

# Impacto de la práctica del mindfulness en el estrés, ansiedad e introspección (Fase 2)

## PROBLEMA

El incremento del estrés y la presión académica en los estudiantes universitarios ha generado una preocupación creciente sobre su bienestar psicológico y emocional. Según un estudio de ACHA (2015), el 40% de los estudiantes universitarios reportan sentirse constantemente estresados, y más del 60% indican que la ansiedad afecta su rendimiento académico. Atención Plena (Mindfulness) ha evidenciado ser eficaz para minimizar estas problemáticas, mejorando la gestión del estrés, ansiedad y fomentando el bienestar general.

## OBJETIVO GENERAL

Analizar, evaluar y profundizar el impacto que tiene la práctica del mindfulness a mediano plazo en los niveles de ansiedad, estrés e introspección de aquellos estudiantes que cursaron y cursan la materia Atención Plena.

## PROPUESTA



### Datos

Enfoque: Mixto (cuantitativo y cualitativo).



•Diseño cuantitativo: Pretest-postest con grupo control y tratado.

### Modelo

Modelo de Callaway y Sant'Anna

$$ATT(g,t) = E [ Y_t(1) - Y_t(0) | G = g, T \geq t ]$$

Variables clave:

- g: Grupo tratado (año o período de inicio del tratamiento).
- t: Período de tiempo.
- Yt(1): Resultado observado bajo tratamiento (Nivel de estrés o ansiedad).
- Yt(0): Resultado contrafactual (sin tratamiento).



### Grupo control

Estudiantes de otras materias complementarias de Humanísticas.

•Herramientas: Escala de Estrés Percibido (EEP-14) y GAD-7.

Muestra: 1054 estudiantes de diversas carreras y niveles de ESPOL (encuestas al inicio y mitad del semestre).



### Grupo tratado

Estudiantes de Atención Plena.



•Diseño cualitativo: Entrevistas a profundidad para explorar percepciones individuales.

## RESULTADOS



Aunque los resultados no son estadísticamente significativos, los coeficientes estimados en todas las especificaciones muestran una dirección consistente hacia una reducción de la irritabilidad, sugiriendo un posible impacto positivo del curso de mindfulness.



Los efectos del curso son estadísticamente significativos en la mayoría de las dimensiones (excepto dificultad para relajarse) para mujeres, indicando que esta población podría beneficiarse más de la intervención.



El 100% de los entrevistados reportó que cursar la materia Atención Plena les permitió reconocer y gestionar niveles altos de estrés y ansiedad, destacando la técnica de atención a la respiración profunda como la más efectiva para aliviar emociones negativas y tensiones inmediatas.

## CONCLUSIONES



La atención plena mejora irritabilidad y relajación, pero sin significancia estadística. En mujeres, los efectos son significativos excepto en dificultad para relajarse.



El estimador DID con controles revela efectos significativos en ansiedad por miedo y relajación, resaltando la importancia de metodologías robustas.