universitarios cada vez aumentan la probabilidad de sufrir síntomas de mayor gravedad entre los que se encuentran: aislamiento, apatía, desinterés en la realización de tareas académicas, surgimiento de conflictos, peleas entre los mismos estudiantes y docentes, confrontaciones que afectan significativamente tanto las áreas académicas como las personales, consumo de sustancias psicoactivas. (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Otras como dejar de cumplir con actividades que se venían cumpliendo anteriormente, desgano, desinterés por su proyecto de vida, hábitos tóxicos, uso del tiempo de ocio de forma negativa, sexualidad afectada, (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013).

Según lo mencionado por Barraza y Quiñones, (2007) existen otros riesgos dentro de los factores comportamentales que van desde variaciones en el sueño, en algunas ocasiones insomnio, pero también hipersomnia es decir cuando a las personas les da sueño permanente o tienen una sensación de sueño durante todo el día, suele verse afectada el área de la alimentación ya que comen en exceso, por ansiedad o definitivamente dejan de comer, por pérdida de apetito. (Zúñiga, 2021).

Todo lo anterior, traen consigo consecuencias negativas que pueden repercutir en el bajo rendimiento académico, o incluso en la deserción estudiantil.

Según lo evidenciado anteriormente se establece la necesidad de implementar técnicas que ayuden a contrarrestar el estrés académico, con el propósito de reducir el mismo y promover la salud tanto física como mental se ha estipulado la ejecución del Mindfulness.

Mindfulness

Mindfulness o también llamado atención plena, es el nombre que se le ha dado a la meditación en occidente, especialmente en el ámbito de la salud y de la psicología. Aunque la práctica del Mindfulness ha sido recientemente integrada a la medicina y psicología de Occidente, se trata de una práctica muy antigua que se origina hace más de 2500 años y constituye la esencia fundamental de las prácticas budistas. Mindfulness es el término pali sati que denota conciencia, atención, recuerdo (Segel 2004).

La expresión “plena conciencia”, según los psicólogos occidentales, procede primordialmente de enseñanzas budistas de hace dos mil quinientos años. Si bien son muchas las culturas que han desarrollado sus respectivos métodos para cultivar la plena conciencia, lo cual menciona que en el transcurso de los veinticinco siglos de tradición budista se han descrito y perfilado cientos de estas técnicas continuamente.

Por lo cual, es importante mencionar que no significa que haya que convertirse al budismo para beneficiarse de tales prácticas; antes bien, podemos aprovecharnos de las instrucciones detalladas de la tradición para la práctica de la plena conciencia, y poder aplicarlas a la vida independientemente de nuestras creencias personales. Ya que el budismo al brindar el mindfulness no busca enseñar una doctrina o una religión sino un estilo de vida más pleno, que se base en la calma y en el establecimiento de la mente en el aquí y el ahora.

La atención plena, se asocia con la espiritualidad oriental, pero las aplicaciones puramente seculares de Mindfulness se han explorado cada vez más en entornos tan variados como en las instituciones educativas (Broderick y Jennings, 2012). Es tomada como una habilidad más que como una intervención de salud mental, es de fácil aprendizaje y aplicación y contribuye al bienestar psicológico en los estudiantes (Barnes, Hattan, Black y Schuman, 2017).

Tal práctica consiste en enfocar la atención de una persona (meditación, yoga, respiración, concentración de un solo punto en un objeto, etcétera), y se caracteriza por la intencionalidad y la observación sin prejuicios de la experiencia. Es una estrategia cognitiva atencional, que en la actualidad se utiliza para entrenar la regulación de la atención con el propósito de reducir el estrés y promover la salud psicológica, siendo su objetivo principal la erradicación del sufrimiento humano, esta técnica recientemente adquirió mucha popularidad en las universidades para reducir el estrés académico producido por la vida escolar, las tareas y los exámenes (Galante, 2018).

Esta técnica de Mindfulness tomó notoriedad con Jhon Kabat-Zinn quien es un referente mundial de Mindfulness en Occidente, introdujo su aplicación terapéutica en la Universidad de Massachussets en 1978. Este tipo de “atención” o “consciencia” permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en “el aquí y el ahora” enfocando la atención en la respiración, tratando de observar las sensaciones, sentimientos e ideas de cada sujeto, en el momento presente, es decir, sin juzgarlas, dejándolas pasar. (Germer, 2011. p16).

Método del Mindfulness

El Mindfulness ha sido involucrado de manera razonable en procesos investigativos lo que ha permitido generar evidencias experimentales (Khoury et al., 2013) y vivenciales, de su práctica consciente en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión; para lograr su práctica, tanto a nivel terapéutico como vivencial, se han diseñado programas como el de reducción del estrés basado en el mindfulness, MBSR por sus siglas en inglés (Mindfulness Based Stress Reduction), desarrollado por la Universidad de Massachusetts (1979) y desarrollados por diferentes centros de salud, hospitales y centros psicoterapéuticos; todos ellos, con programas proyectados para mejorar el bienestar físico y emocional, en un contexto de afectación causado por el estrés, gracias a prácticas diarias de 30 a 40 minutos.

Estos programas dan una pauta para desarrollar aprendizajes y manejo de esta técnica de atención y concentración, en 8 sesiones, cada una de ellas por semana, organizadas según la práctica de la meditación y los ejercicios de entrenamiento de la atención plena, guía que también ha desarrollado el Área de Paz y Convivencia de la Universidad Cesmag, a través del curso Mindfulness para la vida Universitaria (2020), de la siguiente manera:

Semana 1: Inducción y práctica.

En esta sesión se inicia con las pautas del desarrollo del curso, los compromisos de los participantes y el contacto con las prácticas vivenciales de la atención y los factores distractores a nivel cognitivo, sensorial y físico. (Rodríguez, 2021).

Semana 2: Atención Plena en la Respiración.

Se centra en la importancia de un programa y el seguimiento de cada paso y se genera el “Gimnasio de la Atención Plena”, ejercicios de respiración que acompañan la atención en los movimientos biológicos de la Inhalación y la Exhalación. (Rodríguez, 2021).

Semana 3. Escaneo Corporal.

En esta sesión se aprende la importancia de la relajación corporal para la búsqueda de la consciencia en calma, sensaciones de paz interior, fruto de un ejercicio mental de distensión corporal con refuerzo de la respiración en Atención Plena. (Rodríguez, 2021).

Semana 4: Pensamiento, sensaciones y emociones

Técnicas y ejercicios de visualización en atención plena para reflexionar sobre la meta cognición y la meta-atención, llevando a los participantes a una apertura o aceptación de los procesos internos de sensaciones, cognición, emoción y regulación del sistema nervioso. (Rodríguez, 2021).

Semana 5: Movimientos y Corporalidad.

Se trabaja desde la consciencia del cuerpo por medio de movimientos suaves que enseñan la valoración de la tensión y distensión corporal y un mejor descanso a nivel del esquema corporal, es el camino para el conocimiento de uno mismo y un paso para comprender el autocontrol. (Rodríguez, 2021).

Semana 6: El estrés, disestrés y eustrés.

Se toma consciencia de la respuesta del estrés como un desgaste normal frente a la vida misma, desde la concepción del disestrés (negativo) y estrés (positivo) lo que determina la relación de emociones, positivas, neutras y negativas. Practica de regulación emocional (Cullen & Brito, 2019), practica de pensamientos y emociones por situaciones estresantes, manejo de las respuestas automáticas. (Rodríguez, 2021).

Semana 7: Escucha activa y atención plena

En esta semana se logra la práctica de la escucha activa, la comunicación no violenta con uno mismo, como el verdadero camino al control de los pensamientos de amenaza y el refuerzo de comportamientos de cambio (gestión consciente del cambio), seguridad emocional y aprendizaje del autocontrol a través de la consciencia y el análisis de vivencias (Meta-cognición). (Rodríguez, 2021).

Semana 8: Practicas en lo cotidiano.

En esta sesión se refuerza la capacidad de estar en el aquí y en el ahora, con la práctica y la vivencia de la meditación para el control de la mente “de mono” y del pensamiento “rumiante” que se proyecta como, obsesivo desde las vivencias pasadas y desde la proyección del futuro hacia el presente (Rodríguez, 2021).

De esta forma se pueden reconocer de manera vivencial los diferentes procesos internos (cognitivos) que originan tensión, falta de concentración y el malestar emocional o físico, las dificultades en la concentración, alteraciones a nivel emocional, irritabilidad, constante malgenio, rabia por realizar sus deberes, sentimientos de culpa por las cosas que no se alcanzan hacer (Zuñiga, 2021). Pensamientos negativos, pensamientos autorreferenciales, pérdida de la concentración, pérdida de memoria, intranquilidad, inquietud motora permanente (Tejada, 2021). Causados por el estrés académico. La práctica del mindfulness en base al MBSR se centra en encontrar nuevas formas de relación con los estados mentales y un sólido incremento de la atención (Tang, Hölzel, & Posner, 2015). Para el Área de Paz y Convivencia de la Universidad Cesmag, es también una forma de encontrarse consigo mismo con amabilidad, fraternidad y cortesía, que le permite a quien lo practique, identificar cuáles son sus necesidades frente a la verdadera intención de lo que se establece en relación a actividades propias del aprendizaje. (Informes Área de Paz y Convivencia 2018 - 2021).

El auto aplicación de la técnica del Mindfulness, permite estar en el momento presente, concediendo atención al cuerpo y superando la disociación mente y cuerpo (Varela, Thompson y Rosch, 1991). Por esta razón es importante mencionar que la práctica del Mindfulness crea una serie de beneficios evidenciados de la siguiente manera:

Adquisición de habilidades atencionales

Se debe comprender que el Mindfulness aporta de manera positiva cambios comportamentales “ante las dificultades de: concentración, memoria, dispersión, multitarea, aprendizaje mecánico e incluso Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad - TDAH” (Pozuelo & Peinado, s.f. p.18).

Autorresponsabilidad

Así mismo, se entiende la autorresponsabilidad como un cambio actitudinal en la medida que se denote el proceso de desarrollo de hábitos saludables y el fomento de estados emocionales favorables; todo ello, mediante el trabajo con técnicas de autoconocimiento e interiorización, como lo es el Mindfulness. (Pozuelo & Peinado, s.f.).

Disminución de Ansiedad generalizada

El Mindfulness fomenta, desde edades tempranas, el hábito de trabajo sobre técnicas de: manejo del estrés y de prevención de estados de ansiedad y depresión; como medida ante problemas relacionados con la salud, desde un enfoque holístico. También resulta muy útil en el tratamiento de la ansiedad generalizada puesto que, estos individuos, jóvenes adultos, suelen enfocarse en los acontecimientos que podrían ocurrir en el futuro lo que les genera gran malestar y no son conscientes de la experiencia del momento presente (Roemer, Salters-Pedneault, Orsillo, 2006).

Todos los trastornos de ansiedad comparten características comunes en las cuales incide directamente la práctica de Mindfulness (Miró & Simón, 2012), entre ellas se encuentra la evitación conductual o experiencial, repertorio limitado/rígido de respuestas conductuales, inflexibilidad cognitiva.

Por este motivo las estrategias de interiorización, con las terapias para el tratamiento de la ansiedad que incorporan el Mindfulness, se apoyan en tres objetivos fundamentales (Miró & Simón, 2012):

El primero; Expandir la toma de conciencia que tiene la persona, sobre sus experiencias; observar las respuestas emocionales, observar la función que tienen, ser más consciente de las conductas de evitación y las consecuencias asociadas a éstas.

El segundo; Provocar un cambio en su actitud vital; pasar de una actitud de juicio y control a una amorosa, no enjuiciadora y compasiva.

Y el tercero; Mejora la calidad de vida; a través de una mayor flexibilidad cognitiva y trabajando en sus valores.

Mejoras en la conciencia

Se ha encontrado que, en las experiencias y prácticas del Mindfulness en el aula, los estudiantes mejoran la conciencia que tienen sobre ellos mismos por medio de la práctica de la atención plena y consciencia del aquí y el ahora (Pozuelo & Peinado, s.f.).

Regulación de emociones

El Mindfulness ayuda en la regulación de emociones, disminuye la evitación experiencial, así como el miedo a sus propias emociones. Por otra parte, también se ha evidenciado que esta práctica tiene efectos positivos en el tratamiento de los trastornos alimenticios como por ejemplo de la anorexia, ya que estos individuos aprenden a ver sus pensamientos sin juzgarlos y darse cuenta “que ellos (pensamientos) no son sus pensamientos”, por ende las emociones negativas que están en un accionar cognitivo, no son realmente la forma de pensar de los estudiantes, sino que estos pensamientos son algo pasajero (Kristeller, Baer, Quillian-Wolever, 2006), esta práctica de pensamiento positivo permite el cambio hacia comportamientos actitudinales más nobles y menos estresantes, ya que no se hace juicio de lo que se piensa.

Como proceso psicológico, el Mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del organismo y las conductas. O, simplemente, dedicar unos minutos diarios a percibir el organismo, sin expectativa alguna solo, para tomar consciencia de lo que está pasando en nuestro interior, más allá de las actividades o planes, que se tengan y escuchar al cuerpo para ver con claridad y ser ‘plenamente conscientes’. Pero para ello, hay que pasar de la reactividad de la mente (respuestas automáticas e inconscientes) a su responsabilidad (respuestas controladas y conscientes).

Lo dicho implica cambiar o sacar nuestra mente del piloto automático de lo que estamos haciendo sea lavarnos los dientes, comer o conducir, es decir, de lo que hacemos mientras lo hacemos y también considerar a la mente como sexto sentido, pero, no se pueden cambiar las emociones y los pensamientos si antes no cambiamos el cuerpo (a veces, al cambiar un pensamiento/emoción por medio de su “aceptación”, el cuerpo también cambia).

Con lo anteriormente mencionado se puede decir que los estudios han demostrado la eficacia del entrenamiento en Mindfulness en la disminución de los síntomas de los trastornos psicológicos comunes, como el estrés, la ansiedad y la depresión (Goyal, Singh y Sibinga 2014) sin embargo, existen aún pocas pruebas definitivas de la efectividad en la prevención de trastornos psicológicos comunes en estudiantes universitarios, y ningún estudio ha monitoreado hasta el momento activamente los posibles efectos adversos.

Conservación de la naturaleza

Como principio enseña sobre la preservación, respeto y cuidado de la naturaleza, incluye a lo humano y su desarrollo como ser natural, para una convivencia armónica con el medio ambiente. (PEI UNICESMAG, 2020.p.22)

El micro contexto con el que se trabajó es la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag, el cual desde el Área de Paz y Convivencia de la Universidad, encargada de brindar el bienestar institucional y especialmente el de los estudiantes, lo que permite destacar que el Área de Paz y Convivencia, perteneciente al sistema de evangelización, desarrolla estrategias de interioridad como un apoyo para dar solución a posibles problemas que se presenten en los estudiantes y evitar que pongan en riesgo su salud e integridad; esta estrategia, incluyó el desarrollo de un curso corto, denominado Mindfulness, que consistió en entrenar la práctica de la atención plena, como contribución a controlar las emociones de los participantes, adicionalmente la estrategia desarrolla otros programas o cursos a través de técnicas de autocontrol, como la relajación dinámica, el Mindfulness para la vida universitaria, el manejo del estrés académico, entre otros, que brindan beneficios y bienestar institucional como mecanismo de afrontamiento, pensando en el bienestar de los estudiantes. (PEI UNICESMAG, 2020.p.14).

Metodología

Enfoque

El estudio se basó en la investigación cualitativa, teniendo en cuenta que es un método científico de observación guiado para recopilar datos no numéricos. Por este motivo

la investigación estuvo basada en recoger los discursos completos de los participantes para proceder luego a su interpretación, analizando los beneficios e incidencia que tiene la práctica del Mindfulness en la reducción del estrés académico ya que según Denzin y Lincoln (1998), la investigación cualitativa es definida como multimetódica, naturalista e interpretativa. Es decir, indagan situaciones naturales intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en los términos del significado que las personas los otorgan. Además, se producen datos descriptivos e interpretativos; se comprende y desarrolla conceptos partiendo de los datos encontrados como lo son las palabras propias, y conductas observables, (Taylor S.J y Bogdan R, 1986).

Método

Enfoque histórico-hermenéutico, este se basó en interpretar, clarificar, y entender el fondo histórico social, este método fue un desarrollo innovador de la fenomenología de (Edmund Husserl, 1931). Por este motivo la investigación fue histórico hermenéutica porque se basó en interpretar, comprender de manera profunda la incidencia del Mindfulness frente al manejo estrés académico y los beneficios que los participantes vivenciaron por la práctica de esta técnica

Elementos éticos y bioéticos

Se implementó todos los elementos éticos y bioéticos frente a esta investigación, basándose en la ley 1090 del código deontológico y bioético de psicología.

Como primer paso se diligenció el consentimiento informado, donde se explicó a cada estudiante el objetivo de la información y se llevó a cabo el respectivo diligenciamiento de consentimiento informado dando a conocer que toda la información recolectada solo será para fines investigativos y no correrán ningún peligro para la vida. Además de eso se tuvo en cuenta la confidencialidad, el bienestar de cada participante, como su compromiso de asistir al curso de Mindfulness de 8 semanas.

Así mismo, se tuvo en cuenta los principios bioéticos guiándose del principio de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia. No sería justificable plantear un trabajo que no aportara un beneficio a las personas, ni un avance relevante en el conocimiento.

Presentación de resultados

A continuación, en este apartado del informe de avance, se presentan los resultados encontrados, incluyendo una descripción previa de los mismos, la que se presenta después de cada matriz de triangulación; información que luego, en el informe final, se desarrollará a mayor profundidad en el análisis de la información. La presentación de los resultados, está organizada por las diferentes matrices, con información sintetizada según los instrumentos aplicados y las categorías de cada objetivo específico.

Descripción general del método de análisis

Este proceso se constituyó mediante el modelo de Bonilla y Rodríguez (2005), puesto que, siendo una investigación cualitativa tiene en cuenta la planeación de la realización del estudio, este proceso que se llevó a cabo con la aplicación de la entrevista semiestructurada como también la observación participante y del grupo focal. Es así como se obtuvieron los datos desestructurados de los cuales se seleccionan las expresiones que harán parte de las proposiciones, seguido de esto se construyeron las categorías descriptivas que dieron paso a las categorías inductivas basado en patrones de recurrencia de los discursos de las participantes. A partir de lo anterior, se organizaron tres matrices, la primera es la de vaciado de información, realizada en archivos tipo tabla en programa Excel, donde se encuentra consignada la información textual obtenida de los participantes, lo que dio como resultado unas proposiciones iniciales, repitiendo este proceso con cada una de las categorías y técnicas como son la entrevista semiestructurada, aplicada a 27 estudiantes quienes se inscribieron para ser parte del taller de Mindfulness y a quienes se les realizó la entrevista semiestructurada, la segunda es la observación participante, aplicada con 17 estudiantes quienes asistieron al taller de Mindfulness, ya que no se logró la asistencia de los 27 participantes inscritos porque algunos de ellos no pudieron cumplir con el horario asignado para las sesiones, perdieron el interés por el taller o tuvieron diferentes ocupaciones que les impidió su asistencia, por este motivo solo realizó el taller 17 estudiantes que era lo esperado según lo propuesto en el proyecto aprobado; dando continuación a la aplicación de instrumentos, se desarrolló el grupo focal, con participación de 17 estudiantes quienes asistieron y finalizaron el curso de Mindfulness. La segunda matriz, es la de triangulación donde las proposiciones de cada técnica se agrupan teniendo en cuenta el

cuestionario de preguntas orientadoras. Y una tercera matriz que es la de categorías inductivas donde se evidenció el análisis e interpretación de los resultados que se encontraron en las categorías deductivas respectivamente.

Para la elaboración de las matrices y el registro organizado de los testimonios, es importante comentar que se desarrolla a partir del vaciado de información; por ello, se creó una tabla de codificación de la información de los participantes que corresponde al número de participantes y que se utilizará de la misma manera, para cada técnica desarrollada.

Tabla 1.

Tabla de códigos para todas las técnicas desarrolladas.

Código	Significado
P1	Participante 1
P2	Participante 2
P3	Participante 3
P4	Participante 4
P5	Participante 5
P6	Participante 6
P7	Participante 7
P8	Participante 8
P9	Participante 9
P10	Participante 10
P11	Participante 11
P12	Participante 12

P13	Participante 13
P14	Participante 14
P15	Participante 15
P16	Participante 16
P17	Participante 17
P18	Participante 18
P19	Participante 19
P20	Participante 20
P21	Participante 21
P22	Participante 22
P23	Participante 23
P24	Participante 24
P25	Participante 25
P26	Participante 26
P27	Participante 27

Nota. Tabla de Códigos o abreviaturas utilizadas en el documento para todas las técnicas desarrolladas. Fuente: Autoría propia (2022)

Procesamiento de la Información

Para el análisis e interpretación de los datos cualitativos, como parte fundamental en el análisis de toda la información recolectada, está se obtuvo gracias a los instrumentos aplicados, el cual parte de un proceso de análisis de información que incluye el vaciado de la información a

matrices de categorización y posterior a ello la respectiva triangulación de la información: lo anterior siempre tratando de respetar el testimonio real y directo de los sujetos participantes.

A continuación, se presentan los resultados mediante las matrices de vaciado de información de la siguiente manera:

Tabla 2.

Información de técnica y número de tabla

Numero de tabla	Información de la técnica	Objetivo
3	Triangulación de las 3 técnicas	Objetivo 1
4	Triangulación de las 3 técnicas	Objetivo 2
5	Triangulación de las 3 técnicas	Objetivo 3

La Tabla 3, 4 y 5 presentan la triangulación de las 3 técnicas aplicadas a los participantes entrevista semiestructurada, observación participante y grupo focal, respuestas relacionadas con los objetivos específicos propuestos en el proyecto beneficios de la práctica de Mindfulness, de las cuales se obtienen las primeras proposiciones agrupadas.

Matriz de Triangulación de la información

A continuación, se presenta la construcción de la matriz de triangulación de la información, tomando las proposiciones de cada una de las técnicas aplicadas anteriormente para obtener como resultado la proposición agrupada que guiará la explicación de los resultados. De igual manera la técnica principal es la triangulación de la información, la cual fue la más oportuna, puesto que pretendió otorgar a las investigadoras el significado a los resultados de su investigación, desde la elaboración y distinción de tópicos o inclinaciones de experiencias de la práctica del Mindfulness para disminuir el estrés académico, a partir de los datos que se recojan y la organización subjetiva de la información. Para ello este trabajo se basó en dos criterios, el primer criterio es el de pertinencia, en donde se tomó en cuenta lo que efectivamente se relaciona con los beneficios de la práctica de Mindfulness o sus subcategorías; y el segundo criterio es el de relevancia, donde se seleccionó lo que es recurrente en los testimonios o por el asertividad del

mismo con la pregunta orientadora (Cisterna, 2005). Es importante aclarar que los instrumentos aplicados en las técnicas cualitativas utilizadas, están reflejando importantes hallazgos tanto por sus testimonios, como por sus manifestaciones corporales en sus movimientos y gestos, lo cual hace más enriquecedora la triangulación, con las proposiciones agrupadas, especialmente para el primer objetivo específico; y en los demás objetivos específicos, se da importancia a las proposiciones agrupadas encontradas en la entrevista semiestructurada, como se observa a continuación, en el orden de los objetivos específicos.

Tabla 3.

