

Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios

Mg. Paúl Alan Arkin Alvarado-García (1), Mg. Jorge Carlos Burmester Álvarez (1), Dra. Marilú Roxana Soto-Vásquez (2)

(1) Magister en Educación. Escuela de Posgrado. Universidad César Vallejo. La Libertad-Perú.

(2) Doctora en Farmacia y Bioquímica. Facultad de Farmacia y Bioquímica. Universidad Nacional de Trujillo. La Libertad-Perú



Correspondencia:

Mg. Paúl Alan Arkin Alvarado-García.

Calle J. Juan G. Ganoza 113. Víctor Larco Herrera. Trujillo. La Libertad-Perú.

Teléfono: 0051-920223943

Email: palvaradog@ucvvirtual.edu.pe

Recibido: 10/4/2018

Aceptado: 25/4/2018

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. Se realizó un estudio cuasiexperimental, pretest y postest, con una muestra de 96 alumnos, divididos en un grupo experimental y un grupo control. Los niveles de estrés académico fueron medidos utilizando el inventario SISCO de Estrés Académico. Los niveles de estrés académico disminuyeron en el grupo experimental, después de la intervención, encontrándose significancia estadística ($p < 0.05$) en los resultados. Las puntuaciones D de Cohen fueron superiores a 1.5, evidenciando la efectividad del programa.

Palabras clave: estrés académico, atención plena, estudiantes.

Effect of a mindfulness-based program on academic stress levels of university students

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the influence of a mindfulness-based program on the academic stress levels of university students. A quasi-experimental, pre-test and post-test study was carried out, with a sample of 96 students, divided into an experimental group and a control group. For the measurement of academic stress levels, the SISCO Inventory of Academic Stress was used. The levels of academic stress decreased in the experimental group, after the intervention, finding statistical significance ($p < 0.05$) in the results. Cohen's D scores were higher than 1.5, evidencing the effectiveness of the program.

Keywords: academic stress, mindfulness, students.

INTRODUCCIÓN

Las exigencias de la vida universitaria son ingentes, a diario, los alumnos están expuestos a diversos retos y responsabilidades fruto de las diferentes actividades académicas, las cuales constituyen una significativa fuente de estrés y ansiedad (1). Diversos estudios señalan la importancia de los factores emocionales y motivacionales como autorreguladores de los procesos de aprendizaje (2). Estos tienen una

marcada implicancia sobre el desempeño académico de los estudiantes, pudiendo inhibir su potencial académico, generar dificultades para avanzar en la carrera e incluso abandonarla, influenciando así en su bienestar físico y psicológico (3).

En los últimos años, la Medicina Alternativa y Complementaria ha ganado mayor interés y aceptación (4). Dentro de esta se encuentra la medicina de la mente y el cuerpo, la cual engloba la meditación, hipnosis, imaginación guiada,

musicoterapia, entre otras (5). Dentro de las más estudiadas, se encuentra la práctica de la meditación mindfulness o atención plena, donde una diversidad de estudios comprueba sus beneficios (6), pudiendo disminuir efectivamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión (7), mejorar significativamente la sensación de bienestar, reducir las rumiaciones, mejorar la empatía, además de incrementar la esperanza en el futuro (8).

Bajo lo anteriormente expuesto, el presente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios de una carrera de salud.

MÉTODOS

Diseño

Se realizó un estudio cuasiexperimental, con mediciones pretest y postest, en una muestra de 96 alumnos, con una edad media de 24.1 (d.t=3.7). Estos se dividieron en un grupo experimental (GE), conformados por 48 alumnos de la sección A, a quienes se administró un programa de atención plena de 12 sesiones, y un grupo control (GC), conformados por 48 alumnos de la sección B, los cuales no recibieron ningún estímulo experimental.

Instrumentos de evaluación

Para la medición de los niveles de estrés académico se utilizó el inventario SISCO de Estrés Académico, desarrollado por Arturo Barraza Macías, a partir de la teoría sistémica cognoscitiva del estrés académico (9). El instrumento cuenta con 30 reactivos, que evalúan las dimensiones de estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento. La calificación es global y por cada dimensión, de acuerdo con una escala de Likert de 5 puntos: 1 (nunca), 2 (rara vez), 3 (algunas veces), 4 (casi siempre) y 5 (siempre); encontrándose los niveles de intensidad, después de transformar los puntajes brutos a percentiles, denotando niveles muy bajos de estrés académico (1-15), bajos (20-65), promedio (70-85), alto (90-94) y niveles muy altos de estrés académico (95-99). Se determinó la validez y confiabilidad para la población local, mediante el método de Ítem-test obteniendo coeficientes de Pearson superiores a 0.21, considerando los ítems como válidos. A su vez el estudio de confiabilidad fue realizado por el método de Split-Halves, obteniendo un coeficiente de Spearman Brown de 0.87, considerándose el instrumento confiable.

