



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**MINDFULNESS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE PERÚ. 2010-2021.**

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autora:

**Bach. Quijano Tello Dalia María
ORCID: 0000-0001-7994-081X**

Asesor:

**MSc. Montenegro Ordoñez Juan
ORCID: 0000-0002-7997-8735**

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

**Pimentel – Perú
2021**

Aprobación del jurado.

Dedicatorias.

Dedicado a Felicita y Flavio, por amarme.

Dedicado a Vaquita, ella me recordó que todo ser vivo merece respeto, amor, cuidado y comprensión. Con ella comprendí lo que es vivir en constante miedo, y a pesar de no tener el mismo lenguaje, nos encontramos en el amor. A ella, quien, mientras partía lentamente de esta vida, yo empezaba con la realización de esta tesis.

Dedicado a quienes han experimentado ansiedad durante su formación universitaria sin tener recursos para afrontarla, sobre todo, quienes continúan buscando adaptarse al ámbito académico, social y laboral.

Agradecimientos

A Dios por cada día, cada oportunidad, cada enseñanza y por, sobre todo, la vida.

A mi familia, por su apoyo.

A Martín, por respetar y aceptar mi forma completa de ser.

Al docente y asesor por su dedicación, paciencia y compromiso con los estudiantes.
Mi respeto y admiración por su labor en todos los cursos impartidos.

A mis compañeros Juan, Amy y Heini, por su amistad y los momentos vividos durante nuestra etapa universitaria, por haberme permitido conocer a sus familias.

Resumen

La presente investigación tipo documental con metodología revisión sistemática y diseño bibliográfico, tuvo como objetivo principal: analizar investigaciones sobre mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú. 2010-2021. Bases de datos consultadas: EBSCOhost, ELSEVIER, VLex, Proquest, Sciencedirect, Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet, Biblioteca virtual E-libro; repositorios como: Alicia-Concytec, Universidad Señor de Sipán, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Universidad Mayor de San Marcos, Universidad Tecnológica del Perú, entre otros. Resultados: se encontraron metodologías utilizadas en investigaciones donde examinan ambas variables a: 5 investigaciones tipo teóricas y 5 investigaciones tipo aplicadas. Respecto a la variable ansiedad se encontraron: 13 investigaciones de tipo aplicadas. Se concluye, existe evidencia de poblaciones universitarias con niveles altos e intermedios de ansiedad; sin embargo, se hayan vacíos en propuestas de medidas ante dichos resultados. A través de la presente investigación se resalta la necesidad de crear acciones para la problemática en mención, más aún por los cambios que continúa generando la pandemia del COVID-19. Siendo mindfulness una propuesta como medida preventiva a examinar, específicamente para la Universidad Señor de Sipán como aporte al bienestar de la comunidad universitaria.

Palabras Clave: atención, ansiedad, universitarios, Perú, prevención.

Abstract

The present documentary type research with systematic review methodology and bibliographic design, had as main objective: to analyze research on mindfulness and anxiety in university students in Peru. 2010-2021. Databases consulted: EBSCOhost, ELSEVIER, VLex, Proquest, Sciencedirect, Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet, Virtual Library E-book; repositories such as: Alicia-Concytec, Universidad Señor de Sipán, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Universidad Mayor de San Marcos, Universidad Tecnológica del Perú, among others. Results: methodologies used in research were found where both variables were examined: 5 theoretical type investigations and 5 applied type investigations. Regarding the anxiety variable, the following were found: 13 applied investigations. It is concluded, there is evidence of university populations with high and intermediate levels of anxiety; however, there are gaps in proposals for measures given these results. Through this research, the need to create actions for the problem in question is highlighted, even more so because of the changes that the COVID-19 pandemic continues to generate. Being mindfulness a proposal as a preventive measure to be examined, specifically for the Señor de Sipán University as a contribution to the well-being of the university community.

Keywords: attention, anxiety, university students, Perú, prevention.

Índice

I. INTRODUCCIÓN	8
1.1. Planteamiento del problema.....	8
1.2. Antecedentes de estudio.	12
1.3. Abordaje teórico.	24
1.4. Formulación del problema.	28
1.5. Justificación e importancia del estudio.	28
1.6. Objetivos.....	29
1.7. Limitaciones.	30
II. MATERIAL Y MÉTODO	30
2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.	30
2.2. Escenario de estudio.	32
2.3. Caracterización de sujetos.	32
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
2.5. Procedimientos para la recolección de datos.....	33
2.6. Procedimiento de análisis de datos.	43
2.7. Criterios éticos.	55
2.8. Criterios de rigor científico.	57
III. REPORTE DE RESULTADOS	58
3.1. Análisis y discusión de los resultados.	58
3.2. Consideraciones finales	71
REFERENCIAS	72
ANEXOS	89

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

Según INFOCOP: Consejo General de la Psicología de España (2021) “Los resultados muestran que las poblaciones afectadas por la pandemia tienen una prevalencia significativamente mayor de depresión, ansiedad, insomnio, TEPT y angustia psicológica en comparación con la población general en circunstancias normales (...) cuatro veces mayor para la ansiedad” (párr. 8). [TEPT: Trastorno de estrés postraumático].

Para la Organización de las Naciones Unidas (2020) años atrás la depresión y ansiedad ya eran consideradas una de las necesidades más prontas a tratar en cuanto a salud mental se refiere, teniendo como costo a nivel mundial de más de un billón de dólares anuales. El mayor exponente de dicha organización mencionó durante una presentación que ansiedad y depresión son las más grandes causas de sufrimiento, incluso antes de la pandemia de COVID-19, afectando a distintas poblaciones, especialmente aquellas personas quienes no reciben atención sobre su salud mental.

Huerta, Barahona, Galdames, Cáceres y Ortiz (2020) refieren que, en Chile, aproximadamente el tercio de la población sufre de afecciones a la salud mental, teniendo entre sus principales problemáticas depresión y ansiedad; respecto a la población educativa superior se evidencia relación directa a las siguientes situaciones: asistir a clases, realizar exámenes, estudiar en horas individuales y complementarias puede llegar a generar un incremento en la ansiedad.

Universidad De Cambridge (2021) “La atención plena a menudo resulta útil para los estudiantes, ya que apoya su bienestar y capacidad de estudio. La Universidad de Cambridge desea ayudar a los estudiantes a aprender mindfulness ofreciendo clases gratuitas a cualquier estudiante afiliado a un Cambridge University College” (párr. 1).

Así también, Barnes, Hattan, Black, & Schuman-Olivier (como se citó en Tovar, 2020) se afirma que en el año 2016 “por lo menos el 30% de las escuelas de medicina en E.U. incluyen mindfulness en sus planes curriculares. Por si esto fuera poco, el 79% de ellas promueve algún tipo de actividad relacionada a este tipo de meditación” (párr. 7).

En cuanto a mindfulness y el ámbito universitario, Delgado (2020) afirma:

En este sentido, hablar de mindfulness en el contexto universitario pudiera parecer revolucionario, pero es algo que ya lleva investigándose desde hace más de 30 años en las mejores universidades internacionales (Harward, Oxford, Massachusetts, Cambrich). Desde la introducción en occidente de esta práctica milenaria gracias al Programa para la gestión del estrés (MBSR), desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1979. (p. 9)

Naranjo (2019) afirma respecto a la ansiedad en Costa Rica, los números muestran que “durante el 2018 se diagnosticaron a 79.445 personas con este padecimiento, mientras que hasta el 20 de noviembre de este año ya se contabilizan 96.590 diagnósticos, es decir, 17.145 casos más que se traducen en un incremento del 21,58%” (párr. 4).

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2018) menciona que existen iniciativas por parte de la Organización Mundial de la Salud para mejorar el aspecto mental; En donde se pretende abordar las preocupaciones de esta área de la salud a nivel mundial, buscando así plantear diferentes políticas para actuar y prevenir directamente sobre temas como: trastornos de ansiedad, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia, depresión, la demencia, discapacidades intelectuales entre otros.

Respecto a la Universidad Complutense de Madrid (UCM), Larroy (como se citó en Silió, 2017), directora del área de Psicología refiere que muchos estudiantes tienen sintomatología en relación a problemas alimentarios, ansiedad, dificultades del sueño, preocupaciones psicosociales, entre otros. Se presume que aproximadamente el 20% de los estudiantes universitarios de España sufre de ansiedad. Ante dicha situación, se han propuesto en crear un programa que atiende a través de asistencia psicológica vía telefónica.

La investigación en Perú también se dedica a buscar dichos índices de ansiedad, sin embargo, no se brinda importancia a medidas preventivas específicas, siendo un trabajo pendiente. Universidad San Ignacio de Loyola: USIL “En el Perú, la ansiedad y la depresión afectan a 1 de cada 3 personas debido al confinamiento obligatorio decretado para hacer frente a la covid-19, afirmó el Dr. Ayar Nizama Vía” (2021, párr. 1).

El Ministerio de Salud (como se citó en Sociedad LR, 2020), realizó un estudio durante la cuarentena, en donde se evidenció datos que “7 de cada 10 individuos muestran cuadros sintomáticos en relación a depresión y ansiedad. Dando esto a conocer una vez más la necesidad urgente de brindar medidas de intervención y prevención para dichas problemáticas” (párr. 3).

Meneses (2020) afirma se han desencadenado incrementos en la población peruana ante el padecimiento de estrés y ansiedad, dificultando conciliar el sueño, regulación emocional, concentración, entre otros. En cuanto a las recomendaciones sugiere evitar quedarse todo el día en un solo lugar dentro de la casa, además de realizar actividades que le generen placer, usando horarios para crear nuevos hábitos saludables. Finalmente, sugiere para combatir noticias falsas que sólo llegan a causar preocupación excesiva, es mejor buscar fuentes serias de información sólida como, por ejemplo, instituciones nacionales, locales, ministerios del estado, la Organización Mundial de la Salud, entre otros.

Así mismo, Chumpitaz (2020) respecto a las atenciones psicológicas sobre ansiedad y depresión no se tienen datos exactos, pero se conoce por los especialistas durante su labor profesional y desde sus experiencias, este tipo de atenciones se han duplicado y hasta probablemente triplicado, dada la coyuntura social producto de la pandemia. Por lo tanto, es imprescindible comenzar a reorganizar propuestas para el sistema de salud mental, pues se sabe que aproximadamente más del 50% de los peruanos no cuentan con atención de dicha área.

Según la docente Jennifer Alva de la Universidad San Martín de Porres (como se citó en Radio Programas del Perú, 2020), manifiesta que la mayoría de los jóvenes universitarios evidencian ansiedad por esta nueva modalidad de enseñanza, la educación virtual. También precisó que, muchos de ellos trabajan y estudian desde casa.

Ansiedad, violencia y estrés en universidades (2019) en dicha publicación se observaron los siguientes datos “ansiedad con 82%, el estrés con 79 % y la violencia con 52%. Además, el Ministerio de Educación también reveló la cifra global, siendo el 85% de la comunidad educativa, los estudiantes universitarios, profesores y personal administrativo” (párr. 1). Para la docente en psicología perteneciente a la Universidad Peruana Cayetano Heredia (como se citó en Cruzado, 2019) en cuanto las nuevas actividades para combatir ansiedad y estrés, “Una de las más conocidas es ‘atención plena’, pero también la llaman plena conciencia, presencia plena, presencia mental. Lo que quiere decir es que estamos presentes. Debemos (estar y) volver al aquí y al ahora” (párr. 4).

Aguirre (2019) afirma que la Gerencia Regional de Salud de Lambayeque mostró datos inquietantes en la salud mental de los ciudadanos; “siendo entonces que 3.5 de cada 10 personas padecen de un problema, tales como: violencia familiar y maltrato infantil (6,678), ansiedad (3,148), trastorno depresivo (2,165), alcoholismo (137), drogadicción (125), entre otros” (párr. 6).

1.2. Antecedentes de estudio.

Internacional:

Hidalgo et al. (2019). “Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica”.

En el país de Costa Rica, se investigó cómo afectaba el aikido y la atención plena, respecto a la ansiedad, la población fue un grupo de estudiantes universitarios de educación física en edades de 18 a 34 años, los cuales fueron un grupo de control activa a los que se les aplicaron pretest y posttest. Para medir mindfulness se usó la escala MAAS y para medir la ansiedad, escala de Hamilton. Se les enseñaron diversas técnicas en relación a dichas prácticas a partir de entrenamientos semanales, por once semanas. Obteniendo como resultados efectos positivos, con disminución de ansiedad, los autores motivan a que se continúen con este tipo de estudios.

Pardo et al. (2019). “El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”.

Su investigación realizada en España, fue de tipo experimental con grupo control en 61 estudiantes de la facultad de Fisioterapia. El experimento se dio en dos grupos, de los cuales 30 jóvenes estuvieron asignados al programa durante 12 semanas y 31 fueron asignados al grupo control, también por el mismo lapso de tiempo. Respecto al instrumento, los autores refieren “se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento que mide formas tanto cognitivas como conductuales de afrontamiento del estrés académico” (p. 51). Como conclusión, se mostraron mejoría en el grupo experimental respecto a las estrategias de afrontamiento. Además, los autores afirman (basado en otras investigaciones) que dicha práctica genera beneficios, existiendo un cambio antes y después.

Viciano et al. (2018). “Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática”.

Realizaron un estudio documental a través de la revisión sistemática, teniendo como unidad de estudio el mindfulness en estudiantes universitarios de variadas investigaciones respecto a programas de atención plena o mindfulness los cuales buscaban disminuir estrés, ansiedad, desgaste emocional. Tuvo como objetivo central: analizar la evolución de creaciones científicas ubicados en material de la Web respecto a los últimos diez años. Para ello, se hallaron 23 investigaciones de diversas procedencias, siendo los más resaltantes: Estados Unidos, Australia, Turquía, así como los instrumentos usados. Concluyendo: el mindfulness ha sido estudiado y presentado como un factor de relevancia para la adaptación saludable de los estudiantes universitarios, así como una estrategia preventiva ante problemáticas como la ansiedad, estrés y aspectos emocionales desagradables. Evidenciando la necesidad de continuar investigando en dichas variables y población.

Reyes et al. (2017) “Miedo, ansiedad y afrontamiento. Estudiantes universitarios mexicanos”.

Dicho estudio realizado en México, de tipo no experimental, los autores buscaron identificar correlación entre circunstancias que causan miedo y ansiedad; en una muestra de 1, 557 universitarios de ambos sexos y con una media de edad igual a 21.56. Para ello, usaron un instrumento para medir el miedo ante diferentes situaciones, tales como: violencia social, animales, experiencias de muertes, entre otros. Usando un inventario perteneciente al autor Beck, y validado para dicho país, el cual mediría la ansiedad; cabe mencionar que se realizaron preguntas abiertas a los participantes en relación a lo que harían ante las situaciones de miedo mencionadas anteriormente, para así obtener los diferentes tipos de afrontamiento que los estudiantes universitarios utilizan. Se demostró en los resultados que dichas variables se correlacionan. Además, es importante recalcar que aquellas estrategias más usadas para el afrontamiento del miedo son las que van directamente al problema, luego, estrategias en relación a no

hacer nada. Luego están otro tipo de estrategias como: distracciones, respuestas agresivas, evasivas, entre otras.

Álvarez (2017). “Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida”.

La investigación fue de corte transversal, siendo su población 602 estudiantes matriculados entre el 2015-2016 en la Universidad de Huelva, España. Los participantes tuvieron características como: edades entre los 23 años, de ambos géneros, Específicamente en porcentajes: 67,9% mujeres y 31,5% varones. Para lograr el objetivo central de encontrar la relación entre las variables mencionadas, se usaron los siguientes instrumentos: cuestionario sociodemográfico, cuestionario MASS-SP de atención plena.

Así mismo, se utilizaron las siguientes escalas: SWLS mide satisfacción de vida, DASS-21 para evaluar depresión, ansiedad y estrés; y para conocer resiliencia la escala ER.

En los resultados se evidencia que resiliencia y satisfacción son los mejores predictores para la depresión. Así mismo, quienes tienen bajas puntuaciones en estrés, ansiedad y depresión son los estudiantes que obtuvieron altos puntajes en aspectos como mindfulness, satisfacción y resiliencia.

Finalmente, la autora de la presente investigación afirma que dichos resultados muestran la importancia de fomentar en las instituciones universitarias estrategias de mindfulness pues generan amplios beneficios, aportando bienestar a los estudiantes universitarios y llegando así a proporcionar mayor atención plena y resiliencia, evidenciado en las experiencias continuas de presiones académicas. Al mismo tiempo, recalca la necesidad de crear más investigaciones sobre mindfulness en universitarios a través de programas de intervención ya que existe limitada información; pues en el campo de la investigación se ha observado un incremento de este tema, más en el área clínica.

Cuevas et al. (2017). “Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios”.

Los investigadores se enfocaron en realizar un programa de atención plena, dentro de las aulas de una universidad en España, para cual tuvo como modelo a la guía de Martín Asuero realizada en el año 2008 y estuvo basado en el autor Kabat-Zinn, que para 1990 llegó a crear el MBSR, esta forma de intervención tiene sustento científico reconocido a nivel internacional.

La investigación tuvo una muestra de 115 estudiantes universitarios, específicamente 88.5% mujeres y 11.5% varones. Los estudiantes que fueron parte del programa, se encontraban ligados a carreras de educación. Para llegar a los objetivos planteados usaron instrumentos con adaptaciones españolas tales como: escala para evaluar el mindfulness, capacidad de conciencia y atención a temas personales, MAAS.

Otro instrumento para conocer la evitación en cuanto a situaciones personales y aceptación de las mismas, fue el cuestionario Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQII) con la adaptación española de Ruiz et al. (2013).

Para conocer los niveles de ansiedad ya sea estado (transitorio) o rasgo (estable), se usó STAI-E y R.

Además, se usó la escala SWLS de adaptación española para evaluar la satisfacción que tienen las personas con su propia vida, contiene cinco ítems.

Como resultados se halló que, después de haber finalizado el programa con una duración de 7 sesiones, se evidenciaron diferencias significativas en ansiedad estado con puntuaciones medias mayores, lo que cual no sucede en ansiedad rasgo en relación a la atención plena. También, aquellos que respondieron con puntuaciones altas en nivel de aceptación, tienen menor puntuación en evitación.

Bamber y Kraenzle (2016). “Meditación basada en la atención plena para disminuir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios: una síntesis narrativa de la investigación”.

Realizaron una investigación sobre atención plena para reducir aspectos en la variable estrés y la variable ansiedad en alumnos de una casa universitaria. Su objetivo principal fue tener una revisión narrativa que demuestre los efectos de la atención plena (Mindfulness) respecto al estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. La metodología se realizó a través de la búsqueda de 57 estudios sobre el tema de la meditación y la atención plena.

En los resultados hallaron que la meditación de mindfulness se muestra prometedora para reducir el estrés y la ansiedad en dicha población. También, que existen diferentes formas de intervenciones en cuanto a la atención plena, entre ellas, duración, método de instrucción, frecuencias, inclusión del yoga. Se concluye que, para determinar la efectividad de cada una, deben realizarse más investigaciones cuantitativas.

López y Lozano (2016). “Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburrá”.

Aquella investigación fue realizada en Colombia, en donde buscaron describir los niveles de dichas variables en una muestra de 88 estudiantes de ambos sexos, pertenecientes al primer año de la carrera de Psicología.

Para lograr sus objetivos usaron como material de evaluación validado para su población: “el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M)” (p. 6).

Es de tipo cuantitativa de enfoque descriptivo y diseño transversal. Además, esta investigación fue ejecutada dentro del grupo de estudio de psicología, neurociencia y educación, los cuales se encargan de conocer diferentes características en los estudiantes de psicología, tanto aspectos emocionales como cognitivos.

Los autores respaldados por otras investigaciones a la vez, afirman que la ansiedad se relaciona e influye en el desempeño de los universitarios, comprensión lectora, concentración, procesos atencionales, autoeficacia, entre otros.