Matriz de triangulación de información objetivo específico 1 experiencia frente a la vivencia de estrés académico

Matriz de triangulación de información objetivo específico 1 Experiencia			
Objetivo específico 1: Conocer la experiencia de los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico y la vivencia del mismo.			
Categoría: Determinantes del rendimiento académico			
Técnica: Entrevista semiestructurada, Grupo Focal			
Fuente: 27 participantes entrevistados quienes presentan síntomas de estrés académico, de los cuales 17 participaron del curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag			
Categoría	Proposiciones Instrumento 1	Proposiciones instrumento 3	Proposiciones agrupadas
Determinantes Personales	La mayoría de los participantes mencionan que toda la	Los participantes refieren que se sienten muy motivados al	La mayoría de los participantes mencionan que la

La motivación	<p>carga académica les produce estrés y este hace que reduzcan sus niveles de motivación y baje su rendimiento académico, pero siempre intentan encontrar formas de subir su nivel motivacional, teniendo pensamientos como no defraudar a sus padres, adquirir nuevos conocimientos, hacer que sientan orgullosos, sus hijos, sus familiares, sus parejas, entre otros, además poder cumplir con sus metas y propósitos y demostrar que si pueden lograr lo que desean con esfuerzo y trabajo.</p>	<p>cumplir con los requerimientos universitarios y más aún porque la mayoría están a punto de culminar con su carrera universitaria</p>	<p>carga académica les produce estrés y provoca disminución en el nivel motivacional y rendimiento académico. Además la sobrecarga de trabajo académico genera temor de que sus habilidades intelectuales no sean suficientes y lleguen a cometer errores. Después de la vivencia del taller de Mindfulness los participantes mencionan a ver incrementado su motivación por la realización de los deberes académicos y manejar mejor su tiempo obteniendo pequeños descansos o distracciones, logrando dispersar</p>
<p>Mencionan ser conscientes de sus capacidades pero debe tener en cuenta que</p>	<p>Los participantes refieren que toman lapsos de tiempo para así poder descansar y</p>		

	estas pueden fallar al presentar ansiedad o nerviosismo, a esto se debe la importancia del manejo de los mismos para poder ejecutar los deberes universitarios de forma eficientes, además desconfían de sus capacidades y experimentan temor por cometer errores, presentan frecuentes dificultades al momento de adquirir nuevos conocimientos de forma rápida y manifiestan exceso de temor al hablar en público.	luego poder retomar sus estudios; como también la realización de pausas activas para así poder dispersar un poco ese estrés generado por el ambiente universitario las técnicas que los participantes usan es la respiración controlada, salir a caminar, escuchar música entre otras.	un poco el estrés académico.
--	--	--	------------------------------

Determinante	Los participantes	Los participantes	La mayoría de los
Social	refieren que las cargas académicas son	mencionan distribuir su tiempo de la mejor	participantes
	extensas y en muchas	manera para así poder	mencionan que el
Entorno	ocasiones el tiempo no	pasar tiempo con sus	tiempo no es
Familiar	alcanza para cumplir	familiares o amigos,	suficiente para la
	con todas las	aunque refieren que en	cantidad de trabajos
	actividades, por lo que	tiempos de pandemia	académicos
	deben trasnochar	las clases se han	solicitados por lo
			que han tenido que

<p>bastante y no logran un adecuado descanso, por este motivo tratan de distribuir y organizar su tiempo para que les permita cumplir con todos los requerimientos universitarios y poder tener tiempo libre para pasar con sus familiares, amigos, pareja, a pesar de que su principal prioridad son sus estudios pero el aspecto familiar es algo importante en sus vidas.</p>	<p>vuelto un poco tediosas lo cual han sido generadoras de altos niveles de estrés académico. como también se menciona que es de gran importancia la actitud del docente frente a las clases</p> <hr/>	<p>sacrificar momentos, personales como descansar y familiares para poder cumplir con todos los requerimientos académicos teniendo en cuenta que las relaciones familiares son un aspecto de mucha importancia para la vida de un estudiantes ya que depende de cómo se lleven a cabo estas relaciones para generar motivación o desmotivación académica.</p>
--	--	---

La mayoría refieren que las relaciones intrafamiliares efectivamente afectan el rendimiento académico de forma positiva o negativa todo depende de cómo se lleve a cabo la relación, ya que en

ocasiones vivencia, conflictos familiares, como discusiones o peleas y estos eventos impiden que se puedan concentrar o tengan la suficiente motivación para cumplir con todo lo que la Universidad requiere, a pesar de que intentan separar los problemas y priorizar lo académico muchas veces es difícil. Pero en las ocasiones donde se vivencia sobrecarga académica la familia es un punto clave de motivación para continuar y la buena relación y el apoyo que esta brinda es una fuente de motivación.

Para la mayoría de los participantes el ambiente universitario se caracteriza por ser un ambiente donde se	Los participantes mencionan que la capacidad de cumplimiento frente a sus actividades
--	---

	<p>aprende a relacionar e interactuar socialmente con docentes y compañeros, con respecto a lo académico es un ambiente de bastante carga y esto genera angustia, haciendo alusión a la virtualidad esta hace</p>	<p>académicas se basan en la gran importancia de la actitud del docente frente a las clases ya que si solamente es teoría las clases se vuelven tediosas y afectaría la capacidad del estudiante</p>	
<p>Determinante Institucional</p> <p>Ambiente Estudiantil Relaciones estudiante profesor</p>	<p>que se produzca un desapego porque el ambiente en el hogar no permite la máxima concentración de clases además las clases no son actualizadas.</p>		<p>La mayoría de los participantes mencionan que el ambiente académico es un ambiente cargado de exceso de</p>
	<p>La mayoría de los participantes mencionan que lo que les produce estrés son diferentes factores entre los que se encuentra; la carga académica, el trabajar en equipo, la virtualidad, la falta de interacción social, malas relaciones entre</p>		<p>labores académicas, que producen en los estudiantes diferentes manifestaciones a nivel psicológico (ansiedad, nerviosismo, estrés, etc.) Físico (Dolores lumbares, cabeza, cuello, cuerpo)</p>

<p>compañeros y docentes, la semana de parciales y entrega de trabajos finales, además que se realicen muchos esfuerzos por un trabajo y su nota no sea la esperada.</p>	<p>Emocional (Tristeza, depresión, frustración, enojo etc.) Además de la fuerte interacción social y las relaciones con los docentes que son un</p>
<hr/> <p>Mencionan que las afectaciones por exceso de trabajo académico se evidencia en el estado de ánimo bajo, al tener problemas para dormir, frecuentes dolores de cabeza, presión arterial alta, constante mal humor, desmotivación, estrés, cansancio o agotamiento, llanto y ansiedad.</p>	<p>aspecto fundamental ya que de la dinámica de estas relaciones depende el nivel de rendimiento académico y aprendizaje alcanzado. Otro aspecto importante es el lugar ya que al ser un lugar cerrado con gran cantidad de estudiante provoca</p>
<hr/> <p>La mayoría de los participantes establecen que las relaciones con docentes y con compañeros son importantes y significativas ya que</p>	<p>cantidades de estrés por la bulla el poco espacio, entre otros factores.</p>

una buena relación
produce un buen
ambiente y con respecto
al docente es
fundamental que sea
empático con el
estudiante y entre ellos
haya una comunicación
asertiva además, posea
una actitud adecuada
que transmita interés
por adquirir
conocimiento y aclarar
dudas, con respecto a
los compañeros un buen
ambiente entre
compañeros garantiza
comodidad y ayuda a
que haya un bueno
rendimiento académico.

Los participantes
expresan sentirse
inquietos dentro del
aula educativa por
diferentes razones como
lo es; la presentación de
exámenes o parciales
que les genere

dificultad, risas o murmullos de compañeros al momento de sustentar o realizar preguntas, porque la clase no se torne interesante o sea muy larga y tediosa, cuando se realiza injusticias entre estudiantes y docentes, cuando el ruido y no permite concentrarse.

Nota. Matriz triangulación de información objetivo específico 1 Entrevista semiestructurada, Grupo Focal Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 4.

Matriz de triangulación de información objetivo específico 2 reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales

Matriz de triangulación de información objetivo específico 2 reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales

Objetivo específico 2: Describir las reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales de los estudiantes que participen en el curso de Mindfulness.

Categoría: Reacciones de los estudiantes frente al estrés académico

Técnica: Entrevista Semi estructurada, Observación participante y Grupo focal

Fuente: 17 estudiantes universitarios, que presentan síntomas de estrés académico y además participan en el taller de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la

Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag

Categoría	Proposiciones instrumento 1	Proposiciones instrumento 2	Proposiciones instrumento 3	Proposiciones agrupadas
Reacciones Psicológicas	La mayoría de los participantes mencionan tener pensamientos negativos, enfocados en rendirse y dejar todo a un lado debido a la sobrecarga de trabajo académico, la desmotivación.	la mayoría de los participantes demuestran que a medida de que se va llevando a cabo el taller mejoran en aspectos psicológicos que eran difícil sobrellevar como mejoran en su ansiedad, regulan emociones y controlan más su respiración	Dentro de las emociones que los participantes suelen experimentar son ira, rabia, frustración, enojo, irritabilidad cuando se encuentran con exceso de trabajo académico.	La mayoría de los participantes manifiestan presentar dificultad en diferentes áreas psicológicas como ansiedad, nerviosismo, falta de concentración, problemas para regular sus emociones, síntomas depresivos al experimentar tristeza, ganas de llorar, no controlan su respiración y recurrencia de

pensamientos
negativos.

Después de la
práctica de
Mindfulness,
evidencian
beneficios
presentando
mejoría y
disminución de
cada uno de los
síntomas antes
mencionados ya
que por medio de
la atención plena
logran ser
conscientes de su
respiración y por
medio de la
misma regular
sus emociones,
mantener en
calma.

La mayor parte de
los participantes
mencionan sentir
preocupación y
nerviosismo

Los participantes
refieren que han
vivenciado ese
nerviosismo a la
hora de exponer

<p>sobretudo en la presentación de exposiciones y parciales finales, cuando hay poco tiempo para presentar y realizar trabajos o cuando se necesita una nota alta.</p>	<p>o finalizar semestre lo que los ha llevado a sentir frustración, rabia, temor, tristeza que los lleva a generar un estrés</p>
<p>La mayoría de los participantes manifiestan experimentar sentimientos de tristeza porque muchas veces los resultados académicos no son los que se esperaba además cuando experimentan estos sentimientos suelen encontrarse con carga de trabajo académico excesivo.</p>	<p>Los participantes refieren que cuando presentan olvidos preocupación o tristeza frente a un parcial o sustentación su reacción es negativa ya que se manifiesta la frustración miedo, sudoración de manos</p>
<p>La mayoría de los participantes mencionan que</p>	

cuando se aproxima la entrega de trabajos o presentación de evaluaciones siente angustia, ansiedad, preocupación, nerviosismo, irritabilidad, alteración del estado de ánimo, estrés, fatiga, nerviosismo, inseguridad e incomodidad.

La mayoría de los participantes han experimentado los siguientes factores psicológicos a consecuencia de estrés académico
Irritabilidad,
alteraciones a nivel emocional,
dificultades en la concentración,
ansiedad,
nerviosismo.

La mayoría de los participantes mencionan que las acciones que les irrita es que no tengan en cuenta su opinión, que los docentes o familiares no entienda su carga académica, cuando no les prestan atención, el exceso de ruido, falta de responsabilidad por parte de sus compañeros, el exceso de trabajos, que interrumpan o desconcentren cuando están ocupados, la presentación de parciales y no entender las actividades que se deben realizar.

La mayoría de los participantes

manifiestan que
cuando sus
emociones no son lo
que esperaba sienten
enojo, Tristeza,
desesperanza,
decepción, angustia,
sentimientos de
culpa, frustración,
fatiga, aburrimiento,
dolor del cuerpo y la
cabeza.

Las emociones que la
mayoría de los
participantes suelen
experimentar cuando
se encuentran bajo
exceso de trabajo
académico son rabia,
desesperación, llanto,
ira, tristeza, miedo,
desesperanza,
ansiedad, impotencia,
enojo, tensión, fatiga,
baja concentración,
incremento del
apetito, desanimo,
agotamiento,

irritabilidad,
felicidad,
aburrimiento,
cansancio, dificultad
para respirar

La mayoría de los
participantes
mencionan presentar
cambios en su estado
de ánimo al pasar de
euforia a tristeza
Además
experimentan
angustia,
preocupación, rabia,
nerviosismo,
desmotivación
cuando los niveles de
trabajo académico
son altos.

Reacciones	La mayoría de los	la mayoría	Los participantes	La mayoría de los
Comportam	participantes	de los	refieren que	participantes
entales	mencionan que su nivel	participante	presentan	mencionan
	de paciencia se ve	s	alteraciones	experimentar un
	afectado	demuestran	debido al exceso	nivel de paciencia
	significativamente ya	mejora en	de trabajo	bajo por lo que
	que pierden el control	sus	académico como	pierden el control
	de las situaciones que	conductas	también que esto	de las situaciones

<p>se les presenta y reaccionan ante ellas con impulsividad y en algunos casos de forma agresiva.</p>	<p>para que sean adecuadas y puedan manejar diferentes situaciones complejas de la vida</p>	<p>les manifiesta dolores de cabeza, tensión e irritabilidad.</p>	<p>y reaccionan con impulsividad, agresividad en algunos casos, además reaccionar con rabia, mantener en silencio, aislamiento, manifestar</p>
<p>La mayoría de los participantes manifiesta que, cuando se encuentra bajo exceso de trabajo académico y alguien le lleva la contraria reaccionan con voz fuerte, hostil, consumiendo cigarrillo, peleando por el punto de vista más certero.</p>	<p>Los participantes refieren distribuir su tiempo de la mejor manera para así poder pasar tiempo con sus familiares por lo que prefieren trasnochar para organizar ciertos deberes y así poder evitar alteraciones con su familia en horarios tempranos.</p>	<p>incertidumbre, desgano, nervios, ansiedad, angustia, cambio de temperamento, aumento del apetito y ansiedad que no solo satisfacen con el consumo acelerado de comida sino también al tocar objetos o morderlos e incluso alguno de ellos menciona que incrementa</p>	

<p>La mayoría de los participantes expresan que el interés que ellos tienen para realizar las actividades académicas cuando son en exceso es en nivel medio ya que las realizan sin tener ganas de hacerlas solo por cumplir con el deber y otros las dejan sin realizar.</p>	<p>Los participantes mencionan que manifiestan ansiedad ante la aproximación de una presentación de evaluaciones y que esto no solo genera ansiedad sino insomnio, y sudoración de manos.</p>	<p>su consumo de alcohol o cigarrillo por último la inseguridad y temor a que les vaya mal frente a la presentación de trabajos después de la práctica de Mindfulness manifiestan un comportamiento más relajado y de</p>
<p>La mayoría de los participantes mencionan que los comportamientos que presenta cuando están con niveles altos de tensión por la carga académica son de rabia, silencios, aislamiento, sueño por lo que duermen, comportamiento agresivo.</p>	<p>Los comportamientos mencionados por los participantes es de ansiedad, trastorno es su alimentación como también realizan pausas activas para poder continuar de la mejor manera</p>	<p>tranquilidad que les ha ayudado a ser más tolerantes, a ser más pacientes además adquirieron mejores habilidades para poder organizar su tiempo y cumplir en todos los aspectos de su vida a nivel</p>

La mayoría de los participantes manifiestan que las reacciones que tienen frente a la presentación de trabajos es de incertidumbre, desgano, nervios, ansiedad, angustia, cambio de temperamento, inseguridad y temor de que les vaya mal.

personal, social e institucional mejorando de esta manera su rendimiento académico.

La mayoría de los participantes establecen que el exceso de trabajo académico les produce aumento del apetito y ansiedad que no solo satisfacen con el consumo acelerado de comida sino también al tocar objetos o morderlos e incluso alguno de

ellos menciona que incrementa su consumo de alcohol o cigarrillo.

La mayoría de los participantes menciona que las manifestaciones corporales que presentan en el desarrollo de las actividades académicas son dolor de cabeza, tensión muscular y mucho más en los hombres, taquicardia, movimiento de extremidades inesperados, temblor de diferentes partes del cuerpo y sudoración.

Nota. Matriz triangulación de información objetivo específico 2 Entrevista semiestructurada, Observación Participante, Grupo Focal Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 5.

Matriz de triangulación de información objetivo específico 3 Beneficios de la práctica del Mindfulness

Matriz de triangulación de información objetivo específico 3 Beneficios

Objetivo específico 3; Analizar los beneficios de la práctica del Mindfulness frente al estrés académico y hacen parte del curso de Mindfulness.

Categoría: Beneficios del Mindfulness

Técnica: Grupo focal

Fuente: 17 estudiantes universitarios, que presentan síntomas de estrés académico, además participan en el taller de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag (Ya que se inscribieron 27 pero solo participaron 17 estudiantes).

Categoría	Proposiciones instrumento 1	Proposiciones instrumento 3	Categoría
Adquisición de habilidades atencionales	La mayoría de los participantes manifiestan que lo que les molesta cuando sus emociones frente a resultados académicos no son los que espera es que realicen demasiados esfuerzos por conseguir algo y no lo logren, además sentir estrés, enojo, tristeza y desesperación.	Los participantes mencionan lo importante que fue este taller de Mindfulness ya que muchos aprendieron a practicar la respiración controlada, teniendo conciencia y con llevándolos a tranquilizarse después de cada evento que se les presentaba como también se mencionan	Por medio de la respiración controlada y la conciencia de la misma los participantes logran mayor concentración, enfocarse en sus actividades y disminuir la mente de mono o pensamientos rumiantes ya que la respiración consciente los lleva a establecerse en el aquí y el ahora.

		<p>las herramientas que han sido de gran aporte en sus vidas como es la atención plena y sobretodo la importancia de la disminución de estrés y ansiedad.</p>	
Regulación de emociones	<p>Las emociones que la mayoría de los participantes suelen experimentar cuando se encuentran bajo exceso de trabajo académico son rabia, desesperación, llanto, ira, tristeza, miedo, desesperanza, ansiedad, impotencia, enojo, tensión, fatiga, baja concentración, desanimo, agotamiento, irritabilidad, felicidad, aburrimiento, cansancio.</p>	<p>Dentro de las emociones que los participantes suelen experimentar bajo exceso de trabajo académico son ira, rabia, frustración enojo, irritabilidad; Tristeza, desesperanza, decepción, angustia, sentimientos de culpa, frustración, fatiga, dolor del cuerpo y la cabeza, aburrimiento ya que esas emociones inesperadas modifican la planeación de sus presentaciones dentro del entorno académico.</p>	<p>Después de la presencia de emociones inesperadas en los participantes la mayoría de ellos manifestó sentirse enojados, tristes, con decepción, angustia y culpa por experimentar este tipo de emociones inesperadas pero después de la vivencia del taller de Mindfulness la mayoría de los participantes establecen que esta práctica les permitió generar herramientas de atención plena,</p>

	<p>La mayoría de los participantes cuando experimentan olvidos, preocupación o tristeza reaccionan aislándose, con temor, con poca concentración, miedo, frustración, llanto o incluso siento mucha más tristeza.</p>	<p>Los participantes refieren que han vivido ese nerviosismo a la hora de exponer o finalizar semestre lo que los ha llevado a sentir frustración, rabia, temor, tristeza que los lleva a generar un estrés.</p>	<p>respiración, el regular sus emociones y reaccionar de forma más pasiva ante ellos mismos, ya que continúan experimentando emociones de enojo frente al exceso de trabajo académico pero la reacciones ante la presencia de estas emociones no se manifiestan juzgándose</p>
<p>Disminución de la ansiedad generalizada</p>	<p>La mayoría de los participantes expresan que los momentos donde sienten incapacidad para relajarte y estar tranquilo es cuando tiene sobrecarga de trabajo académico, cuando se encuentran bajo presión o incluso por el simple hecho de estar en la</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que las sensaciones de calma y paz interior han sido experimentadas en el curso de Mindfulness que esas sensaciones también se vivencian cumplen y culminan con los trabajos ya realizados o al menos sienten mucha</p>	<p>La mayoría de los estudiantes mencionan que sienten incapacidad para relajarse y estar tranquilos debido a la sobrecarga de trabajo académico ya que cuando se encuentran bajo estos niveles altos de trabajo académico experimentan ansiedad entre otros síntomas y las prácticas de</p>

	<p>Universidad, con el ruido y en la virtualidad cuando se bloquea el computador o cuando se va el internet.</p>	<p>tranquilidad a la hora de finalizar el semestre.</p>	<p>mediación les permiten disminuir esta ansiedad y sentirse tranquilos para lograr sobrellevar de manera más adecuada estas cargas académicas.</p>
	<p>La mayoría de los participantes mencionan que las estrategias que utilizan cuando se encuentran bajo sobrecarga de trabajo académico es organizar el tiempo para que este alcance para todos los requerimientos, escuchar música, comer, tomar cortos descansos, respirar.</p>		
<p><i>Mejoras en la conciencia</i></p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan tener desconocimiento acerca del término</p>	<p>Los participantes refieren que toman lapsos de tiempo para así poder descansar y luego poder retomar</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan no ser conscientes de su respiración cuando están bajo cargas de</p>

<p>estrés positivo pero creen que el estrés negativo es el que causa daño tanto en lo físico como en lo psicológico.</p>	<p>sus estudios; como también la realización de pausas activas para así poder dispersar un poco ese estrés generado por el ambiente universitario las técnicas que los participantes usan es la respiración controlada, salir a caminar, escuchar música entre otras.</p>	<p>trabajo académico excesivas o en diferentes actividades académicas, como tampoco tiene conocimiento sobre el estrés positivo y estrés negativo únicamente presumen saber que el estrés negativo es el que causa afectaciones a nivel físico, psicológico y emocional.</p>
--	---	--

La mayoría de los participantes establecen que cuando se encuentran bajo exceso de trabajo académico no identifican como se presenta su respiración y si en algún momento logran identificarlo notan que su respiración se torna

Después de la práctica de meditación los participantes mencionan un conocimiento más amplio acerca de estrés positivo y negativo, son conscientes de su respiración y ponen en práctica la misma, con la ayuda de la práctica controlan su ansiedad y el nerviosismo además logran llevar a cabo un escaneo corporal

<p>agitada, y de forma rápida.</p>	<p>identificando los puntos de tensión y disminuyéndolos.</p>
<p>La mayoría de los participantes mencionan que sus pensamientos se encuentran enfocados en el futuro ya que les genera incertidumbre lo que pueda ocurrir además de pensar en el pasado que puede ser tormentoso para ellos porque no han aprendido a sanar y superar.</p>	<p>Los participantes mencionan que desde su punto de vista conocen el estrés como aquel que genera tensión, pero favorece algo mejor cambio el distraes es el que genera malestar, aunque parecen tener cierto tipo de desconocimiento acerca del término estrés positivo y estrés negativo, pero creen</p>
<p>La mayoría de los participantes mencionan que los pensamientos que experimentan sobre lo que pueda ocurrir en el futuro son ansiosos, por querer saber lo que vaya a pasar y esta situación les</p>	<p>que el estrés negativo es el que le causa daño y el positivo el que los motiva a algo mejor.</p> <p>Los participantes mencionan que los pensamientos que tienen sobre el futuro suelen ser de forma ansiosa por lo que la</p>

produce un poco de miedo, pero a pesar de eso visualizan el futuro con esperanza y esperan que les ocurran cosas positivas.	mayoría se enfoca más en el presente ya que es el momento en el que están viviendo como también tienen en cuenta el pasado para no cometer los errores hechos y sobresalir de una manera más adecuada.
---	--

Nota. Matriz triangulación de información objetivo específico 3 Entrevista semiestructurada, Grupo Focal Fuente: Autoría propia (2022)

Matriz de categorías inductivas

En el desarrollo de la tarea principal de este proceso investigativo cuya meta fue la de Beneficios del Mindfulness frente al manejo del estrés académico en estudiantes de la universidad Cesmag en Pasto, se obtuvieron las siguientes categorías inductivas que se presentan a continuación.

La Tabla 6 presenta las categorías inductivas para el objetivo específico 1 Experiencias de la vivencia de estrés académico relacionadas con la categoría de Determinantes académicos, construidas con base en las matrices de proposiciones agrupadas presentadas anteriormente.

La Tabla 7 presenta las categorías inductivas para el objetivo específico 2 reacciones psicológicas y comportamentales.

La Tabla 8 presenta las categorías inductivas para el objetivo específico 3 Beneficios del Mindfulness para el estrés académico

Tabla 6.