Procedimiento

Se conformaron los grupos a partir de las secciones A

y B, pertenecientes al semestre académico 2017-I del V ciclo de una carrera de salud, participando solo aquellos estudiantes que contestaran afirmativamente a la pregunta de filtro del inventario de estrés académico SISCO. 48 alumnos de la sección A conformaron el GE, y 48 alumnos de la sección B conformaron el GC, a quienes se explicó los objetivos de la investigación, y firmaron el consentimiento informado correspondiente, para hacer uso de los datos obtenidos, manteniendo y garantizando la confidencialidad y el anonimato absoluto. Posteriormente se aplicó a ambos grupos el pretest con el instrumento de evaluación. GC no recibió ningún estímulo experimental. Los alumnos de GE participaron de un programa de atención plena de 12 sesiones, durante 3 meses, con una sesión semanal de 60 minutos y actividades para casa y de reporte por cada semana de encuentro. Cada sesión comprendió una fase de inicio con una breve explicación teórica o metáfora, un desarrollo con una práctica meditativa según el tema de sesión, y una fase de cierre para intercambio de experiencias, o feedback. Finalizado el programa se realizó el postest. La presente investigación fue aprobada por la Dirección de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo de Trujillo, y se realizó bajo las normas y criterios expresados en la Declaración de Helsinki.

Análisis estadístico

Se hallaron las medias y desviaciones estándar de la variable estrés académico de todos los grupos. Los datos se ajustaron a la distribución normal por lo que se eligieron estadísticos paramétricos como T de Student de grupos independientes para determinar las diferencias significativas entre las puntuaciones medias del grupo control y cada grupo experimental. Para comprobar la existencia de diferencias significativas entre las fases de estudio se empleó la prueba T para muestras relacionadas. La magnitud de cambio producido en cada grupo después de la intervención se evaluó con la prueba de D de Cohen y se hallaron los porcentajes de cambio respectivos. Los análisis estadísticos fueron realizados mediante el paquete estadístico IBM SPSS versión 23.0.

RESULTADOS

En la tabla I se expresan los niveles de estrés académico global y puntuaciones de las dimensiones según el Inventario SISCO, donde se observan que estos disminuyeron después de la intervención en GE, siendo la mayor disminución en la dimensión de estresores, además de un aumento en las puntuaciones en la dimensión estrategias de GC; observándose diferen-

Grupos	Pretest		Post test	
	M	DT	M	DT
GC				
Estrés Académico Global	93.29	±6.34	94.29	±4.97
Dimensión estresores	92.33	±9.49	91.29	±8.69
Dimensión síntomas	94.04	±4.96	93.04	±5.90
Dimensión estrategias	84.46	±12.85	92.96	±3.72
GE				
Estrés Académico Global	93.19	±6.53	52.83	±18.82
Dimensión estresores	92.25	±9.78	39.04	±26.91
Dimensión síntomas	94.04	±4.82	67.44	±14.97
Dimensión estrategias	84.67	±13.19	34.02	±28.02

Tabla I. Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones en cada uno de los grupos

cias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre los grupos, como se observa en la tabla II.

La tabla III denota las diferencias pretest-postest en cada uno de los grupos, evidenciándose diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre las fases de estudio en todas las variables de GE y en la dimensión estrategias de GC.

La tabla IV denota las puntuaciones obtenidas en la prueba de D de Cohen y el porcentaje de cambio, donde se observa que todas las puntuaciones D de las variables estudiadas son superiores a 1.5, sugiriendo la presencia de cambios muy importantes. Así mismo, en relación a los porcentajes de cambio, se observa que todas las variables denotan reducción, donde el nivel de estrés académico global se redujo en 43.31%, el nivel de estrés por la percepción de estresores académicos en 57.66%, la manifestación de síntomas en 28.29% y el uso de estrategias de afrontamiento en 59.82%.