Como resultados indicaron que tanto para hombres y mujeres, existen niveles medio-alto y alto de ansiedad estado-rasgo. Además, mostraron puntajes dentro de los valores normales, en cuanto a las formas de afrontar las diferentes situaciones que se les presente.

Song y Lindquist (2015). “Efectos de la reducción del estrés basada en la atención plena sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos”.

Cuya investigación fue realizada en una población de universitarios en Corea del Sur, su objetivo general fue examinar los efectos de MBSR sobre las variables mencionadas anteriormente. El diseño, un ensayo controlado aleatorio, para el cual tuvo como participantes a 50 alumnos pertenecientes a la especialidad de enfermería en KN University College of Nursing, los cuales se asignaron al azar en dos grupos, usando de fundamento el modelo de MBSR.

Un grupo lo practicó por 8 semanas, durante 2 horas a la semana, el otro grupo no recibió intervención basada en MBSR. Como instrumentos usaron cuestionarios autoadministrados estandarizados de depresión, ansiedad, estrés y atención plena al inicio y después del estudio. Respecto a los resultados, el grupo con instrucciones en MBSR evidenciaron disminución significativamente mayor en la depresión, la ansiedad y el estrés, así como en la atención plena. Además, los autores afirman que MBSR es una buena opción para estudiantes de enfermería, interviniendo en depresión leve, ansiedad y estrés, de tal forma que se obtiene un incremento de atención plena en ámbitos tanto académicos como clínicos, justificado en investigaciones anteriores, pero que aún suelen ser escasas en estudiantes universitarios de Corea del Sur; sugieren continuar investigando sobre dicho tema en el mismo tipo de población.

Nacional:

Domínguez et al. (2019). “Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana”.

Elaboraron un estudio tipo descriptivo en alumnos de una institución superior, con 751 participantes, en donde se buscó hallar la prevalencia de ansiedad en dicha población, específicamente ante los exámenes.

Para ello cabe indicar que los evaluados fueron de ambos sexos, siendo el 58.77% mujeres (con edades entre 16 y 55 años) pertenecientes al ciclo uno hasta el ciclo siete. Los autores trabajaron directamente con las áreas de Psicología, Ingeniería y Biología.

Se utilizó como instrumento el Test Anxiety Inventory con valores adaptados para universitarios limeños. Respecto a los resultados, presentan mayor nivel de AE los estudiantes de biología, seguido de los estudiantes de ingeniería, y luego los de psicología. En cuanto al ciclo académico, los estudiantes de primeros ciclos evidencian mayor AE. No se encontraron diferencias significativas entre el nivel de AE y el tipo de sexo. Sin embargo, ante los exámenes el 26.23% de estudiantes poseen un incremento de ansiedad.

Oblitas et al. (2019). “Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”.

En la ciudad de Lima, los autores realizaron una investigación en estudiantes universitarios, siendo su muestra 54 participantes pertenecientes a la Universidad Autónoma del Perú. Tuvo como objetivo principal conocer la incidencia del programa (duración 8 semanas) en la reducción del estrés. Contó con diseño cuasi-experimental a través de la aplicación de un test antes y después. Para ello, seleccionaron a un grupo experimental de 27 estudiantes quienes fueron parte del programa basado en la atención plena o mindfulness; por otro lado, se hallaba el grupo control sin intervención también conformado por 27 estudiantes. Instrumento: Inventario CISCO de Estrés Académico.

Como parte de los resultados se encontró que, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Sin embargo, dichos autores sugieren usar un instrumento más para evaluar el estrés académico, considerar mayor amplitud de la muestra.

Finalmente concluyen que los datos obtenidos no deben ser tomados como definitivos respecto a los beneficios del mindfulness.

Huillca (2019). “Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana”.

El objeto de estudio fue la ansiedad rasgo/estado, partiendo desde la necesidad de conocer las diferencias y similitudes en estudiantes respecto de dos universidades diferentes, siendo la primera pública y la segunda privada en Lima; para lo cual tuvo un diseño empírico con estrategia asociativa-comparativa.

En cuanto a la población se contó con 246 estudiantes con edades entre 17 y 24 años, siendo el 61% mujeres y 39% varones. Los cuales pertenecían a las siguientes carreras: contabilidad (n=102), psicología (n=86) y administración (n=58), cursando entre el primer y sexto ciclo académico.

Para evaluar la ansiedad en los estudiantes se usó el inventario IDARE; como conclusión se obtuvo que en una universidad privada 132 estudiantes arrojaron niveles medios y altos respecto a la ansiedad. Además, se observó diferencias significativas para ambas casas de estudios.

Finalmente, la autora recomienda fomentar dentro del ámbito universitario, actividades orientadas hacia el bienestar de los estudiantes, a través de diversas estrategias que cooperen al manejo de la ansiedad.

Armas (2019). “Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en Estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el Periodo junio - septiembre del 2018”.

En la Universidad Ricardo Palma, se ejecutó una investigación transversal, analítico y observacional, donde buscó asociar la variable de ansiedad y

variables de trastornos del sueño. Tuvo como participantes a 217 alumnos (los varones fueron más frecuentes), los participantes fueron de ambos géneros y con edades entre los 22 a 35 años.

Los participantes fueron universitarios del área de Medicina Humana, para lograr encontrar información relevante a ansiedad, se usó un inventario de 21 preguntas ubicadas en BAI, del autor A. Beck. Por otro lado, se aplicó el cuestionario de 15 ítems pertenecientes al autor Oviedo. El CIE-10 y DSM IV como fundamento para el diagnóstico de insomnio e hipersomnia.

Por lo que concierne a los resultados, se encontró una prevalencia en ansiedad de 23.3%, insomnio fue 37.2% y de hipersomnia en un 2.3%. Así mismo, se evidenció que los universitarios con ansiedad tienen mayores posibilidades en padecer problemas para dormir, causando consecuencias físicas y psicológicas. Por último, cabe recalcar el autor de dicha investigación recomienda realizar seguimiento a los estudiantes con niveles altos de ansiedad.

Soto y Alvarado (2018). “Efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios”.

Los autores hicieron una investigación en una casa universitaria de Trujillo, con el fin de conocer los efectos ante el uso de Peperomia dolabriformis en presentación líquida oleosa y un programa de atención plena, respecto a las variables de ansiedad y estrés académico.

El cual consistió en un estudio experimental con la aplicación de pretest y posttest a los participantes, quienes estuvieron en grupos divididos, uno fue de grupo control y tres experimentales (con una muestra de 55 estudiantes de una carrera de salud); se usó el cuestionario STAI para evaluar los niveles de ansiedad, y el inventario IEA para el estrés académico. Para la elaboración del aceite se realizó la destilación y eliminación de impurezas de las hojas de Peperomia dolabriformis, también conocida como congona de zorro, seguidamente se ofreció un curso gratuito de mindfulness para el afrontamiento de la ansiedad y estrés en universitarios, parte de los requisitos era no tener conocimientos en relación a técnicas como meditación, yoga, tai chi, etc.

Como resultados se encontró que, los niveles de ambas variables, es decir tanto ansiedad, así como estrés académico evidenciaron una reducción con diferencias estadísticamente significativas para los grupos experimentales que recibieron el aceite y el programa de mindfulness, a diferencia del grupo de control que no lo recibió.

Los autores destacan, en la actualidad existen estados de ansiedad y estrés muy intensos en las personas que estudian en una universidad, los cuales podrían causar deterioro en su salud, conflictos para el estudio e incluso llegar a desistir de su carrera profesional. Ante dicha realidad, manifiestan la creación de programas a través de técnicas como el mindfulness pueden disminuir los porcentajes de ansiedad, en base a evidencias de otros estudios, y así como lo demuestran los resultados de su investigación.

Moscoso y Lengacher (2017). “El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión”.

Los autores han tenido como propósito identificar la influencia del mindfulness en las emociones. Siendo fundamentaciones en intervención de la práctica mindfulness usada como estrategia de regulación emocional en cuanto a problemáticas como la depresión clínica. Tuvieron como finalidad analizar variadas bases de datos sobre investigaciones científicas. Obteniendo como resultado: se reconoce la presencia e importancia de la atención plena originando un estado de conciencia hacia los propios pensamientos, así como la transformación respecto a las percepciones de las vivencias cotidianas. Además, llega a cumplir la función de autorregulación en las emociones.

Chávez (2015). “Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios”.

En Lima, la autora hizo un estudio en una institución educativa superior no estatal; en la cual buscó como población a estudiantes que realizaban sus prácticas pre profesionales de dicha casa académica. Para ello, se buscó la

correlación entre las variables de ansiedad rasgo/estado y la variable de procrastinación crónica. Los 118 participantes de dicho estudio, fueron informados previamente antes de la aplicación de instrumentos, para medir la procrastinación se usaron un inventario para adultos, una escala y un cuestionario sobre la toma de decisiones. Por otro lado, fue necesario evaluar los niveles de ansiedad a través del inventario IDARE.

Finalmente, Chávez (2015) “Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica (...) se encontró una asociación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Rasgo-Estado en hombres, así como en quienes trabajan” (p.3). Cabe mencionar, la autora considera dichos resultados generan disfuncionalidad en los universitarios, influyendo en el aspecto académico y más adelante posiblemente en el campo laboral.

Local:

Cruz (2020). “Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo”

Realizó una investigación en Chiclayo, específicamente en alumnos de una universidad particular, cursando el 8vo ciclo académico. Dicha población pertenecía a Derecho y Medicina Humana, siendo su muestra 39 para la primera carrera profesional mencionada y 27 alumnos de la escuela de medicina.

Con enfoque cuantitativo, orientada por un diseño descriptivo comparativo no experimental.

Se les aplicó un instrumento llamado CAEX (Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes) el cual evaluó las diferentes características de comportamiento respecto a la ansiedad (respuestas cognitivas, fisiológicas, verbales). Resultados: los estudiantes de Derecho en el nivel alto presentan 2.6% y medicina 7.4%. Finalmente, recomendó la enseñanza de medidas orientadas a la relajación, así como técnicas de estudio para hacer frente a la ansiedad.

Guerrero (2019). “Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular”.

En una universidad privada de Chiclayo, se realizó un estudio no experimental, para determinar si están relacionadas ambas variables dentro de una población universitaria. Los participantes fueron 250 estudiantes universitarios, específicamente 38.8% mujeres y 61.2% varones, con edades entre los 18 a 29 años. Además, se aplicaron instrumentos para medir adaptación y ansiedad para situaciones académicas como las evaluaciones de diferentes cursos.

Se concluyó que ambas variables, es decir ansiedad y adaptación universitaria sí se correlacionan en dichos participantes, evidenciando preocupación excesiva, sumado a la escasa interacción con su entorno, ligado a la ausencia de relaciones sostenidas en el tiempo.

Finalmente, se muestran datos como, la falta de propósitos claros por parte de los universitarios. Respecto a los estudiantes becarios en dicho entorno, presentan un nivel promedio de adaptabilidad; sin embargo, muestran niveles moderados de ansiedad, con respuestas cognitivas y sintomáticas.

Piscoya y Heredia (2018). “Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de Lambayeque-2018”.

En Lambayeque, los autores ejecutaron investigación descriptiva, transversal y con diseño no experimental; sobre ansiedad y depresión en universitarios, consideraron como propósito: valorar los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de diferentes casas institucionales. Siendo la población 482 estudiantes de medicina de pertenecientes a U.N.P.R.G con 240 participantes, U.D.CH con 109, U.S.M.P con 89 y U.S.S con 44. Como parte del material e instrumentos evaluaron a los estudiantes respecto a la ansiedad con el test de Goldberg, y para medir los valores de depresión, utilizaron el test de Zung. En los resultados obtenidos hallaron una prevalencia de ansiedad 61.8% y de depresión 22.0%. Por otro lado, en aquellos participantes con más de 20 años tuvieron un nivel leve de ansiedad, a diferencia de aquellos que tenían entre 16 años y 20 años, pues mostraron tener nivel severo. Un aspecto a resaltar es

el hecho en que las disfunciones familiares de los universitarios repercuten en ellos, de manera que termina resultando en sintomatología elevada de ansiedad.

Ramos y Pedraza (2017). “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo-2017”.

En una universidad privada de Chiclayo, los autores realizaron un análisis, no experimental; buscando hallar si se relacionaba la procrastinación académica y ansiedad en dichos estudiantes. En la población al igual que la muestra tuvieron a 150 estudiantes (entre hombres y mujeres) de la carrera de enfermería, específicamente fueron participantes del 1er ciclo.

Para evaluar se usó una escala creada por Edmundo Arévalo Luna (2011), y para conocer los valores de ansiedad se aplicó la escala EPANS (1998) creada en España por Manuel García y Ángela Magaz. Finalmente, respecto a lo hallado se evidenció una correlación altamente significativa entre las variables de dicho estudio. Por último, en base a los resultados los autores recomiendan diversas actividades como la respiración diafragmática, para intervenir en las respuestas ansiosas y de procrastinación generadas en los estudiantes universitarios de Chiclayo, pues de la muestra evaluada se obtuvo que un 28.7% los experimentan.

1.3. Abordaje teórico.

ANSIEDAD:

Definiciones: “La ansiedad es, fundamentalmente, una emoción que se dirige al futuro, anticipando amenazas que podrían ocurrir o no” (Moreno, 2017, p. 45). Para Spielberger (como se citó en Céspedes, 2015) menciona que la ansiedad se da a partir de una valoración por parte de la persona que lo siente.

Por un lado, si los estímulos valorados no se consideran amenazantes no se producirá reacciones de ansiedad. Pero, si la valoración llega a serlo, entonces el individuo mostrará un incremento de ansiedad. Según Csóti (2011) puede ser un elemento necesario ante situaciones de peligro, “si esta crisis no se resuelve por la vía física (por ejemplo, pelear o huir corriendo del peligro) porque la ansiedad se debe al estrés o a una amenaza imaginaria (...) no se alivian los síntomas físicos” (p. 53).

Componentes: (Baeza, 2010) menciona los tres siguientes: En el primero se ubican los cognitivos o de pensamiento (pensamientos automáticos negativos, anticiparse desde la amenaza, evaluaciones de riesgo y consecuencias, imágenes impertinentes).

En el segundo los componentes fisiológicos (a través del sistema nervioso autónomo, donde se involucran los cambios respiratorios, vasculares, entre otros. Y en el tercer componente, motores y de conducta como por ejemplo reprimir movimientos).

Clasificaciones: Según Moreno (2017) existen dos tipos, la primera es el estado de ansiedad que hace referencia a un momento específico caracterizado de preocupación, tensión muscular, inquietud, nerviosismo, manos o pies fríos, movimientos corporales (mover los dedos de mano sobre una mesa) en pocas palabras una sensación de que algo podría suceder. Por otro lado, el rasgo de ansiedad está relacionada a la personalidad, como el reflejo de la tendencia de ciertas personas.

Enfoques teóricos: Ramos, Sandín y Belloch (1995) la ansiedad era vista como una amenaza para Sigmund Freud y el psicoanálisis, se refería al yo (regido por la realidad) en conflictos con el ello (los impulsos) y el súper yo (lo que pide la sociedad). Por otro lado, para la teoría conductista, la ansiedad hace alusión a un proceso dado por la asociación de estímulos, ya sea neutro pero vivido desde un trauma o amenaza.

En la teoría cognitiva, Rodríguez (2019) habla sobre las distorsiones cognitivas y su relación directa con las creencias irracionales como, dramatización (acrecentando una situación negativa), inutilidad (criticarse constantemente), pensamiento absolutista (todo o nada), entre otros. Dichas afirmaciones llegan a generar perturbación psicológica de dos tipos: La ansiedad del yo, producida a través de la autocrítica, dejando de lado interrelaciones por miedo al rechazo o fracaso. Y la ansiedad perturbadora, como resultado de no saber manejar la frustración y lo que se pide a los demás.

MINDFULNESS:

Definiciones: Existen variadas y por ello se delimitará con las siguientes, “significa renunciar al piloto automático y pasar a control manual, centrándonos en un número limitado de cosas en cada momento. La gran ventaja: aumentar nuestra calidad de vida, reducir el estrés y ser más conscientes (...) sin ansiedad” (Moreno, 2017, p. 185).

En la traducción al castellano viene a entenderse como atención plena o conciencia plena, Rodríguez (2019) “según John Kabat-Zinn (1990), en prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. Kabat-Zinn es un psiquiatra neoyorquino que empieza a utilizar la filosofía y las prácticas budistas como método terapéutico” (p. 381).

Barceló, Monreal, Navarro, Beltrán y García (2018) afirman “se entiende como atención y conciencia plena, como un esfuerzo por centrarse en el momento presente, en el aquí y ahora, de modo activo y reflexivo con carácter no valorativo” (p. 564).

Con el pasar de los años se han realizado variadas investigaciones, ante ello Miró (2012) afirma lo siguiente:

A la hora de comprender cómo se ha producido esta expansión de la práctica de mindfulness en el mundo actual, es importante tener en cuenta el trabajo pionero de Jon Kabat-Zinn. En 1979, este autor fundó la “Stress Reduction Clinic” en el marco del “University of Massachusetts Medical Center”, en donde puso en marcha el programa de “Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR), dirigido a pacientes crónicos en los que las técnicas de la medicina convencional no resultaban demasiado efectivas. En este programa, se cultivan prácticas tradicionales de meditación –inspiradas principalmente en la tradición del Budismo Theravada– y de yoga, con la ayuda de soportes como CDs u otros que facilitan la práctica en casa. Este programa ha tenido un éxito enorme y en la actualidad se está ofreciendo a pacientes en más de 250 hospitales de Estados Unidos (y en otros repartidos por el mundo entero). (p. 11)

Neurociencia: dicha práctica modifica la anatomía del cerebro (Harvard Business Review, 2017) realizaron un estudio en el año 2011 que impactó al mundo ya que después de impartir un programa de 8 semanas basado en mindfulness se observó un aumento importante en la densidad de la materia gris. Rodríguez (2019) afirma que existen variadas investigaciones en donde se evidencia su eficacia en problemas de ansiedad y depresión; para ello utiliza como fundamento científico las neurociencias.

Así también, Simón (como se citó en Sánchez y Castro, 2016) a través de la neurociencia se ha evidenciado la influencia del mindfulness en las áreas cerebrales “(...) mediante el uso de tecnologías avanzadas la observación de los correlatos neurobiológicos de los pensamientos y de las emociones con un grado de precisión espacio-temporal más que significativo” (p. 44).

Elementos fundamentales: Jon Kabat-Zinn (como se citó en Álvarez, 2017, p. 50) refiere que son 7 “los elementos relacionados con la actitud que constituyen los principales pilares de la práctica de mindfulness: no juzgar, tener paciencia,

adoptar una mente de principiante, tener confianza, aceptar, no esforzarse por conseguir ningún propósito, y ceder (dejar ir/no apegarse)”.

Enfoques teóricos: Dicho término se le ha estimado desde diferentes aspectos tales como: la filosofía de vida en relación a vivir en el presente, luego como un constructo de personalidad, y además como una técnica para las terapias de tercera generación: terapia dialéctico-conductual (DBT) y terapia de aceptación y compromiso (ACT). Desde el enfoque conductual el cual refiere que se debe mejorar la relación entre pensamientos y emociones por medio de la aceptación. Ayudando en la atención y autorregulación de quienes lo practican de forma correcta y continua (Barceló y otros, 2018).

Programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), uno de los modelos más usados en las investigaciones con estudiantes universitarios, llegando a demostrar su efectividad en problemáticas como ansiedad y estrés.

Además, “Mindfulness resulta útil y eficaz en la prevención y tratamiento del síndrome de burnout, en la reducción del cansancio emocional en estudiantes. Se ha utilizado como modelo en varias adaptaciones para satisfacer las necesidades psicológicas de los estudiantes, la práctica constante puede producir cambios en las regiones del cerebro, en relación a las áreas de aprendizaje, regulación de emociones, memoria, sentido del yo” (Priore y González, 2016, p. 7).

1.4. Formulación del problema.

¿Existen investigaciones sobre mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú. 2010-2021?