Matriz de categorías inductivas objetivo específico 1 Experiencias de la vivencia de estrés académico

Matriz de categorías inductivas objetivo específico 1 Experiencia		
Objetivo específico 1: Conocer la experiencia de los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico y la vivencia del mismo.		
Subcategoría: Determinantes Personales, Sociales e Institucionales		
Técnica: Entrevista semi estructurada, Grupo Focal		
Fuente: 27 estudiantes universitarios, quienes presentan síntomas de estrés académico, además se inscribieron al curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.		
Categoría	Proposición Agrupada	Categoría Inductiva
Determinante Personal	La mayoría de los participantes mencionan que la carga académica les produce estrés y provoca disminución en el nivel motivacional y rendimiento académico. Además la sobrecarga de trabajo académico genera temor de que sus habilidades intelectuales no sean suficientes y lleguen a cometer errores. Después de la vivencia del taller de Mindfulness los participantes mencionan a ver incrementado su motivación por la realización de los deberes académicos y manejar mejor su tiempo	Carga de trabajo académico excesivo, Nivel motivacional bajo
Competencia Cognitiva		
Motivación		

	obteniendo pequeños descansos o distracciones, logrando dispersar un poco el estrés académico.	
Determinante Social	La mayoría de los participantes mencionan que el tiempo no es suficiente para la cantidad de trabajos académicos solicitados por lo que han tenido que sacrificar momentos, personales como descansar y familiares para poder cumplir con todos los requerimientos académicos teniendo en cuenta que las relaciones familiares son un aspecto de mucha importancia para la vida de un estudiantes ya que depende de cómo se lleven a cabo estas relaciones para generar motivación o desmotivación académica.	Tiempo Insuficiente para cumplir con sus deberes. Entorno Familiar positivo y negativo.
Entorno Familiar		
Determinante Institucional	La mayoría de los participantes mencionan que el ambiente académico es un ambiente cargado de exceso de labores académicas, que producen en los estudiantes diferentes manifestaciones a nivel psicológico (ansiedad, nerviosismo, estrés, etc.) Físico (Dolores lumbares, cabeza, cuello, cuerpo) Emocional (Tristeza, depresión, frustración, enojo etc.) Además de la fuerte interacción social y las relaciones con los docentes que son un aspecto fundamental ya que de la dinámica de estas relaciones depende el nivel de rendimiento académico y aprendizaje alcanzado. Otro aspecto importante es el lugar ya que al ser un lugar cerrado con gran cantidad de estudiante provoca cantidades	Ambiente académico estresante. Interaccion Social con docentes y compañero obstaculizado.
Ambiente Estudiantil		
Relaciones con profesores		

de estrés por la bulla el poco espacio, entre otros factores.

Nota: Matriz de categorías inductivas objetivo específico 1 Experiencias de la vivencia de estrés académico. Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 7

Matriz de categorías inductivas objetivo específico 2 reacciones psicológicas y comportamentales

Matriz de categorías inductivas objetivo específico 2 reacciones psicológicas y comportamentales

Objetivo específico 2: Conocer la experiencia de los estudiantes que participen del taller de Mindfulness

Subcategoría: Reacciones Psicológicas y Comportamentales

Técnica: Entrevista semi estructurada, Observación participante, Grupo Focal

Fuente: 17 estudiantes universitarios, quienes presentan síntomas de estrés académico, y además participaron del curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Categoría	Proposición Agrupada	Categoría Inductiva
Reacciones psicológicas	La mayoría de los participantes demuestran presentar diferentes malestares a nivel psicológico, los cuales afectan diferentes áreas de su vida, pero a medida que se va llevando a cabo el taller estos aspectos psicológicos	Reacciones psicológicas valoradas negativamente.

	mejoran, teniendo control en su respiración, disminuyendo la ansiedad y regulando sus emociones.	Práctica de la respiración controlada disminuye síntomas de malestar.
Reacciones comportamentales	<p>La mayoría de los participantes mencionan experimentar un nivel de paciencia bajo por lo que pierden el control de las situaciones y reaccionan con impulsividad, agresividad en algunos casos, además reaccionar con rabia, mantener en silencio, aislamiento, manifestar incertidumbre, desgano, nervios, ansiedad, angustia, cambio de temperamento, aumento del apetito y ansiedad que no solo satisfacen con el consumo acelerado de comida sino también al tocar objetos o morderlos e incluso alguno de ellos menciona que incrementa su consumo de alcohol o cigarrillo por último la inseguridad y temor a que les vaya mal frente a la presentación de trabajos.</p> <p>Después de la práctica de Mindfulness manifiestan un comportamiento más relajado y de tranquilidad que les ha ayudado a ser más tolerantes, a ser más pacientes además adquirieron mejores habilidades para poder organizar su tiempo y cumplir en todos los aspectos de su vida a nivel personal, social e</p>	<p>Reacciones comportamentales valoradas negativamente.</p> <p>Variaciones en el sueño, comportamiento y alimentación</p> <p>Conductas asociadas a la relajación, la tranquilidad y el interés por sus actividades académicas</p>

institucional mejorando de esta manera su
rendimiento académico.

Nota: Matriz de categorías inductivas objetivo específico 2 Reacciones frente al estrés académico. Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 8

Matriz de categorías inductivas objetivo específico 3 Beneficios del Mindfulness para el estrés académico

Matriz de vaciado de información objetivo específico 3 Beneficios

Objetivo específico 3; Analizar los beneficios de la práctica del Mindfulness frente al estrés académico y hacen parte del curso de Mindfulness.

Subcategoría; Adquisición de habilidades atencionales, Autorresponsabilidad, Disminución de Ansiedad generalizada, Mejoras en la conciencia, Regulación de emociones

Técnica: Entrevista semiestructurada, Grupo focal

Fuente: 17 estudiantes universitarios, que presentan síntomas de estrés académico y además participan en el taller de Mindfulness. Liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Categoría	Proposición Agrupada	Categoría Inductiva
Adquisición de habilidades atencionales	Por medio de la respiración controlada y la conciencia de la misma los participantes logran mayor concentración, enfocarse en sus actividades y disminuir la mente de	Mejora de comportamiento ante situaciones estresantes académicamente.

	<p>mono o pensamientos rumiantes ya que la respiración consciente los lleva a establecerse en el aquí y el ahora.</p>	<p>Incremento de la concentración por medio de la respiración controlada.</p> <p>Disminución de pensamientos rumiantes.</p>
<p>Autorresponsabilidad</p>	<p>A pesar de que los participantes manifiestan diferentes mejoras con respecto a su forma de actuar para responder ante las exigencias del medio, entre sus discursos, no se evidencia información concreta que dé respuesta la subcategoría autorresponsabilidad.</p> <p>Pero se puede establecer que los participantes al manifestar mejoras con respecto a su concentración, sus emociones por la práctica de atención plena están afirmando que logrando desarrollar hábitos saludables y estados emocionales favorables para su salud y bienestar.</p>	<p>Desarrollo de hábitos saludables y estados emocionales favorables.</p> <p>Mayor énfasis y desarrollo frente al autoconocimiento e interiorización.</p>
<p>Disminución de Ansiedad generalizada</p>	<p>La mayoría de los estudiantes mencionan que sienten incapacidad para relajarse y estar tranquilos debido a la sobrecarga de trabajo académico ya que cuando se encuentran bajo estos niveles altos de trabajo</p>	<p>Mejores hábitos en el manejo del estrés con disminución de ansiedad y nerviosismo</p> <p>Mayor focalización de los momentos presentes con</p>

	<p>académico experimentan ansiedad entre otros síntomas y las prácticas de mediación les permiten disminuir esta ansiedad y sentirse tranquilos para lograr sobrellevar de manera más adecuada estas cargas académicas.</p>	<p>sentimientos de tranquilidad frente a la realización de las actividades académicas.</p>
<p>Mejoras en la conciencia</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan no ser conscientes de su respiración cuando están bajo cargas de trabajo académico excesivas o en diferentes actividades académicas, como tampoco tiene conocimiento sobre el estrés positivo y estrés negativo únicamente presumen saber que el estrés negativo es el que causa afectaciones a nivel físico, psicológico y emocional.</p> <p>Después de la práctica de meditación los participantes mencionan un conocimiento más amplio acerca de estrés positivo y negativo, son conscientes de su respiración y ponen en práctica la misma, con la ayuda de la práctica controlan su ansiedad y el nerviosismo además logran llevar acabo un escaneo corporal</p>	<p>Mejoramiento de la conciencia y la percepción de sí mismo.</p> <p>Aceptación del aquí y el ahora por la conciencia del estrés y la disminución del nerviosismo.</p>

	identificando los puntos de tensión y disminuyéndolos.	
Regulación de emociones	Después de la presencia de emociones inesperadas en los participantes la mayoría de ellos manifestó sentirse enojados, tristes, con decepción, angustia y culpa por experimentar este tipo de emociones inesperadas pero después de la vivencia del taller de Mindfulness la mayoría de los participantes establecen que esta práctica les permitió generar herramientas de atención plena, respiración, el regular sus emociones y reaccionar de forma más pasiva ante ellos mismos, ya que continúan experimentando emociones de enojo frente al exceso de trabajo académico pero la reacciones ante la presencia de estas emociones no se manifiestan juzgándose	Práctica de la atención plena mejora la regulación emocional. Mayor vivencia de la disminución del pensamiento crítico hacia ellos mismos.

Nota: Matriz de categorías inductivas objetivo específico 3 Beneficios de Mindfulness para el estrés académico. Fuente: Autoría propia (2022).

Análisis e interpretación de resultados

Frente al análisis realizado, es importante mencionar que la macro categoría de la investigación se basó en el estrés académico, el cual desde la perspectiva psicosocial según Martínez & Díaz, (2007), son los factores, presiones, demandas y disfunciones del sistema

educativo que pueden tener cierta influencia sobre la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, a partir de la interacción de los eventos estresantes, la percepción subjetiva del estrés, las variables moderadoras y los efectos del mismo. (Caldera, Pulido, & Gonzales, 2007). Dicho estrés afecta de distintas formas según la persona, en el estado emocional, la salud y las relaciones interpersonales. (Martín, 2007).

Para dar continuidad al desarrollo de la investigación beneficios de la práctica del Mindfulness en el estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag Pasto, proceso que se llevó a cabo mediante el modelo de Bonilla y Rodríguez (2005) puesto que, siendo una investigación cualitativa, se basó en la planeación de la realización del estudio, proceso que se llevó a cabo mientras se desarrolló la recolección de los datos, y a su vez, la transcripción de los mismos, siguiendo los parámetros planteados en el desarrollo metodológico, para no perder detalles tanto en la aplicación de la entrevista semiestructurada como en la observación participante y el grupo focal.

Es así, como se obtuvieron los datos desestructurados de los cuales se seleccionaron las expresiones que hicieron parte de las proposiciones, basándose en patrones de recurrencia de los discursos de los participantes.

A partir de lo anterior, el análisis y la interpretación de los resultados estuvieron enmarcados desde la organización priorizada de las proposiciones y lo que ellas permitieron identificar o confirmar desde la teoría y desde el análisis propio concluyente como investigadoras; de igual manera, toda la información que se ostentó en la presente investigación desde su marco teórico conceptual y marco de antecedentes, fue conectada y soportada con la teoría y la problemática expuesta desde la macro categoría, denominada estrés académico; todo ello se desarrolló, con el fin de dar resultados precisos, coherentes con la teoría expuesta y su propuesta investigativa, el fin, fue llegar a una interpretación y argumentación donde se validen y se expongan los resultados obtenidos en las voces de los sujetos de la investigación.

A continuación, se presenta el respectivo análisis e interpretación de resultados, donde se dan a conocer diferentes teorías y aproximaciones de la investigación denominada “Beneficios de la

práctica del Mindfulness en el estrés académico de los estudiantes de la Universidad Cesmag Pasto”, investigación que se desarrolló de acuerdo a los objetivos planteados y la respectiva aplicación de los instrumentos formulados; para permitir la argumentación científica de los resultados del estudio.

Teniendo en cuenta el punto de partida de la presente investigación, se presenta una síntesis descriptiva de cada uno de los objetivos, el objetivo específico 1, correspondió a la categoría deductiva experiencia de los estudiantes frente al estrés académico, conjuntamente con las subcategorías que se derivan de esta las cuales fueron: determinantes personales, sociales e institucionales; por otra parte, en el objetivo específico 2, se trabajó con la categoría deductiva reacciones frente al Estrés Académico y su fuente principal de estudio se basó en las reacciones psicológicas y comportamentales. Para finalizar, en el objetivo específico 3, se planteó desde el análisis de los beneficios del Mindfulness frente al estrés académico, con sus subcategorías, presentadas a continuación: Adquisición de habilidades atencionales, Autorresponsabilidad, Disminución de Ansiedad generalizada, Mejoras en la conciencia y Regulación de emociones.

La información que se presenta a continuación, es el resultado que arrojaron las informaciones dadas por los sujetos al momento de responder las entrevistas estructuradas y grupo focal, de igual manera da a conocer toda la información que se registró, por parte de las investigadoras, en la observación participante, siempre acompañada del respaldo teórico y el análisis frente a lo encontrado.

Experiencia de los estudiantes frente al estrés académico.

En cuanto a los resultados, de esta primera categoría, denominada estrés académico, se establece coherencia como lo mencionan Ambroggio, Coria, & Saino (2013), en relación a que la transición entre la educación secundaria y la universitaria exige a los estudiantes adaptarse a procesos y situaciones diferentes como lo referido por los estudiantes de la Universidad Cesmag, al mencionar que “siento que me genera estrés las relaciones entre compañeros, los trabajos en equipo, la carga académica, el acumulo de trabajo y exposiciones” (P3, P5, P6, P13, P19), teniendo en cuenta que en algunas ocasiones las relaciones con los compañeros se tornan tediosas frente a la realización de los requerimientos académicos, y estas relaciones generan

diferentes conflictos entre estudiantes provocando incremento de estrés académico, esto se establece ya que los participantes durante la realización de taller de Mindfulness dieron a conocer su poca satisfacción frente a que sus compañeros no realizaban la misma cantidad de trabajo que ellos o simplemente lo realizaban mal, adicionalmente, se encuentra entre las situaciones estresantes, “la semana de parciales” (P8, P9, P20, P23), otro testimonio que respalda la relación de la adaptación, está determinado porque “uno viene del colegio, o como en mi caso, deje de estudiar por varios años, y llegar a esa alta exigencia es difícil adaptarse” (P2). Del mismo modo, avanzar oportunamente y egresar de la universidad dentro de los plazos establecidos, tiende a ser un componente de presión para muchos estudiantes, ya que establecen que “La universidad tiene una parte primordial en mi vida” (P9), “separo un poquito, los aspectos familiares con los de estudio, porque vivo lejos de mi familia” (P25), el apartarse de sus hogares y de sus seres queridos produce tristeza en los estudiantes vulnerabilizándolos a que sufran fácilmente estrés académico ya que la tristeza sumada al acumulo de actividades académicas genera irritación, todo esto evidenciado por medio del discurso de los estudiantes durante las sesiones de Mindfulness mencionando “el estar lejos de mi familia me hace sentir más débil y el extrañar a mi familia, el trabajo académico y mis deseos de intentar adaptarme a este cambio me produce estrés fácilmente y me irrito y respondo mal” además también se encuentra el aspecto económico, por estudiar en una universidad privada, lo que mayormente resalta es la presión de sus familias o su auto exigencia, al mencionar que “si uno tiene conflictos en la familia no presta tanta atención, no lo deja concentrarse bien” (P11) afirman que ello, “va a afectar el rendimiento académico.” (P12), “uno va a estar pensando en eso” (P20)”no voy a estar pendiente de la clase sino en lo que pasó” (P19) refieren que los problemas familiares “requieren de tiempo” (P23) para ser tratados, tiempo que no pueden dedicar a lo académico, testimonios que son argumentados teóricamente por los estudios e investigaciones de Torrado, Figuera, Dorio, & Freixa (2013).

Todas las situaciones mencionadas anteriormente, relacionadas con la adaptación universitaria, por las que tienen que atravesar los estudiantes, hacen que ellos mantengan fuertes niveles de estrés debido a las exigencias académicas, las cuales en algunos casos son ocasionadas porque los mismos estudiantes, por falta de hábito de estudio, desorganización u otros motivos, permiten

que se acumule trabajo académico generando mayores cargas del mismo, por lo que afirman que “el acumulo y sobrecarga académica produce tensión” (P8, P10) porque “no solo basta con los trabajos, sino que también se aumentan los parciales y genera angustia” (P10); adicionalmente, esta tensión física que incrementa la dificultad para la concentración, y les trae consecuencias manifestadas en dolores físicos, lo evidenciado en las primeras semanas de meditación, ya que los participantes al realizar una postura correcta de su espalda y hombros, el dolor muscular no les permitía realizar los ejercicios meditativos y por este motivo ellos manifestaron que se les dificultaba por la tensión muscular experimentada; lo que suele presentarse, con cansancio, en diferentes ámbitos educativos, haciendo que se disminuya su rendimiento académico. Lo anterior demuestra que si existe en los estudiantes de la Universidad Cesmag, según lo evidenciado y lo establecido por Castejón, Pérez, (1998) “una experiencia negativa multicausal frente al estrés académico ya que el rendimiento académico, envuelve una enorme capacidad explicativa de los distintos factores... en el proceso de aprendizaje... en los que intervienen componentes tanto internos como externos del individuo” (p.6).

En concordancia con lo anterior, es importante mencionar que son múltiples los factores que se encuentran relacionados con el ámbito educativo y el rendimiento académico, tales factores provocan malestares en los estudiantes debido a las altas exigencias académicas, esto se evidencia en la práctica de Mindfulness, ya que los participantes manifestaron sentir malestares físicos, cuando se realiza dicha práctica como dolor en la espalda, cuello o dificultad para respirar entre otros y presentaron dificultades en su concentración al manifestar pensamientos repetitivos con respecto a los trabajos y parciales que deben de presentar a futuro, pensamientos que se reflejan cuando están realizando sus actividades cotidianas, ya que aparecen pensamiento evaluativos, en lo que van hacer, a futuro, o lo debieron haber hecho, en pasado; por este motivo, no se logran enfocar en el presente, dificultando la adecuada realización de los mismos e incluso disminuyendo su motivación frente al cumplimiento académico.

En el siguiente apartado, se describe el objetivo 1 y los aspectos que lo relacionan frente a lo encontrado, desde cada uno de los determinantes académicos:

Determinante personal

En cuanto a los resultados, de la subcategoría, determinante personal, según Vargas (2007), es importante mencionar que esta, incluye aquellos factores de índole personal, cuyas interrelaciones se pueden producir en función de variables subjetivas, sociales e institucionales como la competencia cognitiva, la cual se encuentra establecida desde afirmaciones de los estudiantes como, “Yo creo que, sí cuento con la mayoría de las habilidades cognitivas, pero podrían fallar a la hora de presentarse tensión, estrés, ansiedad o esos nervios” (P8, P23) y por otro lado, la motivación, la cual se establece para los participantes, cuando refieren “Uno se siente como un poco cansado, agotado, trata de alguna manera buscar como esa motivación o buscar esa energía para poder continuar con la carrera y no desfallecer y defraudar a mis padres” (P2, P4, P5), además, otros discursos como: “realmente en este momento mi motivación es de un 4 o un 3, más que todo por el grado de frustración que me generan los trabajos en grupo, es tanto que no me da animo ir a la U” (P8, P13) debido a “las relaciones entre compañeros, en los trabajos en equipo, la carga académica” y “el acumulo de trabajo y exposiciones” (P3, P5, P6, P13, P19) especialmente lo dicen para referirse a “la semana de parciales” (P8, P9, P20, P23), todos ellos, factores personales, reconocidos en la frustración, desmotivación y en los resultados estresantes, incluidos en la carga de trabajo excesivo y en los niveles de motivación bajos, que implica para ellos los trabajos en equipo.

Determinante social

Son aquellos factores asociados al rendimiento académico de índole social que interactúan con la vida académica del estudiante, cuyas interrelaciones se pueden producir entre sí y entre variables personales e institucionales (Vargas, 2007), entre los que se encuentra el entorno familiar, ya que los comportamientos de los padres median en los resultados académicos de sus hijos evidenciando en los discursos de varios de los estudiantes,

“la familia tiene gran influencia a veces positiva y negativa porque si de pronto llegó a tener un conflicto familiar no puedo desarrollar los trabajos de una manera tan significativa acontecimiento positivo en mi hogar puedo llegar hacer las cosas de una manera emotiva, si uno tiene un problema familiar uno baja el rendimiento” (P1, P21, P26, P27)

Tal como lo manifiestan Pelegrina, Linares, Casanova (2001), el determinante social para los estudiantes de la Universidad Cesmag, está representado en un entorno familiar que afecta positiva o negativamente al estudiante; la afectación negativa, ya que ellos sienten la presión de no defraudar a sus padres por el esfuerzo que hacen para lograr que sus hijos(as) sean profesionales, y positivo, lo cual está ratificado cuando la mediación que se da entre padres e hijos, en esta dimensión social, contribuye a que los resultados académicos sean buenos, esto puede variar según las relaciones que tengan los estudiantes con sus padres.

Adicionalmente, aparece el tiempo como un factor propuesto por los estudiantes, ya que al poseer cargas altas de trabajo académico Polo, Hernández & Pozar, Martín (como se citó en Jaimes, 2008) no se cuenta con el tiempo suficiente para cumplir todos los requerimientos mencionando lo que se encuentra respaldado en testimonios como, “A veces si es como un poquito pesado y muchas veces me quedo sin tiempo para poder descansar bien, tengo que traspasar bastante, intento dividir mi día, ya que la mayoría del tiempo lo paso haciendo trabajos” (P21); esta situación, y las anteriores, evidencian que si se presentó una afectación de estrés académico por el determinante social.

Determinante institucional

Esta categoría es definida por Carrión (2002), como componentes no personales que intervienen en el proceso educativo, donde al interactuar con los componentes personales influye en el rendimiento académico alcanzado. Existen ciertos determinantes de este tipo institucional, que influyen en gran medida, ejemplo de ello, es el ambiente estudiantil identificado en la afirmación que

“El ambiente estudiantil es más de convivencia, la parte virtual (refiriéndose a los momentos de formación remota, como respuesta institucional dada por el COVID 19 y en cumplimiento a lo demandado por el Ministerio de Educación Nacional, para el periodo académico 02 2021), me estresa y no presto tanta atención en las clases por que no son tan interactivas, además está la sobrecarga académica excesiva ya que no solo basta con los trabajos, sino que también se aumentan los parciales y genera angustia” (P10, P6, P8, P23, P24).

Como también se debe tener en cuenta, las relaciones estudiante - estudiante y estudiante – profesor, que hacen parte de la categoría institucional ya que según Castejón & Pérez (1998), las expectativas que el estudiante tiene sobre las relaciones con sus profesores y con sus compañeros de clase son factores importantes que intervienen en los resultados académicos de manera positiva o negativa. Por lo que los estudiantes participantes mencionaron que “debe haber conectividad entre el estudiante con el docente para que se lleve de manera eficaz y estas relaciones deben ser armoniosas para poder tener un buen rendimiento académico” (P10, P12) como también las relaciones con los compañeros deben estar basadas en “la comunicación asertiva, ya que muchas veces la comunicación con mis compañeros no es buena, y suele ser un poco compleja” (P7, P12) o en otros casos se establece que “con los compañeros no hay comunicación o si la hay no se cumple, ese asunto es un caos” (P13, P20), todos estos acontecimientos generan en los estudiantes reacciones valoradas negativamente a nivel físico, representado por lo mencionando en los estudiantes al afirmar que “siento dolor de cabeza, tensión, temblor, nervios y me sudan las manos” (P20), como también a nivel psicológico y comportamental al establecer testimonios como “experimento, irritabilidad, emociones negativas como tristeza, mal genio también se me ha presentado ataques de ansiedad, insomnio y depresión” (P1, P2, P3, P25), que afectan el rendimiento académico del estudiante como también su salud y bienestar.

Reacciones de los estudiantes frente al Estrés Académico.

De acuerdo a las reacciones de los participantes frente al estrés académico se tiene en cuenta lo establecido por Lazarus (2000),

En donde manifiesta que el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media-superior y superior que tienen como fuente a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el campo educativo, teniendo en cuenta que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico.
(p.117)

Donde según Barraza (2006), el alumno se ve sometido, a diferentes demandas del campo educativo, que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores las cuales se

encuentra establecida desde afirmaciones de los estudiantes como, “la sobre carga académica y los trabajos requieren de un nivel alto de exigencia lo que produce tristeza, y aún más cuando me saturó muchísimo de trabajo, me siento depresivo” (P13, P20) como también “enfrentarse a un público muy grande de personas, a veces me causa un poco de angustia” (P1). Esta angustia se ve reflejada, durante la realización del taller de Mindfulness en el momento de dar a conocer la experiencia de cada participante, muchos de ellos no daban a conocer las dificultades que se les presentaba por miedo al rechazo, Debido a esto y en concordancia a los estresores antes mencionados es importante que dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico caracterizado como la situación estresante, que se manifiesta en una serie de síntomas mencionados por los estudiantes como “pensamientos negativos, desmotivación grande debido al exceso de trabajo, rendirme no seguir estudiando como que tirar la toalla” otras establecidas como “me siento muy aburrido y así sea algo bueno ya no quiero hacerlo” (P4, P5, P9, P11). Todos estos síntomas afirman la presencia de estrés en los estudiantes y se encuentran valoradas negativamente, provocando en ellos riesgo para su salud mental.