DISCUSIÓN

Diversos estudios afirman que el estrés académico es más prevalente entre los estudiantes de carreras de salud,

a diferencia de otras carreras, atribuyéndose como fuentes de estrés los eventos académicos, plagados de sobrecargas y exigencias (10), además de eventos psicosociales y económicos (11). Ante esta problemática, el uso de terapias alternativas en la educación puede considerarse como una herramienta útil para el bienestar del estudiante, de manera que pueda afrontar adecuadamente los diversos acontecimientos durante la vida universitaria. Así los resultados del presente trabajo

muestran los cambios estadísticamente significativos en GE, después de la intervención; lo cual concuerda con estudios que afirman que las intervenciones basadas en enfoques cognitivistas, y en especial en atención plena, pueden reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión de estudiantes universitarios (12,13), aumentando también los niveles de empatía y experimentación de la espiritualidad (14). Además, estos resultados son mayores a los mostrados por otro estudio, donde solo se intervino con atención plena durante 10 días (15), a diferencia del presente, donde las sesiones fueron por 3 meses con actividades para casa. Posiblemente la continuidad a través del tiempo de la práctica meditativa también puede influenciar en la reducción de los niveles de estrés académico, aunque se necesitan otros estudios para comprobar esta hipótesis.

En lo relacionado con las dimensiones de estrés académico, según el inventario SISCO, los resultados expresan como en GE se disminuyó el nivel de estrés, debido a los estresores académicos. Según algunos estudios, los estresores académicos como exámenes, sobrecarga de tareas, complejidad del trabajo y el poco tiempo para las actividades, pueden disparar los niveles de estrés y deteriorar la salud física y mental (16). Sin embargo, las intervenciones

en atención plena demuestran disminuir el nivel de estrés y ansiedad por estresores académicos, debido a que esta se enfoca en el estímulo de la capacidad de aceptación de la realidad, sin oponer resistencia a las exigencias del medio, a la vez de dis-

Variables	Pre test		Post test	
	T	p	T	p
Estrés Académico Global	0.079	0.937	14.752	0.000
Dimensión estresores	0.042	0.966	12.801	0.000
Dimensión síntomas	0.000	1.000	11.025	0.000
Dimensión estrategias	-0.078	0.938	14.446	0.000

Tabla II. Prueba de T de Student para muestras independientes de las diferencias pretest y postest entre el grupo control y grupo experimental

Grupos	Pretest-Post test	
	T	p
GC		
Estrés académico Global	-1.107	0.274
Dimensión estresores	0.595	0.555
Dimensión síntomas	1.095	0.279
Dimensión estrategias	-4.738	0.000
GE		
Estrés académico Global	14.083	0,000
Dimensión estresores	13.318	0.000
Dimensión síntomas	12.353	0.000
Dimensión estrategias	10.891	0.000

Tabla III. Prueba T de Student para muestras relacionadas de las diferencias pretest - postest en cada uno de los grupos

minuir los niveles de cortisol y activar el sistema parasimpático (17). Así mismo, consecuencia de la disminución de los niveles de estrés académico, después de la intervención se evidenció una reducción en la manifestación de síntomas como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

Grupo experimental	D Post test	% Post test
Estrés Académico Global	3.01	-43.31%
Dimensión estresores	4.27	-57.68%
Dimensión síntomas	2.25	-28.29%
Dimensión estrategias	2.95	-59.82%

Tabla IV. D de Cohen y porcentaje de cambio Postest

en los estudiantes; lo que coincide con los reportes de otros investigadores, donde se afirma que la meditación de la atención plena restablece la homeostasis del organismo, generando una disminución de los síntomas de estrés (18). Relacionado con las estrategias de afrontamiento de estrés, el aumento en el uso de estas está relacionado con niveles altos de estrés, en sí, los estudiantes tienden a usarlas más con la intención de disminuir sus niveles de estrés (19), lo que puede explicar las puntuaciones altas de esta dimensión en GC en la fase posttest, donde no se realizó ninguna intervención; sin embargo en GE se denota la disminución de la aplicación de estas por los estudiantes; dado que sus niveles de estrés disminuyeron después de la intervención, y su uso ya no fue necesario. Estudios comprueban que atención plena desarrolla una serie de estrategias de afrontamiento basadas en la aceptación de la realidad, radicando su éxito en que, a diferencia de otras técnicas basadas en

el control y la evitación, los niveles de ansiedad y estrés disminuyen cuando el individuo se adapta en vez de oponer resistencia y luchar, generando así un proceso adaptativo adecuado (20). Otros teóricos consideran que atención plena es una estrategia de afrontamiento, sin embargo las evidencias demuestran que puede promover el mejor funcionamiento de estas (21), que además no es temporal, y el cultivo de la atención plena como una filosofía de vida puede expandir sus efectos positivos a través del tiempo, como la mejoría de la sensación de bienestar general, re-

ducir los síntomas de la reactividad, regular adecuadamente la conducta, entre otros (22).