1.5. Justificación e importancia del estudio.

Se tomó como modelo de justificación a Hernández, Fernández y Baptista (2014); se realiza debido al gran incremento de casos de ansiedad en la población año tras años, coincidiendo con ONU (2020).

Por medio de esta investigación, se buscó analizar investigaciones sobre mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú, de tal forma que ayudará a conocer en profundidad sobre el tema, el cual es actualmente uno de los problemas más resaltantes de la salud mental.

Además, se justifica por el vacío hallado en las investigaciones, es decir, la ausencia de propuestas en medidas preventivas para la población universitaria; por lo general solo se aplican instrumentos para conocer si existe o no ansiedad, y eso ya se sabe a grandes rasgos.

Es conveniente realizar esta investigación ya que alberga a un tema de gran impacto social, sobre todo ahora donde los universitarios se enfrentan a nuevos desafíos con la pandemia del COVID-19. De esta manera nace la propuesta de crear un nuevo taller como parte de actividades integradoras ya existentes en la Universidad Señor de Sipán, donde se enseñe mindfulness a los estudiantes, se estaría aportando a la sociedad a través de esta idea, necesaria y novedosa.

1.6. Objetivos.

Objetivo general: Analizar investigaciones sobre mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú. 2010-2021.

Objetivos específicos:

- Clasificar las metodologías utilizadas en investigaciones que examinan las variables mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú.
- Indicar los beneficios del mindfulness en los estudiantes universitarios de Perú.
- Describir las consecuencias de la ansiedad en estudiantes universitarios de Perú.

1.7. Limitaciones.

Se ha encontrado limitaciones para la creación de la presente investigación, en relación a la variable mindfulness.

II. II.MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación.

Por su enfoque es una investigación cualitativa con metodología de revisión sistemática, “concretamente en la síntesis de información se añade un elemento más descriptivo, con el fin de desarrollar un profundo entendimiento, de descubrir patrones, explorar las barreras” (Sobrido y Rumbo, 2018, p. 390). La metodología de revisión sistemática hace referencia a una investigación de forma amplia, “a partir de estudios previos parcelados, bajo la guía del método científico de manera que se garantice la calidad de las interpretaciones de los nuevos datos que emergen de las lecturas secundarias de los estudios ya existentes” (Ríos, Higueta, y Cardona, 2016, p. 13).

Por su propósito es de tipo investigación básica “se dice que es básica porque sirve de cimiento a la investigación aplicada o tecnológica” (Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero, 2018, p. 134). De nivel exploratoria pues consiste en buscar información para profundizar en el tema estudiado, siendo de carácter explicativa.

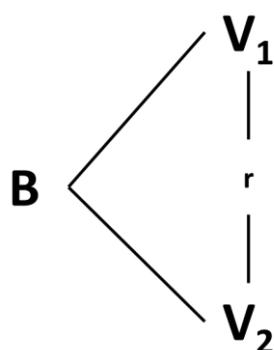
Así también, Ñaupas et al., afirman “Este nivel de investigación sirve para ejercitarse en las técnicas de documentación, familiarizarse con las fuentes bibliográficas, hemerográficas, documentales y electrónicas. Por ello algunos hablan de investigación bibliográfica” (p.134).

Por su alcance de tipo correlacional según Hernández y otros (2014) “Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (p. 93).

Por su acercamiento a los hechos, se utilizó el tipo investigación documental, según Niño (2011) el cual permite examinar diferentes publicaciones en relación al tema, tales como artículos de revistas científicas, tesis universitarias, libros, informes de instituciones nacionales e internacionales entre otros.

Se contó con un diseño bibliográfico, según Tamayo (2004) se requiere el uso de documentos escritos llamados datos secundarios, permitiendo recopilar información pertinente a la investigación.

No se encuentra un diseño de investigación correlacional para un estudio de tipo documental, no obstante, se ha realizado una adaptación para este estudio Ñaupas et al., (2018) “Diseño de Investigación Correlacional: Se utilizan cuando se quiere establecer el grado de correlación o de asociación entre una variable (X) y otra variable (Z)” (p. 368). En este caso donde la muestra viene a ser la bibliografía consultada.



Donde:

B: bibliografía consultada.

V1: primera variable (MINDFULNESS).

V2: segunda variable (ANSIEDAD)

r: relación.

2.2. Escenario de estudio.

Información documentaria proveniente de estudios hechos a estudiantes universitarios en diversos departamentos del Perú en el periodo del 2010-2021.

2.3. Caracterización de sujetos.

Para la presente investigación no se trabajó con muestra de estudio, sin embargo, se utilizaron variadas fuentes de información científica de origen nacional e internacional. Siendo las variables mindfulness y ansiedad, en estudiantes universitarios del Perú.

Criterios de inclusión:

- Investigaciones realizadas en el Perú, donde estudiaron mindfulness y ansiedad, en estudiantes universitarios.
- Investigaciones durante el periodo 2010-2021 respecto a las variables mindfulness y ansiedad, en estudiantes universitarios de Perú.
- Investigaciones con rigor científico, presentadas en bases de datos y repositorios universitarios de Perú durante el 2010-2021.

Criterios de exclusión:

- Investigaciones relacionadas a mindfulness desde el ámbito empresarial.
- Investigaciones relacionadas a la variable ansiedad desde el ámbito empresarial.
- Investigaciones de procedencias dudosas, las cuales no presenten citas y referencias.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Se usó la técnica de registro manual a través de las fichas documentales y la técnica del registro por medios electrónicos a través de las TICS (Niño, 2011).

Como instrumento para recoger los datos se optó por la ficha, “Fichas de estudios: son aquellas que sirven para recopilar datos e informaciones de libros, revistas y/o periódicos. Pueden ser textuales, de paráfrasis, de comentario, mixtas y de resumen” (Ñaupas et al., 2018, p. 313). Se dividen en:

-Ficha textual: “es aquella que recoge datos o informaciones del texto, revista o periódico transcribiendo o copiando al pie de la letra, el párrafo respectivo. Para tal efecto debe colocarse comillas al iniciar y terminar el párrafo” (Ñaupas et al., 2018, p. 313).

-Fichas de paráfrasis: “llamada también ideográfica es aquella que recoge datos o informaciones parafraseándolo con palabras sinónimas o alterando el orden de las palabras del párrafo” (Ñaupas et al., 2018, p. 314).

-Ficha de comentario: “es aquella que sirve para emitir una opinión del estudioso, en torno a un párrafo leído y fichado. Esta ficha es muy importante porque permite desarrollar la capacidad de reflexión, crítica, enjuiciamiento y comunicación del universitario” (Ñaupas et al., 2018, p. 314).

-Fichas RAE: según Torres (como se citó en Garavito, 2017) “Como su nombre lo indica el Resumen Analítico Especializado procura condensar la información contenida en documentos y estudios de tal manera que facilite la aprehensión, comprensión y análisis del material en cuestión. Se redacta con lenguaje claro, sencillo y preciso guardando la mayor fidelidad posible en el texto” (párr. 1).

2.5. Procedimientos para la recolección de datos.

Respecto a la recolección de datos se utilizó la técnica documental a través de las técnicas de registro anteriormente mencionadas. “La técnica de investigación documental aprovecha una gran variedad de fuentes (...) escritas, auditivas, videográficas, iconográficas, electrónicas, virtuales, cartográficas y de otro tipo” (Niño, 2011, p. 93).

Se recolectó la mayor cantidad de documentación por medio de bases de datos consultadas como: EBSCOhost, ELSEVIER, VLex, Proquest, Sciencedirect, Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet, Biblioteca virtual E-libro. Así también, los siguientes repositorios: Alicia-Concytec, Universidad Señor de Sipán, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Universidad Mayor de San Marcos, Universidad Tecnológica del Perú, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Universidad Ricardo Palma, Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad César Vallejo, Universidad Católica San Pablo, Universidad San Martín de Porres, entre otros.

Mediante la búsqueda de filtros en palabras como: mindfulness, ansiedad, universitarios, Perú, artículos científicos, tesis, revistas científicas, cifras de ansiedad, entre otros.

Por lo cual se sistematizó la información a través de una tabla de contenido para la presente investigación:

Tabla 1

Fuentes Internacionales

<u>N°</u>	<u>Autor</u>	<u>Título</u>	<u>Año</u>	<u>Ubicación</u>	<u>Documento</u>	<u>Variable</u>	<u>Lugar</u>
1.	Hidalgo et al.	“Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica”.	2019	Scopus	Artículo científico	Mindfulness Ansiedad	Costa Rica
2.	Pardo et al.	“El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”.	2019	Dialnet	Artículo científico	Mindfulness Estrategias de afrontamiento al estrés	España
3.	Viciana et al.	“Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática”.	2018	Redalyc.org	Artículo científico	Mindfulness Ansiedad	España
4.	Cruz.	“La atención plena en el malestar psicológico: relación entre la aceptación de la experiencia interna y la ansiedad en estudiantes pregraduados”.	2018	Redalyc.org	Artículo científico	Atención plena o Mindfulness Ansiedad	España
5.	Reyes et al.	“Miedo, ansiedad y afrontamiento. Estudiantes universitarios mexicanos”	2017	Revista Iberoamericana De Psicología	Artículo científico	Miedo, ansiedad y afrontamiento	México

6.	Álvarez.	“Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida”.	2017	Repositorio institucional, Universidad de Huelva	Tesis doctoral	Mindfulness Estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida”.	España
7.	Cuevas et al.	“Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios”.	2017	Redalyc.org	Artículo científico	Mindfulness	España
8.	Bamber y Kraenzle.	“Meditación basada en la atención plena para disminuir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios: una síntesis narrativa de la investigación”.	2016	Sciencedirect	Artículo científico	Atención plena o mindfulness. Ansiedad, estrés.	España
9.	López y Lozano.	“Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburrá”.	2016	Repositorio Universidad Minuto de Dios- Colombia	Tesis de licenciatura	Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento.	Colombia

10.	Song y Lindquist.	“Efectos de la reducción del estrés basada en la atención plena sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos”.	2015	Sciencedirect	Artículo científico	Atención plena (Mindfulness). Depresión, ansiedad, estrés.	Corea del Sur
-----	-------------------	--	------	---------------	---------------------	---	---------------

Nota: Elaboración propia.

Tabla 2

Fuentes Nacionales

11.	Carlessi et al.	“Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19”.	2021	Scielo	Artículo científico	Ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial.	Lima, Huancayo, Huánuco, Cuzco, Chimbote, Lambayeque
12.	Aguilar et al.	“Estudio bibliográfico sobre mindfulness en estudiantes universitarios de la base de datos Scielo y Redalyc entre los años 2010 – 2020”.	2020	Alicia-concytec.	Tesis de grado	Mindfulness	Lima

13.	Cotrina y Torres.	“Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020”	2020	Repositorio Universidad César Vallejo	Tesis de licenciatura	Mindfulness Ansiedad	Tarapoto
14.	Domínguez et al.	“Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana”.	2019	Repositorio Universidad Católica San Pablo	Artículo científico	Ansiedad	Lima
15.	Oblitas et al.	“Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”.	2019	Scopus	Artículo científico	Mindfulness Estrés académico	Lima
16.	Huillca.	“Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana”.	2019	Alicia-concytec.	Tesis de licenciatura	Ansiedad	Lima
17.	Moscoso.	“Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación”.	2019	Proquest	Artículo científico (Revisión empírica)	Mindfulness e inteligencia emocional	Lima
18.	Armas.	“Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en Estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de	2019	Repositorio Universidad Ricardo Palma.	Tesis de licenciatura	Ansiedad y trastornos del sueño.	Lima

Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el Periodo junio - septiembre del 2018”.

19.	Basurco.	“Mindfulness y sentido de coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana”.	2019	Repositorio Pontificia Universidad Católica del Perú.	Tesis de licenciatura	Mindfulness y sentido de coherencia.	Lima
20.	Soto y Alvarado.	“Efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios”.	2018	EBSCOhost	Artículo científico	Mindfulness. Ansiedad y estrés académico.	Trujillo
21.	Durand.	“Terapias de Tercera Generación y Mindfulness”.	2018	Repositorio Universidad Católica San Pablo.	Tesis de grado	Mindfulness.	Arequipa
22.	Moscoso y Lengacher.	“El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión”.	2017	ELSEVIER	Artículo científico	Mindfulness	Lima
23.	Garavito.	“Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”.	2017	Alicia-concytec	Tesis de licenciatura	Mindfulness y ansiedad.	Lima

24.	Alí y Chambi.	“Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016”.	2016	Repositorio Universidad Peruana Unión Filial Juliaca	Tesis de licenciatura	Ansiedad	Juliaca
25.	Vásquez.	“Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas”.	2016	Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia	Artículo científico	Mindfulness	Lima
26.	Chávez.	“Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios”.	2015	Alicia-concytec	Tesis de licenciatura	Procrastinación y ansiedad.	Lima
27.	García.	“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional”.	2014	Repositorio Universidad San Martín de Porres	Tesis de maestría	Creencias irracionales y ansiedad	Tarapoto
28.	Bojórquez de la Torre.	“Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios” (Durante los años 2012 y 2013)	2015	Repositorio Universidad San Martín de Porres	Tesis de maestría	Ansiedad y rendimiento académico	Lima

29.	Riveros, Hernández y Rivera.	“Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”.	2011	Repositorio Universidad UNMSM	Artículo científico	Ansiedad	Lima
-----	------------------------------	--	------	-------------------------------	---------------------	----------	------

Nota: Elaboración propia.

Tabla 3

Fuentes Locales

30.	Cruz.	“Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo”.	2020	Repositorio Universidad Ricardo Palma	Tesis de licenciatura	Ansiedad	Perú (Chiclayo)
31.	Guerrero.	“Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular”.	2019	Repositorio Universidad Señor de Sipán	Tesis de licenciatura	Adaptación a la vida universitaria y ansiedad.	Perú (Chiclayo)
32.	Piscoya y Heredia.	“Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de Lambayeque-2018”.	2018	Repositorio Universidad Pedro Ruiz Gallo.	Tesis para optar el título de médico.	Ansiedad y depresión.	Perú (Lambayeque)

33.	Ramos y Pedraza.	“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo-2017”.	2017	Repositorio Universidad Señor de Sipán	Tesis de licenciatura.	Procrastinación académica y ansiedad.	Perú (Chiclayo)
34.	León, Jara, Chang, Chichón y Piedra.	“Tamizaje de salud mental mediante el test MINI en estudiantes de Medicina”. (Realizado en 2010)	2012	Scielo	Artículo científico	Salud mental (Ansiedad)	Perú (Lambayeque)

Nota: Elaboración propia.

2.6. Procedimiento de análisis de datos.

Por medio del análisis documental (Niño, 2011) se permitió llegar a una síntesis desde la conceptualización hasta los resultados logrados. Surgiendo implicaciones como la exploración, comprensión, selección, y explicación de fuentes que reflejan el propósito de la investigación.

Así también Ñaupas et al., (2018) comenta “Actualmente se puede considerar el análisis de documentos como una forma particular de análisis de contenido. Con esta técnica no es el estilo del texto lo que se pretende analizar, sino las ideas expresadas en él” (p. 391). Es decir, en realidad es el significado de éste lo que se pretende investigar.

Para analizar los datos seleccionados se tomaron en consideración aquellas investigaciones donde se mencionaban como variables de estudio a mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú durante el periodo 2010-2021. A través de una revisión profunda, examinando documentos pertinentes con calidad científica tales como tesis de grado, doctoral, artículos en revistas científicas, libros, artículos periodísticos, documentos oficiales, etc. Por ello, se clasificó en función a los objetivos planteados en el presente estudio documental, siguiendo un proceso lógico y objetivo.

Tablas del mismo tipo de estudio, combinación de las variables vía meta-análisis,

Tabla 4

Investigaciones de Mindfulness y Ansiedad en Universitarios de Perú.

<u>N°</u>	<u>Autor</u>	<u>Título</u>	<u>Método</u>	<u>Mindfulness</u>	<u>Ansiedad</u>
1.	Carlessi et al.	“Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19”.	Estudio observacional, descriptivo-comparativo.	No refiere	Carlessi et al. (2021) “más de la mitad de los estudiantes presentan entre 3 a 6 de los 6 indicadores de ansiedad, 8 de cada 100 estudiantes tendrían entre 5 a 6 de un total de 6 indicadores de depresión” (p. 3).
2.	Aguilar et al.	“Estudio bibliográfico sobre mindfulness en estudiantes universitarios de la base de datos Scielo y Redalyc entre los años 2010-2020”.	Bibliométrico descriptivo.	“(…) únicamente 7 cumplieron con todos los criterios de inclusión, que hacen referencia a la muestra con estudiantes universitarios, que sean estudios empíricos y escritos en el idioma español (...) sobre el mindfulness en el contexto educativo universitario, son pocos” (Aguilar et al., 2020, p. 22).	No hace referencia.

3. Cotrina y Torres.	"Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020"	Tipo correlacional y el diseño es no experimental trasversal.	Kabat-Zinn (como se citó en Cotrina y Torres, 2020) "mindfulness es una conciencia que se manifiesta a través del prestar atención con propósito en el momento presente, y sin juzgar, a la experiencia tal cual se va desplegando, momento a momento" (p. 29).	"existe una correlación entre moderada y fuerte sobre las variables de estudio. Por tanto, a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad en profesores de la I.E. Tarapoto" (Cotrina y Torres, 2020, p. 6).
4. Domínguez et al.	"Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana".	Estudio descriptivo.	No refiere. Sin embargo, mencionan: "es necesaria la atención inmediata de los organismos responsables dentro de cada institución, a fin de delimitar un curso de acción adecuado según las características halladas" (Domínguez et al., 2019, p. 52).	"las cifras obtenidas revelan que una proporción importante de estudiantes experimentan una elevada activación y preocupación durante sus exámenes" (Domínguez et al., 2019, p. 52).
5. Oblitas et al.	"Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes	Estudio cuasi-experimental.	Oblitas et al. (2019) "a pesar de que nuestro hallazgo se ubica en la falta de incidencia de la	No refiere.

	universitarios: Un estudio controlado”.		atención plena en la reducción del estrés académico, consideramos que los datos no se deben tomar en forma concluyente” (p. 10).		
6.	Huillca.	“Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana”.	Empírico con estrategia asociativa-comparativa.	No refiere. Sin embargo: Huillca (2019) “se recomienda fomentar el servicio psicológico, como tutorías, orientación, consejería, brindado de esta manera estrategias que ayude al estudiante a poder manejar la ansiedad tanto en eventos que no son objetivamente amenazantes como en los que sí lo son” (p. 35).	Huillca (2019) “En cuanto a las diferencias de ansiedad estado y ansiedad rasgo según universidad pública y privada, si se encontró diferencias significativas. En ambas muestras” (p. 34).
7.	Moscoso.	“Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación”.	Revisión empírica, estado del arte.	“(…) los reportes de los estudios evaluados indican que la interacción de mindfulness disposicional e inteligencia emocional ofrece beneficios significativos en los estados de bienestar de las personas” (p. 107).	Ramos (como se citó en Moscoso, 2019) “(…) reducción de la ansiedad en el grupo experimental y cambios significativos en la utilización de las estrategias de reducción emocional e incrementos del afecto positivo” (p. 110).