En el siguiente apartado, se describe el objetivo 2, y los aspectos que lo relacionan frente a lo encontrado, a nivel de Reacciones de los estudiantes frente al Estrés Académico:

Reacciones Psicológicas

En cuanto a los resultados de la categoría reacciones psicológicas, estas son denominadas por Cely, Duque y Capafons (2013), como una serie de emociones que se desencadenan en consecuencia de una situación compleja en la vida de la persona, tales emociones se encuentran respaldadas en testimonios como, “cuando se acerca la entrega de trabajos o finales de corte y semestre, que es cuando se incrementa el trabajo académico, experimento, irritabilidad, emociones negativas como tristeza, mal genio también se me ha presentado ataques de ansiedad, insomnio y depresión” (P1, P2, P3, P25). Como también se evidencia diferentes dificultades frente a los factores psicológicos, identificados según lo mencionado por los estudiantes al establecer que “el estrés me produce mucha ansiedad, entonces la ansiedad como la calmaba era comiendo como que digamos que se me nivele, la ansiedad con el consumo de comida, para poder estar tranquila además siento tristeza, angustia, depresión” (P5, P6).

Así mismo, según lo establece Germer (2011), se identifica en los estudiante inconciencia frente a la velocidad en que transcurre el tiempo, fruto de no darse cuenta del aquí y el ahora, lo que produce mayor sintomatología ansiosa, que repercute en los estudiantes de manera negativa en el rendimiento académico a nivel social, representado por lo mencionando en los estudiantes al afirmar que “me enoja la falta de comprensión de los docentes y la falta de responsabilidad de los compañeros, que no ayuden con el trabajo que nos han dejado, cuando es trabajo en grupo” (P3, P4, P9), como también en la salud física, cuando los estudiantes establecen que “cuando se encuentran bajo estrés les duele demasiado el cuerpo y la cabeza” (P21) y por últimos reacciones a nivel mental establecidas por lo estudiantes como “siento decepción me pongo muy triste, me recaigo, me da angustia, y tengo sentimientos de culpa, porque el resultado de alguna actividad no sea el que esperaba” (P4, P2, P7).

Como también se evidencia, en relación a la atención, manifestando en ocasiones “Falta de concentración ya que a veces uno se encuentra pensando en otra cosa” (P10, P15, P22, P23) como también “más que todo cuando son evaluaciones me genera ansiedad” (P5) y es recurrente lo emocional “cambios de ánimo los he experimentado, en mucho malgenio y aburrimiento, tristeza, enojo, rabia” (P11, P17). Lo anterior comprueba que los estudiantes, de la Universidad Cesmag, que participaron de esta investigación, presentan un malestar general, guiado por consecuencias del estrés académico como angustia, bloqueos mentales, aislamiento entre otras, afectando su salud tal como lo afirman Nonterah, Hahn, Utsey, Hook, Abrams, Hubbard, & Opare-Henako (2015).

De acuerdo a lo anterior y con la práctica de Mindfulness se evidencia cambios en las reacciones psicológicas debido a lo mencionado por Rodríguez (2021), quien establece que la práctica logra la escucha activa, la comunicación no violenta con uno mismo, como el verdadero camino al control de los pensamientos de amenaza y el refuerzo de comportamientos de cambio (gestión consciente del cambio), seguridad emocional y aprendizaje del autocontrol a través de la consciencia y el análisis de vivencias (Meta-cognición) lo que se encuentra respaldado en testimonios como

La práctica de Mindfulness me ayudo en ser consiente y calmar mi respiración, a manejar una postura adecuada, en saber manejar las cosas de una mejor manera, de mi parte me ha servido bastante más que todo finalizando este semestre porque tenía un estrés académico por el que estaba pasando y era muy tenso y logre tranquilizarme y disminuir toda la ansiedad, preocupación y muchas más (P1, P8. P15).

Afirmando que la práctica del Mindfulness brindo herramientas las cuales los estudiantes implementaron logrando una disminución en su sintomatología y mejor manejo del estrés producido por la sobrecarga de trabajo académico.

Reacciones comportamentales

Frente a la categoría de reacciones comportamentales según Goldstein (2005) y Best (2002), se denominan como aquellas que trasmiten o comunican el estado emocional a otro individuo ya sea para prevenirlo o intimidarlo o también puede ser un proceso de búsqueda de conductas adecuadas para manejar situaciones desconocidas.

Dentro de estos factores comportamentales también se encuentran las variaciones en el sueño, en algunas ocasiones insomnio, pero también hipersomnía es decir cuando a las personas les da sueño permanente o tienen una sensación de sueño durante todo el día (Barraza y Quiñones, 2007), representado por lo mencionando en los estudiantes al afirmar que “cuando me estreso me da demasiado sueño me siento súper cansada agotada” (P17, P21), como también suele verse afectada el área de la alimentación ya que según Zuñiga (2021), los estudiantes comen en exceso, por ansiedad o definitivamente dejan de comer, por pérdida de apetito, situaciones afirmadas por el discurso de los estudiantes al establecer que “me da mucha ansiedad por comer, se me expande mi apetito porque estoy buscando saciar esa angustia o esas emociones que estoy experimentando” (P1, P3, P5).

Otras manifestaciones comportamentales según lo establecido por Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013), son cierta dificultad en las relaciones interpersonales, evidenciadas al mencionar en los discursos que “con los compañeros no hay comunicación o si la hay no se cumple los acuerdos, eso es un caos” (P13, P20), como también experimentar agresividad, al afirmar que “cuando me

llevan la contraria, me da mucha rabia, y respondo con gritos” (P14, P21), debido a la presencia de estos eventos se experimenta desgano debido a la falta de voluntad, afirmando que “tengo pensamientos negativos, desmotivación grande, ganas de rendirme, de no seguir estudiando de tirar la toalla” (P22), todas estas manifestaciones comportamentales las presenta el sujeto frente a su entorno.

Además se encuentra evidencia que a mayores niveles de estrés académico, los estudiantes universitarios cada vez aumentan la probabilidad de sufrir síntomas de mayor gravedad entre los que se encuentran: aislamiento, evidenciado al establecer que “cuando me encuentro en altos niveles de estrés académico trato de no salir de mi habitación mantener aislada” (P2, P11), otros síntomas como apatía, desinterés en la realización de tareas académicas, representado por lo mencionando en los estudiantes al afirmar que “cuando tengo tantas tareas, no me dan ganas de hacer nada, incluso no quiero ir a la U”(P4), otros síntomas a consecuencia de estrés académico se encuentra el surgimiento de conflictos, peleas entre los mismos estudiantes y docentes, confrontaciones que afectan significativamente tanto las áreas académicas como las personales, la cual se encuentra establecida desde afirmaciones de los estudiantes como, “me estresa las relaciones entre compañeros, en los trabajos en equipo, debido a la carga académica” (P1, P2, P3), y por último el experimentar síntomas de consumo de sustancias psicoactivas, evidenciado en los estudiantes al mencionar que “el estrés me incrementa el consumo de sustancias, ósea con el alcohol o el cigarrillo intento calmarse” (P8). Todo lo anterior, afirma que las repercusiones ocasionadas por el estrés académico a nivel comportamental, traen consigo consecuencias negativas que pueden repercutir en el bajo rendimiento académico, la deserción estudiantil y en alteraciones en la salud y en el bienestar de los estudiantes.

Con respecto a lo anterior y después de la práctica de Mindfulness, se evidencia mejoría en el manejo de las situaciones relacionales complejas, e incremento en la relajación, la tranquilidad y el interés por las actividades académicas ya que los participantes establecen tener un comportamiento más relajado y de tranquilidad que les ayudó a ser más tolerantes, a ser más pacientes, representado por lo mencionando en los estudiantes al afirmar que

El curso de Mindfulness fue muy beneficioso ya que pude encontrar momentos de relajación y también cuando estaba en momentos de tensión me acordaba de todo lo trabajado en este curso y podía seguir ejecutando mis labores de la mejor manera, teniendo en cuenta la respiración controlada (P1),

Además, adquirieron mejores habilidades para poder organizar su tiempo y cumplir en todos los aspectos de su vida a nivel personal, social e institucional que respaldado en testimonios como, “aprendí a organizarme, tomar tiempo como horarios digamos para descansar y para poder cumplir con todo” (P2,P5), logrando beneficios por la práctica de Mindfulness, no solo en su rendimiento académico sino también en la disminución de sintomatología que ponga en riesgo su salud.

Beneficios del Mindfulness frente al estrés académico.

El Mindfulness como practica meditativa, atención plena y respiración consciente se ha implementado para el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión, ya que tal práctica consiste en enfocar la atención de una persona (por medio de la meditación, yoga, respiración, concentración de un solo punto en un objeto, etcétera), y se caracteriza por la intencionalidad y la observación sin prejuicios de la experiencia. Es una estrategia cognitiva atencional, que en la actualidad se utiliza en la Universidad Cesmag, para entrenar la regulación de la atención con el propósito de reducir el estrés y promover la salud psicológica en los estudiantes, tal como lo manifiestan algunos autores, siendo su objetivo principal la erradicación del sufrimiento humano, esta técnica recientemente adquirió mucha popularidad en las universidades para reducir el estrés académico producido por la vida escolar, las tareas y los exámenes (Galante, 2018).

Estos programas dan una pauta para desarrollar aprendizajes y manejo de esta técnica de atención y concentración, en 8 sesiones, cada una de ellas desarrollada semanalmente, y organizada según la práctica de la meditación y los ejercicios de entrenamiento de la atención plena, guía que también ha desarrollado el Área de Paz y Convivencia de la Universidad Cesmag, a través del curso Mindfulness para la vida Universitaria (2020).

A continuación, se describe el objetivo 3 y los aspectos encontrados en relación a los Beneficios del Mindfulness frente al estrés académico después del taller de Mindfulness:

Adquisición de habilidades atencionales.

Con respecto a esta categoría y según lo establecido por Pozuelo & Peinado (s.f.) el Mindfulness aporta de manera positiva cambios comportamentales ante las dificultades de concentración, memoria, dispersión, multitarea, aprendizaje mecánico, ejemplo de ello es lo que establecen los estudiantes al afirmar que “me gusta tener una respiración profunda para intentar volver a centrarme y llegar a la calma nuevamente y aún más cuando tengo varios trabajos, cada sesión brinda nuevas enseñanzas por medio de la atención plena, escaneo corporal, respiración”(P24,P28), en concordancia a la concentración y memoria, se debe tener en cuenta que los participantes al inicio del taller de Mindfulness presentaban diferentes dificultades frente a la concentración del ejercicio de atención plena, que se estaba realizando en el momento, dicha concentración se veía afectada por tensiones musculares o incluso por pensamientos rumiantes, los cuales los sacaban del ejercicio y no les permitía su adecuada realización, pero conforme fueron incrementando las sesiones se notó un cambio en los participantes, evidenciado por medio de sus discursos, ya que lograban entablar su concentración en el momento, lo que se conoce como el aquí y el ahora, y, manejar los juicios frente a lo que debieron o debían hacer; otra de las dificultades que se evidenciaron, según lo establecido por el autor Pozuelo & Peinado (s.f.), es la dispersión consciente, con autonomía hacia cambios beneficiosos, según lo que mencionan los estudiantes cuando afirman que “cuando las cargas académicas son muy altas, realizo pausas activas entorno a las actividades, para así enfocarme mejor y concentrarme más”(P28). Debido a esto se afirma que los participantes por medio de la respiración controlada y la conciencia de la misma, lograron disminuir el estrés, ya que por medio de la atención plena en la respiración, adquirieron mayor concentración y lograron captar mayores conocimientos, obteniendo un aprendizaje más fluido, controlando sus tiempos por el hecho de estar enfocados en el aquí y él ahora, afirmando en sus discursos que “me encuentro enfocada en el presente o en lo que estoy viviendo ahorita” (P20), todo lo antes mencionado evidencia los beneficios de la práctica de Mindfulness y el cambio de una mente dispersa, con poca concentración a una mayor estabilidad,

enfoque y concentración para cumplir cabalmente con los requerimientos académicos que exige la universidad.

Autorresponsabilidad

Según Pozuelo & Peinado (s.f.) la autorresponsabilidad es un cambio actitudinal en la medida que se denote el proceso de desarrollo de hábitos saludables y el fomento de estados emocionales favorables, por lo que a pesar que los participantes manifiestan diferentes mejoras con respecto a su forma de actuar para responder ante las exigencias del medio, todo esto se evidencia en lo establecido por los mismos al afirmar que

“Aprendí a manejar las cosas de una mejor manera digámoslo, de mi parte me ha servido bastante más que todo finalizando este semestre porque tenía un estrés académico que me hacía sentir muy tenso, y puse en práctica la conciencia al respirar obteniendo como resultado tranquilizarme frente a tantas exigencias” (P5, P15).

A pesar de ello entre sus discursos, no se evidencia información concreta que dé respuesta a la subcategoría autorresponsabilidad, pero se puede establecer por medio de la observación participante, mejoras con respecto a su concentración, su comportamiento, sus emociones por la práctica de atención plena, afirmaron que lograron desarrollar prácticas saludables que pueden convertirse en hábitos y estados emocionales favorables, para su salud y bienestar; evidenciando la autorresponsabilidad, en el cambio efectuado durante el transcurso de las prácticas, el manejo de pensamientos, sensaciones y emociones, pues la mayoría de los participantes mencionan que las sensaciones de calma y paz interior, también se vivencian al culminar con los trabajos académicos que deben presentar, y una vez que ya están realizados sienten mucha tranquilidad, especialmente a la hora de finalizar el semestre, con sus tareas cumplidas, todo ello, mediante el trabajo con técnicas de autoconocimiento e interiorización, como lo son la atención plena en la respiración, el escaneo corporal y la escucha activa, todas ellas esenciales para el Mindfulness.

Disminución de Ansiedad generalizada.

El Mindfulness fomenta, el hábito de trabajo sobre técnicas de: manejo del estrés y de prevención de estados de ansiedad y se lo puede evidenciar en los discursos de los participantes

“me gusta es realizar unos ejercicios de respiración para manejar la sobrecarga académica, tener una respiración profunda para intentar volver, digamos centrarme y llegar a la calma nuevamente cuando tengo varios trabajos” (P28) y depresión, ejemplo de ello “el Mindfulness me permitió tener sensaciones de calma y de sosiego, ósea sentir paz con las cosas externas y con uno mismo como con el yo interno” (P7), como también lo establecen durante la realización del taller, que al inicio del mismo, se sentían muy cargados por diferentes dificultades tanto a nivel, personal, familiar y social, que se sumaban al acúmulo de actividades académicas y la exigencia para la realización de las mismas y es por dicho motivo, que no lograban centrarse, generando una dificultad para solucionarlas e ir resolviéndolas de a poco, sino que más bien se sentían saturados, les invadían la tristeza y algunos de ellos, con manifestaciones de síntomas depresivos, a consecuencia de dichas dificultades para enfrentar la sobrecarga académica; pero a medida que se fue llevando acabo el entrenamiento del Mindfulness, los participantes fueron aprendiendo que por medio de la respiración se puede lograr la calma y aclarar su mente para que sea más fácil encontrar una solución a las dificultades en vez de agobiarse por ellas, todo esto guiado como medida ante problemas relacionados con la salud, desde un enfoque holístico. Por esta razón también resulta muy útil en el tratamiento de la ansiedad generalizada puesto que, estos individuos, jóvenes adultos, suelen enfocarse en los acontecimientos que podrían ocurrir en el futuro lo que les genera gran malestar y no son conscientes de la experiencia del momento presente (Roemer, Salters-Pedneault, Orsillo, 2006), por lo que se establece que si hubo cambios a favor, según lo mencionado por los participantes al establecer “mis pensamientos en relación al tiempo presente, pasado o futuro, estoy enfocada en el presente o en lo que estoy viviendo ahorita, ya que mis pensamientos no se encuentran en lo que voy hacer o no hice anteriormente sino que se enfocan en lo que estoy haciendo en el momento” (P20).

Por este motivo las estrategias de interiorización, con las terapias para el tratamiento de la ansiedad que incorporan el Mindfulness, se apoyan en provocar un cambio en su actitud vital; pasar de una actitud de juicio y control a una amorosa, no enjuiciadora y compasiva, evidenciada en el discurso de la participante durante las sesiones de mindfulness al establecer que “fue un ejercicio muy interesante ya que le permite tener sensaciones de alegría, de sentirse bien y recordar cosas bonitas sobre mí, disminuyendo la rabia conmigo misma y con los demás” (P24)

Mejoras en la conciencia.

Se ha encontrado que, en las experiencias vividas y prácticas del Mindfulness, los estudiantes mejoran la conciencia sobre ellos mismos al poseer conocimiento sobre la presencia de estrés, teniendo en cuenta que es necesario en la vida de las personas, pero su exceso produce malestares por este motivo los participantes establecieron que “el distrés se conoce como algo que te genera malestar, disgusto, eustrés es algo que a pesar que te genera tensión te favorece para que tú te moviles y puedas generar un cambio”(P3) también refirieron que “el estrés positivo es esa sensación que nos hace a nosotros salir de alguna situación de peligro, el estrés negativo sería esa sensación que nosotros mismos generamos a veces ya sea en el ámbito laboral, académico, familiar” (P12) por medio de la práctica de la atención plena y consciencia del aquí y el ahora (Pozuelo & Peinado, s.f.).

También se evidencia en ellos una actitud con pensamientos más compasivos hacia los posibles errores, que como humanos puedan cometer, entiendo que en vez de juzgarse por dichos errores pueden ser más auto comprensibles, auto compasivos e intentar solucionar los errores, sin poner en práctica los sentimientos de juicio a través del pensamiento crítico.

Regulación de emociones

Con respecto a la subcategoría de regulación de emociones los estudiantes antes de realizar el curso de Mindfulness mencionaban la presencia de emociones inesperadas que no pueden manejar, estableciendo sentir “rabia, llanto, desesperación” (P1) otras emociones como “desesperanza, miedo, irritabilidad, mal genio” (P13) pero después de la vivencia del taller de Mindfulness y teniendo en cuenta lo mencionado por Kristeller, Baer, Quillian-Wolever (2006), quien afirma que el Mindfulness ayuda en la regulación de emociones, disminuye la evitación experiencial, así como el miedo a sus propias emociones, a lo que los estudiantes mencionaron que ente las somatizaciones representadas en dolor de cabeza y otras sensaciones físicas y emocionales, esto se logra transformarse “respirando para calmarme y poder cumplir con lo que más pueda y lo he logrado” (P8).

Según esta práctica de pensamiento positivo, permitió el cambio hacia comportamientos actitudinales más nobles y menos estresantes, ejemplo de ello fué la afirmación de los

estudiantes al mencionar “me siento feliz por lo que hago y aprendo cada día, sé que a veces no todo es perfecto pero he aprendido a no enojarme por eso” (P16) , vivencia que representa que no se hace juicio de lo que se piensa, obteniendo un adecuado manejo de sus emociones y control de las mismas.

En general el taller de Mindfulness de 8 semanas, dejó muchos aprendizajes en los participantes ya que mencionan que aprendieron técnicas nuevas, que les ayudó mucho para su diario vivir y que destacan mucho estas herramientas que son la atención plena, el uso adecuado de la respiración controlada, lo que les disminuyó el estrés académico y mejoró su rendimiento académico; además, los participantes mencionaron que “vivieron sensaciones de calma y paz interior estando dentro del taller” (P.12, P.24) y que esa misma sensación la sintieron cuando culminaron con sus deberes académicos, a la hora de finalizar el semestre; las estrategias que realizaron los estudiantes, fueron enfocadas a sus necesidades como por ejemplo, cuando uno de los Participantes menciona que realizó pausas activas (P.4), dándose un espacio para poder despejar el estrés generado por el acumulo de actividades académicas, como también la implementación de la respiración consciente, que los ha llevado a poder continuar con sus trabajos; dentro de las mejoras en la conciencia de cada participante mencionó, esta lo que apreciaron, que viven el presente, estado en el aquí y el ahora.

Además los participantes en su pensar establecen por medio de sus discursos entender que si bien la práctica de Mindfulness no elimina la sobrecarga de trabajo académico, o las dificultades que los participantes puedan tener en su vida personal, familiar o social, dicho taller si les brinda herramientas que les permite enfocar su mente, disminuir sentimientos o pensamientos de juicio y responder ante dichas dificultades de forma más asertiva garantizando mejoras en las mismas, disminución de estrés académico y beneficios en la salud.

Esta práctica de Mindfulness se puede desarrollar en el diario vivir permitiéndole a los participantes ser conscientes de actos que generalmente no son conscientes como caminar, cepillarse o realizar actividades rutinarias, al ser conscientes de las mismas generan en ellos mayor conocimiento de sí mismos y conciencia de sus actos, realizando sus actividades de forma más productiva, esto se ve reflejado debido a que los participantes mencionan visualizar cambios

en su diario vivir desde ser conscientes de los alimentos que se llevan a la boca o incluso conscientes al momento de descansar al sentir que su cuerpo entra en relajación y su mente se evidencia más activa con respecto a atención, memoria y concentración. Debido a esto se puede afirmar que la práctica de minfulness es beneficiosa y si se realiza frecuentemente trae consigo múltiples beneficios.

Conclusiones

La mayoría de los participantes manifiestan presentar dificultad en diferentes áreas de la vida como ansiedad, nerviosismo, falta de concentración, problemas para regular sus emociones, síntomas depresivos al experimentar tristeza, ganas de llorar, no controlan su respiración además tienen recurrentes pensamientos negativos a causa del estrés académico. Por esta razón la presente investigación, mediante la práctica del Mindfulness permitió comprender los beneficios que tiene frente al estrés académico, puesto que, los participantes en su gran mayoría señalaron los logros que obtuvieron al hacer la práctica del mismo, en especial en aspectos tanto de índole personal, social, académico y de salud mental presentando mejoría y disminución de cada uno de los síntomas antes mencionados ya que por medio de la atención plena logran ser conscientes de su respiración y por medio de la misma regulan su ansiedad, sus emociones y mantienen en calma.

En primera instancia se concluye que la realización de esta investigación en los estudiantes fue de gran importancia, puesto que, la transición de la etapa escolar hacia la universidad genero grandes cambios debido a los nuevos retos y conocimientos a los que se enfrentaron los estudiantes por lo que esto produjo altos niveles de estrés al percibir un nuevo ambiente de interacción social provocando fenómenos comportamentales que los conllevan a un rendimiento académico negativo afectando así, su salud física y mental.

Además, es relevante mencionar el aporte que hace esta investigación a los estudiantes de la Universidad Cesmag, puesto que aprendieron técnicas nuevas como lo es la atención plena, el uso adecuado de la respiración controlada, entre otras, por lo que esto les ayudó mucho en su diario vivir disminuyendo el estrés y así mejorando en su entorno académico ya que por medio de la respiración lograron tranquilizarse y continuar con sus labores académicas.

Por otra parte, teniendo en cuenta la entrevista semi estructurada, la observación participante y el grupo focal de los participantes se llegó a la conclusión que la sobre carga académica les produce estrés a los estudiantes de la Universidad Cesmag y este provoca disminución en el nivel motivacional como también en el rendimiento académico. Por lo tanto, les genera temor a sus habilidades intelectuales ya que piensan que no son suficientes y llegan a cometer errores. Es de gran importancia mencionar que después de la vivencia del taller de Mindfulness los participantes mencionaron que su motivación incremento por la realización de los deberes académicos debido a que hubo una mejora de conciencia por lo que manejaron mejor su tiempo obteniendo pequeños descansos o distracciones, logrando dispersar un poco el estrés académico.

Con respecto a la práctica de Mindfulness se puede concluir que esta práctica dejó muchos aprendizajes en los participantes ya que mencionan que aprendieron técnicas nuevas que son la atención plena, el uso adecuado de la respiración controlada, ubicar su pensamiento en el aquí y el ahora, que les ayudó mucho para su diario vivir y a disminuir el estrés académico y mejorar en su rendimiento académico, además los participantes mencionaron que vivieron sensaciones de calma y paz interior estando dentro del taller, y que esa misma sensación la sintieron cuando culminaron con sus deberes académicos y a la hora de finalizar el semestre. .