Aunque no se han demostrado claramente los mecanismos de acción de la atención plena, se ha comprobado que su práctica aumenta la conciencia metacognitiva, que es la capacidad de percibir de una manera adecuada nuestros pensamientos y emociones, viéndolos como pasajeros y temporales, en vez de representaciones rígidas de la realidad (23). Esto conlleva a la reducción de las rumiaciones y el pensamiento negativo (24). Además de mejorar la atención y la capacidad de priorizar adecuadamente las demandas cognitivas, así como reducir la memoria autobiográfica, un constructo ligado con la depresión y el suicidio (22). A esto se aúna que la práctica de atención plena disminuye las memorias negativas, la culpa, el autocastigo y la autodiscrepancia (25).

CONCLUSIÓN

La aplicación de un programa basado en la atención plena reduce efectivamente los niveles de estrés académico global de estudiantes universitarios de una carrera de salud, disminuye el estrés percibido a causa de estresores, así como los síntomas de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Feldman L, Goncalvez L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ Psychol*. 2008; 7(3):739-51.
2. De la Fuente J, Cardelle-Elawar MC. Research on action-emotion style and study habits: Effects of individual differences on learning and academic performance of undergraduate students. *Learn Individ Differ*. 2009; 19(4):567-76.
3. Furlan LA. Eficacia de una Intervención para Disminuir la Ansiedad frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Rev colomb psicol*. 2013; 22(1):75-89.
4. Frass M, Strassl RP, Friehs H, Müller M, Kundi M, Kaye AD. Use and Acceptance of Complementary and Alternative Medicine Among the General Population and Medical Personnel: A Systematic Review. *Ochsner J*. 2012;12(1):45-56.
5. Nogales-Gaete J. Medicina alternativa y complementaria. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*. 2004;42(4):243-50.
6. Gálvez-Galve JJ. Atención Plena: revisión. *Med Nat*. 2013;7(1):3-6.
7. Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ Today*. 2015;35 (1),86-90.
8. Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Int J Behav Med*. 1998;21(6):581-99.
9. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Rev Psico Cient*. 2007;9(10).
10. Castillo C, Chacón T, Días-Veliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med*. 2016;5(20):230-7.
11. González R, Fernández R, González D, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010;32(4):151-8.
12. Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2013;148(1):1-11.
13. Warnecke E, Quinn S, Ogden K, Towle N, Nelson MR. A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Med Educ*. 2011; 45(4):381-8.
14. Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner G. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Int J Behav Med*.1998;21(6):581-99.
15. Soto-Vásquez MR, Alvarado-García PAA. Efecto del aceite esencial de *Peperomia dolabriformis* y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios. *Med Nat*. 2018; 12(1):9-14.
16. Montalvo-Prieto A, Blanco-Blanco K, Castillo-Martínez N, Castro-González Y, Downs-Bryam A, Romero-Villadiego E. Estrés académico en los estudiantes del área de salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Rev Cienc Biomed*. 2015;6(2):309-18.
17. Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today*. 2009;29(5):538-43.
18. Franco C. Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación fluir. *Apuntes Psicol*. 2009; 27(1):99-109.
19. Martínez-González AE, Piqueras-Rodríguez JA, Inglés S, Cándido J. Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *REME*. 2011;14 (37):1-24.
20. Ramasubramanian S. Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *Int J Adolesc Youth*. 2017;22(3):308-21.
21. Gibbons C. Mindfulness as a coping strategy. *Eisteach*. 2015;15(2):14-8.
22. Keng SL, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin Psychol Rev*. 2011;31(6):1041-56.
23. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*. 2006;62(3):373-86.
24. Crane C, Barnhofer T, Duggan D, Hepburn S, Fennell MV, Williams JMG. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cogn Ther Res*.2008;32:775-87