

5 minutos de mindfulness: La fórmula en ESPOL para reducir el estrés académico

PROBLEMA

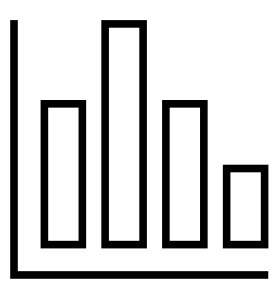
La presión y las expectativas académicas afectan el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Es fundamental investigar y abordar esta crisis silenciosa para mejorar su calidad de vida y éxito académico.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar y analizar el impacto de las prácticas de Mindfulness en la reducción del estrés y ansiedad en estudiantes de la ESPOL que tomaron la materia complementaria de Atención Plena.

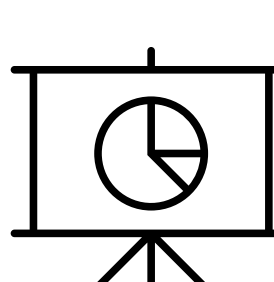
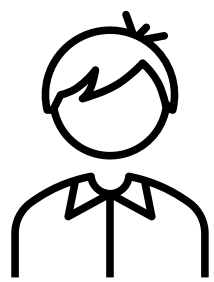


PROPUESTA

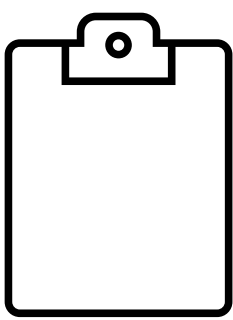


Metodología mixta (cuantitativo + cualitativo) con diseño cuasiexperimental.

Estudiantes de la asignatura de Atención Plena vs otras materias complementarias de humanística.



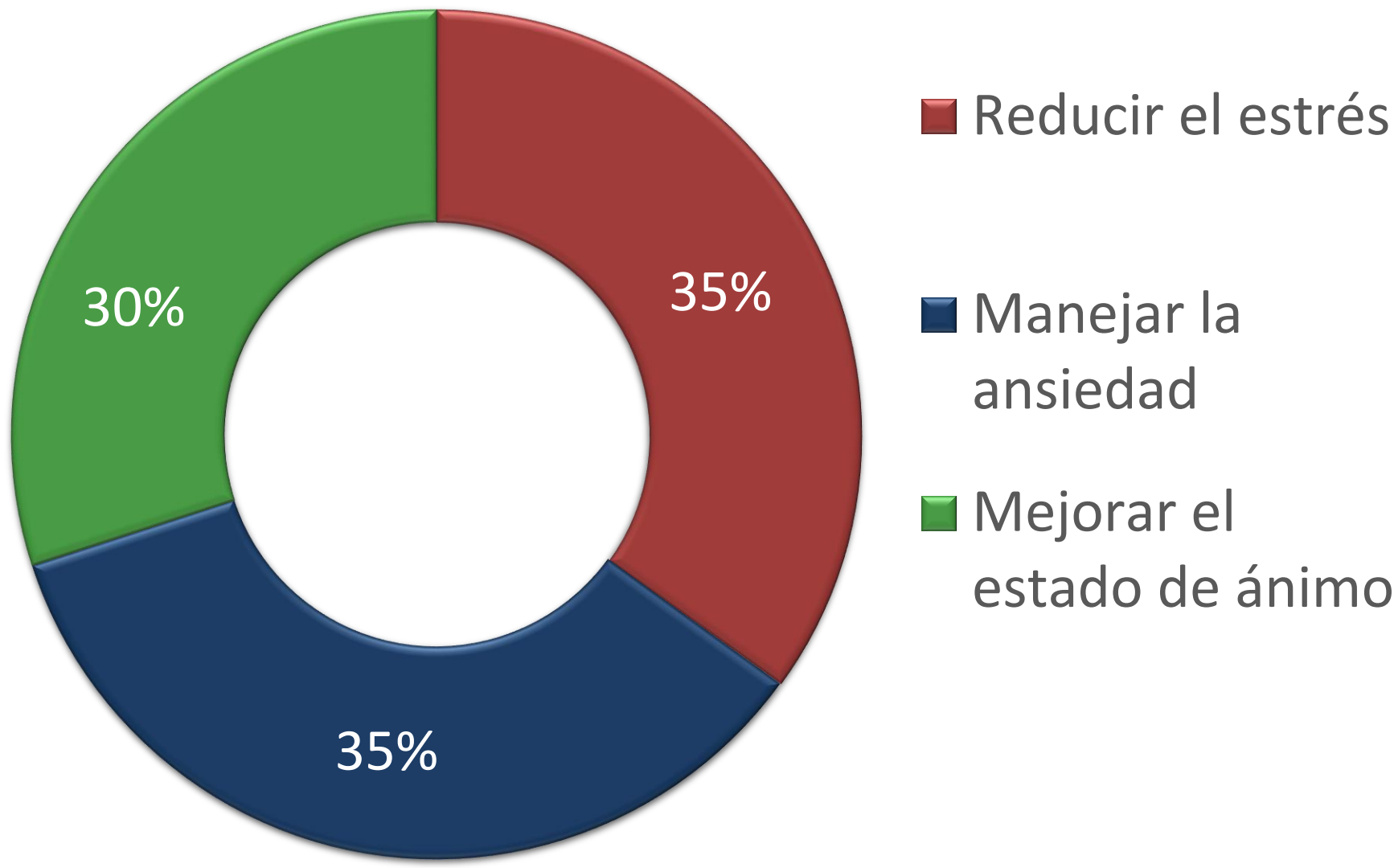
Diferencia en Diferencia (DiD) y evaluación cualitativa de percepciones.