Con respecto a las estrategias que realizaron los estudiantes fueron enfocadas a sus necesidades ya que en un inicio presentaban diferentes malestares ocasionados por el estrés académico producido por el acumulo de trabajo educativo, manifestando de esta manera dolores de cabeza, poca concentración, desmotivación, pensamientos rumiantes, entre otros, y con la práctica de pausas activas, como de la realización de movimientos musculares, caminar, tomar agua, etc, lograron brindarse un espacio más cercano hacia ellos mismos, para poder despejar ese estrés, de igual manera implementaron la práctica de respiración consiente que les permitió continuar con sus trabajos, logrando mejoras en la conciencia de cada participante, esto se evidencia según lo mencionando ya que establecen por medio de sus discursos que viven el presente estando en el aquí y el ahora, dejando de pensar en lo que tienen que hacer en el futuro o en lo que no realizaron en el pasado.

El estrés en general es un fenómeno que se evidencia alrededor de todo el mundo y conlleva a presentar diferentes manifestaciones en las personas, causando daño para su salud física y psicológica además de no brindar bienestar, esta misma problemática se evidencia en las universidades ya que la alta exigencia académica produce en los estudiantes malestares físicos como dolores de cabeza, musculares entre otros, malestares psicológicos como desmotivación problemas de concentración, frustración, constante tristeza, entre otros, las cuales conllevan a presentar daños y repercusiones mentales como bloqueos, inseguridad, ansiedad, depresión, abandono estudiantil entre otras debido a esta fuerte problemática es fundamental que se tenga en cuenta prácticas que ayuden a disminuir, minimizar o afrontar los altos niveles de estrés académico, por este motivo se da a conocer estrategias como el Mindfulness que si bien no elimina el estrés si logra un manejo adecuado del mismo para que no genere alteraciones que pongan en riesgo la educación, salud y bienestar de los estudiantes.

Recomendaciones

La relevancia que denotó la presente investigación, sugiere que se realice una revisión más exhaustiva y cuidadosa sobre el tema de estrés académico, pues se evidencia que este es caracterizado por la acumulación o sobrecarga de actividades académicas. De la misma manera, la investigación ejecutada arroja la necesidad de recibir un apoyo por parte de la unidad de atención psicológica a los estudiantes los cuales se encuentran padeciendo este tipo de fenómeno, pues, aunque es un tema bastante mencionado, aún se presentan

Debido a las consecuencias negativas del estrés académico y al número de personas que están padeciendo el mismo, se denota la necesidad de obtener una visión del tema más preciso, pues a pesar de la alta incidencia en la población y el creciente número de publicaciones, la comprensión del tema aún esta distorsionado. Así, se cree que una comprensión más profunda de lo que es el estrés académico, y de esta manera facilitar su diagnóstico, prevención y tratamiento por medio de un instrumento que lo facilite.

Se cree que este fenómeno de estrés académico aún está poco explorado, lo que permite la realización de numerosos estudios, aludiendo que a pesar de la cantidad de publicaciones que se realizan, sobre lo que es el estrés académico, sus manifestaciones y como se presenta, todavía hay pocas investigaciones dedicadas al estudio de este tema para tratarlo y disminuirlo. En este contexto, sería interesante llevar a cabo investigaciones, que indiquen la necesidad de encontrar herramientas como el Mindfulness que disminuyan el estrés y garantice mejoras en la salud de los estudiantes y en su rendimiento académico.

Es importante comprender mejor la incidencia de las dinámicas familiares ya que muchas veces dentro de la familia se establecen dinámicas conflictivas y esto repercute en los estudiantes para que se incremente sus niveles de estrés, disminuya su rendimiento académico, provoque deserción estudiantil, incluso deficiencias en la salud de los estudiantes, limitándolos a realizar sus deberes.

Se ve necesario la implementación de técnicas de relajación en las aulas de clase, motivar a los estudiantes a que pongan en práctica el taller de Mindfulness, sin esperar a que presenten algún malestar con relación al estrés académico para que los estudiantes se encuentren preparados y sepan cómo manejar una sobrecarga de actividades y que de la misma manera tengan un estado emocional estable.

Como institución de educación superior y por los niveles de exigencia que una carrera universitaria requiere, la universidad Cesmag desde sus capacidades, debería mejorar en los diagnósticos de los estudiantes, con pruebas psicológicas, ya que no existe tales pruebas que ayude a medir el fenómeno presente, para poder trabajar con ellos de forma temprana con el fin que lo estudiantes no tengan que presentar sintomatología grave o deserción estudiantil para trabajar en la disminución de estrés académico.

Referencias.

- Álvarez Pérez, Santiviago, López Aguilar, Da Re, & Rubio, (2014). *Competencias de adaptabilidad y expectativas del alumnado en proceso de transición a la Educación Superior: un estudio transnacional en España, Uruguay e Italia*. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/269762176> Competencias de adaptabilidad y expectativas del alumnado en proceso de transición a la Educación Superior un estudio transnacional en España Uruguay e Italia
- Álvarez, Aguilar & Segura, 2011; Martín-Monzón, 2007; Román, Ortíz & Hernández, 2008). *Competencias de adaptabilidad y expectativas del alumnado en proceso de transición a la Educación Superior: un estudio transnacional en España, Uruguay e Italia*. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/269762176> Competencias de adaptabilidad y expectativas del alumnado en proceso de transición a la Educación Superior un estudio transnacional en España Uruguay e Italia
- Aranceli (2006). Perea, P. Ormeño, M. Bedoya, L. Barroza & Silerio, (2007), Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología [Versión electrónica], Revista Estomatológica Herediana, 16 (1), 15-20. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Agenda de grupo de investigación Perspectivas psicológicas de la I. U. Cesmag, (2015), Lineas de investigación. p.5.

- Aguilera, M. (2010). Atrapados por el estrés. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Tabares/publication/274215325_Imago_mundi_la_contribucion_cultural_de_la_medicina_al_estres_urbano/links/5519060c0cf2f7d80a3e3843/Imago-mundi-la-contribucion-cultural-de-la-medicina-al-estres-urbano.pdf#page=22%20%20cap%2022.%20Parrafo%20%204
- Aguila, B., Castillo, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés Académico. *Publicación Edumecento*, 16. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract
- Ambroggio, Coria, & Saino, (2013). *El abandono universitario: Variables, marcos de referencia y políticas de calidad*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/275886256_El_abandono_universitario_Variab les_marcos_de_referencia_y_politicas_de_calidad
- Barraza, A., & Silerio, J. (septiembre de 2007). (Barroza & Silerio, 2007; Martín-Monzón, 2007). *Estrés Académico en alumnos de educación media superior un estudio comparativo* (7). Obtenido de <https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/factores-moderadores-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios.aspx>
- Bauseda, E. (1995). Ansiedad ante los exámenes: evaluación e intervención psicopedagógica. *Educere* vol 9 n° pp553-558
- Barraza A y Quiñones, J (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Publicación Dialnet*, 1. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>
- Barraza, (2009). *Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura*. Recuperado de <file:///C:/Users/Stefania%20Andrade/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoYBurnoutEstudiantilAnalisisDeSuRela-3265008.pdf>

- Barraza, (2003); Carney, Peterson & Moberg, (1990); Murphy & Archer, _(1996). How stable are students and faculty perceptions of students concerns and of a university counseling center? *Journal of College Student Development*, 31, 423-428. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012
- Bedoya, L. Perea, M. Ordeño, R. (2006) Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología *Revista Estomatológica Herediana*, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2006, pp. 15-20 Universidad Peruana Cayetano Heredia Lima, Perú. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Barnes, Hattan, Black & Schuman, (2017). *Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado*. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116
- Beck, Taylor y Robbins, (2003). Estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/584/1008>
- Bonilla y Rodriguez. (2011). Metodología de investigación. Recuperado de [file:///C:/Users/aldan/Downloads/Dialnet-MetodologiaDeLaInvestigacion-4044261%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/aldan/Downloads/Dialnet-MetodologiaDeLaInvestigacion-4044261%20(1).pdf)
- Bonet, C (2003). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Broderick, C y Jennings, A. (2012). Mindfulness for adolescents: A promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. Recuperado de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31580628/BroderickJennings.2012.pdf?1373991055=&responsecontentdisposition=inline%3B+filename%3DMindfulness_for_adolescents_A_promising.pdf&Expires=1603135593&

- Celis, (2001), Carlotto., (2005); Misra y McKean, (2000). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año [Versión electrónica]. *Anales de la Facultad de Medicina*, 1 (62), 25-30. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Carrión Evangelina. (2002,). Validación de características al ingreso como predictores del rendimiento académico en la carrera de medicina. *Revista Cubana de Educación Medica Superior*, 1(16), Artículo 1. ¿Extraído el 20 de enero, 2007 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412002000100001&lng=es&nrm=iso
- Caldera, J., Pulido, E., & Gonzales, G. (octubre - diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en. *Revista de Educación y Desarrollo*, 6. Recuperado de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., H. Quin, R., & Greeson, J. (1 de Marzo de 2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Publicación Rowan University*, 58(5), 433-442. Obtenido de <https://www.researchwithrowan.com/en/publications/developing-mindfulness-in-college-students-through-movement-based>
- Creswell, J (2013). *Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo*. Recuperado de <https://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf>
- Ching, H.-H., Koo, M., Tsai, T.-H., & Chen, C.-Y. (Noviembre de 2015). Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 1-7. doi:10.1155/2015/254358

- Castejón, C., Pérez, S. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. En: Revista Bordón. Sociedad Española de Pedagogía. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=54593>
- Cullen, M & Brito, G (2019). The mindfulness based emotional balance workbook. Editorial, sirio, S, A. Malaga España, I.S.B.N: 978-84-16579-77-8. Obtenido de </es/Margaret-Cullen-ebook/dp/B010CKAF1Q>
- Denzin y Lincoln, (1998). Sentido de la investigación cualitativa. Recuperada de http://www.ceuandalucia.es/escuelaabierta/pdf/articulos_ea19/EA19-sentido.pdf
- Doss, K & Bloom, L (2018). Mindfulness in the middle school classroom: Strategies to target social and emotional well-being of gifted students. First Published June 29, 2017 Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0261429417716352>
- Diaz, D., & Martinez, E. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 13. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- D'Abundo, M., Sidman, C., & Fiala, K. (January de 2016). The Potential of Promoting Mindfulness in a University Physical Activity and Wellness Course. *International Journal of Adult Vocational Education and Technology*, 39-49. Doi: DOI: 10.4018/IJAVET.2016010103. Obtenido de https://econpapers.repec.org/article/iggjavet0/v_3a7_3ay_3a2016_3ai_3a1_3ap_3a39-49.htm
- Husserl, Edmund. (1931) Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica. Fenomenología y Antropología. 1931. En: Anuario de Filosofía Jurídica y Social. No3. 1985. FCE. México. 1986. • Husserl, Edmund. 1931. Recuperado de <https://profesorguillen.files.wordpress.com/2012/11/husserl-edmund-ideas-relativas-a-una-fenomenologia-pura-y-una-filosofia-fenomenologica-ocr.pdf>
- Felipe, A, Rovira, T Y Martin, A. (2014). Mindfulness Para la promoción de salud y bienestar, Recuperado de

<https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/287881/TFG%20Elena%20Miras.pdf?sequence=1#:~:text=Resultados%3A%20EI%20mindfulness%20ha%20demostrado,mejora%20de%20la%20regulaci%C3%B3n%20emocional%2C>

Fleming, R., Baum, A., & Singer, J. E. (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 939–949. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.939>

Feldman, Lya; Goncalves, Lila; Chacón-Puignau, Grace; Zaragoza, Joanmir; Bagés, Nuri; de Pablo, Joan (2008). (p. 147). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos *Universitas Psychologica*, vol. 7, núm. 3, septiembre-diciembre, 2008, pp. 739-751 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia

Fisher, (1986) *International Encyclopedia of the Social Sciences*, ed. Sills, D. , Vol. 5, 475–85. [Google Scholar](#)

Fortich, N. (2013). *Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena*. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia. Obtenido de <https://revistas.curn.edu.co/index.php/cienciaysalud/article/view/340>

Fernandez, J. (2016). Estres académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada. *Publicación Universidad Autónoma*, 16-23. Obtenido de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUTO_99089553fb09cacb3dc026f06afce67d/Details

Programas de meditación para el estrés psicológico y el bienestar Una revisión sistemática y un metaanálisis Enero 2014 *Medicina interna JAMA* 174 (3) DOI: 10.1001 / jamainternmed.2013.13018 Fuente PubMed

- Gouda, S., T Luong, M., Schmidt, S., & Bauer, J. (26 de abril de 2016). Students and Teachers Benefit from Mindfulness-Based Stress Reduction in a School-Embedded Pilot Study. *National Library of Medicine*, 56 - 590. doi:10.3389/fpsyg.2016.00590
- Galante, J (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468266717302311>
- Germer, M (2011). Influence of Modern Systemic Therapies as Adjunct to Cytoreduction and Perioperative Intraperitoneal Chemotherapy for Patients with Colorectal Peritoneal Carcinomatosis: A Multicenter Study. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1245/s10434-010-1522-1>
- Goyal, M., Singh, S., & Sibinga, E.M. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being;
- Gonzales, M. (2001). Estrés Académico. Recuperado por <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Glaser, R.; Lafuse, W.; Bonneau, R y Atkinson, C. (1993). Stress associated modulation of protooncogene expression in human peripheral blood leukocytes. *Behavioral-Neuroscience*, 107 (3), 525-529
- García-Ros, R. & Pérez-González, F. (2011). Validez predictiva e incremental de las habilidades de autorregulación sobre el éxito académico en la universidad. *Revista de Psicodidáctica*
- González, (2006), Consolidación de la formación por competencias en la universidad española: estudio de un caso. (p. 8). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70630580008.pdf>
- Goldstein, E (2016). Descubre la felicidad por Mindfulness, Version mexicana. Editorial Paidós.

- Katz, D (1903). Técnicas de medición por medio de escalas. Recuperado de <file:///C:/Users/aldan/Downloads/6552-Texto%20del%20articulo-18195-1-10-20100825.pdf>
- Kristeller, Baer, Quillian-Wolever, (2006). Intervenciones basadas en mindfulness aplicadas a trastornos de la conducta alimentaria. Una revisión bibliográfica. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/84137182.pdf>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. Hofmann, S. G. (2013, agosto). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771. doi: 10.1016/j.cpr.2013.05.005
- Nieves, Z., Satchimo, A., González, Y., y Jiménez, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "Psico espacios"*, 7(11), 91-116. Recuperado de: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
- Nieves, Z., Satchimo, A., González, Y., y Jiménez, M. (2013). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico. Recuperado de file:///C:/Users/DANY%20VARGAS/Downloads/2017_estres_academico_estrategias.pdf
- Nonterah, C., Hahn, N., Utsey, S., Hook, J., Abrams, J., Hubbard, R., & Opare-Henako, A. (2015). Fear of Negative Evaluation as a Mediator of the Relation between Academic Stress, Anxiety and Depression in a Sample of Ghanaian College Students. *Psychology and Developing Societies*, 27(1), 125-142. Recupérate of: <https://journals.sagepub.com%2Fdoi%2Fabs%2F10.1177%2F0971333614564747&usg=AFQjCNFVn0iJkPz2NGkIxUzkOpxFRhBLyA&sig2=aN5wB9R9rxfoyzOBnMwXpw&bvm=b.v.152180690,d.eWE>
- Miró & Simón, (2012). *Aprender a practicar mindfulness* Sello. Editorial, Barcelona: ISBN:978C84C15132C04C2

- Madhav Goyal, S. S.-S. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*, 68 - 357.
doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Mazo, R. Londoño, K y Gutiérrez, Y (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado de file:///C:/Users/Stefania%20Andrade/Downloads/Dialnet-NivelesDeEstresAcademicoEnEstudiantesUniversitario-5229731.pdf
- Martin, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Colegio oficial de Psicología en Andalucía occidental*, 25(1), 87-99. Obtenido de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martín, M., Trujillo, F., y Moreno, N. (2013). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico. Recuperado de file:///C:/Users/DANY%20VARGAS/Downloads/2017_estres_academico_estrategias.pdf
- Martinez, S., & Diaz, A. (16 de abril de 2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 10(2), 11-22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Morales, B., y Moysén, A. (2015). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico. Recuperado de file:///C:/Users/DANY%20VARGAS/Downloads/2017_estres_academico_estrategias.pdf
- Muñoz, R., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (Septiembre de 2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Hope and Stress. *2455 Teller Road, Thousand Oaks, CA 91320*, 28(6), 696-707. Obtenido de <https://eric.ed.gov/?id=EJ1188457>
- Misra, R., Mckean, M., West, R. & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison 154 García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad *Revista Latinoamericana de Psicología Volumen 44 No 2 pp. 143-154 2012 ISSN 0120-0534* of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 32, 416-422.

- Rodriguez, J (2021). Entrevista Lider Area de Paz y Convivencia Universidad Cesmag, Encargado de dirigir curso de Mindfulness
- Oman, Shauna & Shapiro (2010). *La moderación de los efectos de reducción del estrés basados en Mindfulness por rasgo de Mindfulness: resultados de un ensayo controlado aleatorio*. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.20761>
- Oblitas, L., Soto, D., Animaca, J., & Arana, A. (13 de junio de 2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Publicación Sociedad Chilena de Psicología*, 37(2), 116-128. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v37n2/0718-4808-terpsicol-37-02-0116.pdf>
- Parcover, J., Coiro, M. J., Finglass, E., & Barr, E. (2017). Effects of a brief mindfulness based group intervention on college students. *Journal of College Student Psychotherapy*. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/87568225.2017.1407722?needAccess=true&journalCode=wesp20>
- Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, M., & Kharjana, M. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(8), 40-46. Recupérate of: https://www.iosrjournals.org%2Fiosrjhss%2Fpapers%2FVol19-issue8%2FVersion3%2FF019834046.pdf&usg=AFQjCNFWgzT4L5-NEDbuW_6zSUV9xVQVDAQ&sig2=Zr4_pis-1ZNi-gAHUPxfrg
- PEI UNICESMAG, (2020). Proyecto educativo institucional. Recuperado de [file:///C:/Users/aldan/Downloads/PEI%20-%20%202020%20\(1\)%20\(1\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/aldan/Downloads/PEI%20-%20%202020%20(1)%20(1)%20(1).pdf)
- Pelegrina, García, Linares M. C, Casanova, Pedro F. (2002). Parenting styles and adolescents' academic performance. En: *Infancia y aprendizaje*. (Revista electrónica USAL).
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozar, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 5(3) ,1-7.

- Puente, I. (2009). Psicología Transpersonal y Ciencias de la Complejidad. *Universidad Autónoma de Barcelona, 1*, 19-28. 19 de junio de 2009. Obtenido de Universidad Autónoma de Barcelona: <https://core.ac.uk/download/pdf/78523947.pdf>
- Pérez-Luño, A., Ramón Jerónimo, J., Sánchez Vázquez, J. (2000). Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico. Sevilla, España: Universidad Pablo de Olavide.
- Prieto, J. (2007). El método del mindfulness para el control del estrés crónico. Obtenido de <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/exegesis/article/view/630/554>
- Reavley, N. (1 de febrero de 2018). Mindfulness training in higher education students. *Publicación health the lancet*, 652-672. Obtenido de [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(17\)30241-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(17)30241-4/fulltext)
- Román, C., Ortiz, R., & Hernández, R. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46, 2-8.
- Roemer, Salters-Pedneault, Orsillo, (2006). Incorporación de estrategias basadas en la atención plena y la aceptación en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada. Diciembre de 2006 DOI: 10.1016 / B978-012088519-0 / 50004-6 En el libro: Enfoques de tratamiento basados en la atención plena (págs. 51-74)
- Sandin, R. (1995). Stress Academic. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Serrano Pereira, G & Flores Galaz, M (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. Vol. 15, Núm. 2. Recuperado <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/806>
- Silva, G. Garcia, G & Moñivas, A. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría Mindfulness: concept and theory. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>

- Solórzano Aparicio, M. L. y Ramos Flórez, N. (2006), Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E. A. P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión (semestre I-2006). *Revista de Ciencias de la Salud*, 1 (1), 34-38.
- Shahidi, S., Akbari, H., & Zargar, F. (2017). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotion Regulation and Test Anxiety in Female High School Students. *Journal of Education and Health Promotion*, 6, 87.
https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_98_16
- Segel, J. (2004). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/274/27449361001/html/index.html>
- Siegel, R. (2010). La solución Mindfulness prácticas cotidianas para problemas cotidianos. Biblioteca de psicología desclée de brouwer título de la edición original: the mindfulness solution everyday practices for everyday problems 2010, ronald d. siegel. the guilford press. new york, usa
- Serrano, G. (2003). *Pedagogía Social. Construcción científica e intervención práctica*. Madrid: Narcea May 2013 Contextos Educativos Revista de Educación DOI: 10.18172/con.551
- Selye, (1946). Revisión sistemática del estrés. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Taylor S. J y Bogdan R, (1986). Introducción a métodos cualitativos. Recuperado de <https://asodea.files.wordpress.com/2009/09/taylor-s-j-bogdan-r-metodologia-cualitativa.pdf>
- Tejada, I (2021), Entrevista coordinador de Unidad de Atención Psicológica. Universidad Cesmag
- Torrado, Figuera, Dorio, & Freixa, (2013). *Trayectorias de persistencia y abandono de estudiantes universitarios no convencionales: implicaciones para la orientación*. Recuperado de <file:///C:/Users/Stefania%20Andrade/Downloads/Dialnet-TrayectoriasDePersistenciaYAbandonoDeEstudiantesUn-5097274.pdf>

- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015, marzo). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. doi:10.1038/nrn3916
- (Vargas,2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. The MIT Press.
- Valle Arias, A.; González Cabanach, R.; Núñez Pérez, J.; Martínez Rodríguez, S; Pineñor Aguin, I. (1999). Un modelo causal sobre los determinantes cognitivo-motivacionales del rendimiento académico. En: *Revista de Psicología*
- Van manen, (2008) la metodología fenomenológico hermenéutica de m. Van manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321909008>
- Zuñiga, Y (2021), Entrevista Psicóloga Unidad de Atención Psicológica. Universidad Cesmag

Apendice

Anexo 1

Consentimiento Informado



Consentimiento informado
Universidad CESMAG
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Programa de Psicología

Investigación Titulada: Beneficios del Mindfulness frente a la disminución del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto.

Informe de consentimiento informado para participar en una Investigación Científica

Yo _____, identificado(a) con la _____ de Pasto, En mi calidad de participante manifiesto que acepto participar voluntariamente en la realización de la investigación, anteriormente mencionada. Se me ha informado y comprendo que la información derivada del presente estudio será de carácter general y se usará como ejercicio de investigativo con fines netamente académicos, por lo que se conservará el secreto profesional y mi identidad se mantendrá en completa reserva si así lo deseara, según los lineamientos de la Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y se dicta el Código Deontológico y Bioético.

Entiendo que no corro ningún riesgo dentro del ejercicio de Investigación y me comprometo a permanecer en la investigación hasta que esta finalice. Además, podré solicitar los resultados de la información obtenida en caso de que lo requiera.

Propósito de este documento:

Este documento se le entrega para ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir voluntariamente si desea participar o no. Si luego de leer este documento tiene alguna duda, pida al personal de la investigación que le aclare

sus dudas. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga un buen entendimiento de la investigación.

Importancia de la investigación

Por medio de esta investigación, se busca dar reconocimiento a los Beneficios del Mindfulness frente al estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto, puesto que el estrés académico es una gran problemática a la que enfrentan los estudiantes y este puede repercutir en su rendimiento académico como en la deserción estudiantil.

Descripción y objetivos de la investigación:

El propósito del proyecto de investigación es comprender los beneficios que tiene el Mindfulness, frente al manejo del estrés académico en estudiantes teniendo en cuenta diferentes aportes teóricos con el fin de soportar el proceso investigativo, además de llevar a cabo la ejecución de una serie de preguntas semiestructuradas para que así de esta manera, se pueda obtener la información necesaria que arrojen resultados y hacer la debida interpretación de los mismos.

Es importante destacar que inicialmente se da a conocer aspectos primordiales en la investigación, siendo estos calificados por jurados expertos que dieron aval y paso a la ejecución del proyecto. Procedente a esto, se da paso a la aplicación del instrumento, puesto que, los participantes permitirán dar el desarrollo al proceso de investigación, siendo de suma importancia su colaboración, para así obtener el análisis y la interpretación de la información obtenida; que da como resultado la presentación final donde se da a conocer el proyecto en su totalidad.

