

¿Estrés? ¿Ansiedad? ¡Mindfulness! – Evaluación de impacto en los estudiantes universitarios

PROBLEMA

Los altos niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios son un riesgo significativo para las instituciones de educación superior, afectando tanto su salud mental como su rendimiento académico. La Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL) busca una educación integral, ofreciendo materias de formación complementaria, como el curso de Atención Plena (Mindfulness), para desarrollar habilidades esenciales más allá de la formación profesional.



OBJETIVO GENERAL

Evaluar el impacto que tiene la materia complementaria Atención Plena en los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes universitarios, mediante el uso de métodos cuasiexperimentales.

PROPUESTA

Participantes

433 estudiantes de la ESPOL, de diferentes carreras y niveles académicos.

Asignación y Tratamiento

No es aleatoria. ¿Las distintas razones para matricularse en Atención Plena influyen en la asignación del tratamiento?

Las clases se impartieron durante 14 semanas, en las que se trabajaron los principios del Mindfulness.

Diferencias en Diferencias

Se compararon los niveles de estrés y ansiedad los estudiantes que vieron o no Atención Plena.

$$Y_{ic} = \beta_0 + \beta_1(T_i) + \beta_2(P_t) + \beta_3(T_i * P_t) + \varepsilon_{ic}$$

$$Z_{ic} = \beta_0 + \beta_1(T_i) + \beta_2(P_t) + \beta_3(T_i * P_t) + \varepsilon_{ic}$$

Se incorporan efectos fijos y se restringe la variable Sexo

$$Y_{ict} = \beta_0 + \beta_1(T_i) + \beta_2(P_t) + \beta_3(T_i * P_t) + \beta_4Stem_i + \beta_5Edad_i + \beta_6Carga\ Académica_i + \alpha_c + \varepsilon_{ict}$$

RESULTADOS

9 de cada 10 estudiantes presentan síntomas de estrés y 7 de cada 10 presentan síntomas de ansiedad .



Las prácticas de mindfulness demostraron un impacto significativo en la reducción de la ansiedad en mujeres.

La asignación al tratamiento fue aleatoria con respecto a las características evaluadas, lo que asegura que el efecto se puede atribuir al tratamiento.



Los estudiantes con trastornos de estrés y ansiedad graves presentan dificultades para dormir.

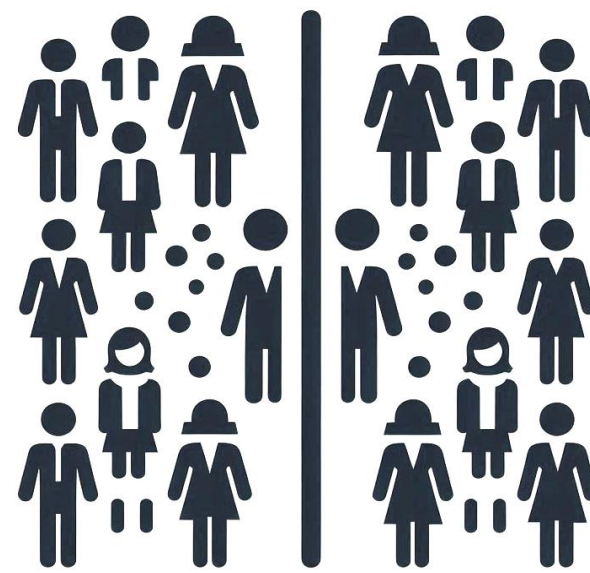
CONCLUSIONES



Las mujeres exhiben una prevalencia mayor de síntomas de estrés y ansiedad en comparación con los hombres.



Aunque el tratamiento no reduce significativamente el estrés, sí disminuye la ansiedad de manera efectiva en mujeres.



Para capturar de mejor manera el impacto sobre el estrés se recomienda ampliar la muestra y realizar un seguimiento más extendido del tratamiento.