- | | | | | | |
|----|-----------|---|---|---|--|
| 8. | Guerrero. | <p>“Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular”.</p> <p>(Chiclayo)</p> | <p>Estudio no experimental, transaccional, de tipo correlacional.</p> | <p>No refiere. Sin embargo: Guerrero (2019) “Elaborar e implementar programas psicológicos dirigidos a los estudiantes, donde podrán involucrarse y ser participe de talleres vivenciales, que ayudara a disminuir su nivel de ansiedad ante los exámenes, desarrollando estrategias y sobre todo mejorar su calidad de vida” (p. 47).</p> | <p>“Los resultados muestran de que existe relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de adaptación universitaria: Interpersonal, Estudio, Institucional. Por otro lado, existe relación positiva con la dimensión Personal” (Guerrero, 2019, p. 5).</p> |
| 9. | Armas. | <p>“Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en Estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el Periodo junio - septiembre del 2018”.</p> | <p>Estudio transversal, analítico y observacional.</p> | <p>No refiere. Sin embargo: “(...) confirmar los datos de ansiedad y prevalencia en estudiantes universitarios y desarrollar programas institucionales de identificación temprana de la ansiedad y el insomnio, y evaluar como estos afectan el rendimiento académico y la vida social de los estudiantes universitarios” (Armas, 2019, p. 51).</p> | <p>Armas (2019) “Finalmente se encontró asociación significativa con aquellos estudiantes que presentan ansiedad tienen 4,3 veces más probabilidad de tener insomnio CIE10” (p. 4).</p> |

- | | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|
| 10. Basurco. | “Mindfulness y sentido de coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana”. | Estudio correlacional, analítico. | “Se encontró que los estudiantes de Letras tienen puntajes promedio más altos que los de Ciencias para Mindfulness” (Basurco, 2019, p. 29). | “Programas de mindfulness obtuvieron disminuciones en estrés, ansiedad, pensamiento rumeativo, depresión en universitarios, según Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders, 2008” (p. 31). Bishop (como se citó en Basurco, 2019) “Por ello se considera el mindfulness como una herramienta para aprender a enfrentar adaptativamente el estrés, el comportamiento disfuncional y los procesos que los fomentan” (p.32). |
| 11. Soto y Alvarado. | “Efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios”. | Estudio experimental con mediciones pretest y postest. | “(…) la práctica meditativa origina un descenso de la actividad de la Red Neuronal por Defecto, relacionada al déficit de atención y trastornos de ansiedad” (Soto y Alvarado, 2018, p. 5). | Soto y Alvarado (2018) “(…) los niveles de ansiedad y estrés académico, donde se observa que estos disminuyeron después de las intervenciones en cada grupo experimental” (p. 3). |

12. Durand.	Terapias de Tercera Generación y Mindfulness.	Retrospectivo teórico de análisis y síntesis e histórico-lógico.	Vallejo (como se citó en Durand, 2018) “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program, dicho programa está orientado al tratamiento del estrés en general en el ámbito de la medicina conductual, se trata más de un programa educativo que de intervención clínica” (p.34).	No refiere.
13. Piscoya y Heredia.	“Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de lambayeque-2018”.	Estudio descriptivo transversal. Diseño no experimental.	Piscoya y Heredia (2018) “Informar los resultados a las autoridades de las facultades de medicina para que tomen las acciones correspondientes” (p. 50).	“Los problemas familiares de los estudiantes de medicina, afectan al 4.9% nivel moderado y 2.5% de nivel severo con Ansiedad y 12 % de nivel leve con Depresión. Los estudiantes que no tienen practica de actividad física, predomina nivel leve de ansiedad de 23% y 16.6% de depresión” (Piscoya y Heredia, 2018, p. 46).

- | | | | | |
|---------------------------|---|---|--|---|
| 14. Moscoso y Lengacher . | “El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión”. | Teórica. | “Dentro del contexto de la autorregulación emocional del individuo, mindfulness es descrito en función a la habilidad de prestar atención en el momento presente y tomar conciencia de su propia experiencia interna <i>awareness</i> , optando postura de aceptación y autocompasión” (Moscoso y Lengacher, 2017, p. 67). | No refiere. Sin embargo: Moscoso y Lengacher (2017) “La aceptación es definida como la actitud de apertura vivenciada ante la realidad del momento presente, la cual permite la simple observación sin elaborar juicios de valor hacia los pensamientos y emociones que interactúan en la mente de la persona” (p. 68). |
| 15. Ramos y Pedraza. | “Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo- 2017”. | Tipo aplicada, no experimental. Diseño descriptivo correlacional. | No refiere. Sin embargo: Rothblum, Solomon y Murakami (como se citó en Ramos y Pedraza) “Opinan el disminuir la ansiedad es la clave para controlar la procrastinación puesto que la angustia que sienten los estudiantes generalmente en etapa de exámenes, aumenta la capacidad de procrastinar” (p. 44). | Ramos y Pedraza (2017) “28.7 % presenta nivel alto de procrastinación académica y alto en ansiedad, evidenciando así una relación positiva significativa entre estas dos variables pudiendo decir que a más alto nivel de procrastinación académica también existe alto nivel de ansiedad” (p. 44). |

- | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|
| 16. Garavito. | "Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana". | Cuantitativo, con diseño correlacional. | Garavito (2017) "Dicho todo esto, es importante continuar con la investigación de este tema en nuestro medio, dada la evidencia de sus efectos benéficos. La investigación sobre este tema está, en general y más aún aquí, aún en su infancia" (p. 34). | "Se pudo notar que las relaciones fueron más fuertes con la ansiedad rasgo que con la ansiedad estado, y que las facetas más relevantes, en este estudio al menos, parecen ser Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio" (Garavito, 2017, p. 26). |
| 17. Alí y Chambi. | "Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016". | Diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo comparativo. | No refiere. | En Ingeniería Civil el 41.1% presentan un nivel de ansiedad leve, en el nivel elevado se obtiene un 6.7%. Enfermería evidencia 18.2% con nivel leve de ansiedad y luego, 4.5% moderado de ansiedad en la carrera de enfermería (Alí y Chambi, 2016). |

18. Vásquez.	"Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas".	Revisión teórica.	Respecto al MBSR, Vásquez (2016) afirma "(...) este programa es impartido en numerosos hospitales y clínicas de Estados Unidos y se considera un complemento para el tratamiento de patologías susceptibles de provocar estrés como psoriasis, cáncer, fibromialgia, recuperación post infarto, etc." (p. 45).	Hoge (como se citó en Vásquez, 2016) "comparó 39 pacientes con TAG que recibieron por ocho semanas entrenamiento en MBSR y un grupo control. Los resultados informaron significativa reducción de la ansiedad en el grupo con MBSR" (p. 47).
19. Chávez.	"Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios".	Investigación: descriptiva correlacional.	No refiere. Sin embargo, sugiere en un futuro las investigaciones se orienten en la "atención desde el ámbito clínico y de la salud y debemos recordar que estamos frente a un patrón aprendido que puede ser modificado" (Chávez,2015, p. 30).	Chávez (2015) "Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica (...) se encontró una asociación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Rasgo-Estado en hombres, así como en quienes trabajan" (p.3).

20. García.	“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional”.	Investigación: descriptiva correlacional.	No refiere. Sin embargo: “Se recomienda brindar herramientas a la población, con especial atención a los varones y primeros ciclos, para afrontar estímulos ansiógenos, propios de la carrera universitaria de medicina, como técnicas de relajación o programas permanentes de atención sobre el tema” (García, 2014, p. 43).	“La creencia irracional <i>necesidad de afecto</i> se encuentra asociada a la ansiedad estado y rasgo, las creencias irracionales <i>determinismo de los hechos</i> y <i>evitación de problemas</i> están asociadas a la ansiedad rasgo” (García, 2014, p. 6).
21. Bojórquez de la Torre.	“Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios” (Durante los años 2012 y 2013).	Estudio observacional, de cohorte. Retrospectivo.	No refiere.	Bojórquez de la Torre (2015) “El rendimiento académico fue de regular/malo en el 30.9 % de los alumnos con ansiedad clínica; frente a un 17.9 % de los alumnos que no presentaron ansiedad” (p, 40).
22. Riveros, Hernández y Rivera.	“Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”.	Investigación descriptiva, ex post-facto.	No refiere.	Riveros, Hernández y Rivera (2011) “La ansiedad es también mayor en mujeres que en hombres, con una media de 9,25 frente a 8,97” (p.102).

23. León et al.	"Tamizaje de salud mental mediante el test MINI en estudiantes de Medicina".	Estudio descriptivo, transversal.	No refiere.	León et al. (2012) en un estudio realizado en el 2010 se obtuvo "(...) riesgo suicida (11; 6,9%), trastorno depresivo actual (9; 5,6%), trastorno de angustia actual (8; 5%), agorafobia (8; 5%). En 20 (12,6%) y 11 estudiantes (6,9%), respectivamente, algún profesional de la salud le había diagnosticado previamente ansiedad y depresión" (p. 191).
-----------------	--	-----------------------------------	-------------	--

Nota: Elaboración propia.

2.7. Criterios éticos.

Según APA (2010) sostiene en la práctica de la psicología es necesario el uso de los principios éticos y el código de conducta, requiriendo del compromiso y esfuerzo personal para el cumplimiento de dichas normas; por ello se considera dentro de esta investigación los siguientes principios:

-Principio A: Beneficencia y no maleficencia, en donde los psicólogos buscan generar el bien con las personas desde el respeto y compromiso; a partir de sus decisiones y el accionar, tanto científico como profesional cuidando de las consecuencias en su salud y la de los beneficiarios.

Es así, que se llegó a respaldar la presente investigación pues se planteó el mindfulness como medida preventiva para la ansiedad en estudiantes universitarios de Perú, guiado por el interés de hacer un bien para la sociedad y especialmente para la comunidad universitaria.

-Principio B: Fidelidad y responsabilidad, para guiar a la psicología dentro de responsabilidades profesionales, y especialmente científicas con las personas.

Como estudiante de psicología se rezaron roles y obligaciones, los cuales estuvieron acompañados de conductas éticas.

-Principio C: Integridad, buscando fomentar ser honestos y exactos en relación a la psicología desde su práctica, docencia, investigación.

De esta forma, se trabajó y ofreció datos encontrados, sin tergiversar la información hallada.

Según Arteaga, Campos y Bermúdez (2006) para llegar a realizar investigación en concordancia a la ética, se requiere utilizar una serie de valores.

Por ello, se tuvo en consideración los siguientes principios éticos en la presente revisión sistemática:

-Amor a la verdad, el cual se apoya en la voluntad de encontrar lo comprobable, tal como se mostró en esta investigación.

-Honestidad, al no distorsionar la información obtenida para propios beneficios. Como estudiante de psicología es uno de los principios más valorados y puesto en práctica a lo largo de la formación académica, incluyéndose durante todo el desarrollo de esta investigación documental.

-Búsqueda del bienestar de la humanidad, pues la presente investigación se basó en analizar investigaciones sobre mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú. Aportando de tal modo al desarrollo de las personas.

-Prudencia, para evitar aceptar o rechazar hechos sin llegar a constatarlos previamente. De esa forma se alcanzaron los objetivos y conclusiones de esta investigación, a través de datos comprobables recogidos de otras fuentes.

Finalmente, el código de ética de la Universidad Señor de Sipán (2019) de la Resolución de Directorio N°199-2019/PD-USS, donde se determina el desarrollo de la investigación científica, planteando normas y procedimientos a seguir para garantizar los resultados sobre un área determinada.

Principios éticos específicos considerados para esta investigación, a partir del Artículo 6:

-Respeto al derecho de propiedad de los autores. Por ello se tomaron las ideas y plasmaron a través de las citas y referencias estilo APA, lo cual estuvo ligado al siguiente punto.

-Las fuentes tomadas para dicha investigación estuvieron citadas y referenciadas, según el establecimiento de normas internacionales.

-Seguir los objetivos planteados durante la investigación. Los cuales fueron guía principal, generando orden y sentido.

2.8. Criterios de rigor científico.

En esta investigación se empleó el método científico, mediante uso de la guía de productos acreditables de las asignaturas de investigación, según (Universidad Señor de Sipán, 2020), específicamente en cuanto a la estructura del informe de investigación o también llamado tesis, el cual se organiza en una serie de pasos ordenados en 3 capítulos, tales como: Introducción (conteniendo desde planteamiento del problema hasta limitaciones); el capítulo de Material y método (desde tipo y diseño de investigación hasta criterios de rigor científico) y finalmente el capítulo Reporte de resultados (análisis y discusión de resultados, así como aquellas consideraciones finales).

Además, Hammersley (citado en Paz, 2000, p. 231) afirma respecto al criterio de la relevancia “cabe preguntarnos por la relevancia de una investigación en términos de su relación con algún tópico de interés considerando, además, las audiencias”. Relacionándose directamente con el objetivo principal, pues se buscó analizar investigaciones sobre mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú, 2010-2021; siendo la ansiedad una de las mayores problemáticas de la salud mental, incrementándose por la aparición del COVID-19 y los cambios en las vidas de los universitarios (ONU, 2020).

III. REPORTE DE RESULTADOS

3.1. Análisis y discusión de los resultados.

En cuanto al objetivo general, se halló un estudio bibliométrico de Aguilar et al., (2020) quienes aportaron los siguientes datos “(...) únicamente 7 cumplieron con todos los criterios de inclusión, que hacen referencia a la muestra con estudiantes universitarios, que sean estudios empíricos y escritos en el idioma español (...) sobre el mindfulness en el contexto educativo universitario, son pocos” p. 22). En una revisión empírica Moscoso (2019) concluyó “(...) los reportes de los estudios evaluados indican que la interacción de mindfulness disposicional e inteligencia emocional ofrece beneficios significativos en los estados de bienestar de las personas” (p. 107). En un estudio retrospectivo teórico Vallejo (como se citó en Durand, 2018) “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program, dicho programa está orientado al tratamiento del estrés en general en el ámbito de la medicina conductual, se trata más de un programa educativo (...)” (p.34).

Así también, una investigación teórica “Dentro del contexto de la autorregulación emocional del individuo, mindfulness es descrito en función a la habilidad de prestar atención en el momento presente y tomar conciencia de su propia experiencia interna *awareness*, optando postura de aceptación y autocompasión” (Moscoso y Lengacher, 2017, p. 67), evidenciando la relación del manejo de las emociones y el mindfulness. En una revisión teórica Hoge (como se citó en Vásquez, 2016) “comparó 39 pacientes con TAG que recibieron por ocho semanas entrenamiento en MBSR y un grupo control. Los resultados informaron significativa reducción de la ansiedad en el grupo con MBSR” (p. 47).

Por otro lado, Basurco (2019) en su estudio correlacional-analítico sobre sentido de coherencia y mindfulness “Se encontró que los estudiantes de Letras tienen puntajes promedio más altos que los de Ciencias para Mindfulness” (p. 29).

Soto y Alvarado (2018) en su investigación experimental sobre los efectos del mindfulness “(...) los niveles de ansiedad y estrés académico, donde se observa que estos disminuyeron después de las intervenciones en cada grupo experimental” (p. 3). De igual forma, Garavito (2017) en su estudio correlacional afirma “Se pudo notar que las relaciones fueron más fuertes con la ansiedad rasgo que con la ansiedad estado, y que las facetas más relevantes, en este estudio al menos, parecen ser Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio” (p.26).

Sin embargo, Oblitas et al., (2019) en su estudio cuasi-experimental “a pesar de que nuestro hallazgo se ubica en la falta de incidencia de la atención plena en la reducción del estrés académico, consideramos que los datos no se deben tomar en forma concluyente” (p. 10).

Por otro lado, se encontró una investigación correlacional-experimental en docentes de Perú, “existe una correlación entre moderada y fuerte sobre las variables de estudio. Por tanto, a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad en profesores de la I.E. Tarapoto” (Cotrino y Torres, 2020, p. 6).

Coincidiendo con investigaciones de otros países, Hidalgo et al., (2019) en Costa Rica realizaron un estudio sobre atención plena y ansiedad, su población un grupo de estudiantes universitarios de educación física con aplicaron pretest y postest. Obteniendo como resultados efectos positivos, con disminución de ansiedad, los autores motivan a continuar con este tipo de estudios. Así también, Regehr, Glancy & Pitts (como se citó en Oblitas et al., 2019) “se eligieron 24 estudios, que incluyeron 1431 estudiantes universitarios, y encontraron que los programas cognitivos, conductuales y de mindfulness se asociaron con niveles más bajos de ansiedad en estudiantes universitarios” (p. 117).

Cruz (2018) respecto a su investigación en estudiantes universitarios de España concluye “la promoción de una actitud de aceptación sin valoraciones ante la experiencia interna procuraría una mejora en los niveles de ambos tipos de ansiedad y, además, prestar plena atención a las actividades durante su realización supondría un descenso en la ansiedad rasgo” (párr.1). Cuevas et al., (2017) realizaron un programa de atención plena (MBSR) dentro de las aulas de

una universidad en España, basado en el autor Kabat-Zinn. Resultados: finalizado el programa con una duración de 7 sesiones, se evidenciaron diferencias significativas en ansiedad estado con puntuaciones medias mayores, lo que cual no sucede en ansiedad rasgo en relación a la atención plena.

Por otro lado, Song y Lindquist (2015) cuya investigación fue realizada en una población de universitarios en Corea del Sur, su objetivo general fue examinar los efectos de MBSR. Resultados: el grupo con instrucciones en MBSR evidenciaron disminución significativamente mayor en la depresión, la ansiedad y el estrés, así como en la atención plena. Además, los autores afirman que MBSR es una buena opción para estudiantes de enfermería, justificado en investigaciones anteriores pero que aún suelen ser escasas en estudiantes universitarios de Corea del Sur; sugieren continuar investigando sobre la práctica en mención.

En cuanto al primer objetivo específico, las metodologías utilizadas en investigaciones que examinan las variables mindfulness y ansiedad en estudiantes universitarios de Perú se encontraron: 5 investigaciones tipo teóricas (1 estudio bibliométrico, 1 revisión empírica, 1 estudio retrospectivo teórico, 1 investigación teórica, 1 una revisión teórica) y 5 investigaciones tipo aplicadas (3 correlacionales, 1 experimental, 1 cuasi-experimental).

Respecto a la variable ansiedad se encontraron las siguientes metodologías más utilizadas en estudiantes universitarios de Perú: 13 investigaciones de tipo aplicadas (1 estudio observacional con diseño descriptivo-comparativo, 1 estudio empírico con estrategia asociativa-comparativa, 2 estudios no experimental-transaccional de tipo correlacional, 1 estudio transversal-analítico y observacional, 2 estudios descriptivo-transversal, 1 estudio experimental con diseño descriptivo correlacional, 3 estudios investigación descriptiva correlacional, 1 estudio observacional de cohorte-retrospectivo, 1 estudio descriptivo ex post facto).

Tabla 5

Metodologías Usadas en Investigaciones de Mindfulness y Ansiedad en Universitarios de Perú.

<u>N°</u>	<u>Autor</u>	<u>Título</u>	<u>Método</u>
1.	Carlessi et al.	“Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19”.	Estudio observacional, descriptivo-comparativo.
2.	Aguilar et al.	“Estudio bibliográfico sobre mindfulness en estudiantes universitarios de la base de datos Scielo y Redalyc entre los años 2010-2020”.	Bibliométrico descriptivo.
3.	Cotrina y Torres.	“Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020”	Tipo correlacional y el diseño es no experimental trasversal.
4.	Domínguez et al.	“Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana”.	Estudio descriptivo.
5.	Oblitas et al.	“Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”.	Estudio cuasi-experimental.
6.	Huillca.	“Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana”.	Empírico con estrategia asociativa-comparativa.
7.	Moscoso.	“Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación”.	Revisión empírica, estado del arte.
8.	Guerrero.	“Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular”.	Estudio no experimental, transaccional, de tipo correlacional.

(Chiclayo)

9.	Armas.	“Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en Estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el Periodo junio - septiembre del 2018”.	Estudio transversal, analítico y observacional.
10.	Basurco.	“Mindfulness y sentido de coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana”.	Estudio correlacional, analítico.
11.	Soto y Alvarado.	“Efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios”.	Estudio experimental con mediciones pretest y postest.
12.	Durand.	Terapias de Tercera Generación y Mindfulness.	Retrospectivo teórico de análisis y síntesis e histórico-lógico.
13.	Piscoya y Heredia.	“Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de lambayeque-2018”.	Estudio descriptivo transversal. Diseño no experimental.
14.	Moscoso y Lengacher.	“El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión”.	Teórica.
15.	Ramos y Pedraza.	“Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo- 2017”.	Tipo aplicada, no experimental. Diseño descriptivo correlacional.
16.	Garavito.	“Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana”.	Cuantitativo, con diseño correlacional.
17.	Alí y Chambi.	“Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016”.	Diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo comparativo.
18.	Vásquez.	“Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas”.	Revisión teórica.