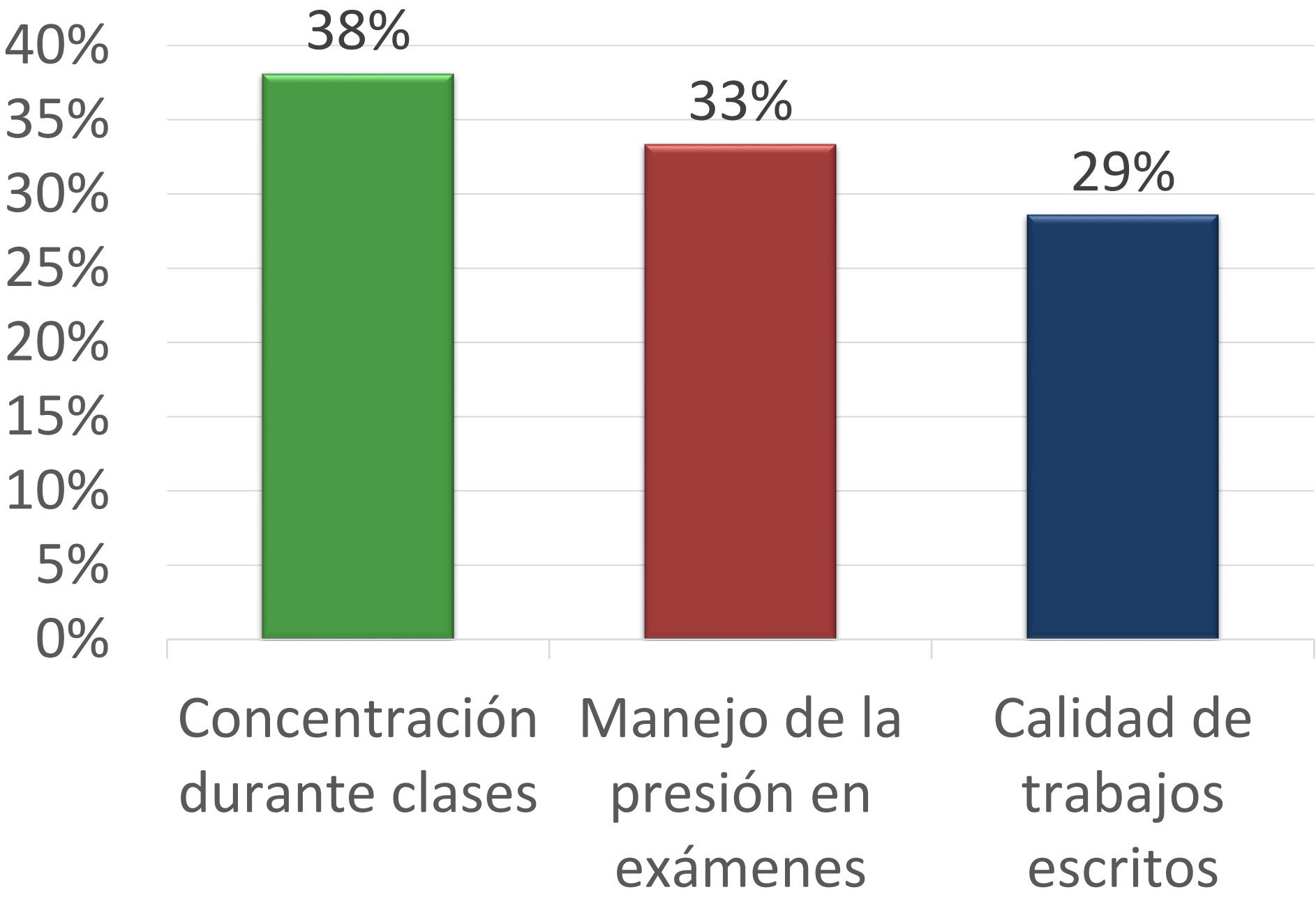
Escalas validadas EEP-14 (estrés) y GAD-7 (ansiedad) aplicadas mediante encuestas y cuestionarios.

RESULTADOS

Gestión emocional

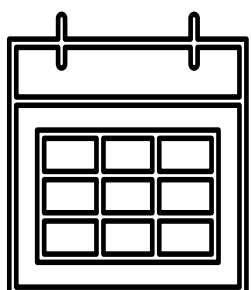


Impacto Académico



Estos resultados sugieren que el mindfulness tiene un gran influencia en la gestión emocional y académica, además de reducir el estrés, controlar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, fortaleciendo el rendimiento estudiantil.

CONCLUSIONES



La práctica regular de mindfulness puede contribuir a la reducción de los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes.

Las mujeres mostraron mayor inestabilidad emocional, pero se pueden visualizar mejores habilidades para el manejo de situaciones difíciles después de las prácticas de mindfulness.