Responsables de la investigación:

La presente investigación será ejecutada por Yurani Stefania Andrade Burgos, Juliana, Angelita Calderón Recalde, Daniela Alexandra Vargas Chaves, estudiantes del programa de psicología de la Universidad Cesmag. Quienes los van a estar acompañando y observando

durante el proceso de taller de Mindfulness de 8 semanas. En caso que tenga alguna duda por favor comunicarse al siguiente correo electrónico ysandrade.2754@unicesmag.edu.co

Riesgos y Beneficios:

La entrevista y la obtención de información no implican riesgo alguno para Usted; las respuestas dadas no tendrán ninguna consecuencia; en cuanto a lo académico, obtendrá nueva información útil que le beneficie para un nuevo conocimiento y tener en cuenta algunas recomendaciones al finalizar la investigación.

Si en caso alguno usted llega a manifestar malestares de forma aguda a causa de dar cuenta de sus síntomas, será responsabilidad del docente asesor Javier Rodríguez y de la Unidad de atención psicológica llevar a cabo el proceso de atención.

Confidencialidad:

Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores y los auxiliares entre ellos hacen parte el asesor, jurados y jueces expertos de la investigación, mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse posteriormente de esta investigación, si así lo desea en cualquier momento y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni informar las razones de su decisión, si no desea hacerlo. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron

respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, permito ser participe en esta investigación y autorizo el manejo de los datos obtenidos, para fines investigativos.



Javier Rodríguez - Asesor

C.C No. 79342660

Fecha: 13/10/21



Yurani Stefania Andrade Burgos

C.C No. 1193222754

Fecha: 13/10/21



Juliana Angelita Calderon Recalde

C.C No. 1085338741

Fecha: 13/10/21



Daniela Alexandra Vargas Chaves

C.C No. 1193222754

Fecha: 13/10/21

Anexo 2

Matriz de vaciado de información

A continuación, se presentan los resultados en las matrices de vaciado de información, las cuales arrojaron proposiciones más significativas para el respectivo análisis en la siguiente etapa de investigación; por el cual se presenta la matriz por cada uno de los objetivos específicos formulados y cada una de las técnicas aplicadas en el siguiente orden. En el objetivo específico 1, se aplicó la técnica entrevista semiestructurada, que da respuesta a los 3 objetivos y por este motivo se presentan 3 tablas N° 3, 4 y 5. El objetivo 2 la técnica observación participante, en el cual se presenta 1 única tabla que da cuenta de la información importante para el objetivo 2. Para el objetivo 3 se aplicó grupo focal guiado de la técnica de entrevista semiestructurada del cual se presentan 3 tablas que dan cuenta de los 3 objetivos propuestos y con esta información se logra hacer una triangulación de la misma.

Matriz de vaciado de información entrevista semi estructurada

Tabla 3

*Matriz de vaciado de información objetivo específico 1 experiencia frente a la vivencia de estrés académico **entrevista semiestructurada.***

Matriz de vaciado de información objetivo específico 1 Experiencia

Objetivo específico 1: Conocer la experiencia de los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico y la vivencia del mismo.

Categoría: Determinantes del rendimiento académico

Subcategoría: Determinantes Personales, Determinantes Sociales, Determinantes Institucionales

Técnica: Entrevista semi estructurada

Fuente: 27 estudiantes universitarios, quienes presentan síntomas de estrés académico, y además se inscribieron al taller de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Subcategoría / Pregunta	Vaciado de Información	Proposiciones
Determinantes Personales. ¿Describa que tan motivado se siente para cumplir con todos los requerimientos universitarios?	<p>P3: “Bastante alto porque siempre me esfuerzo mucho por hacerlas cosas de la mejor manera” (P3, P9) porque ya estoy prácticamente finalizando todo lo que tiene que ver con la carrera de psicología”(P9)</p> <p>P2, P4, P5: “Uno se siente como un poco cansado, agotado trata de alguna manera buscar como es a motivación o buscar esa energía para poder continuar con la carrera. (P2, P4, P5)” “y no desfallecer y defraudar a mis padre” (P5)</p> <p>P6, P12: “Me motiva saber que con la organización puedo pasar más tiempo con mi</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que la carga académica les produce estrés y provoca disminución en el nivel motivacional y rendimiento académico. Además la sobrecarga de trabajo académico genera temor de que</p>

familia e invertir mi tiempo en actividades que me gustan” (P12)

P8, P13: “Realmente en este momento de un 4 o un 3 más que todo por el grado me genera frustración, los trabajos en grupo tanto que no me da animo ir a la U” (P8. P13)

P10, P16: “Siempre ha sido realizar las cosas de la mejor manera” (P10, P16)“La motivación viene de mí mismo”(P16)

P11: “Como un balance a veces no hay muchísima motivación por la tensión, pero las mismas notas y rendimiento académico me dan muchísimo ánimo de seguir continuando”

P14, P15, P20, P22: “Es bastante. Me motiva a seguir adelante y terminarla, mis padres” (P14, P15, P20, P22) “aparte de eso mi novia” (P15)

P19, P21: “A veces sí siento que, pues no me da para tanto, pero a veces Sí pues sí me motiva hacer los trabajos porque pues es la única manera no”(P19, P21) “Por estrés yo siento que he bajado un poco el rendimiento académico”(P21)

P26, P27: “Mi motivación esta en los sueños y propósitos que uno tiene” (P26, P27) “Mi hija” (P26)

sus habilidades intelectuales no sean suficientes y lleguen a cometer errores. Después de la vivencia del taller de mindfulness los participantes mencionan a ver incrementado su motivación por la realización de los deberes académicos y manejar mejor su tiempo obteniendo pequeños descansos o distracciones, logrando dispersar un poco el estrés académico.

<p>¿Qué conocimiento tiene usted sobre sus habilidades intelectuales, para cumplir con los requerimientos universitarios?</p>	<p>P1, P6: “Segura de mis habilidades para cumplir cada actividad con facilidad” (P1, P6, P10) “destacar buenos trabajos realizar buenas sustentaciones” (P10)</p> <p>P5: “Yo poco a veces no tengo confianza de lo que yo realizó, dudo mucho en hacer las cosas digamos porque de pronto me vayan a salir mal”</p> <p>P8, P23 : “Yo creo que, si cuento con la mayoría de las habilidades, pero podrían fallar a la hora de presentarse como tensión, estrés, ansiedad o esos nervios” (P8, P23)</p> <p>P12: “Yo las percibo desde el punto de vista de la capacidad que tengo de atraer e interpretar el conocimiento”</p> <p>P17: “Si para aprenderme las cosas rápido, para hablar en público si se me dificulta”</p> <p>P27: “Mi habilidad es que soy una persona que presta mucha atención”</p>	<p>Mencionan ser conscientes de sus capacidades, pero debe tener en cuenta que estas pueden fallar al presentar ansiedad o nerviosismo, a esto se debe la importancia del manejo de los mismos para poder ejecutar los deberes universitarios de forma eficientes, además desconfían de sus capacidades y experimentan temor por cometer errores, presentan frecuentes dificultades al momento de adquirir nuevos conocimientos de forma rápida y manifiestan exceso de temor al hablar en público.</p>
<p>Determinantes Sociales</p>	<p>P1 , P6: “Hacer lo que van dejando en cada materia, día a día así sea trasnochándome,</p>	<p>Los participantes refieren que las cargas</p>

<p>¿Cómo organiza sus deberes universitarios frente a su vida personal y familiar?</p>	<p>madrugando, pero hay veces que dejan mucho trabajo y entonces uno se pierde”</p> <p>P2, P3, P5, P10, P20: “Organizó muy bien mi tiempo para no acumularme de muchos trabajos”(P2, P3, P5,P10) “Fin de semana libre” (P5)</p> <p>P4, P9, P25: “Para compartir con mi familia o mis amigos eso si ya lo dejaría lo pospongo por así decirlo, aunque me frustra mi idea, pero por el estrés académico por hacer la tarea en tal fecha o algo así uno tiene que hacer esos sacrificios” (P4) “La universidad tiene la parte primordial en mi vida” (P9)“Separo un poquito unos los aspectos familiares con los de estudio porque vivó lejos de mi familia” (P25)</p> <p>P7, P21: “A veces si es como un poquito pesados y muchas veces me quedo sin tiempo para poder descansar bien ya que tengo que trasnochar bastante la verdad, Entonces así sería como divino mi día” “La mayoría del tiempo paso haciendo trabajos o leyendo” (P21)</p> <p>P10, P11, P12, P13, P14, P15, P19, P22, P26, P27: “Organizar y distribuir mi tiempo para realizar lo de la U, mis cosas y también para mi familia y compartir con mis amigos” “y para otras responsabilidades” (P14)</p>	<p>académicas son extensas y en muchas ocasiones el tiempo no alcanza para cumplir con todas las actividades, por lo que deben trasnochar bastante y no logran un adecuado descanso, por este motivo tratan de distribuir y organizar su tiempo para que les permita cumplir con todos los requerimientos universitarios y poder tener tiempo libre para pasar con sus familiares, amigos, pareja, a pesar de que mencionan que su principal prioridad son sus estudios, además mencionan el aspecto familiar es algo importante en sus vidas.</p>
--	---	--

P16: “Disfruto cada momento”		
<p>¿Cómo influyen sus relaciones intrafamiliares en su rendimiento académico?</p>	<p>P1, P21, P26, P27: “Gran influencia a veces positiva y negativa porque si de pronto llegó a tener un conflicto familiar no puedo desarrollar los trabajos de una manera tan significativa acontecimiento positivo en mi hogar puedo llegar hacer las cosas de una manera emotiva”</p> <p>“Si uno tiene un problema familiar uno baja el rendimiento” (P21)</p> <p>P2, P6, P10, P13, P14: “Es bastante el apoyo que se debe recibir mi familia me comprende y entiende muchos mis horarios”</p> <p>“esto me ha permitido que este apoyo de mi familia me ayude a desarrollar de mejor manera mis actividades” (P10). “son mi fortaleza para seguir” (P13)</p> <p>P3: “Tengo mucha inteligencia emocional entonces separo muy bien si tengo un problema familiar”</p> <p>P8, P11, P12, P15, P20: “Si uno tiene como conflictos en la familia no presta tanta atención” “no deja concentrar bien” (P11) “van afectar el rendimiento académico.” (P12) “No puede concentrarse” (P15, P22, P23) “uno va a estar pensando en eso” (P20)”no voy a estar pendiente de la clase sino en cómo en lo que pasó” (P19) “Y requieren tiempo” (P23)</p>	<p>La mayoría refieren que las relaciones intrafamiliares efectivamente afectan el rendimiento académico de forma positiva o negativa todo depende de cómo se lleve a cabo la relación, ya que en ocasiones vivencia, conflictos familiares, como discusiones o peleas y estos eventos impiden que se puedan concentrar o tengan la suficiente motivación para cumplir con todo lo que la Universidad requiere, a pesar de que intentan separar los problemas y priorizar lo académico muchas veces es difícil. Pero en las</p>

	P25: “Bastante porque para mí es importante estar siempre estoy en comunicación con mis padres”	ocasiones donde se vivencia sobrecarga académica la familia es un punto clave de motivación para continuar y la buena relación y el apoyo que esta brinda es una fuente de motivación.
Determinantes Institucionales	P1, P2, P3, P5, P6, P12, P20, P23: “Las relaciones entre compañeros, en los trabajos en equipo, la carga académica” “El acumulo de trabajo y exposiciones” (P3, P5, P6, P13, P19) “La semana de parciales” (P8, P9, P20, P23) “porque uno viene del colegio o como yo que deje de estudiar por varios años y la exigencia es alto entonces es difícil adaptarse” (P2)	Para la mayoría de los participantes el ambiente universitario se caracteriza por ser un ambiente donde se aprende a relacionar e interactuar socialmente con docentes y compañeros, con respecto a lo académico es un ambiente de bastante carga y esto genera angustia, haciendo alusión a la
¿En su opinión qué caracteriza al ambiente universitario?	P2, P5: “Ambiente relacional ya que se conoce diferentes personas” “intercambio de amistades” (P5)	virtualidad esta hace que se produzca un desapego porque el
	P3, P4, P18: “El compañerismo la interacción social” “y el respeto” (P4) “Conocer nuevas personas” (P18, P20) y creo que eso ayuda a ir formando la personalidad” (P18)	
	P6, P8, P23: “Es mas de convivencia, “la parte virtual” (P23, P24) me estresa y no presto tanta atención en las clases por que no son tan	

	<p>interactivas” “Acumulo y sobrecarga académica” (P8, P10) “no solo basta con los trabajos, sino que también se aumentan los parciales y genera una angustia” (P10)</p> <p>P11, P13, P14, P21, P22, P27: “Compartir, convivir y comunicarse un poco más con tus profesores y con los compañeros” “Y aprender” (P7, P14) “Interacción con el sitio de práctica” (P13)</p> <p>P15, P17: “El espacio y las condiciones no es como adecuado para todos los estudiantes”</p> <p>P16: “Relajo como una perspectiva de distracción, la educación no está actualizada tenemos como una educación pues vieja”</p>	<p>ambiente en el hogar no permite la máxima concentración de clases además las clases no son actualizadas.</p>
<p>¿Dentro del ambiente universitario que cree usted que le genera estrés?</p>	<p>P1, P2, P3, P5, P6, P12, P20, P23: “Las relaciones entre compañeros, en los trabajos en equipo, la carga académica” “El acumulo de trabajo y exposiciones” (P3, P5, P6, P13, P19) “La semana de parciales” (P8, P9, P20, P23)</p> <p>P7, P11, P21: “La virtualidad es un poco compleja” “me estresa y me da muchísima ansiedad”</p> <p>P14: “Dar como lo mejor de uno y algunos momentos pues no son los resultados que no quiere obtener”</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que lo que les produce estrés son diferentes factores entre los que se encuentra; la carga académica, el trabajar en equipo, la virtualidad, la falta de interacción social, malas relaciones entre compañeros y</p>

	<p>P15: “No hay como esos lugares y espacios donde uno pueda sentarse a estudiar o a repasar”</p> <p>P16: “Un docente no sabe entender el estudiante, relación con compañeros” “No entendemos al docente” (P17)</p> <p>P22: “Tengo trabajos y no encuentro la información adecuada”</p> <p>P25: “La falta la interacción de estar con los compañeros de estar así mirar al profesor frente a frente”</p>	<p>docentes, la semana de parciales y entrega de trabajos finales, además que se realicen muchos esfuerzos por un trabajo y su nota no sea la esperada.</p>
<p>¿En que lo afecta el exceso de trabajo académico?</p>	<p>P2, P5, P6, P19: “Me quita el ánimo, mi mal humor” “Estar más irritable” (P13)</p> <p>P3, P9, P27: “Problemas para dormir, o algunos problemas de dolor de cabeza”</p> <p>P4: “Presión arterial alta”</p> <p>P6: “En mi comportamiento”</p> <p>P7, P11, P23: “Desmotivada, baja de nota” “Sentía tan débil que me puse hasta a llorar y dejar todo a un lado” (P14) “estresada” (P19, P20, P22) “ansiedad” (P22)</p> <p>P10: “No compartir con los amigos me causa tal vez unas tensiones” “tiempo que me hace falta para compartir con mi hija” (P26)</p>	<p>Mencionan que las afectaciones por exceso de trabajo académico se evidencian en el estado de ánimo bajo, al tener problemas para dormir, frecuentes dolores de cabeza, presión arterial alta, constante mal humor, desmotivación, estrés, cansancio o agotamiento, llanto y ansiedad.</p>

	P1, P21: “En el nivel de salud más que todo y a veces Pues en la relación familiar”	
<p>¿En qué influye la relación que tiene con sus docentes y compañeros para lograr un desempeño académico adecuado?</p>	<p>P1: “Es importante y significativo”</p> <p>P3, P2: “Si se logra una buena relación con el docente se aprende. Importante las relaciones interpersonales, con los compañeros ya que estas relaciones hacen que haya un buen ambiente” “la relación con los docentes depende de cómo me vaya en la asignatura”(P2)</p> <p>P4: “El docente comprenda y entienda que el estudiante es un ser humano que siente, que no todo es trabajo que haya una comunicación asertiva que se genere un ambiente mucho más satisfactorio” “Todo depende de la actitud del profesor” (P6)</p> <p>P5: “Los docentes creería que no, pero digamos con los compañeros a veces influye en que si uno no lo realizaba a tiempo y la sobrecarga iba ser para el resto del grupo” “La comunicación asertiva, con mis compañeros es buena, aunque a veces es un poco compleja” (P7, P12) “Con los compañeros no hay comunicación o si la hay no se cumple es un caos” (P13, P20)</p> <p>P10, P12: “debe haber conectividad entre el estudiante con el docente para que se lleve de manera eficaz- Debe ser armonioso ya que los</p>	<p>La mayoría de los participantes establecen que las relaciones con docentes y con compañeros son importantes y significativas ya que una buena relación produce un buen ambiente y con respecto al docente es fundamental que sea empático con el estudiante y entre ellos haya una comunicación asertiva además, posea una actitud adecuada que transmita interés por adquirir conocimiento y aclarar dudas, con respecto a los compañeros un buen ambiente entre compañeros garantiza</p>

compañeros en algunos momentos son los que dan ese respaldo y apoyo dentro de los trabajos.”

comodidad y ayuda a que haya un buen rendimiento académico.

P9, P11: “la influencia como de mis compañeros o profesores por el contrario ha sido como un motivo mucho más porque realmente me encontrado con profesores que me han animado” “Ha generado admiración y al tener admiración por estos profesionales y aprender de ellos, Es bueno tener un buen clima” (P9)

P14: “Un buen grupo de compañeros para trabajar pues a ti te va a ir bien y los docentes al momento de evaluar y que se deja explicar o entender las situaciones de los estudiantes entonces también eso le ayuda a uno bastante”

P17, P23: “Si influye en lo del estrés académico porque lo puede evidenciar cuando uno tiene mejor relación con algún docente que sea empático es diferente. Pues con los compañeros uno está con apoyo”

P25, P26, P27: “Uno siempre trata de comunicarse con ellos de la mejor manera con los profesores y con los compañeros en caso de trabajos respetar la opinión de los otros Escuchar”

<p>¿Cuándo se encuentra dentro las aulas educativas se siente inquieto por alguna situación?</p>	<p>P1, P3, P26: “En exámenes si, si me causa arte inquietud” (P1, P3), como están planteadas las preguntas, o, si de pronto aquello que yo estudie” (P1)</p> <p>P4: “Alguna sensación me da como preocupación y algo de eso”</p> <p>P5: “Incómodo cuando uno hablaba y se reían”</p> <p>P6, P7, P10: “La clase tediosa, larga y un poquito aburrida, uno se empieza a desmotivar, sin ver iniciado las clases” “entro en ansiedad con ganas de salirme de la clase” (P10)</p> <p>P8: “Por algún actuar de un compañero de un profesor o por un tema que se esté dictando”</p> <p>P13: “Cuando se realizó una injusticia sea de los docentes contra los estudiantes o de los estudiantes hacia el docente”</p> <p>P14: “Tuviera que relacionarme con un grupo de personas que no conociera o me pregunten y no sé qué respuesta dar”</p> <p>P15: “Por la actitud de algún docente”</p> <p>P17: “Cuando me tocaba exponer”</p> <p>P20: “Cuando la materia sea muy importante” “Cuando hay compañeros que</p>	<p>Los participantes expresan sentirse inquietos dentro del aula educativa por diferentes razones como lo es; la presentación de exámenes o parciales que les genere dificultad, risas o murmullos de compañeros al momento de sustentar o realizar preguntas, porque la clase no se torne interesante o sea muy larga y tediosa, cuando se realiza injusticias entre estudiantes y docentes, cuando el ruido y no permite concentrarse.</p>
--	--	--

hablaban mucho, no prestaban ni dejaban prestar atención” (P21, P25)

P22: “Temor a encender la cámara”

Nota. Matriz de vaciado de información objetivo específico 1 Entrevista semiestructurada.

Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 4

Matriz de vaciado de información objetivo específico 2 Reacciones frente al estrés académico Entrevista semiestructurada

Matriz de vaciado de información objetivo específico 2 Reacciones frente al estrés académico

Objetivo específico 2: Describir las reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales de los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico y además participan en el taller de Mindfulness.

Categoría: Reacciones frente al estrés académico

Subcategoría: Reacciones Psicológicas y Reacciones Comportamentales

Técnica: Entrevista Semi estructurada

Fuente: 27 estudiantes universitarios, quienes presentan síntomas de estrés académico, y además participaron del curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

**Subcategoría /
Pregunta**

Vaciado de Información

Proposiciones

<p>Reacciones Psicológicas</p> <p>¿Describa cómo son sus pensamientos cuándo ha vivido exceso de trabajo académico?</p>	<p>P1, P2, P3, P4, P5, P9, P11, P12, P13, P15, P22, P26 y P27:</p> <p>“Pensamientos negativos, desmotivación grande porque si ya de por sí se sabe que tienes exceso de trabajo, rendirme dejar como que todo ahí ya nomás no seguir estudiando como que tirar la toalla, pero vuelve y juega”</p> <p>P17: “Como en descansar ver una película o salir con amigas o con mi familia no”</p> <p>P19: “Digo como que hay no. voy a dejar para otro día no puedo hacer todo hoy, así cosas así, pero lo termino luego”</p> <p>P20: “Ya no quiero hacer nada”</p> <p>P21: “Dedicarte al trabajo como para organizarse un poquito mejor en las actividades.”</p> <p>P25: “Muy aburrido como que ay no ya no quiero y así sea algo bueno ya no quiero hacerlo”</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan tener pensamientos negativos, enfocados en rendirse y dejar todo a un lado debido a la sobrecarga de trabajo académico, la desmotivación.</p>
<p>Dentro del ambiente académico.</p> <p>¿En qué momentos</p>	<p>P1: “Enfrentarme a un público muy grande de personas, a veces me causa un poco de angustia”</p>	<p>La mayor parte de los participantes mencionan sentir preocupación y</p>

<p>ha vivenciado preocupación y nerviosismo?</p>	<p>P2, P5, P9, P20, P23 y P26: “Cuando tenía que presentar parciales”</p> <p>P3 y P7: “Al finalizar cada corte”</p> <p>P4 y P12 “A la entrega de trabajo de grado””</p> <p>P6, P8, P14, P15, P17, P20, P21, P22, P23 y P25: “En la hora de exponer o no poder completar una actividad”</p> <p>P10: “Dificultades con la conectividad”</p> <p>P11: “la virtualidad”</p> <p>P13: “En cuanto se deben realizar los productos en equipo me preocupa el hecho de que no te tengo una buena nota”</p> <p>P19: “Cuando por ejemplo nos dejan trabajos y supongamos de hoy para hasta las 12 del día”</p>	<p>nerviosismo sobretodo en la presentación de exposiciones y parciales finales, cuando hay poco tiempo para presentar y realizar trabajos o cuando se necesita una nota alta.</p>
<p>¿Cómo se siente usted cuando se aproxima la fecha de entrega de trabajos o presentación de evaluaciones de sus</p>	<p>P3: “Mal, porque a veces a uno no le va muy bien o al menos como lo esperaba”</p> <p>P4: “La alegría se le va y entra la depresión”</p>	<p>La mayoría de los participantes manifiestan experimentar sentimientos de tristeza porque muchas veces los resultados académicos no son los que</p>

espacios académicos?	P5: “Mucha ansiedad, entonces la ansiedad como la calmaba era comiendo como que digamos que se me nivele y poder estar tranquila”	se esperaba además cuando experimentan estos sentimientos suelen encontrarse con carga de trabajo académico excesivo.
	P7: “Si los he experimentado ahora últimamente.”	
	P8: “frustración”	
	P9: “Cuando hay una presión académica en la que uno se esfuerza y da todo de sí, y muchas veces no salen las cosas como uno las espera,”	
	P10, P12, P13, P20 y P22: “La tristeza más que todo se deja presentar cuando la sobre carga es mucho y los trabajos requieren de un nivel alto de exigencia.”	
	P11: “Cuando me saturó muchísimo a veces de trabajo, me siento depresiva”	
	P15: “No en ese caso no no de mi parte no he sentido ese tipo de emociones o sentimientos”	
	P26: “No, porque si uno se dedica todo se puede”	

<p>¿Cómo se siente usted cuando se aproxima la fecha de entrega de trabajos o presentación de evaluaciones de sus espacios académicos?</p>	<p>P1: “Un poco angustiada porque uno quiere que las cosas salgan de la mejor manera”</p> <p>P3 y P12: “Ansiedad y trato de manejarla con ejercicios de respiración o con las cosas que aprendí en la carrera”</p> <p>P4: “Preocupación digo será que califican bien o será que no, siento ese nerviosismo esa angustia.”</p> <p>P6: “Si estoy al límite reacciono gritando a mis compañeros”</p> <p>P7, P13 y P22: “Poca tranquilidad, estrés, como un sin fin de emociones que no son explicables”</p> <p>P8: “De mal humor”</p> <p>P9, P15 y P23: “Cierta grado de presión, entonces ahí uno se siente un poco fatigado.”</p> <p>P10, P11, P21 y P25: “Si estoy alcanzado, nerviosismo empieza a jugar en contra”</p> <p>P14: “Siento que no voy a poder cumplir con lo que me piden o con lo que debo entregar”</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que cuando se aproxima la entrega de trabajos o presentación de evaluaciones siente angustia, ansiedad, preocupación, nerviosismo, irritabilidad, alteración del estado de ánimo, estrés, fatiga, nerviosismo, inseguridad e incomodidad.</p>
--	--	--

	P19: “Preocupada”	
	P26: “Estresada e incómoda porque se sabe que ya se aproxima esa fecha”	
Describe en que momento ha experimentado algunos de estos factores al desarrollar sus actividades académicas.	<p>P1, P2, P3, P9, P12 y P25: “Irritabilidad, emociones negativas como tristeza,”</p> <p>P4, P7: “Mal genio también se me ha presentado ataques de ansiedad falta de sueño, insomnio y depresión.”</p> <p>P5: “Más que todo cuando son evaluaciones me genera ese como que se dice cómo esa ansiedad o ese nerviosismo más que todo”</p> <p>P10 y P15, P22 y P23: “Falta de concentración ya que a veces uno se encuentra pensando otra cosa”</p> <p>P11, P14: “Cambios de ánimo los he experimentado mucho”</p> <p>P17, P20: “Malgenio y aburrimiento.”</p> <p>P19: “Pues más que todo presentar los parciales porque uno se siente preocupado Pues por acabar rápido y sobre la nota y saber si a uno le fue bien o mal y así”</p>	La mayoría de los participantes han experimentado los siguientes factores psicológicos a consecuencia de estrés académico Irritabilidad, alteraciones a nivel emocional, dificultades en la concentración, ansiedad, nerviosismo.