19. Chávez.	“Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios”.	Investigación: descriptiva correlacional.
20. García.	“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional”.	Investigación: descriptiva correlacional.
21. Bojórquez de la Torre.	“Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios” (Durante los años 2012 y 2013).	Estudio observacional, de cohorte. Retrospectivo.
22. Riveros, Hernández y Rivera.	“Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”.	Investigación descriptiva, ex post-facto.
23. León et al.	“Tamizaje de salud mental mediante el test MINI en estudiantes de Medicina”. (Realizado en 2010)	Estudio descriptivo, transversal.

Nota: Elaboración propia.

Para el segundo objetivo específico, sobre los beneficios del mindfulness en estudiantes universitarios, Kabat-Zinn (como se citó en Moscoso, 2019) afirma cuando un individuo realiza la práctica de mindfulness, “invariablemente comienza a apreciar dichos eventos desde una perspectiva nueva debido a los cambios en la percepción de dicho individuo. Por lo tanto, el entrenamiento de mindfulness genera sus efectos a través de la regulación emocional” (p. 109). Así también “(...) la práctica meditativa origina un descenso de la actividad de la Red Neuronal por Defecto, relacionada al déficit de atención y trastornos de ansiedad” (Soto y Alvarado, 2018, p. 5). Moscoso y Lengacher (2017) comentan “La aceptación es definida como la actitud de apertura vivenciada ante la realidad del momento presente, la cual permite la simple observación sin elaborar juicios de valor hacia los pensamientos y emociones que interactúan en la mente de la persona” (p. 68). Pues la aceptación es uno de los elementos fundamentales de dicha práctica. Finalmente, sobre los beneficios Espert (como se citó en Delgado, 2020) en relación a la flexibilidad psicológica mediante la práctica de mindfulness “(...) aumentan la predisposición del individuo a entrar en contacto con la más completa de sus experiencias, reconocer sus valores y emociones, y

comprometerse con comportamientos que sean coherentes con esos valores y emociones” (p. 10).

Respecto al tercer objetivo específico, ansiedad y sus consecuencias en universitarios del Perú, Carlessi et al., (2021) “más del 50% de los estudiantes universitarios presentó niveles medio a moderado de ansiedad, estos resultados son cercanos, aunque más elevados a los que encontró Gonzáles (8) quién halló en México 40% de ansiedad por confinamiento en estudiantes universitarios” (p. 5).

Lozano y Montes (como se citó en Cruz, 2020) “los estudiantes experimentan ansiedad y manifestaciones de preocupación, evitación, así como también fisiológica sudoración, fallas en el control de esfínteres, cefaleas, aumento o disminución del apetito, taquicardias, náuseas entre otras sensaciones” (p. 43).

Así también, Armas (2019) “Finalmente se encontró asociación significativa con aquellos estudiantes que presentan ansiedad tienen 4,3 veces más probabilidad de tener insomnio CIE10” (p. 4). Onyeizogbo (como se citó en Cruz, 2020) “La ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico” (p. 35).

Cabe aclarar, “Aunque el miedo y la ansiedad tienen reacciones similares, la causa de la preocupación es evidente en el primer caso, pero no es muy clara en el segundo” (Cruz, 2020, p. 11).

Como parte de la justificación de la presente investigación, se evidencia la necesidad de medidas preventivas sobre la ansiedad: Aguilar et al. (2020) “Del mismo modo, señala una gran importancia para seguir realizando futuras investigaciones en este ámbito, sobre todo que ahora los estudiantes se encuentran en un proceso de adaptación académico, debido a la coyuntura actual por la pandemia del Covid-19” (p. 22).

Chau y Saravia (como se citó en Basurco, 2019) “No obstante, el universitario no solo necesita nuevos hábitos académicos, sino que también prácticas asociadas a un estilo de vida saludable porque parecen ser un factor protector contra el impacto del ambiente universitario” (p. 10).

Además, “es necesaria la atención inmediata de los organismos responsables dentro de cada institución, a fin de delimitar un curso de acción adecuado según las características halladas” (Domínguez et al., 2019, p. 52).

Así también, sobre ansiedad en la población universitaria, se recomienda promover actividades desde el área de psicología en donde brinden estrategias, tutorías y orientaciones (Huillca, 2019). Guerrero (2019) también propone “Elaborar e implementar programas psicológicos dirigidos a los estudiantes, donde podrán involucrarse y ser partícipe de talleres vivenciales, que ayudara a disminuir su nivel de ansiedad ante los exámenes, desarrollando estrategias y sobre todo mejorar su calidad de vida” (p. 47). Del mismo modo, Armas (2019) respecto a los resultados “(...) confirmar los datos de ansiedad y prevalencia en estudiantes universitarios y desarrollar programas institucionales de identificación temprana de la ansiedad y el insomnio, y evaluar como estos afectan el rendimiento académico y la vida social de los estudiantes universitarios” (p. 51).

Sobre la relación entre la variable mindfulness y variable ansiedad se ha de aclarar que, al experimentar ansiedad se generan pensamientos y emociones enfocados hacia una amenaza, por lo general irreal; según Csóti (2011) “Entonces puede tornarse ansioso por la forma en que se siente, lo cual engendra mayor ansiedad. Se crea, así, una espiral que se conoce como, retroalimentación positiva” (p. 53). Es decir, aquella ansiedad presentada en un inicio, causará más ansiedad en cuanto la persona se enfoque más por los síntomas, pues se llegaría a confirmar en sus pensamientos dicha necesidad.

Al vivenciar ansiedad, se ejecutan ideas irracionales, en donde también se hace presente la autocrítica y el juicio destructivo, considerando a éstos como muestras de una persona con defectos y debilidades, “cuando la aprensión ansiosa o la preocupación se convierten en un hábito persistente, se puede perder contacto con el momento presente, pues una constante preparación para amenazas futuras podría erosionar la calidad de vida” (Cotrina y Torres, 2020, p. 19).

Basurco (2019) “Programas de mindfulness obtuvieron disminuciones en estrés, ansiedad, pensamiento rumeativo, depresión en universitarios, según Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders, 2008” (p. 23). Mencionado lo anterior, y frente la existencia de una persona con ansiedad (al no vivir en el presente), es donde se relaciona con el mindfulness pues su principio fundamental será: vivir en el aquí y en el ahora. “Por ello se considera el mindfulness como una herramienta para aprender a enfrentar adaptativamente el estrés, el comportamiento disfuncional y los procesos que los fomentan” Bishop (como se citó en Basurco, 2019, p.24).

Según Barnes, Hattan, Black & Schuman (como se citó en Oblitas et al., 2019) “(...) podría explicarse en gran parte por la percepción del entrenamiento de la atención plena como una habilidad más que como una intervención de salud mental, de fácil aprendizaje y aplicación, que contribuye al bienestar psicológico en los estudiantes” (p. 117).

Cabe indicar, Hyland (como se citó en Oblitas et al., 2019) “(...) el creciente interés y atractivo de la práctica del MF ha llevado a un reduccionismo y mercantilización de los principios básicos y fundamentos éticos de dicha práctica que amenaza con subvertir y afectar el logro de los objetivos originales” (p.119). Desviando su verdadera función como lo es educar de forma general mediante la atención plena (MF hace referencia a mindfulness).

Por lo que, a la actualidad se considera pertinente proponer la enseñanza y práctica del mindfulness como una medida preventiva para los estudiantes universitarios; al mismo tiempo se reconoce la necesidad de realizar mayores estudios de campo respecto a las variables estudiadas en la presente investigación.

Garavito (2017) sobre mindfulness en el Perú “Dicho todo esto, es importante continuar con la investigación de este tema en nuestro medio, dada la evidencia de sus efectos benéficos. La investigación sobre este tema está, en general y

más aún aquí, aún en su infancia” (p. 34). Coincidiendo con Vásquez (2016) “Es necesario ampliar la investigación del mindfulness en aspectos importantes que permitan entender mejor la forma como actúa, estudios sobre mecanismo de acción, aspectos neurobiológicos y fortalecer la evidencia (...)” (p. 49).

Vacíos encontrados:

A través de la presente investigación documental se hallaron estudios enfocados a conocer el nivel, la relación o el tipo de ansiedad en estudiantes de educación superior, lo cual es un valioso aporte.

Sin embargo, no se encuentran acciones para trabajar con esta población y sus resultados dentro de las casas universitarias de Perú, sobre todo para aquellos casos en donde se hallan altos niveles de ansiedad. Especialmente en la actualidad, donde se han experimentado grandes cambios por la pandemia a causa del COVID-19 y sus consecuencias en el ámbito educativo, tales como: clases en modalidad virtual, confinamiento, desconocimiento en el manejo de las TICS, limitaciones para acceder al servicio de internet y electricidad, trabajo remoto, secuelas de la enfermedad, entre otros relacionados a los nuevos retos que deben asumir y adaptarse los universitarios.

Por ello, se expone la necesidad en crear intervenciones preventivas como respuesta a los resultados y cifras sobre la ansiedad en universitarios de Perú, sumado a otras problemáticas, como: estrés e incluso según los estudios, procrastinación.

Dicho lo anterior, se respalda también en los principios que toda universidad debe regirse, destacando los siguientes: búsqueda y difusión de la verdad, pertinencia y compromiso con el desarrollo del país, afirmación de la vida y dignidad humana, creatividad e innovación, interés superior del estudiante (Ministerio de Educación: MINEDU, 2014).

Aporte práctico:

A continuación, por medio de la presente investigación se propone la enseñanza de mindfulness como una habilidad desde la perspectiva de un taller educativo, preventivo y promocional; pudiendo ser una más de las actividades integradoras que proporciona la Universidad Señor de Sipán, trabajando en conjunto con el área de psicología. Incluso a partir de esta idea fomentar mayores investigaciones de tipo documental y aplicada entre las variables mindfulness y ansiedad, con el fin de profundizar y promover medidas preventivas. En ese contexto, "(...) se hace necesario generar condiciones que permitan abordar esta multitud de demandas desde una mirada equilibrada, coherente con la realidad y respetuosa con la integridad del ser humano. El mindfulness permite actuar de manera más efectiva y saludable" (Delgado, 2020, p. 11).

Parte de los beneficios que brinda el mindfulness o atención plena es aprender a tomar conciencia, viviendo desde el aquí y el ahora, teniendo a siete elementos fundamentales según Jon Kabat-Zinn (como se citó en Álvarez, 2017, p. 50) "los elementos relacionados con la actitud que constituyen los principales pilares de la práctica de mindfulness: no juzgar, tener paciencia, adoptar una mente de principiante, tener confianza, aceptar, no esforzarse por conseguir ningún propósito, y ceder (dejar ir/no apegarse)".

Finalmente, respecto a la práctica del mindfulness y su efecto de autoexploración corporal relacionado a las emociones; Didonna (2016) en su libro afirma "Este aspecto resulta todavía más útil si consideramos que existen pacientes con dificultad para expresar sus pensamientos y sus emociones a través de la comunicación verbal" (54).

Tabla 6

Investigaciones halladas en el Perú.

<u>Autores</u>	<u>Investigaciones de mindfulness y ansiedad en universitarios de Perú</u>
Aguilar et al.	Aguilar et al. (2020) concluyeron “(...) únicamente 7 cumplieron con todos los criterios de inclusión, que hacen referencia a la muestra con estudiantes universitarios, que sean estudios empíricos y escritos en el idioma español...sobre el mindfulness en el contexto educativo universitario, son pocos” p. 22)
Oblitas et al.	Estudio cuasi-experimental por Oblitas et al. (2019) “a pesar de que nuestro hallazgo se ubica en la falta de incidencia de la atención plena en la reducción del estrés académico, consideramos que los datos no se deben tomar en forma concluyente” (p. 10).
Moscoso.	En una revisión empírica Moscoso (2019) “(...) los reportes de los estudios evaluados indican que la interacción de mindfulness disposicional e inteligencia emocional ofrece beneficios significativos en los estados de bienestar de las personas” (p. 107).
Basurco.	Estudio correlacional, analítico: “Se encontró que los estudiantes de Letras tienen puntajes promedio más altos que los de Ciencias para Mindfulness” (Basurco, 2019, p. 29).
Soto y Alvarado.	Soto y Alvarado (2018) en su estudio experimental con mediciones pretest y postest “(...) los niveles de ansiedad y estrés académico, donde se observa que estos disminuyeron después de las intervenciones en cada grupo experimental” (p. 3). También, “(...) la práctica meditativa origina un descenso de la actividad de la Red Neuronal por Defecto, relacionada al déficit de atención y trastornos de ansiedad” (p. 5).
Durand.	En un estudio retrospectivo teórico Vallejo (como se citó en Durand, 2018) “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program, dicho programa está orientado al tratamiento del estrés en general en el ámbito de la medicina conductual, se trata más de un programa educativo (...)” (p.34).

- Moscoso y Lengacher. Una investigación teórica “Dentro del contexto de la autorregulación emocional del individuo, mindfulness es descrito en función a la habilidad de prestar atención en el momento presente y tomar conciencia de su propia experiencia interna *awareness*, optando postura de aceptación y autocompasión” (Moscoso y Lengacher, 2017, p. 67). También, “La aceptación es definida como la actitud de apertura vivenciada ante la realidad del momento presente, la cual permite la simple observación sin elaborar juicios de valor hacia los pensamientos y emociones que interactúan en la mente de la persona” (p. 68).
- Garavito. En su estudio cuantitativo, con diseño correlacional, “Se pudo notar que las relaciones fueron más fuertes con la ansiedad rasgo que con la ansiedad estado, y que las facetas más relevantes, en este estudio al menos, parecen ser Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio” (Garavito, 2017, p. 26). También, “Dicho todo esto, es importante continuar con la investigación de este tema en nuestro medio, dada la evidencia de sus efectos benéficos. La investigación sobre este tema está, en general y más aún aquí, aún en su infancia” (p. 34).
- Vásquez. Revisión teórica donde se concluye, Hoge (como se citó en Vásquez, 2016) “comparó 39 pacientes con TAG que recibieron por ocho semanas entrenamiento en MBSR y un grupo control. Los resultados informaron significativa reducción de la ansiedad en el grupo con MBSR” (p. 47). Además, Vásquez (2016) afirma “(...) este programa es imparte en numerosos hospitales y clínicas de Estados Unidos y se considera un complemento para el tratamiento de patologías susceptibles de provocar estrés como psoriasis, cáncer, fibromialgia, recuperación post infarto, etc.” (p. 45).

Nota: Elaboración propia.

3.2. Consideraciones finales

- La información analizada revela escasas investigaciones sobre mindfulness y ansiedad realizadas en universitarios de Perú, en el periodo 2010 al 2021, tomados de fuentes con base científica.
- Metodologías utilizadas en investigaciones con ambas variables: 5 investigaciones tipo teóricas y 5 investigaciones tipo aplicadas. Respecto a la variable ansiedad: 13 investigaciones de tipo aplicadas.
- En cuanto a las investigaciones con la variable ansiedad en estudiantes universitarios, se hallaron en los siguientes lugares de Perú: Lima, Trujillo, Lambayeque, Huancayo, Huánuco, Cuzco, Chimbote, Tarapoto, Juliaca.
- Entre los beneficios de mindfulness destaca: vivir en presente, regulación emocional, actitud de aceptación y observación sin juzgar, respiración consciente, mayor flexibilidad psicológica, disminución de estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios.
- A través de la presente investigación se evidenció la necesidad de fomentar medidas preventivas en cuanto a la ansiedad en estudiantes universitarios de Perú y el mundo en general, dado el incremento de casos como consecuencia a la desadaptación frente a los cambios suscitados por la pandemia del COVID-19.
- Se halló como vacío la ausencia de investigaciones que propongan acciones de intervención preventiva para la ansiedad dentro de las universidades. Pues, se requiere generar mayores herramientas y recursos personales en los estudiantes; así nace la propuesta en crear un taller de mindfulness como parte de las actividades integradoras de la Universidad Señor de Sipán; a cargo de una persona especializada en el tema.
- Finalmente, se recomienda a las universidades de Perú promuevan en sus estudiantes el interés por realizar investigaciones de rigor científico, con el propósito de fomentar diversas estrategias, programas, talleres, técnicas ante problemáticas existentes como la ansiedad; generando mayores conocimientos científicos para replicarlos o refutarlos.

REFERENCIAS

Aguirre, S. (31 de octubre de 2019). Lambayeque: En los tres últimos años, casos de salud mental se duplicaron. Recuperado de <http://www.sisol.gob.pe/lambayeque-en-los-tres-ultimos-anos-casos-desalud-mental-se-duplicaron/>

Aguilar, Y., Martos, G., Quiroz, Y., Ramos, M., y Sánchez, A. (2020). *Estudio bibliográfico sobre mindfulness en estudiantes universitarios de la base de datos Scielo y Redalyc entre los años 2010 – 2020* (Tesis de grado). Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC_11ae3a6e8e01dfd408e3079ec581e56

Alí, R., y Chambi, O. (2016). *Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/639>

Álvarez, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* (Tesis doctoral). Universidad de Huelva. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14785/Mindfulness.pdf?sequence=2>

American Psychological Association: APA. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. Recuperado de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf

Ansiedad, violencia y estrés en universidades. (17 de octubre de 2019). *El peruano*. Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>

Armas, F. (2019). *Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en Estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el Periodo junio - septiembre del 2018* (Tesis para optar al título de médico cirujano). Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1754/FARMASELGUER A.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arteaga, C., Campos, G., y Bermúdez, R. (2006). *Ciencias Sociales e investigación social*. México DF, México: Plaza y Valdés, S.A. de C.V. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/75777?page=24>.

Baeza, J. C. (2010). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Madrid, Spain: Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/53152?page=23>.

Bamber, M. D., y Kraenzle, J. (2016). Meditación basada en la atención plena para disminuir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios: una síntesis narrativa de la investigación. *Educational Research Review*, 18, 1-32. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X15000676>

Barceló, A., Monreal, A., Navarro, M., Beltrán, M., y García, J. (2018). Mindfulness aplicado a la atención primaria. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 25(10), 564-573. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2018.03.004>

Basurco, S. (2019). *Mindfulness y sentido de coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14576/Basurco_Mendoza_Mindfulness_sentido_coherencia1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2018, 28 agosto). Salud mental en Américas, no hay salud sin salud mental-Programa Américas. Recuperado de <https://www.bcn.cl/observatorio/americas/noticias/salud-mental-en-las-americas-201cno-hay-salud-sin-salud-mental201d>

Bojórquez de la Torre, J. D. (2015). *Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis de maestría). Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_f9cf065918fac0d03574eb61aaec3970

Carlessi, H., Chocas, L., Javier, L., Núñez, E., Iparraguirre, C., Calvet, M., Matalinares, M, Gutiérrez, E., Medina, I., Quispe, J., y Fernández, Ceyda. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(2), 346-353. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000200346&lng=es&nrm=iso

Céspedes, E. (2015). *Propiedades psicométricas del inventario de Ansiedad estado y ansiedad rasgo en niños y adolescentes de lima sur* (Tesis para obtener licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/135/6/CESPEDES%20CONDOMA.pdf>

- Cotrina, A., y Torres, J. (2020). *Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020* (Tesis de licenciatura). Recuperado de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52865/Cotrina_DAKM-Torres_AJD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cuevas, A. M., Díaz, C., Delgado, E., y Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64753569007/index.html>
- Cruz, D. (2018). La atención plena en el malestar psicológico: relación entre la aceptación de la experiencia interna y la ansiedad en estudiantes pregraduados. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(6), pp. 173-182. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349855553020/html/index.html>
- Cruz, M. (2020). *Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3513/PSICCRUZ%20RDINOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cruzado, V. (2019, 22 octubre). Mindfulness: qué es y por qué esta técnica de meditación gana más adeptos. Recuperado de <https://elcomercio.pe/somos/estilo/mindfulness-que-es-y-por-que-esta-tecnica-de-meditacion-gana-mas-adeptos-noticia/?ref=ecr>

Chávez, E. (2015). *Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_8362e97584ad0837326d3895e6b29b84

Chumpitaz, M. (25 de julio de 2020). ¿Cuánto ha impactado el aislamiento social en la salud mental de los peruanos? *El Comercio Perú*. Recuperado de <https://elcomercio.pe>

Csóti, M. (2011). *Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños*. Buenos Aires, Argentina: Grupo Editorial Lumen. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/76213?page=52>.

