

Efectos de mindfulness en la ansiedad y el estrés en estudiantes de la ESPOL Fase IV

PROBLEMA

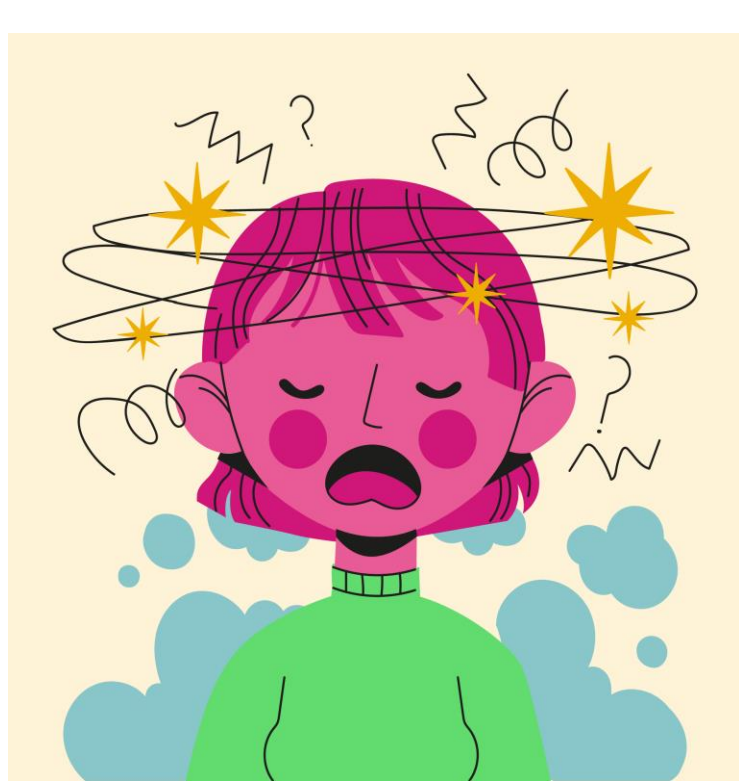
En la ESPOL los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad académica que afectan su bienestar emocional y rendimiento. Aunque existe la asignatura de Atención Plena, la evidencia empírica sobre su efectividad es limitada, lo que dificulta el seguimiento y la evaluación rigurosa de su impacto en la salud mental estudiantil.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar el efecto de la práctica de mindfulness en los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de la ESPOL mediante un enfoque cuasiexperimental de diferencias en diferencias, con el propósito de identificar su contribución al bienestar integral.



PROPUESTA



1

Aplicación de los instrumentos EEP-14 y GAD-7 para establecer la línea base de estrés y ansiedad.

2

Ejecución de sesiones de mindfulness dentro de la asignatura de Atención Plena durante el período académico.

3

Re aplicación de los instrumentos para identificar cambios en los niveles de estrés y ansiedad.

4

Estimación del efecto causal mediante la metodología de Diferencias en Diferencias entre grupo tratado y control.



RESULTADOS

Los resultados evidencian variaciones moderadas positivas a la reducción del estrés y ansiedad en los indicadores evaluados después de recibir la materia de mindfulness en el grupo de tratamiento.



1.832 estudiantes



97,9 % duerme ≤ 8 horas/día

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO EEP-14	
0	Nunca
1	Casi nunca
2	De vez en cuando
3	A menudo
4	Muy a menudo
ESCALA DE ANSIEDAD GAD-7	
0	Ningún día
1	Varios días
2	Más de la mitad de los días
3	Casi todos los días

ESTRÉS:

- Dificultad para relajarse
- Inquietud
- Irritación

ANSIEDAD:

- Miedo
- Dificultad para dormir

Variable	ANTES	
	Control	Tratamiento
Dificultad para relajarse	2.28	2.38
Inquietud	2.16	2.20
Miedo	2.44	2.38
Irritación	2.34	2.37
Semestre	4.48	4.87
Horas de ocio	2.56	2.62
Horas de sueño	6.12	6.22
Dificultad para dormir	0.46	0.51

Variable	DESPUES	
	Control	Tratamiento
Dificultad para relajarse	2.32	2.38
Inquietud	2.23	2.22
Miedo	2.34	2.28
Irritación	2.39	2.33
Semestre	4.44	4.81
Horas de ocio	2.46	2.38
Horas de sueño	6.10	6.04
Dificultad para dormir	0.42	0.43

CONCLUSIONES

- Los resultados obtenidos muestran cambios de magnitud reducida en los componentes del estrés y la ansiedad tras la práctica de mindfulness, manteniendo condiciones iniciales comparables entre los grupos analizados.
- El estudio se realizó durante el semestre académico y en un período de intervención limitado, lo que puede influir en la magnitud de los efectos observados.

- Las variaciones determinadas en los resultados no permiten establecer diferencias con gran impacto y obtener resultados concluyentes entre el grupo tratado y grupo control, ni efectos diferenciados por género.
- Se recomienda extender el período de evaluación, además, incorporar variables académicas contextuales y considerar la frecuencia de la práctica para captar un mayor efecto del mindfulness.