<p>¿Qué acciones lo/la irritan cuando estas en el entorno académico?</p>	<p>P1: “Que no se tenga en cuenta la opinión de uno”</p> <p>P2: “Familiar porque a veces no entienden lo que uno hace”</p> <p>P4, P9, P10 y P17: “La falta de comprensión de los docentes y la falta de responsabilidad de los compañeros” “Que no ayuden con el trabajo que nos han dejado, cuando es trabajo en grupo” (P3)</p> <p>P6: “Cuando mis compañeros no me prestan atención y no toman conciencia que nos estamos atrasando en algún trabajo”</p> <p>P7: “Que no haga las cosas como se las pido”</p> <p>P11, P20: “El exceso de trabajos o también a veces cuando hay parciales y también hay que hacer trabajos”</p> <p>P14: “Cuando estoy ocupada y me interrumpen o que lleguen a desconcentrarme Me da mucha rabia”</p> <p>P15: “Cuando yo tengo la razón y ellos digamos lo me llevan la contraria”</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que las acciones que les irrita es que no tengan en cuenta su opinión, que los docentes o familiares no entienda su carga académica, cuando no les prestan atención, el exceso de ruido, falta de responsabilidad por parte de sus compañeros, el exceso de trabajos, que interrumpen o desconcentren cuando están ocupados, la presentación de parciales y no entender las actividades que se deben realizar.</p>
--	--	---

P8, P22, P26: “El no poderme concentrar, que haya distracciones visuales, el ruido,” “que sean lentos en el momento de efectuar algún ejercicio o taller” ()

P23: “Que no logré comprender o sea se ha acumulado de trabajo y no entienda la actividad que toque realizar”

P25: “Qué me recuerden qué tengo que realizar eso y aún no lo término”

P27: “Que sean antisociales, que no aporten y que tengan como esa parte de importaculismo”

<p>¿Describa lo que le molesta cuando sus emociones frente a resultados académicos, no son los que espera?</p>	<p>P1, P5 y P14: “Me molesta y me da como rabia porque sé que estudié y de pronto por estar nerviosa o algo así o desconcentrarse en cierta medida no pude obtener el resultado que quería”</p> <p>P4, P2, P7: “Decepción me pongo muy triste, me recaigo, me da angustia, porque si el resultado no es lo que espero”</p> <p>P6: “Sentimiento de culpa por que no me salieron las cosas como lo esperaba”</p>	<p>La mayoría de los participantes manifiestan que cuando sus emociones no son lo que esperaba sienten enojo, Tristeza, desesperanza, decepción, angustia, sentimientos de culpa, frustración, fatiga, aburrimiento, dolor del cuerpo y la cabeza.</p>
--	---	--

P9, P10: “Me siento muy frustrada, fatigada me estreso cuando algo no sale como yo lo espero si es algo complicado.”

P12: “Me molesta a veces que uno se esfuerza por tratar de hacer lo mejor y pues el resultado no es lo que uno espera”

P13: “La decepción conmigo misma”

P20: “Temblor los nervios y empiezo a temblar las manos”

P21: “Duele mucho demasiado el cuerpo la cabeza y pues eso así que ahorita pues por ejemplo cuando me estreso demasiado empieza como brotarse todo me da demasiado sueño Me siento súper cansada agotada”

<p>¿Describa las emociones que suele experimentar cuando se encuentra con exceso de trabajo académico?</p>	<p>P1, P4, P5, P8: “Rabia, desesperación, he llanto, mmm ira, frustración”</p> <p>P2, P9, P11, P14, P19, P20, P21 y P25: “Tristeza, depresión, llanto, desagrado”</p>	<p>Las emociones que la mayoría de los participantes suelen experimentar cuando se encuentran bajo exceso de trabajo académico son rabia, desesperación, llanto, ira, tristeza, miedo, desesperanza, ansiedad, impotencia, enojo, tensión,</p>
--	---	--

P3: “Desesperanza, miedo, ansiedad,”

P6: “Muy tensionaste y te da rabia cuando son muchos trabajos, siento Algo en el pecho como una presión que me hace como he poner de mal genio, como de no estar cómoda en ningún sitio me empiezo a sentir insoportable, empiezo hacer insoportable””

P7, P10, P12: “Llanto, fatiga al respirar, ansiedad por comer, poca concentración”

frustrada”

P13: “Irritabilidad súper irritable, mal genio me coloco triste”

P15, P17: “Enojó conmigo mismo”

P16: “Me siento feliz por lo que hago por lo que aprendo cada día”

P22, P27 : “Miedo y rabia”

P23: “Desesperación, ansiedad sobretodo ansiedad”

P26: “Desanimo, tristeza, rabia”

fatiga, baja concentración, incremento del apetito, desanimo, agotamiento, irritabilidad, felicidad, aburrimiento, cansancio, dificultad para respirar

<p>¿Cómo es su estado de ánimo cuando se encuentra bajo exceso de trabajo académico?</p>	<p>P1, P4: “Decaída, echo pues de preocupación, angustia rabia”</p> <p>P2: “He experimentado estados de ánimo de felicidad, alegría por decirlo como de éxtasis, pero hay veces que lo contrario me dan ganas de llorar, por la misma carga académica o porque no le salen las cosas como uno quería”</p> <p>P6, P14 y P25: “Impotencia, tensión, tristeza”</p> <p>P7: “Muy bajo, muy bajo porque empiezo a sentir con mucho sueño sin razón, he, ah tener mucha pereza, no tener ganas de nada, que nada me importe.”</p> <p>P11: “Vendría siendo como la tristeza y el enojo y físicamente vendría siendo como la tensión en mi espalda siempre se ve como reflejado eso cuando me siento así que con una sobrecarga y a veces no puedo dormir por pensar en lo que tengo que hacer”</p> <p>P12: “Lo definiría como estar estresado”</p> <p>P13 y P23: “Muchos cambios de ambivalentes en estado de ánimo</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan presentar cambios en su estado de ánimo al pasar de euforia a tristeza Además experimentan angustia, preocupación, rabia, nerviosismo, desmotivación cuando los niveles de trabajo académico son altos.</p>
--	--	--

puedo estar muy relajada a pasar a causar a la presencia de alguien me coloque de mal genio me coloco triste o quedarme encerrada”

P15: “Nada me causa risa o trato de no hablar mucho y concentrarme en lo que estoy haciendo o a veces digamos luego acá en entorno familiar”

P16: “Como aburrida no”

P19: “Si bajo”

P20: “Aburrida como cansada agotada”

P22 y P26: “Me da rabia, algunas veces”

<p>Reacciones</p> <p>Comportamentales</p> <p>¿Cómo se ve afectado su nivel de paciencia cuando se encuentra sobrecargado de trabajo académico?</p>	<p>P1: “Experimenta mucha impaciencia”</p> <p>P2: “Reacciono con la misma explosividad, siendo grosera”</p> <p>P4: “La paciencia se me agota cuando estoy muy sobrecargado de trabajo, más bien entra la rabia en ese momento.”</p> <p>P5 y P9: “Paciencia solamente para lo que estaba haciendo”</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que su nivel de paciencia se ve afectado significativamente ya que pierden el control de las situaciones que se les presenta y reaccionan ante ellas con impulsividad y en algunos casos de forma agresiva.</p>
--	---	--

P6, P7: “Cuando mi paciencia llega a cero, quiero que todo se termine”
 “Afecta bastante la tolerancia de pierde y uno se altera ante cualquier cosa que le digan” (P10, P20)

P8: “Empiezo hacer todo sola, porque si mi grupo no responden como a mi ritmo lo hago sola y ya y lo único que pongas como los nombres y ya”

P12: “Si se ve bastante afectado por que a veces empiezo a renegar que el computador está muy lento y me pongo un poco impaciente”

P17: “La verdad si he sido paciente me da enojo y aburrimiento cuando termino y no me dejan descansar”

P23: “Cuando intento una vez y otra vez y miro que ya no puedo ya no voy a hacer voy a dejar así pues ya sacó mala nota pues ya voy a sacar”

P25 y P26: “Mi paciencia digo no me diga nada porque siento que me dicen algo y voy a explotar”

¿Cuándo se encuentra bajo

P3: “Reaccionó de una forma más hostil.”

La mayoría de los participantes manifiesta que,

<p>mucha presión y alguna persona le lleva la contraria, cómo reacciona?</p>	<p>P4 y P10: “Trato de mantenerme paciente y defender mis ideas”</p>	<p>cuando se encuentra bajo exceso de trabajo académico y alguien le lleva la contraria reaccionan con voz fuerte, hostil, consumiendo cigarrillo, peleando por el punto de vista más certero.</p>
	<p>P6 y P7: “Suelo pelearles o suelo ignorarlos”</p>	
	<p>P8: “Fumo”</p>	
	<p>P9: “Intento escuchar el punto de vista de otra persona”</p>	
	<p>P13: “Trato de evitar un posible conflicto porque yo sé que cuando estoy irritable no soporto que nadie me diga algo ósea soy de las personas muy autoritarias”</p>	
	<p>P14, P17 y P21: “Me da mucha rabia, tengo un carácter muy fuerte”</p>	
	<p>P19: “Mal, siempre quiero tener la razón sabiendo que no es así”</p>	
	<p>P20: “Le digo ahorita no me molestes estoy ocupada o estoy estresada pero no eh reaccionado mal.”</p>	
	<p>P22: “Ignorar y me quedo callada, los dejo hablando solo”</p>	
	<p>P26: “Me altero cierro mis ojos cuento hasta 3 y me calmo”</p>	

P27: “Con un grito”		
<p>¿Cómo se manifiesta su interés por realizar las actividades académicas o talleres en clase cuando se encuentra con excesos de trabajo académico?</p>	<p>P3 y P11: “Mi interés es por terminar el trabajo, pero si es un poco complicado porque da estrés hacerlo de buena manera”</p> <p>P4 y P12: “El interés que mantengo es muy bajo, la emoción es muy baja uno se siente poco satisfecho”</p> <p>P7: “No me dan ganas de realizarlos, no me siento en la capacidad de poder hacerlos de buena manera, entonces para no hacerlos mal, mejor no los hago y eso es lo que me ha afectado mucho ahora.”</p> <p>P8: “Mmm bastante no extremo, pero si bástate”</p> <p>P10: “desmotivaste cuando hay una sobre carga de trabajo de tantas cosas que hay por hacer uno como que quiere obviar esos trabajos y ponerme hacer otras cosas”</p>	<p>La mayoría de los participantes expresan que el interés que ellos tienen para realizar las actividades académicas cuando son en exceso es en nivel medio ya que las realizan sin tener ganas de hacerlas solo por cumplir con el deber y otros las dejan sin realizar.</p>
<p>¿Cuál ha sido su comportamiento cuando se encuentra en niveles altos de</p>	<p>P1: “Rabia, callada, o de malgenio”</p> <p>P2, P11: “Aislada cuando me encuentro en altos niveles de estrés</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que los comportamientos que presenta cuando están con</p>

<p>tensión a consecuencia de múltiples tareas relacionadas con su trabajo académico?</p>	<p>académico trato de no salir de mi habitación”</p> <p>P4: “No hacer nada, no hago nada me aburro,”</p> <p>P6: “Suelo ser muy irritable, e impulsiva”</p> <p>P7, P25: “Comportamiento agresivo siento que me da como ansiedad porque me dan ganas, como de pellizcarme la cara, empiezo a comerme las uñas, a morderme,”</p> <p>P9: “No tengo una pausa activa, sino que doy de continuo cuando termino una actividad”</p> <p>P12: “Trato como de buscar ese punto de tranquilidad.”</p> <p>P21: “Me da mucho sueño y siento que mi cuerpo ya nada más”</p>	<p>niveles altos de tensión por la carga académica son de rabia, silencios, aislamiento, sueño por lo que duermen, comportamiento agresivo.</p>
<p>¿Puede usted mencionar cuáles son sus reacciones frente a la presentación de trabajos o exámenes?</p>	<p>P1, P3, P9, P14 y P25: “Me pregunto qué ira a pasar, que nota iré a sacar, si lo que estudie va a salir entonces eso hace que me genere ansiedad, angustia en muchas ocasiones o inquietud, o nerviosísimo también pues obviamente”</p>	<p>La mayoría de los participantes manifiestan que las reacciones que tienen frente a la presentación de trabajos son de incertidumbre, desgano, nervios, ansiedad, angustia, cambio de temperamento,</p>

	<p>P7: “Siento desgano, siento ganas de dejar como todo ahí”</p> <p>P10: “Entro con la seguridad de lo aprendido y de mis conocimientos.”</p> <p>P13: “Cambio de temperamento y el quedarme callada, cuando es trabajo con compañeros”</p> <p>P17: “Descansar no Y salir con amigas o salir con mi familia como tratar de des estresarme.”</p> <p>P26: “Normal, porque si uno hace las cosas a tiempo y no va a ver ningún tipo de afán”</p>	<p>inseguridad y temor de que les vaya mal.</p>
<p>¿Describe si ha experimentado inapetencia o aumento de apetito por causa del exceso de trabajo académico?</p>	<p>P1, P3, P5, P7, P10, P15, P21 y P22: “Me da mucha ansiedad por comer, se me expande mi apetito porque estoy buscando saciar esa angustia o esas emociones que estoy experimentando.”</p> <p>P6: “A veces digo no puedo comer hasta terminar todo lo que estoy desarrollando, me enfoco más en terminar todo”</p> <p>P8: “No realmente no la alimentación no en el consumo de</p>	<p>La mayoría de los participantes establecen que el exceso de trabajo académico les produce aumento del apetito y ansiedad que no solo satisfacen con el consumo acelerado de comida sino también al tocar objetos o morderlos e incluso alguno de ellos menciona que incrementa su consumo de alcohol o cigarrillo.</p>

sustancias si ósea en alcohol o cigarrillo sí”

P9, P11, P12, P13 y P23:

“Presento falta de apetito y en otras ocasiones me da por querer comer bastante”

<p>¿Qué manifestaciones corporales presenta en el desarrollo de sus actividades académicas? Describa que manifestaciones son y como suelen presentarse</p>	<p>P1: “Empiezo hacerme sonar los dedos o las yucas, o a mover el pie”</p> <p>P5: “Como si no tuviera una carga en los hombros y dolor de cabeza”</p> <p>P6: “E sentido dolor de cabeza, nerviosismos”</p> <p>P8: “Me pongo muy rojita o pongo fría helada A Veces dolor de cabeza”</p> <p>P9: “Un poquito de taquicardia tal vez sudoración de manos”</p> <p>P10: “Como el movimiento de las piernas o de pronto la sudoración en las manos, son señales tal vez de esa sobrecarga”</p> <p>P13: “Mucha tensión muscular específicamente la parte de los hombros es como tener un ladrillo en los hombros y el cuello”</p> <p>P15: “Desesperación”</p>	<p>La mayoría de los participantes menciona que las manifestaciones corporales que presentan en el desarrollo de las actividades académicas son dolor de cabeza, tensión muscular y mucho más en los hombros, taquicardia, movimiento de extremidades inesperados, temblor de diferentes partes del cuerpo y sudoración.</p>
--	--	--

P17: “Tembladera y empiezo a sudar las manos”

P25: “Nerviosismo y las manos me comienzan a sudar”

P26: “Cansancio, el mal genio sin ánimos de continuar”

P27: “Tensión de algunos músculos como el cuello”

Nota. Matriz vaciada de información objetivo específico 2 Entrevista semi estructurada
Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 5

Matriz de vaciado de información objetivo específico 3 Beneficios de la práctica del Mindfulness Entrevista Semiestructurada.

Matriz de vaciado de información objetivo específico 3 Beneficios de la práctica del Mindfulness

Objetivo específico 3: Analizar los beneficios de la práctica del Mindfulness frente al estrés académico que padecen los estudiantes que asisten a la Unidad de Atención Psicológica y hacen parte del curso de Mindfulness

Categoría: Beneficios de la práctica de Mindfulness

Subcategoría: Adquisición de habilidades atencionales, Autorresponsabilidad, Disminución de Ansiedad generalizada, Mejoras en la conciencia, Regulación de emociones

Técnica: Entrevista Semi estructurada

Fuente: 27 estudiantes universitarios, quienes presentaron síntomas relacionados al estrés académicos y se inscribieron al taller de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Categoría	Vaciado de Información	Preposición
<p>Regulación de emociones</p> <p>¿Describa lo que le molesta cuando sus emociones frente a resultados académicos, no son los que espera?</p>	<p>P1, P5, P7, P12: “Que estudie y me esfuerce y no poder obtener el resultado que quería” “darse cuenta que la entrega no ha sido suficiente es bastante frustrante.” (P10)</p> <p>P2: “Que me de tristeza”</p> <p>P3, P14: “Cuando tengo desesperanza, a veces un poco de rabia” “ganas de llorar) (P14)</p> <p>P6, P9: “Cuando no me salen las cosas como lo esperaba”</p> <p>P13: “La decepción conmigo misma”</p> <p>P20: “Temblor los nervios y empiezo a temblar las manos”</p>	<p>La mayoría de los participantes manifiestan que lo que les molesta cuando sus emociones frente a resultados académicos, no son los que espera es que realicen demasiados esfuerzos por conseguir algo y no lo logren, además sentir estrés, enojo, tristeza y desesperación.</p>

	<p>P21: “Duele mucho demasiado el cuerpo la cabeza y pues eso así que ahorita pues por ejemplo cuando me estreso demasiado empieza como brotarse todo me da demasiado sueño Me siento súper cansada agotada”</p>	
<p>¿Describa las emociones que suele experimentar cuando se encuentra con exceso de trabajo académico?</p>	<p>“Rabia” (P1, P4, P5, P6, P8, P19, P21, P22, P26, P27), desesperación, llanto, ira”</p> <p>“impotencia “enojo” (P4, P15, P17) “Muy tensionaste” (P6, P10)</p> <p>P2: “Tristeza” (P2, P9, P11, P13, P14, P21,P25,P26), depresión, “llanto” (P2, P7, P25)</p> <p>P3: “Desesperanza, miedo, “ansiedad por comer” (P2, P7)</p> <p>P7: “fatiga al respirar, poca concentración”</p> <p>P8: “Frustración” (P8, P9, P10, P12)</p> <p>P9: “Desanimada” (P26)</p> <p>P10, P20: “Agotamiento, estrés,</p> <p>P13: “Irritabilidad súper irritable, mal genio”</p>	<p>Las emociones que la mayoría de los participantes suelen experimentar cuando se encuentran bajo exceso de trabajo académico son rabia, desesperación, llanto, ira, tristeza, miedo, desesperanza, ansiedad, impotencia, enojo, tensión, fatiga, baja concentración, desanimo, agotamiento, irritabilidad, felicidad, aburrimiento, cansancio</p>

	P16: “Me siento feliz por lo que hago por lo que aprendo cada día”	
	P17: “Aburrimiento” (P20, P25)	
	P23: “Desesperación tristeza ansiedad sobretodo ansiedad”	

¿Describa cómo reacciona cuándo experimenta olvidos, preocupación o tristeza?	P1: “Simplemente me aisló”	La mayoría de los participantes cuando experimentan olvidos, preocupación o tristeza reaccionan aislándose, con temor, con poca concentración, miedo, frustración, llanto o incluso siento mucha más tristeza.
	P2: “Me causa un poco de temor no sé porque, a veces los olvidos hacen que la ansiedad aumente y pienso que de pronto este olvidando algo muy importante del trabajo”	
	P3: “No logro como concentrarme me siento frustrado”	
	P6: “Me suele dar miedo, pero logro completar lo que tengo pendiente y así me calmo un poco”	
	P7: “La movedora del pie, así como no poder respirar, muchas veces he tenido esos problemas de empezar como a ahogar como que las manos tengo que estarlas moviendo, he lloro no me siento capaz.”	

P12: “Me siento muy frustrado cuando las cosas se me olvidan o me siento triste por cualquier circunstancia.”

P15: “Preocupado”

P17: “Tristeza, pues muchas veces como que llego y me pongo a ver tele, o películas”

P20: “Trato de no estancarme ahí sino como buscar algo otra palabra o como en la mente regresarme la idea”

P22, P27, P26, P27 : “Un poco de rabia”
“enojo, frustración” (P26)

**Disminución
de Ansiedad
generalizada**

¿Describa en
que momentos
siente incapacidad
para relajarte y
estar tranquila/o?

¿Ha
vivenciado
sensaciones de

P2: “Cuando tengo momento de
intervención”

P3: “Cuando tengo exceso de trabajo a
veces no puedo conciliar el sueño”

P4, P5, P8: “En el momento que se hace
una entrega o realizar trabajos se siente
como sofocado”

P6: “Cuando me tensiono”

P9: “Cuando estoy a puertas de iniciar
algo”

La mayoría de los
participantes expresan
que los momentos donde
sienten incapacidad para
relajarte y estar tranquilo
es cuando tiene
sobrecarga de trabajo
académico, cuando se
encuentran bajo presión o
incluso por el simple
hecho de estar en la
Universidad, con el ruido
y en la virtualidad
cuando se bloquea el

calma y paz interior? describalas y mencione en que momento las ha vivenciado.	<p>P10: “Cuando uno tiene deberes que cumplir”</p> <p>P12: “En los momentos en los que estoy bajo presión es muy difícil”</p> <p>P13: “Cuando estoy en la universidad”</p> <p>P14: “En la mayoría del tiempo yo creo”</p> <p>P15: “Cuándo me saturan mucho de trabajos”</p> <p>P17: “Con la bulla”</p> <p>P20: “Donde hay mucha presión como en los parciales y trabajos y se acumula varios trabajos y uno esta con esa angustia”</p> <p>P19, P21, P26, P27: “Durante semana por los trabajos y clases”</p> <p>P22: “Cuando estoy en una exposición y me bloqueo o me olvido de todo”</p> <p>P23: “Cuando se me bloquea el computador y no puedo continuar”</p> <p>P25: “Cuando tengo que trabajar no me alcanza el tiempo”</p>	computador o cuando se va el internet.
---	---	--

¿Describa que estrategias utiliza	P2: “Organizarme, en mi tiempo, pero cuando tengo tiempo me dedico a mi pareja	La mayoría de los participantes mencionan
-----------------------------------	---	---

para manejar la sobrecarga de trabajo académico?	<p>la cual siento que me ayuda a liberarme de esta sobre carga”</p> <p>P3, P27: “Tomar pausas a veces es muy importante”</p> <p>P4: “Haciendo un trabajo cada día, de tal hora tal hora y si no me tomo como unos descansos”</p> <p>P5: “Ósea organizarme coger como tiempo como horarios digamos para descansar y para poder cumplir con todo”</p> <p>P6: “Comer mi comida favorita y escuchar música”</p> <p>P9: “Intento manejar la respiración y continuar generalmente la actividad que estemos realizando”</p> <p>P1, P10: “Darme un tiempo para pensar y replantear las cosas, respirar y mantener esa tranquilidad”</p> <p>P11: “Empezar a manejar la meditación”</p> <p>P12, P26: “Estableciendo horarios en los cuales puedo tomarme mi tiempo para mi hacer cosas de mi gusto”</p> <p>P13: “Escuchar música”</p>	<p>que las estrategias que utilizan cuando se encuentran bajo sobrecarga de trabajo académico es organizar el tiempo para que este alcance para todos los requerimientos, escuchar música, comer, tomar cortos descansos, respirar.</p>
--	--	---

P19, P22, P23, P20: “Tratar de hacer todo pues lo más rápido posible”

P25: “Respirar siempre trato como de que me intento de pararme de mi silla flexionar mis músculos”

Mejoras en la conciencia

¿Mencione la concepción del estrés positivo y el estrés negativo?