Delgado, M. (Coord.) (2020). *Mindfulness en el contexto universitario*. Dykinson. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/172023?page=9>.

Didonna, F. (2016). *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/113784?page=54>.

Domínguez, S., Bonifacio, M., y Caro, A. (2019). Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista De Psicología*, 6(2), 45-56. Recuperado a partir de <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155>

Durand, R. (2018). *Terapias de Tercera Generación y Mindfulness* (Tesis de grado). Recuperado de http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15584/1/DURAND_BRICE%C3%91O_ROM_TER.pdf

García, S. (2014). *Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional* (Tesis de maestría). Recuperado de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1148/GARCIA_AS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garavito, P. (2017). *Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_c6fef90cc7dff76ee2d77f2e3318d4a

Garavito, S. (2017). Ficha Rae. Recuperado 15 de mayo de 2021, de <https://es.calameo.com/read/005171933fdd1285f2961>

Guerrero, Y. (2019). *Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular* (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Lambayeque. Recuperado de: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6445>

Harvard Business Review (Trad.) (2017). *Mindfulness*. Editorial Reverté. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/128584?page=42>.

Hernández, S. R., Fernández, C. C., y Baptista, L.P. (2014). *Metodología de la investigación* [versión PDF]. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hidalgo, R. C., Ramírez, A. B., y Vargas, G. A. (2019). Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 13–19. Recuperado de <https://www.scopus.com> ISSN15791726

Huerta, A., Barahona, G., Galdames, S., Cáceres, P., y Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=5c290898-4ea0-4ff3-b28c-721dffdf2d9e%40sessionmgr4007>

Huillca, G. (2019). *Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana* (Tesis de licenciatura). Recuperado de

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_e2cb0faebc9f10b1984d5d25c20f7a1a/Description#details

INFOCOP: Consejo General de la Psicología de España. (21-02-16). Un nuevo estudio pone de relieve el impacto de la pandemia sobre la salud mental de la población en general. Recuperado 14 de abril de 2021, de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=16678

León, F., Jara, L., Chang, D., Chichón, J., y Piedra, M. (2012). Tamizaje de salud mental mediante el test MINI en estudiantes de Medicina. *An Fac med*, 73 (3), 191-5. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n3/a03v73n3.pdf>

López, J., y Lozano, J. (2016). *Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburrá* (Tesis de licenciatura). Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5164/TP_LopezRestrepoJannyJohana_2016.pdf?sequence=3

Meneses, D. (18 de marzo de 2020). Guía para el aislamiento. *El Comercio*. Recuperado de <https://app.vlex.com/#search/jurisdiction:PE/ansiedad/WW/vid/841308344>

Ministerio de Educación: MINEDU. (2014). Ley universitaria N° 30220. Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria.pdf

Miró, M. T. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao, Spain: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/47986?page=11>.

Moreno, P. (2017). *Aprender de la ansiedad: la sabiduría de las emociones* (4a. ed.). Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/127699?page=45>.

Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. Recuperado de <https://www.proquest.com/docview/2287049933/91C43403ECA24FB8PQ/4?accountid=39560>

Moscoso, M., & Lengacher, C. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 64–70. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-mindfulness-compassion-188-articulo-el-rol-mindfulness-regulacion-emocional-S2445407917300228>

Naranjo, J. (2019, 24 noviembre). CCSS diagnostica 298 casos por día de ataques de ansiedad en jóvenes y adultos. Recuperado de https://www.teletica.com/nacional/ccss-diagnostica-298-casos-por-dia-de-ataques-de-ansiedad-en-jovenes-y-adultos_242799

Niño, V. M. (2011). *Metodología de la investigación Diseño y ejecución*. [Versión Adobe Acrobat Reader DC]. Recuperado de <http://roa.ult.edu.cu/bitstream/123456789/3243/1/METODOLOGIA%20DE%20LA%20INVESTIGACION%20DISENO%20Y%20EJECUCION.pdf>

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa – cualitativa y redacción de tesis*. Recuperado de <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>

Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J., y Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. Recuperado de 10.4067 / S0718-48082019000200116

Organización de las Naciones Unidas: ONU. (2020, 15 mayo). Ante un posible aumento de los suicidios por el coronavirus, la ONU. Recuperado 17 de julio de 2021, de <https://news.un.org/es/story/2020/05/1474312>

Pardo, M., Gonzáles, R., y Hamoda, M. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research: (EJHR)*, 5(1), 51-61. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137>

Paz, E. (2000). Criterios de validez en la investigación cualitativa: de la objetividad a la solidaridad. *Revista De Investigación Educativa*, 18(1), 223-242. Recuperado de <https://revistas.um.es/rie/article/view/121561>

Piscoya, J., y Heredia, W. (2018). *Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de lambayeque-2018*. (Tesis para optar el título de médico). Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque. Recuperado de <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1908>

Priore, A., y González, M. (2016). Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios. *Psicología y Educación: Presente y Futuro*. Alicante: ACIPE. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64532/1/Psicologia-y-educacion_154.pdf

Radio Programas del Perú: RPP. (2020, 19 junio). Cuarentena: Pautas para prevenir la ansiedad en universitarios durante la pandemia. Recuperado de <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/cuarentena-pautas-para->

prevenir-la-ansiedad-en-universitarios-durante-la-pandemia-noticia-1274372

Ramos, F., Sandín, B., y Belloch, A. (1995). *Manual de Psicopatología*. México: McGraw Hill.

Ramos, K., y Pedraza, Y. (2017). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo- 2017* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4606>

Reyes, V., Alcazar, J., Resendiz, A., y Flores, R. (2017). Miedo, ansiedad y afrontamiento. Estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 10(1), 83-92. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10110>

Ríos, L., Higuera, L., y Cardona, J. (2016). *Revisiones sistemáticas de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada*. Bogotá, Colombia: Fondo Editorial Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/85301?page=13>.

Riveros, M., Hernández, H., y Rivera, J. (2011). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10 (1), 91-102. Recuperado de <http://ateneo.unmsm.edu.pe/handle/123456789/1550>

Rodríguez, A. (2019). *Manual de psicoterapias: teoría y técnicas*. Herder Editorial. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/123825?page=289>.

Sánchez, A., y Castro, V. (2016). Mindfulness: Revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 41-49. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>

Silió, E. (2017, 18 junio). Llamadas contra la ansiedad. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/ccaa/2017/06/16/madrid/1497599623_531417.html

Sobrido, M., y Rumbo, J. (2018). La revisión sistemática: pluralidad de enfoques y metodologías. *Enfermería Clínica*, 28(6), 387-393. doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.08.008

Sociedad LR. (2020, 19 julio). 7 de cada 10 peruanos presentan síntomas de ansiedad y depresión tras cuarentena. *La República*. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/2020/07/19/salud-mental-en-cuarentena-7-de-cada-10-peruanos-presentan-sintomas-de-ansiedad-y-depresion-durante-cuarentena/>

Song, Y., y Lindquist, R. (2015). Efectos de la reducción del estrés basada en la atención plena sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010

Soto, M. R., y Alvarado, P. A. (2018). Efecto del aceite esencial de *Peperomia dolabriformis* y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(1), 9–14. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=128419901&lang=es&site=ehost-live>

Tamayo y T., M. (2004). *El proceso de la investigación científica* [Versión Adobe Acrobat Reader DC]. Recuperado de <https://www.univermedios.com/wp-content/uploads/2018/08/El-Proceso-De-La-Investigacion-Cientifica-Tamayo- Mario.pdf>

Tovar, R. (2020, 3 junio). Estadísticas de Mindfulness ¿Cuántas personas lo practican? Recuperado de <https://mindfulacademy.com.mx/estadisticas-de-mindfulness/>

Universidad De Cambridge. (2021). Mindfulness at Cam | Cambridge students. Recuperado 21 de junio de 2021, de <https://www.cambridgestudents.cam.ac.uk/welfareandwellbeing/mindfulness-cam>

Universidad Señor de Sipán. (2019). Código de ética para la investigación versión 7. Recuperado de <https://www.uss.edu.pe/uss/TransparenciaDoc/RegInvestigacion/Codigo%20de%20Etica%20USS.pdf>

Universidad Señor de Sipán. (2020). Guía de productos acreditables de las asignaturas de investigación de la Universidad Señor de Sipán S.A.C. Chiclayo. Recuperado de <https://www.uss.edu.pe/uss/TransparenciaDoc/DirInvestigacion/guiaproductos.pdf>

USIL: Universidad San Ignacio de Loyola. (2021, 5 marzo). Covid-19 en el Perú: aumentan casos de ansiedad y depresión. Recuperado 12 de mayo de 2021, de <https://www.usil.edu.pe/noticias/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*, 79(1), 42. Recuperado de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2767/2633>

Viciano, V., Fernández A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., y Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación*, 16(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/551/55160047008/55160047008.pdf>

ANEXOS



Pimentel, 10 Junio del 2021

VISTO

El Informe N° 0101-2021/FH-DPS-USS de fecha 07 de Junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología eleva el Informe de los estudiantes quienes solicitan el cambio de los temas de Proyectos de Investigación (Tesis); y;

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: *“La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica (...)”*.

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *“La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico”. La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.*

Que, el Artículo 6 (B.5) de la Ley Universitaria, Ley N° 30220 Fines de la universidad que señala: *“Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística”*.

Que, de acuerdo al artículo N° 38 del Reglamento de Investigación de la Universidad Señor de Sipán S.A.C. Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N°199-2019/PD-USS, que indica:

- Artículo N°38: *“El comité de Investigación de la Escuela Profesional aprueba el tema del proyecto de Investigación y del trabajo de Investigación acorde a las líneas de Investigación Institucional”*.

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 21°: *“Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y derivados a la facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva. El periodo de vigencia de los mismos será de dos años, a partir de su aprobación (...)”*
- Artículo 24°: *“La tesis, es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela académico profesional (...)”*.
- Artículo 25°: *“El tema debe responder a alguna de las líneas de investigación institucionales de la USS S.A.C”*.

Visto el Informe N° 0101-2021/FH-DPS-USS de fecha 07 de Junio del 2021, emitido por la Escuela Profesional de Psicología, quien eleva el Informe de los estudiantes quienes solicitan modificación de los temas de Proyectos de Tesis que conforme a lo expuesto en líneas precedentes en atención a lo solicitado por los alumnos se debe dejar sin efecto las resoluciones primigenias mediante las cuales se aprobaron los proyectos de tesis.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: AUTORIZAR Y APROBAR el cambio de los temas de Investigación (Tesis) siendo los nuevos proyectos de tesis de los siguientes alumnos, conforme al siguiente detalle:

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanato de Facultad, Jefes del Oficina, Jefes de Área, Archivo.

N°	APELLIDOS NOMBRES	TEMA
1	QUIJANO GOMEZ DE LA SERNA SUSY CRISTY	"COHESIÓN Y ADAPTABILIDAD FAMILIAR Y CALIDAD DE VIDA EN FAMILIARES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES CON SINDROME DE DOWN"
2	BARQUERO DIAZ MARITZA ESTHER	"CÓMO SE RELACIONAN EL RETARDO MENTAL Y LAS FUNCIONES SEMÁNTICAS, FONOLÓGICAS Y SINTÁCTICAS DEL LENGUAJE EN NIÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAWRENCE KOHLBERG DE LA PROVINCIA CONSTITUCIONAL DEL CALLAO. 2019"
3	RUIZ GERALDO MARIELA ALEXANDRA	"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CLIMA MOTIVACIONAL DE CLASE EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL CHICLAYO, 2020-2021"
4	VILLANUEVA TERRONES NOELIA ANDREA	"PROCRASTINACIÓN LABORAL Y AUTOEFICACIA PROFESIONAL EN COLABORADORES DE UNA COMPAÑÍA ARROCERA DE LA REGIÓN LAMBAYEQUE, 2021"
5	QUIJANO TELLO DALIA MARIA	"MINDFULNESS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PERÚ. 2010-2021"
6	- VALLEJOS ALBURQUEQUE AMY JENNERY - NECIOSUP CIURLIZZA JUAN AUGUSTO	"PERFIL DEL AGRESOR EN LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER EN RELACIONES DE PAREJA EN EL PERÚ. 2015-2021"
7	- INOACH CIEZA CYNTHIA UYEKY - PEREZ VELASQUEZ ALFREDO RICARDO	"IMPACTO DE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN LA ETNIA AWAJUN DE LA COMUNIDAD DE YAMAYAKAT. 2020-2021"
8	- LLUNCOR CENTURION ALEX HARRY - SANCHEZ MEDINA TITO ADAN	SATISFACCIÓN LABORAL EN COLABORADORES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR Y UNA I.E. PÚBLICA DE LA PROVINCIA DE CHICLAYO. 2020-2021
9	CHAFLOQUE ESTOFANERO LISETH MILAYSA	VIOLENCIA HACIA LA MUJER Y SU RELACIÓN CON LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PAREJAS HETEROSEXUALES DEL DISTRITO DE CIUDAD ETEN. 2020-2021

ARTÍCULO SEGUNDO: DEJAR SIN EFECTO las resoluciones que se proceden a detallar: RESOLUCIÓN N°971-2018/FH-USS, RESOLUCIÓN N°0110-2020/FH-USS, RESOLUCIÓN N°0047-2020/FH-USS, RESOLUCIÓN N°0234-2018/FH-USS y RESOLUCIÓN N°0760-2020/FH-USS en el extremo que corresponde a los siguientes estudiantes: QUIJANO TELLO DALIA MARIA, VALLEJOS ALBURQUEQUE AMY JENNERY, NECIOSUP CIURLIZZA JUAN AUGUSTO, INOACH CIEZA CYNTHIA UYEKY, PEREZ VELASQUEZ ALFREDO RICARDO, LLUNCOR CENTURION ALEX HARRY, SANCHEZ MEDINA TITO ADAN y CHAFLOQUE ESTOFANERO LISETH MILAYSA.

ARTÍCULO TERCERO: DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente investigación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Mg. Cabrera Leonardini Daniel Guillermo
Decano Facultad de Derecho y Humanidades



Mg. Delgado Vega Paula Elena
Secretaría Académica Facultad de Derecho y Humanidades

Instrumento:

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica”.
Autor	Hidalgo et al.
Fuente	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=133777784&lang=es&site=ehost-live
Fecha	2019
Lugar	Costa Rica
Palabras claves	Aikido, mindfulness, artes marciales, deporte, ansiedad, Psicología.
Descripción	Artículo científico
Resumen	En el país de Costa Rica, se investigó cómo afectaba el aikido y la atención plena, respecto a la ansiedad, la población fue un grupo de estudiantes universitarios de educación física en edades de 18 a 34 años, los cuales fueron un grupo de control activa a los que se les aplicaron pretest y postest. Para medir mindfulness se usó la escala MAAS y para medir la ansiedad, escala de Hamilton. Se les enseñaron diversas técnicas en relación a dichas prácticas a partir de entrenamientos semanales, por once semanas. Obteniendo como resultados efectos positivos, con disminución de ansiedad, los autores motivan a continuar con este tipo de estudios.
Objetivo general	Examinar los efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica.
Metodología	Tipo experimental, con mediciones pre y post tratamiento, con un grupo experimental y uno control
Conclusiones	La práctica de aikido mostró tamaños de efecto significativos y de magnitud moderada tanto en mindfulness, como en la ansiedad.
Comentarios	Es necesario continuar investigando sobre los efectos de mindfulness en universitarios.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”.
Autor	Pardo et al.
Fuente	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137
Fecha	2019
Lugar	España
Palabras claves	Estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, meditación mindfulness.
Descripción	Artículo científico
Resumen	Su investigación realizada en España, fue de tipo experimental con grupo control en 61 estudiantes de la facultad de Fisioterapia. El experimento se dio en dos grupos, de los cuales 30 jóvenes estuvieron asignados al programa durante 12 semanas y 31 fueron asignados al grupo control, también por el mismo lapso de tiempo. Respecto al instrumento, los autores refieren “se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento que mide formas tanto cognitivas como conductuales de afrontamiento del estrés académico” (p. 51). Resultados: aquellos estudiantes que pertenecían al grupo experimental, en donde se evidenciaron mejoras estadísticamente significativas en sus estrategias de afrontamiento. Específicamente para las dimensiones: reevaluación positiva y planificación, frente al grupo control donde no hubo cambios pre-post.
Objetivo general	Medir la eficacia de un programa de MM sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.
Metodología	Estudio de tipo experimental, aleatorizado simple, con un grupo control.
Conclusiones	Se mostraron mejoría en el grupo experimental respecto a las estrategias de afrontamiento. Además, los autores afirman (basado en otras investigaciones) que dicha práctica genera beneficios, existiendo un cambio antes y después.
Comentarios	En palabras de los autores, practicar la atención plena o también llamado mindfulness llega a ser una medida efectiva para hacer frente al estrés en universitarios.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática”.
Autor	Viciana et al.
Fuente	https://www.redalyc.org/jatsRepo/551/55160047008/55160047008.pdf
Fecha	2018
Lugar	España
Palabras claves	Estudiante, Universidad, Desarrollo de la carrera, Rendimiento escolar, Escuela.
Descripción	Artículo científico
Resumen	Realizaron un estudio documental a través de la revisión sistemática, teniendo como unidad de estudio el mindfulness en estudiantes universitarios de variadas investigaciones respecto a programas de atención plena o mindfulness los cuales buscaban disminuir estrés, ansiedad, desgaste emocional. Para ello, se hallaron 23 investigaciones de diversas procedencias, siendo los más resaltantes: Estados Unidos, Australia, Turquía, así como los instrumentos usados.
Objetivo general	Analizar la evolución de creaciones científicas ubicados en material de la Web respecto a los últimos diez años, clasificando éstos según el objetivo de mejora buscado, el número de trabajos según el país de procedencia y los instrumentos de media utilizados, que abordan el mindfulness como un factor influyente en el desarrollo del estudiante universitario.
Metodología	Revisión bibliográfica.
Conclusiones	El mindfulness ha sido estudiado y presentado como un factor de relevancia para la adaptación saludable de los estudiantes universitarios, así como una estrategia preventiva ante problemáticas como la ansiedad, estrés y aspectos emocionales desagradables. Evidenciando la necesidad de continuar investigando en dichas variables y población.
Comentarios	En 18 investigaciones a nivel internacional, sobre mindfulness y el bienestar psicológico en universitarios se buscó determinar su relación. También, se hallaron 4 investigaciones las cuales buscan relacionar la atención plena con la mejora del rendimiento y los resultados académicos. Finalmente, se encontraron 2 estudios quienes mencionan la inclusión del mindfulness dentro del currículum universitario.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“La atención plena en el malestar psicológico: relación entre la aceptación de la experiencia interna y la ansiedad en estudiantes pregraduados”.
Autor	Cruz, D.
Fuente	https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349855553020/html/index.html
Fecha	2018
Lugar	España
Palabras claves	Atención plena, aceptación, no juzgar, a, actuar con conciencia, experiencia interna, salud psicológica, malestar psicológico, ansiedad, pregraduados.
Descripción	Artículo científico
Resumen	El estudio tipo correlacional, donde se analizó las variables ansiedad y mindfulness en una universidad de España. Para ello, usó como muestra a 53 universitarios los cuales tenían entre 24 años, a quienes se les aplicó los siguientes instrumentos: para atención plena el Five Facet Mindfulness Questionnaire (Aguado et al., 2015). Y para evaluar ansiedad el State Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, Lushene, & Cubero, 2011). Resultados: los factores No juzgar, Actuar con Conciencia y No Reactividad han obtenido, para ambas variables, una correlación estadísticamente significativa. Por lo que la relación negativa obtenida sugiere el aumento o disminución en los tres factores y se daría junto con una variación de los niveles de ansiedad estado y rasgo.
Objetivo principal	Conocer la interacción estadística que existe entre los factores de la Atención plena (Observación, Explicación, Actuar con conciencia, No juzgar y No reactividad) y la ansiedad (estado y rasgo).
Metodología	Cuantitativa, correlacional.
Conclusiones	La práctica de una reacción de aprobación sin valoraciones frente a la vivencia interna procuraría una optimización en los niveles de los dos tipos de ansiedad. Donde, procurar plena atención a las ocupaciones a lo largo de su ejecución supondría un disminución en la ansiedad rasgo.
Comentarios	A través de dicho estudio se observan beneficios para los estudiantes con ansiedad.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Miedo, ansiedad y afrontamiento. Estudiantes universitarios mexicanos”
Autor	Reyes et al.
Fuente	https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10110
Fecha	2017
Lugar	México
Palabras claves	Miedo, ansiedad, estrategias de afrontamiento.
Descripción	Artículo científico
Resumen	Dicho estudio realizado en México, de tipo no experimental, los autores buscaron identificar correlación entre circunstancias que causan miedo y ansiedad; en una muestra de 1, 557 universitarios de ambos sexos y con una media de edad igual a 21.56. Para ello, usaron un instrumento para medir el miedo ante diferentes situaciones, tales como: violencia social, animales, experiencias de muertes, entre otros. Usando un inventario perteneciente al autor Beck, y validado para dicho país, el cual mediría la ansiedad; cabe mencionar que se realizaron preguntas abiertas a los participantes en relación a lo que harían ante las situaciones de miedo mencionadas anteriormente, para así obtener los diferentes tipos de afrontamiento que los estudiantes universitarios utilizan. Se demostró en los resultados que dichas variables se correlacionan. Además, es importante recalcar que aquellas estrategias más usadas para el afrontamiento del miedo son las que van directamente al problema, luego, estrategias en relación a no hacer nada. Luego están otro tipo de estrategias como: distracciones, respuestas agresivas, evasivas, entre otras.
Objetivo principal	Identificar si existe correlación entre las diferentes situaciones que provocan miedo y ansiedad y las estrategias de afrontamiento en el caso específico de los estudiantes universitarios mexicanos.
Metodología	Estudio no experimental, de tipo transversal.
Conclusiones	Los estudiantes carecen de estrategias positivas.
Comentarios	Se sugiere continuar estudiando dichas variables.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida”.
Autor	Álvarez.
Fuente	http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14785/Mindfulness.pdf?sequence=2
Fecha	2017
Lugar	España
Palabras claves	Mindfulness, estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida”.
Descripción	Tesis doctoral
Resumen	<p>La investigación fue de corte transversal, siendo su población 602 estudiantes matriculados entre el 2015-2016 en la Universidad de Huelva, España. Los participantes tuvieron características como: edades entre los 23 años, de ambos géneros, Específicamente en porcentajes: 67,9% mujeres y 31,5% varones. Se usaron los siguientes instrumentos: cuestionario sociodemográfico, cuestionario MASS-SP de atención plena. Así mismo, se utilizaron las siguientes escalas: SWLS mide satisfacción de vida, DASS-21 para evaluar depresión, ansiedad y estrés; y para conocer resiliencia la escala ER.</p> <p>En los resultados se evidencia que resiliencia y satisfacción son los mejores predictores para la depresión. Así mismo, quienes tienen bajas puntuaciones en estrés, ansiedad y depresión son los estudiantes que obtuvieron altos puntajes en aspectos como mindfulness, satisfacción y resiliencia.</p>
Objetivo principal	Analizar mindfulness en población universitaria y su relación con otras variables de interés en esta población: estrés, depresión, ansiedad, resiliencia y satisfacción con la vida.
Metodología	Corte transversal.
Conclusiones	La autora de la presente investigación afirma que dichos resultados muestran la importancia de fomentar en las instituciones universitarias estrategias de mindfulness pues generan amplios beneficios, aportando bienestar a los estudiantes universitarios y llegando así a proporcionar mayor atención plena y resiliencia, evidenciado en las experiencias continuas de presiones académicas.
Comentarios	Se recalca la necesidad de crear más investigaciones sobre mindfulness en universitarios.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios".
Autor	Cuevas et al.
Fuente	https://www.redalyc.org/jatsRepo/647/64753569007/index.html
Fecha	2017
Lugar	España
Palabras claves	Mindfulness, programa de mindfulness, estudiantes universitarios, satisfacción vital, evitación experiencial, ansiedad.
Descripción	Artículo científico
Resumen	<p>Los investigadores se enfocaron en realizar un programa de atención plena, dentro de las aulas de una universidad en España, para cual tuvo como modelo a la guía de Martín Asuero realizada en el año 2008 y estuvo basado en el autor Kabat-Zinn, que para 1990 llegó a crear el MBSR, esta forma de intervención tiene sustento científico reconocido a nivel internacional. La investigación tuvo una muestra de 115 estudiantes universitarios, específicamente 88.5% mujeres y 11.5% varones. Los estudiantes que fueron parte del programa, se encontraban ligados a carreras de educación. Para llegar a los objetivos planteados usaron instrumentos con adaptaciones españolas tales como: escala para evaluar el mindfulness, capacidad de conciencia y atención a temas personales, MAAS. Otro instrumento para evaluar la evitación en cuanto a situaciones personales y aceptación de las mismas, fue el cuestionario Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQII) con la adaptación española de Ruiz et al. (2013). Para examinar los niveles de ansiedad ya sea estado (transitorio) o rasgo (estable), se usó STAI-E y R. Además, se usó la escala SWLS de adaptación española para evaluar la satisfacción que tienen las personas con su propia vida, contiene cinco ítems. Como resultados se halló que, después de haber finalizado el programa con una duración de 7 sesiones, se evidenciaron diferencias significativas en ansiedad estado con puntuaciones medias mayores, lo que cual no sucede en ansiedad rasgo en relación a la atención plena.</p>
Objetivo principal	Analizar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado al contexto del aula, en relación con el nivel de mindfulness, evitación experiencial, ansiedad y satisfacción vital.
Metodología	Experimental, correlacional-descriptivo.
Conclusiones	Aquellos que respondieron con puntuaciones altas en nivel de aceptación, tienen menor puntuación en evitación.
Comentarios	El programa basado en atención plena, promovió mejorías en la satisfacción vital ante niveles altos de ansiedad durante la época de exámenes.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Meditación basada en la atención plena para disminuir el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios: una síntesis narrativa de la investigación”.
Autor	Bamber y Kraenzle.
Fuente	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1747938X15000676
Fecha	2016
Lugar	España
Palabras claves	Consciencia, reducción del estrés basada en la atención plena, estrés, ansiedad, estudiantes universitarios.
Descripción	Artículo científico
Resumen	<p>Realizaron una investigación sobre atención plena para reducir aspectos en la variable estrés y la variable ansiedad en alumnos de una casa universitaria. Su objetivo principal fue tener una revisión narrativa que demuestre los efectos de la atención plena (Mindfulness) respecto al estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. La metodología se realizó a través de la búsqueda de 57 estudios sobre el tema de la meditación y la atención plena.</p> <p>En los resultados hallaron que la meditación de mindfulness se muestra prometedora para reducir el estrés y la ansiedad en dicha población. También, que existen diferentes formas de intervenciones en cuanto a la atención plena, entre ellas, duración, método de instrucción, frecuencias, inclusión del yoga.</p>
Objetivo principal.	Revisar narrativamente la investigación que prueba los efectos de la meditación de atención plena sobre el estrés y la ansiedad en los estudiantes universitarios.
Metodología	Revisión narrativa.
Conclusiones	Se concluye que, para determinar la efectividad de cada una, deben realizarse más investigaciones cuantitativas.
Comentarios	Se sugiere continuar investigando en la población universitaria.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento de un Grupo de Estudiantes Universitarios en el Valle de Aburrá".
Autor	López y Lozano.
Fuente	https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5164/TPLOpezRestrepoJannyJohana_2016.pdf?sequence=3 Es de tipo cuantitativa de enfoque descriptivo y diseño transversal
Fecha	2016
Lugar	Colombia
Palabras claves	Universitarios, Ansiedad Estado-Rasgo, Estrategias de Afrontamiento, STAI, EEC-M.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	<p>Aquella investigación fue realizada en Colombia, en donde buscaron describir los niveles de dichas variables en una muestra de 88 estudiantes de ambos sexos, pertenecientes al primer año de la carrera de Psicología. Para lograr sus objetivos usaron como material de evaluación validado para su población: "el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M)" (p. 6).</p> <p>Además, esta investigación fue ejecutada dentro del grupo de estudio de psicología, neurociencia y educación, los cuales se encargan de conocer diferentes características en los estudiantes de psicología, tanto aspectos emocionales como cognitivos. Los autores respaldados por otras investigaciones a la vez, afirman que la ansiedad se relaciona e influye en el desempeño de los universitarios, comprensión lectora, concentración, procesos atencionales, autoeficacia, entre otros.</p> <p>Como resultados indicaron que tanto para hombres y mujeres, existen niveles medio-alto y alto de ansiedad estado-rasgo. Además, mostraron puntajes dentro de los valores normales, en cuanto a las formas de afrontar las diferentes situaciones que se les presente.</p>
Objetivo principal	Describir los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes universitarios en el Valle de Aburrá.
Metodología	Es de tipo cuantitativa de enfoque descriptivo y diseño transversal
Conclusiones	Respecto a los niveles presentes de ansiedad estado y ansiedad rasgo, como resultados estudiantes, requieren de atención con el fin de aprender respuestas adaptativas.
Comentarios	Durante la vida universitaria, los estudiantes han mostrado niveles altos y medios de ansiedad.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Efectos de la reducción del estrés basada en la atención plena sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos".
Autor	Song y Lindquist.
Fuente	https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010
Fecha	2015
Lugar	Corea del Sur.
Palabras claves	Reducción del estrés basada en la atención plena, depresión, ansiedad, estrés, consciencia.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	Cuya investigación fue realizada en una población de universitarios en Corea del Sur, su objetivo general fue examinar los efectos de MBSR sobre las variables mencionadas anteriormente. El diseño, un ensayo controlado aleatorio, para el cual tuvo como participantes a 50 alumnos pertenecientes a la especialidad de enfermería en KN University College of Nursing, los cuales se asignaron al azar en dos grupos, usando de fundamento el modelo de MBSR. Un grupo lo practicó por 8 semanas, durante 2 horas a la semana, el otro grupo no recibió intervención basada en MBSR. Como instrumentos usaron cuestionarios autoadministrados estandarizados de depresión, ansiedad, estrés y atención plena al inicio y después del estudio. Respecto a los resultados, el grupo con instrucciones en MBSR evidenciaron disminución significativamente mayor en la depresión, la ansiedad y el estrés, así como en la atención plena.
Objetivo principal	Examinar los efectos de MBSR sobre la depresión, la ansiedad, el estrés y la atención plena en estudiantes de enfermería coreanos.
Metodología	Ensayo controlado aleatorio
Conclusiones	Los autores afirman MBSR es una buena opción para estudiantes de enfermería, interviniendo en depresión leve, ansiedad y estrés, de tal forma que se obtiene un incremento de atención plena en ámbitos tanto académicos como clínicos, justificado en investigaciones anteriores, pero que aún suelen ser escasas en estudiantes universitarios de Corea del Sur; sugieren continuar investigando sobre el tema en el mismo tipo de población.
Comentarios	En Corea existen escasas investigaciones sobre atención plena en universitarios. Sin embargo, la ansiedad en dicha población es una problemática existente.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid-19”.
Autor	Carlessi et al.
Fuente	http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000200346&lng=es&nrm=iso
Fecha	2021
Lugar	Lima, Huancayo, Huánuco, Cuzco, Chimbote, Lambayeque.
Palabras claves	Depresión; trastorno somatomorfo; evitación experiencial; COVID-19; cuarentena; pandemia.
Descripción	Artículo científico
Resumen	La presente investigación se realizó en Perú, siendo un estudio observacional transversa. Para ello, tuvo como muestra a 1264 universitarios de Lima, Huancayo, Huánuco, Cuzco, Chimbote, Lambayeque. Estudiándose las variables ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial (dependientes). Instrumentos: “Inventario de comportamiento psicosocial desajustado, ante la presencia del COVID-19 en la población peruana” y el AAQ II siendo el Cuestionario de Aceptación Acción II para medir evitación experiencial e inflexibilidad psicológica. Resultados: los universitarios mostraron entre 3 y 6 de los 6 indicadores de ansiedad, un 45% evidencia depresión, el 30 % de la muestra somatización y el 40,3% evitación experiencial.
Objetivo principal	Determinar los factores asociados a ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por COVID-19.
Metodología	Estudio observacional, descriptivo-comparativo.
Conclusiones	Carlessi et al., (2021) “más del 50% de los estudiantes universitarios presentó niveles medio a moderado de ansiedad, estos resultados son cercanos, aunque más elevados a los que encontró González (8) quién halló en México 40% de ansiedad por confinamiento en estudiantes universitarios” (p. 5).
Comentarios	Como parte de las consecuencias del COVID-19, se ha observado incremento de ansiedad en universitarios de Perú y otros países.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Estudio bibliográfico sobre mindfulness en estudiantes universitarios de la base de datos Scielo y Redalyc entre los años 2010 – 2020”.
Autor	Aguilar et al.
Fuente	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UUPC_11ae3a6e8e01fd408e3079ec581e56
Fecha	2020
Lugar	Lima
Palabras claves	Bibliometría, psicología, mindfulness, universitarios.
Descripción	Tesis de grado.
Resumen	Para esta investigación se hallaron 53 investigaciones sobre mindfulness en universitarios, recogidos de las bases de datos Scielo y Redalyc considerando el periodo del 2010 hasta 2020. Por ello, 7 estudios fueron seleccionados, mediante el análisis de la información. Resultados: en su mayoría de los estudios no ofrecían hipótesis, recomendaciones, doi, ni limitaciones. También se encontró que, en dichos estudios se usaron instrumentos de medición mixtos, es decir, entre la aplicación de cuestionarios y entrevistas; así como técnicas de mindfulness.
Objetivo principal	Realizar un estudio bibliométrico sobre los artículos científicos de Psicología sobre mindfulness en universitarios, recogidos de la base de datos Scielo y Redalyc de Latinoamérica entre los años 2010 y 2020.
Metodología	Bibliométrico descriptivo.
Conclusiones	En palabras de los autores, “(...) únicamente 7 cumplieron con todos los criterios de inclusión, que hacen referencia a la muestra con estudiantes universitarios, que sean estudios empíricos y escritos en el idioma español (...) sobre el mindfulness en el contexto educativo universitario, son pocos” (Aguilar et al., 2020, p. 22).
Comentarios	Se evidencia necesidad de continuar estudiando la variable mindfulness, para generar mayores conocimientos en la población habla hispana.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto, 2020”
Autor	Cotrina y Torres.
Fuente	https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52865/Cotrina_DAKM-Torres_AJD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Fecha	2020
Lugar	Tarapoto
Palabras claves	Mindfulness, ansiedad, Spielberger, Baer.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	Los autores realizaron una investigación en docentes de una institución educativa, respecto a las variables mindfulness y ansiedad. Teniendo como objetivo general, determinar la relación entre ambas variables en la población antes mencionada. Ambos aplicados 30 participantes, conformándose la muestra. Como instrumento para evaluar ansiedad se utilizó el cuestionario STAI, y para medir mindfulness se aplicó el FFMQ. Resultados: “existe una correlación entre moderada y fuerte sobre las variables de estudio. Por tanto, a mayor mindfulness menor será el grado de ansiedad en profesores de la I.E. Tarapoto” (Cotrina y Torres, 2020, p. 6).
Objetivo principal	Determinar la relación de mindfulness y ansiedad en profesores de la Institución Educativa Tarapoto en Tarapoto 2020.
Metodología	Tipo correlacional y el diseño es no experimental trasversal.
Conclusiones	Respecto a la relación entre mindfulness y ansiedad, “cuando la aprensión ansiosa o la preocupación se convierten en un hábito persistente, se puede perder contacto con el momento presente, pues una constante preparación para amenazas futuras podría erosionar la calidad de vida” (Cotrina y Torres, 2020, p. 19).
Comentarios	Kabat-Zinn (como se citó en Cotrina y Torres, 2020) “mindfulness es una conciencia que se manifiesta a través del prestar atención con propósito en el momento presente, y sin juzgar, a la experiencia tal cual se va desplegando, momento a momento” (p. 29).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Prevalencia de ansiedad ante exámenes en una muestra de estudiantes universitarios de lima metropolitana”.
Autor	Domínguez et al.
Fuente	http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/155
Fecha	2019
Lugar	Lima
Palabras claves	Ansiedad ante exámenes, prevalencia, estudiantes universitarios, Lima.
Descripción	Artículo científico