P8: “Positivo ósea lo que te lleva sobrevivir al medio adaptarse al medio y el estrés negativo es lo que te influye negativamente o sea no responde bien a las situaciones en las que te estás enfrentando.”

P10: “El estrés positivo nos lleva tal vez a concretarnos en algunas veces en enfocarnos y hacer mejor las cosas, y el estrés negativo es que no nos deja descansar en las noches nos quita tal vez el sueño y nos agota tal vez mentalmente.”

P13: “Estrés negativo aquellas acciones que hacen que una persona acumule ciertos niveles de estrés que le impidan realizar actividades o labores o cosa que esté realizando cualquier persona y que también algo que a nosotros independiente de que lo notemos o no nos afecta tanto mental y físicamente”

La mayoría de los participantes mencionan tener desconocimiento acerca del término estrés positivo pero creen que el estrés negativo es el que causa daño tanto en lo físico como en lo psicológico.

P16: “Estrés negativo cuando cómo te digo eso de carga y uno dice Ay qué manera yo no sé estresa demasiado por esas cosas”

P17: “Estrés negativo como cuando nos lleva las enfermedades no! Como le digo como el malestar del cuerpo también ”

P21: “El estrés negativo es más o menos aquel que está perjudicando te nivel psicológico como también físico, pero debe ser positivo No la verdad no sé”

P25: “El estrés Negativo si se podría decir que el término de esto es negativo es el que le afecta a la persona tiene reacciones físicas pero muchas veces no de concentración que afecte tanto así que andas estudiando y familiarmente entonces más o menos como se terminó más del estrés negativo mas no de estrés positivo”

¿Cómo es su respiración cuando está bajo exceso de trabajo académico?

P2, P8, P10, P12, P20, P21: “No, no me he dado cuenta”

P3, P1, P5, P6, P13, P14, P15, P26, P27: “Creo que de pronto se maximiza el ritmo de la respiración. Agitada”

La mayoría de los participantes establecen que cuando se encuentran bajo exceso de trabajo académico no identifican como se presenta su respiración y si en algún momento logran

	<p>P7: “Es más lenta, como lo mencionaba, muchas veces me he ahogado no he podido respirar muy bien”</p> <p>P9: “intentó mantener una respiración profunda siempre lo hago.”</p> <p>P11: “Como que si algo se detenía ahí dentro de mí”</p> <p>P22: “No, no se ve afectada”</p> <p>P25: “A veces no soy consciente a veces ya pues cuando tengo exceso de trabajo y al menos que yo misma digo fue respirar porque no puedo Entonces comenzó a respirar”</p>	<p>identificarlo notan que su respiración se torna agitada, y de forma rápida</p>
<p>¿Cuáles son sus pensamientos en relación al pasado, al presente y al futuro y en qué etapa se enfocan más?</p>	<p>P1, P25: “Me enfoco un poco más en el presente y respecto al pasado si me cuestionar un poco por las cosas que eh vivenciado”</p> <p>P3, P9, P15, P20: “Me enfoco mucho más en el presente ya que es lo que se vive y hay que prestarle más atención a eso”</p> <p>P4: “En el pasado por qué digo que a veces no hice esto hubiese hecho esto”</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que sus pensamientos se encuentran enfocados en el futuro ya que les genera incertidumbre lo que pueda ocurrir además de pensar en el pasado que puede ser tormentoso para ellos porque no han aprendido a sanar y superar. Además sus</p>

<p>P5, P6, P7, P8, P15, P19, P21, P23, P26: “Me enfoco más en el futuro pienso que necesito hacer algo importante porque pienso que algo malo puede pasar”</p> <p>P10: “En mi presente el presente me permitirá consolidar tal vez parte de mi futuro, el pasado me ha servido para construir anécdotas, experiencias de la vida”</p> <p>P11, P12, P17, P20: “Pienso que en relación al pasado”</p> <p>P13: “Si hablamos de la universidad todos hacia el futuro estoy a puertas de terminar mi carrera y pues más bien me enfatizó”</p> <p>P14: “En el presente y en el futuro la verdad, Pero más que todo como que en el futuro”</p> <p>P22: “En el pasado y en el presente, me cuesta mucho dejar las cosas atrás”</p> <p>P3: “De esperanza puede ser.”</p> <p>P7, P4: “Son pensamientos ansiosos por que no se si lo que haga este bien o este mal por ese sentimiento”</p>	<p>pensamientos hacia el futuro son ansiosos, por querer saber lo que vaya a pasar y esta situación les produce un poco de miedo, pero a pesar de eso visualizan el futuro con esperanza y esperan que les ocurran cosas positivas.</p>
---	---

P10, P9: “Mis pensamientos la verdad si son positivos siempre espero el futuro con la mejor actitud”

P12: “Siento con un poquito de miedo no porque supongamos no tenga la capacidad para hacer las cosas”

Nota. Matriz vaciada de información objetivo específico 3 Entrevista semi estructurada
Fuente: Autoría propia (2022)

Matriz de vaciado de información Observación Participante.

A continuación se presentan los resultados en las matrices de vaciado de información de observación participante, teniendo en cuenta, que la técnica anteriormente mencionada, solo se aplicó en el objetivo 2, específicamente en las subcategorías reacciones psicológicas y comportamentales, todo esto se guio y se estructuró como se había propuesto en la investigación, debidamente aprobada y lista para la respectiva aplicación de los instrumentos, con el vaciado de la información el cual arrojó las proposiciones más significativas para el respectivo análisis en la siguiente etapa de investigación; por este motivo, se presenta la matriz del objetivo específico 2 formulado y una de las técnicas aplicadas en el siguiente orden.

En el objetivo específico 2, se aplicó la técnica entrevista semiestructurada, seguido de la técnica observación participante.

Tabla 6

Matriz de vaciado de información objetivo específico 2 Reacciones Psicológicas y Comportamentales Observación Participante

Matriz de vaciado de información objetivo específico 2 Reacciones Psicológicas y Comportamentales

Objetivo específico 2: Describir las reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales de los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico y además participan en el taller de Mindfulness.

Subcategoría: Reacciones Psicológicas y Comportamentales

Técnica: Observación Participante

Fuente: 17 estudiantes universitarios, quienes participaron del curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Categoría	Vaciado de Información	Proposiciones
Reacciones Psicológicas	<p>La mayoría de los participantes demuestran aumento de la concentración, sensaciones de relajación y tranquilidad frente a los ejercicios del taller</p> <p>La mayoría de los participantes en un principio demuestran pensamientos negativos, desmotivación grande porque ya de por sí se sabe que tienen exceso de trabajo, ahora bien posterior al curso la mayoría de los participantes demuestran el aumento de pensamientos positivos y gran motivación para realizar las actividades académicas</p>	<p>la mayoría de los participantes demuestran mejora en aspectos psicológicos que eran difícil sobrellevar ansiedad, regulación de emociones y control de respiración gracias al taller</p>
	<p>La mayoría de los participantes en un principio demuestran angustia, frustración y decepción al enfrentarse a situación es</p>	

difíciles por ejemplo estar frente a un público muy grande, recibir la nota que no esperaban o no saber lo que va a pasar pero después de haber vivido la experiencia en el curso de mindfulness la mayoría de los participantes mejoraron mucho en esos aspectos a tomar las cosas con más calma y tener una respiración más controlada

La mayoría de los participantes demuestran en un primer momento presentación de ansiedad y depresión

La mayoría de los participantes demuestran mayor control de emociones frente a situaciones o recuerdos de la vida

la mayoría de los participantes demuestran disminución en la ansiedad y nerviosismo al momento de enfrentarse a un público, a un examen o exposición

Reacciones	La mayoría de los participantes	la mayoría de los
Comportamentales	demuestran comportamientos adecuados frente a la realización del taller, con respeto realizan los ejercicios, con actitud positiva dan a conocer la importancia del taller y lo que ha aportado en cada uno de ello	participantes demuestran mejora en sus conductas para que sean adecuadas y puedan manejar diferentes

Nota. Matriz vaciada de información objetivo específico 2 Observación Participante Fuente: Autoría propia (2022)

A continuación se presentan los resultados en las matrices de vaciado de información de grupo focal, teniendo en cuenta, que la técnica anteriormente mencionada, se aplicó para los objetivos 1, 2 y 3, realizada después de desarrollado el curso de Mindfulness todo esto se guio y se estructuró como se había propuesto en la investigación, debidamente aprobada y lista para la respectiva aplicación de los instrumentos, con el vaciado de la información el cual arrojó las proposiciones más significativas para el respectivo análisis en la siguiente etapa de investigación; por este motivo, se presenta la matriz del objetivo específico 3 formulado y una de las técnicas aplicadas en el siguiente orden.

En el objetivo específico 3, se aplicó la técnica grupo focal guiado de la entrevista semi estructurada que da cuenta de los 3 objetivos propuestos, los cuales son presentados a continuación en las tablas 7, 8 y 9.

Tabla 7

Matriz de vaciado de información objetivo específico 1 Experiencias de estrés académico Grupo Focal.

Matriz de vaciado de información objetivo específico 1 Experiencia
Objetivo específico 1; Conocer la experiencia de los estudiantes frente a la vivencia del estrés académico.
Categoría: Determinantes del rendimiento académico
Subcategoría; Determinantes Personales, Sociales e Institucionales
Técnica: Grupo focal
Fuente: 17 estudiantes universitarios, quienes participaron del curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag y finalizaron su proceso con la asistencia al grupo focal.

Pregunta	Vaciado de Información	Proposiciones
<p>¿Cómo organiza sus deberes universitarios frente a su vida personal y familiar?</p>	<p>P1: “trataba como de seguir el orden que llevaba y cumplir pues los deberes”.</p> <p>P2: “octava por hacer las labores académicas en la noche”</p> <p>P22: “trato de hacer todo de lunes a viernes y cuando son muchos trabajos a sábados y los domingos trato como de ubicarlo a la familia salir a pasear y duermo un poco”</p>	<p>Los participantes mencionan distribuir su tiempo de la mejor manera para así poder pasar tiempo con sus familiares o amigos</p>
<p>¿Qué piensan ustedes frente a su capacidad de cumplimiento en sus actividades académicas?</p>	<p>P1: “la actitud del docente influye harto en como uno desarrolla sus habilidades “</p> <p>P7: “se dificulta un poco porque las clases se vuelven un poco tediosas de tanto contenido”</p>	<p>Se menciona que es de gran importancia la actitud del docente frente a las clases ya que esto influye de gran manera en el ámbito educativo</p>
<p>¿Describan que tan motivados se sienten para cumplir con todos los requerimientos universitarios?</p>	<p>P3: “Hay momentos en los que te sientes súper, ya sea por las temáticas y los mismos profesores”.</p>	<p>Los participantes refieren que se sienten muy motivados porque la mayoría están a punto de culminar con su carrera universitaria</p>

P8 “Feliz porque voy a culminar **P20** “La motivación se va aumentando no”

Nota. Matriz vaciada de información objetivo específico 1 Grupo Focal Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 8

Matriz de vaciado de información objetivo específico 2 Reacciones psicológicas y Comportamentales Grupo Focal.

Matriz de vaciado de información objetivo específico 2

Objetivo específico 2: Describir las reacciones psicológicas y las reacciones comportamentales de los estudiantes que presentan sintomatología de estrés académico y que participan en el curso de Mindfulness.

Subcategoría; Reacciones Psicológicas y comportamentales.

Técnica: Grupo focal

Fuente: 17 estudiantes universitarios, quienes participaron del curso de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Categoría	Vaciado de Información	Proposiciones
¿En qué creen que les afecta el exceso de trabajo académico?	P1 , “La relación familiar me hacía actuar como un poquito alterada ante mis hijas mi pareja (P15) “me volvía como	Los participantes refieren que presentan alteraciones debido al exceso de trabajo académico como también que

amargado, me decían cualquier cosa y ya respondía mal” esto les manifiesta dolores de cabeza tensión e irritabilidad.

P2, P5 “El exceso de trabajo me producía dolor de cabeza, alergia” **(P5)** “tensión e irritabilidad ante las demás personas” **(P27)** “sentí taquicardia y sudoración en las manos”.

P24: “somatice cuando tenía estrés, sentía como dolor de cuello de la espalda y del estómago”

<p>¿En qué momentos ha vivenciado preocupación, nerviosismo o sentimientos de depresión o tristeza frente al exceso de actividades académicas?</p>	<p>P1, P8 Y P5 “a la hora de exponer ahí sentía nerviosismo, he sentido como esa frustración, rabia, tristeza nostalgia, tristeza al finalizar cada semestre por ese temor de parcial final, como miedo tal vez que se me vayan a olvidar las cosas o me pueda confundir”</p>	<p>Los participantes refieren que han vivenciado ese nerviosismo a la hora de exponer o finalizar semestre lo que los ha llevado a sentir frustración, rabia, temor, tristeza que los lleva a generar un estrés</p>
	<p>P7: “agobio, mi genio cambiaba terminando cada corte”</p>	

<p>¿Cómo se manifiesta su cuerpo cuando se aproxima la fecha de entrega de trabajos o presentación de evaluaciones en sus espacios académicos?</p>	<p>P7: “se siente como ese agobio, presión que no es muy favorecedora”</p> <p>P8 Y P28; “yo también experimento he ansiedad, insomnio y estrés irritabilidad, sudoración de manos”</p>	<p>Los participantes mencionan que manifiestan ansiedad ante la aproximación de una presentación de evaluaciones como también insomnio, y sudoración de manos.</p>
<p>¿Cuáles han sido sus comportamientos y pensamientos cuando se encuentran en niveles altos de tensión a consecuencia de trabajo académico?</p>	<p>P15: “Ansiedad”</p> <p>P24: “Estrés, cambio de la alimentación no me da por consumir bastante alimento y en otras pues no me da apetito”</p> <p>P28: “pausas activas entorno a las actividades”</p>	<p>Los comportamientos mencionados por los participantes son de ansiedad, trastorno es su alimentación como también realizan pausas activas para poder continuar de la mejor manera</p>
<p>¿Cómo reaccionan cuando experimentan olvidos, preocupación o tristeza frente a algún parcial, sustentación o presentación de trabajos entre otras?</p>	<p>P1: “frustración, estrés negativo”.</p> <p>P17; “manifiesta sudoración en las manos, miedo y preocupación, P28 ansioso, nervioso, taquicardia”</p>	<p>Los participantes refieren que cuando presentan olvidos preocupación o tristeza frente a un parcial o sustentación su reacción es negativa ya que se manifiesta la frustración miedo, sudoración de manos</p>

Nota. Matriz vaciada de información objetivo específico 2 Grupo Focal Fuente: Autoría propia (2022)

Tabla 9

Matriz de vaciado de información objetivo específico 3 Beneficios de la práctica del Mindfulness Grupo Focal

Matriz de vaciado de información objetivo específico 3 Beneficios

Objetivo específico 3; Analizar los beneficios de la práctica del Mindfulness frente al estrés académico y hacen parte del curso de Mindfulness.

Categoría: Beneficios del Mindfulness

Subcategoría; Adquisición de habilidades atencionales, Autorresponsabilidad, Disminución de Ansiedad generalizada, Mejoras en la conciencia, Regulación de emociones

Técnica: Grupo focal

Fuente: 17 estudiantes universitarios, que presentan síntomas de estrés académico y además participan en el taller de Mindfulness, liderado por el Área de Paz y Convivencia de la Vicerrectoría para la Evangelización de las Culturas de la Universidad Cesmag; estos estudiantes pertenecen a cualquiera de los 12 programas académicos que brinda la Universidad Cesmag.

Pregunta	Vaciado de Información	Proposiciones
<p>Adquisición de habilidades atencionales</p> <p>¿Qué aportó el curso de Mindfulness en su proceso académico?</p>	<p>P1: “El curso de Mindfulness fue muy beneficioso ya que pude encontrar momentos de relajación y también cuando estaba en momentos de tensión me acordaba de todo lo trabajado en este curso y podía seguir ejecutando mis labores de la mejor manera”</p> <p>P8: “Porque aprendí al finalizar este semestre a manejar la</p>	<p>Los participantes mencionan lo importante que fue este taller de Mindfulness ya que muchos aprendieron a practica la respiración controlada, teniendo conciencia y con llevándolos a tranquilizase después de cada evento que se les presentaba como también se mencionan las herramientas que han sido de gran aporte en sus vidas como es la atención</p>

respiración para no estar tan tensa en mis exámenes”.

P15: “En la respiración, lo de las posturas, en saber manejar las cosas de una mejor manera digámoslo, de mi parte me ha servido bastante más que todo finalizando este semestre porque tenía un estrés académico por el que estaba pasando y era muy tenso, y ponía en práctica lo que los profesores como ustedes nos enseñaron” **P5:** “el curso me enseñó demasiado a tener conciencia de como respirar y en los momentos que sentí estrés, como a tranquilizarme”.

P24; Herramientas como el escaneo, la respiración, la atención plena, cada sesión realmente nos aporta aprendizajes nuevos.

plena y sobretodo la importancia de la disminución de estrés y ansiedad

Regulación de emociones

¿Describan las emociones que suelen experimentar cuando se

P1, “ira, nostalgia”, **P5** “tristeza, rabia contigo mismo”, **P7**”
frustración cuando se acumula los trabajos prefiero no hacer, irritabilidad con las personas que están a mi alrededor”

Dentro de las emociones que los participantes suelen experimentar son ira, rabia, frustración enojo, irritabilidad

encuentra con exceso de trabajo académico?	<p>P8; “he sentido sensaciones de enojo porque siento que a veces no puedo con todos los trabajos que se vienen y también me genera dolor de cabeza, miedo o frustración pero intento manejarlos respirando para calmarme y poder cumplir con lo que más pueda”</p>	
<p>¿Cómo reaccionan cuando experimentan olvidos, preocupación o tristeza frente a algún parcial, sustentación o presentación de trabajos entre otras?</p>	<p>P1: “a la hora de exponer ahí sentía nerviosismo, he sentido como esa frustración, rabia o nostalgia, tristeza” P5: “al finalizar cada semestre no, por ese temor de parcial final, como miedo tal vez que se me vayan a olvidar las cosas o me pueda confundir”</p>	<p>Los participantes refieren que han vivenciado ese nerviosismo a la hora de exponer o finalizar semestre lo que los ha llevado a sentir frustración, rabia, temor, tristeza que los lleva a generar un estrés</p>
<p>Disminución de Ansiedad generalizada</p> <p>¿Ha vivenciado sensaciones de calma y paz interior? describálas y</p>	<p>P1: “cuando ya logras cumplir con tus deberes académicos se siente esa paz y tranquilidad” P7: “sensación de calma de sosiego, pero lo pude sentir más cuando estuve he en mindfulness ósea ya no sentía paz con las cosas externas sino ya con uno mismo como con el yo interno”.</p>	<p>La mayoría de los participantes mencionan que las sensaciones de calma y paz interior han sido experimentadas en el curso de Mindfulness que esas sensaciones también se vivencian cumplen y culminan</p>

mencione en que momento las ha vivenciado.	P20: “El momento en el que se culmina el semestre algún quis o un parcial; al finalizar el semestre mucho más porque uno ya siente como esa satisfacción de que has logrado o cumpliste con tu deber”	con los trabajos ya realizados o al menos sienten mucha tranquilidad a la hora de finalizar el semestre.
¿Describan que estrategias utilizan para manejar la sobrecarga de trabajo académico?	<p>P4, “realización de pausas activas cierto para no generar ese estrés”</p> <p>P27; “tomar un lapso, escuchar música, caminar”</p> <p>P28: “me gusta es realizar unos ejercicios de respiración, tener una respiración profunda para intentar volver a digamos centrarme y llegar a la calma nuevamente cuando tengo varios trabajos”</p>	Los participantes refieren que toman lapsos de tiempo, y realización de pausas activas para así poder dispersar un poco ese estrés generado por el ambiente universitario.
<p>Mejoras en la conciencia</p> <p>¿Mencionen la concepción del estrés positivo y el estrés negativo?</p>	<p>p3; “El distrés se conoce como algo que te genera malestar, disgusto, eustrés es algo que a pesar que te genera tensión te favorece para que tú te movilices y puedas generar un cambio”</p> <p>P12: “he bueno desde mi punto de vista el estrés positivo es esa sensación que nos hace a nosotros salir de alguna situación de peligro el estrés negativo sería esa sensación</p>	Los participantes mencionan que conocen el estrés como aquel que genera tensión, y favorece algo mejor cambio el distraes es el que genera malestar, parecen tener cierto tipo de desconocimiento acerca del término ecuestres y disestres, pero creen que el estrés negativo es el que le

	que nosotros mismos generamos a veces ya sea en el ámbito laboral, académico, familiar”	causa daño y el positivo el que los motiva a algo mejor.
<i>¿Cuáles son sus pensamientos en relación al pasado, al presente y al futuro y en qué etapa se enfocan más?</i>	P1: “enfocada en el futuro, estar como a la expectativa” P20; “el presente o que estoy viviendo ahorita” P7; Es subjetivo y uno va manejando como los tres tiempos.	Los participantes mencionan que sus pensamientos se enfocan más en el presente enfocándose hacia el futuro.

Nota. Matriz vaciada de información objetivo específico 3 Grupo Focal Fuente: Autoría propia (2022)

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MIMEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

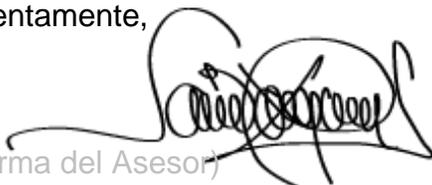
San Juan de Pasto, 21 de junio del 2022

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto.

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado, Beneficios del Mindfulness frente a la disminución del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto, presentado por las autoras Yurani Stefania Andrade Burgos, Juliana Angelita Calderón Recalde y Daniela Alexandra Vargas Chaves del Programa Académico de Psicología al correo electrónico trabajosdegrado@unicesmag.edu.co Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



(Firma del Asesor)

JAVIER EDUARDO RODRÍGUEZ SALAZAR
79342660
Programa académico Psicología
Teléfono de contacto: 3148898916
Correo electrónico: jerodriguez@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Yurani Stefania Andrade Burgos	Documento de identidad: 1193222754
Correo electrónico: yuranistefaniandrade@gmail.com	Número de contacto: 3166148729
Nombres y apellidos del autor: Juliana Angelita Calderón Recalde	Documento de identidad: 1085338741
Correo electrónico: angedalderon97@gmail.com	Número de contacto: 3156130496
Nombres y apellidos del autor: Daniela Alexandra Vargas Chaves	Documento de identidad: 1193222754
Correo electrónico: danielita0186@gmail.com	Número de contacto: 3103187758
Título del trabajo de grado: Beneficios del Mindfulness frente a la disminución del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cesmag de la Ciudad de Pasto	
Facultad y Programa Académico: Facultad Ciencias Sociales y Humanas. Programa de Psicología.	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso (permitimos) que mi (nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 21 días del mes de Junio del año 2022

	Juliana A Calderon
---	--------------------



Nombre del autor: Yurani Stefania Andrade Burgos	Nombre del autor: Juliana Angelita Calderon Recalde
	Firma del autor
Nombre del autor: Daniela Alexandra Vargas Chaves	Nombre del autor:
 Firma del asesor	
Nombre del asesor: Javier Eduardo Rodríguez Salazar	