Resumen	<p>Elaboraron un estudio tipo descriptivo en alumnos de una institución superior, con 751 participantes, en donde se buscó hallar la prevalencia de ansiedad en dicha población, específicamente ante los exámenes.</p> <p>Para ello cabe indicar que los evaluados fueron de ambos sexos, siendo el 58.77% mujeres (con edades entre 16 y 55 años) pertenecientes al ciclo uno hasta el ciclo siete. Los autores trabajaron directamente con las áreas de Psicología, Ingeniería y Biología.</p> <p>Se utilizó como instrumento el Test Anxiety Inventory con valores adaptados para universitarios limeños. Respecto a los resultados, presentan mayor nivel de AE los estudiantes de biología, seguido de los estudiantes de ingeniería, y luego los de psicología. En cuanto al ciclo académico, los estudiantes de primeros ciclos evidencian mayor AE. No se encontraron diferencias significativas entre el nivel de AE y el tipo de sexo. Sin embargo, ante los exámenes el 26.23% de estudiantes poseen un incremento de ansiedad.</p>
Metodología	Estudio descriptivo.
Conclusiones	En palabras de los autores, “las cifras obtenidas revelan que una proporción importante de estudiantes experimentan una elevada activación y preocupación durante sus exámenes” (Domínguez et al., 2019, p. 52).
Comentarios	No refiere sobre mindfulness, sin embargo, mencionan sobre la necesidad de atención hacia los universitarios con dichos resultados.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado”.
Autor	Oblitas et al.
Fuente	DOI 10.4067 / S0718-48082019000200116
Fecha	2019
Lugar	Lima
Palabras claves	Estrés académico, consciencia, universidad.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	<p>En la ciudad de Lima, los autores realizaron una investigación en estudiantes universitarios, siendo su muestra 54 participantes pertenecientes a la Universidad Autónoma del Perú. Tuvo como objetivo principal conocer la incidencia del programa (duración 8 semanas) en la reducción del estrés. Contó con diseño cuasi-experimental a través de la aplicación de un test antes y después. Para ello, seleccionaron a un grupo experimental de 27 estudiantes quienes fueron parte el programa basado en la atención plena o mindfulness; por otro lado, se hallaba el grupo control sin intervención también conformado por 27 estudiantes. Instrumento: Inventario CISCO de Estrés Académico.</p> <p>Como parte de los resultados se encontró que, no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Sin embargo, dichos autores sugieren usar un instrumento más para evaluar el estrés académico, considerar mayor amplitud de la muestra.</p>
Objetivo principal	Evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en una muestra de 54 estudiantes universitarios.
Metodología	Cuasi-experimental (la variable tratamiento de mindfulness, fue aplicada al grupo experimental y no se administró al grupo control) y es de carácter explicativo. Con aplicación de pre y post test.
Conclusiones	Concluyen que los datos obtenidos no deben ser tomados como definitivos respecto a los beneficios del mindfulness.
Comentarios	Oblitas et al. (2019) “a pesar de que nuestro hallazgo se ubica en la falta de incidencia de la atención plena en la reducción del estrés académico, consideramos que los datos no se deben tomar en forma concluyente” (p. 10).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de lima metropolitana”.
Autor	Huillca.
Fuente	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_e2cb0faebc9f10b1984d5d25c20f7a1a/Description#details
Fecha	2019
Lugar	Lima
Palabras claves	Ansiedad, ansiedad-estado, ansiedad-rasgo.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	<p>El objeto de estudio fue la ansiedad rasgo/estado, partiendo desde la necesidad de conocer las diferencias y similitudes en estudiantes respecto de dos universidades diferentes, siendo la primera pública y la segunda privada en Lima; para lo cual tuvo un diseño empírico con estrategia asociativa-comparativa.</p> <p>En cuanto a la población se contó con 246 estudiantes con edades entre 17 y 24 años, siendo el 61% mujeres y 39% varones. Los cuales pertenecían a las siguientes carreras: contabilidad (n=102), psicología (n=86) y administración (n=58), cursando entre el primer y sexto ciclo académico.</p> <p>Para evaluar la ansiedad en los estudiantes se usó el inventario IDARE; como conclusión se obtuvo que en una universidad privada 132 estudiantes arrojaron niveles medios y altos respecto a la ansiedad. Además, se observó diferencias significativas para ambas casas de estudios.</p>
Objetivo principal	Comparar los niveles de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, según sexo, carrera y ciclo en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada en Lima.
Metodología	El diseño de la investigación fue empírico con estrategia asociativa-comparativa.
Conclusiones	La autora recomienda fomentar dentro del ámbito universitario, actividades orientadas hacia el bienestar de los estudiantes, a través de diversas estrategias que cooperen al manejo de la ansiedad.
Comentarios	Los estudiantes universitarios manifiestas niveles altos y medios de ansiedad.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación”.
Autor	Moscoso.
Fuente	https://www.proquest.com/docview/2287049933/91C43403ECA24FB8PQ/4?accountid=39560
Fecha	2019
Lugar	Lima
Palabras claves	Integración, mindfulness, inteligencia emocional, sentimiento de bienestar, distrés emocional.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	La investigación tuvo como objetivo general, identificar un modelo integrador en la regulación de las emociones, incluyendo los ingredientes activos que influyen en los estados de bienestar y la forma en que la práctica de mindfulness contribuye al aumento de las habilidades de la inteligencia emocional. A través de la revisión de investigaciones existentes respecto a las variables mencionadas anteriormente. Entre los resultados se encontró: Schutte y Malouff (como se citó en Moscoso, 2019) en su investigación de tipo correlacional para las variables mindfulness e inteligencia emocional en 125 participantes universitarios, “Los resultados observados indican que niveles elevados de <i>mindfulness</i> están significativamente correlacionados con niveles elevados de inteligencia emocional, afecto positivo y satisfacción personal” (p. 111).
Objetivo principal	Identificar un modelo integrador en la regulación de la emociones, incluyendo los ingredientes activos que influyen en los estados de bienestar y la forma en que la práctica de mindfulness contribuye al aumento de las habilidades de la inteligencia emocional.
Metodología	Revisión empírica, estado del arte.
Conclusiones	Moscoso (2019) “(...) los reportes de los estudios evaluados indican que la interacción de mindfulness disposicional e inteligencia emocional ofrece beneficios significativos en los estados de bienestar de las personas” (p. 107).
Comentarios	Varios estudios muestran relación entre mindfulness e inteligencia emocional, así como sus efectos positivos en la salud.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en Estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de Medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el Periodo junio - septiembre del 2018".
Autor	Armas.
Fuente	http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1754/FARMASELGUERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Fecha	2019
Lugar	Lima
Palabras claves	Ansiedad, trastornos del sueño, Estudiantes, Universitarios.
Descripción	Tesis de licenciatura
Resumen	<p>En la Universidad Ricardo Palma, se ejecutó una investigación transversal, analítico y observacional, donde buscó asociar la variable de ansiedad y variables de trastornos del sueño. Tuvo como participantes a 217 alumnos (los varones fueron más frecuentes), los participantes fueron de ambos géneros y con edades entre los 22 a 35 años. Los participantes fueron universitarios del área de Medicina Humana, para lograr encontrar información relevante a ansiedad, se usó un inventario de 21 preguntas ubicadas en BAI, del autor A. Beck. Por otro lado, se aplicó el cuestionario de 15 ítems pertenecientes al autor Oviedo. El CIE-10 y DSM IV como fundamento para el diagnóstico de insomnio e hipersomnía.</p> <p>Por lo que concierne a los resultados, se encontró una prevalencia en ansiedad de 23.3%, insomnio fue 37.2% y de hipersomnía en un 2.3%. Así mismo, se evidenció que los universitarios con ansiedad tienen mayores posibilidades en padecer problemas para dormir, causando consecuencias físicas y psicológicas.</p>
Objetivo principal	Identificar la asociación entre la ansiedad y los trastornos del sueño en estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo Junio – Septiembre del 2018.
Metodología	Estudio transversal, analítico y observacional.
Conclusiones	Armas (2019) "Finalmente se encontró asociación significativa con aquellos estudiantes que presentan ansiedad tienen 4,3 veces más probabilidad de tener insomnio CIE10" (p. 4).
Comentarios	El autor recomienda realizar seguimiento a los estudiantes con niveles altos de ansiedad.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Mindfulness y sentido de coherencia en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana".
Autor	Basurco.
Fuente	http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14576/Basurco_Mendoza_Mindfulness_sentido_coherencia1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Fecha	2019
Lugar	Lima
Palabras claves	Universitarios, mindfulness, sentido de coherencia.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	Investigación realizada en una universidad privada de Lima, teniendo a 88 participantes varones y 96 participantes mujeres. Instrumentos: ficha sociodemográfica y los cuestionarios del FFMQ (Baer et. al, 2006) y del SOC-13 (Antonovsky, 1993). Entre los antecedentes, destaca: "Programas de mindfulness obtuvieron disminuciones en estrés, ansiedad, pensamiento rumeativo, depresión en universitarios, según Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders, 2008" (p. 31). Bishop (como se citó en Basurco, 2019) "Por ello se considera el mindfulness como una herramienta para aprender a enfrentar adaptativamente el estrés, el comportamiento disfuncional y los procesos que los fomentan" (p.32). Resultados: "Se encontró que los estudiantes de Letras tienen puntajes promedio más altos que los de Ciencias para Mindfulness" (Basurco, 2019, p. 29).
Objetivo general	Analizar la relación de ambos constructos y sus áreas respectivas en una muestra de 184 estudiantes de una universidad privada limeña.
Metodología	Estudio correlacional, analítico.
Conclusiones	Chau y Saravia (como se citó en Basurco, 2019) "No obstante, el universitario no solo necesita nuevos hábitos académicos, sino que también prácticas asociadas a un estilo de vida saludable porque parecen ser un factor protector contra el impacto del ambiente universitario" (p. 10).
Comentarios	"Algunas posibles explicaciones son las comparaciones sociales y las competencias socioemocionales de los alumnos, las diferencias entre las facultades académicas y los momentos de aplicación de los cuestionarios" (Basurco, 2019, p. 5).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios".
Autor	Soto y Alvarado.
Fuente	http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=128419901&lang=es&site=ehost-live
Fecha	2018
Lugar	Trujillo
Palabras claves	Ansiedad, aromaterapia, estrés académico, atención, Peperomia, dolabriformis.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	<p>Los autores hicieron la investigación en una casa universitaria, con el fin de conocer los efectos ante el uso de Peperomia dolabriformis en presentación líquida oleosa y un programa de atención plena, respecto a las variables de ansiedad y estrés académico.</p> <p>El cual consistió en un estudio experimental con la aplicación de pretest y postest a los participantes, quienes estuvieron en grupos divididos, uno fue de grupo control y tres experimentales (con una muestra de 55 estudiantes de una carrera de salud); se usó el cuestionario STAI para evaluar los niveles de ansiedad, y el inventario IEA para el estrés académico. Para la elaboración del aceite se realizó la destilación y eliminación de impurezas de las hojas de Peperomia dolabriformis, también conocida como congona de zorro, seguidamente se ofreció un curso gratuito de mindfulness para el afrontamiento de la ansiedad y estrés en universitarios, parte de los requisitos era no tener conocimientos en relación a técnicas como meditación, yoga, tai chi, etc.</p> <p>Resultados: los niveles de ambas variables, es decir tanto ansiedad, así como estrés académico evidenciaron una reducción con diferencias estadísticamente significativas para los grupos experimentales que recibieron el aceite y el programa de mindfulness, a diferencia del grupo de control que no lo recibió.</p>
Objetivo principal	Evaluar el efecto del aceite esencial de Peperomia dolabriformis y la meditación de atención plena sobre los niveles de ansiedad y estrés académico.
Metodología	Estudio experimental con mediciones pretest y postest.
Conclusiones	Los autores destacan que en la actualidad existen estados de ansiedad y estrés muy intensos en las personas que estudian en una universidad, los cuales podrían causar deterioro en su salud, conflictos para el estudio e incluso llegar a desistir de su carrera profesional.
Comentarios	Mindfulness puede disminuir los porcentajes de ansiedad, en base a evidencias de otros estudios, y así como lo demuestran los resultados de esta investigación.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Terapias de Tercera Generación y Mindfulness”.
Autor	Durand.
Fuente	http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15584/1/DURAND_BRICE%C3%91O_ROM_TER.pdf
Fecha	2018
Lugar	Arequipa
Palabras claves	Terapia de tercera generación, mindfulness.
Descripción	Tesis de grado.
Resumen	Entre los antecedentes más resaltantes: Vallejo (como se citó en Durand, 2018) “Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program, dicho programa está orientado al tratamiento del estrés en general en el ámbito de la medicina conductual, se trata más de un programa educativo que de intervención clínica” (p.34). Resultados: en las terapias de tercera generación y el mindfulness “estas buscan que la persona contemple su situación sin emitir juicio alguno, enfocándose en la experiencia en sí misma, generando situaciones de calma en momentos catalogados como catastróficos” (p. 41).
Objetivo principal	Indagar la influencia del mindfulness en la Terapia de Tercera Generación.
Metodología	Retrospectivo teórico de análisis y síntesis e histórico-lógico.
Conclusiones	Mindfulness es parte de las terapias de tercera generación, validando la historia personal del individuo.
Comentarios	Mindfulness ha sido incorporado dentro del área clínica.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión”.
Autor	Moscoso y Lengacher.
Fuente	Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-mindfulness-compassion-188-articulo-el-rol-mindfulness-regulacion-emocional-S2445407917300228
Fecha	2017
Lugar	Lima
Palabras claves	Mindfulness, depresión, desregulación emocional, atención, aceptación.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	Los autores han tenido como propósito identificar la influencia del mindfulness en las emociones. Siendo fundamentaciones en intervención de la práctica mindfulness usada como estrategia de regulación emocional en cuanto a problemáticas como la depresión clínica. Tuvieron como finalidad analizar variadas bases de datos sobre investigaciones científicas. Obteniendo como resultado: Moscoso y Lengacher (2017) “La aceptación es definida como la actitud de apertura vivenciada ante la realidad del momento presente, la cual permite la simple observación sin elaborar juicios de valor hacia los pensamientos y emociones que interactúan en la mente de la persona” (p. 68).
Objetivo principal	Identificar la influencia del mindfulness en las emociones.
Metodología	Teórica.
Conclusiones	“Dentro del contexto de la autorregulación emocional del individuo, mindfulness es descrito en función a la habilidad de prestar atención en el momento presente y tomar conciencia de su propia experiencia interna <i>awareness</i> , optando postura de aceptación y autocompasión” (Moscoso y Lengacher, 2017, p. 67).
Comentarios	Se reconoce la presencia e importancia de la atención plena originando un estado de conciencia hacia los propios pensamientos, así como la transformación respecto a las percepciones de las vivencias cotidianas. Además, llega a cumplir la función de autorregulación en las emociones.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana".
Autor	Garavito.
Fuente	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_c6fef90cc7dffb76ee2d77f2e3318d4a
Fecha	2017
Lugar	Lima
Palabras claves	Mindfulness, Ansiedad, Universitarios, FFMQ.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	Investigación realizada en una universidad privada de Lima, teniendo como muestra a 102 estudiantes, con edades de 16 a 21 años. Instrumentos: se usaron el Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness y el Idare. Resultados: se hallaron correlaciones inversas para el total de Mindfulness y la ansiedad, tanto rasgo como estado. "Se pudo notar que las relaciones fueron más fuertes con la ansiedad rasgo que con la ansiedad estado, y que las facetas más relevantes, en este estudio al menos, parecen ser Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio" (Garavito, 2017, p. 26).
Objetivo principal	Analizar la relación entre el constructo de Mindfulness, y cada una de las facetas que lo componen, con el de ansiedad, tanto rasgo como estado.
Metodología	Cuantitativo, con diseño correlacional.
Conclusiones	Garavito (2017) "Dicho todo esto, es importante continuar con la investigación de este tema en nuestro medio, dada la evidencia de sus efectos benéficos. La investigación sobre este tema está, en general y más aún aquí, aún en su infancia" (p. 34).
Comentarios	El autor comenta considerar la diferenciación por la confusión entre yoga, tai chi, y Mindfulness.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016”.
Autor	Alí y Chambi.
Fuente	https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/639
Fecha	2016
Lugar	Juliaca
Palabras claves	Ingeniería civil, Enfermería, Ansiedad.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	En una universidad de Juliaca, se realizó una investigación con metodología de diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo comparativo. Tuvieron como participantes a 134 estudiantes de Ingeniería civil y enfermería. Instrumentos: se usó el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes (CAEX). Resultados: En Ingeniería Civil el 41.1% presentan un nivel de ansiedad leve, en el nivel elevado se obtiene un 6.7%. Enfermería evidencia 18.2% con nivel leve de ansiedad y luego, 4.5% moderado de ansiedad en la carrera de enfermería (Alí y Chambi, 2016).
Objetivo principal	Determinar las diferencias respecto a los niveles de ansiedad ante los exámenes que experimentan los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.
Metodología	Diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo comparativo.
Conclusiones	Durante la época de exámenes en la universidad, existe un incremento de ansiedad en los estudiantes.
Comentarios	Los autores mencionan la importancia de fortalecer habilidades sociales y emocionales en los universitarios.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas".
Autor	Vásquez.
Fuente	https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2767/2633
Fecha	2016
Lugar	Lima
Palabras claves	Mindfulness, atención plena, psicoterapia, meditación.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	Resultados más relevantes: Respecto al MBSR, Vásquez (2016) afirma "(...) este programa es imparte en numerosos hospitales y clínicas de Estados Unidos y se considera un complemento para el tratamiento de patologías susceptibles de provocar estrés como psoriasis, cáncer, fibromialgia, recuperación post infarto, etc." (p. 45). Así también, Hoge (como se citó en Vásquez, 2016) "comparó 39 pacientes con TAG que recibieron por ocho semanas entrenamiento en MBSR y un grupo control. Los resultados informaron significativa reducción de la ansiedad en el grupo con MBSR" (p. 47).
Objetivo principal	Presentar una revisión sobre el concepto de Mindfulness, su uso en la psicoterapia y sus aplicaciones clínicas.
Metodología	Revisión teórica.
Conclusiones	Vásquez (2016) "Es necesario ampliar la investigación del mindfulness en aspectos importantes que permitan entender mejor la forma como actúa, estudios sobre mecanismo de acción, aspectos neurobiológicos y fortalecer la evidencia (...)" (p. 49).
Comentarios	Mindfulness o atención plena, está centrada en observar la realidad en el momento presente, sin juzgar. Así como apertura y aceptación hacia la observación propia de sus pensamientos.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Procrastinación crónica y ansiedad estado-rasgo en una muestra de estudiantes universitarios”.
Autor	Chávez.
Fuente	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/PUCP_8362e97584ad0837326d3895e6b29b84
Fecha	2015
Lugar	Lima
Palabras claves	Procrastinación crónica, ansiedad rasgo-estado, estudiantes universitarios.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	En Lima, la autora hizo un estudio en una institución educativa superior no estatal; en la cual buscó como población a estudiantes que realizaban sus prácticas pre profesionales de dicha casa académica. Para ello, se buscó la correlación entre las variables de ansiedad rasgo/estado y la variable de procrastinación crónica. Los 118 participantes de dicho estudio, fueron informados previamente antes de la aplicación de instrumentos, para medir la procrastinación se usaron un inventario para adultos, una escala y un cuestionario sobre la toma de decisiones. Por otro lado, fue necesario evaluar los niveles de ansiedad a través del inventario IDARE. Chávez (2015) “Los resultados revelaron asociaciones fuertes y significativas entre Ansiedad Rasgo-Estado y procrastinación crónica (...) se encontró una asociación positiva y significativa entre Procrastinación y Ansiedad Rasgo-Estado en hombres, así como en quienes trabajan” (p.3).
Objetivo principal	Describir la relación entre la Procrastinación Crónica y la Ansiedad Estado-Rasgo.
Metodología	Investigación: descriptiva correlacional.
Conclusiones	Sugiere en un futuro las investigaciones se orienten en la “atención desde el ámbito clínico y de la salud y debemos recordar que estamos frente a un patrón aprendido que puede ser modificado” (Chávez,2015, p. 30).
Comentarios	Cabe mencionar, la autora considera dichos resultados generan disfuncionalidad en los universitarios, influyendo en el aspecto académico y más adelante posiblemente en el campo laboral.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Creencias irracionales y ansiedad en estudiantes de medicina de una universidad nacional”.
Autor	García.
Fuente	https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1148/GARCIAAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Fecha	2014
Lugar	Tarapoto
Palabras claves	Ansiedad, creencias irracionales, estudiantes de medicina.
Descripción	Tesis de maestría.
Resumen	<p>La investigación se realizó en Tarapoto, en una universidad nacional. La muestra fue de 100 estudiantes con edades entre 16 y 36 años. Instrumentos: Inventario de Creencias Irracionales y el Inventario de Ansiedad Rasgo/Estado (IDARE).</p> <p>Resultados: en A. R. se halló el 19% de nivel alto, 51% de nivel medio y 30% de nivel bajo. En cuanto al factor A.E se encontró nivel alto 15%, nivel medio 59% y nivel bajo 26%. Así también, García (2014) “La creencia irracional <i>necesidad de afecto</i> se encuentra asociada a la ansiedad estado y rasgo, las creencias irracionales <i>determinismo de los hechos</i> y <i>evitación de problemas</i> están asociadas a la ansiedad rasgo” (p. 6).</p>
Objetivo principal	Identificar las creencias irracionales asociadas a la ansiedad estado y ansiedad rasgo en un grupo de estudiantes de medicina humana de la ciudad de Tarapoto.
Metodología	Investigación: descriptiva correlacional.
Conclusiones	Se halló 51% de nivel medio en ansiedad rasgo y 59% de nivel medio para ansiedad estado, en universitarios.
Comentarios	Finalmente, en palabras de la autora “Se recomienda brindar herramientas a la población, con especial atención a los varones y primeros ciclos, para afrontar estímulos ansiógenos, propios de la carrera universitaria de medicina, como técnicas de relajación o programas permanentes de atención sobre el tema” (García, 2014, p. 43).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios” (Durante los años 2012 y 2013)
Autor	Bojórquez de la Torre.
Fuente	https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USMP_f9cf065918ac0d03574eb61aaec3970
Fecha	2015
Lugar	Lima
Palabras claves	Rendimiento académico, ansiedad clínica.
Descripción	Tesis de maestría.
Resumen	El autor en su investigación sobre dichas variables en estudiantes de medicina humana durante los años 2012-2013. Los participantes fueron 687 universitarios. Instrumento: Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung. Resultados: Bojórquez de la Torre (2015) “El rendimiento académico fue de regular/malo en el 30.9 % de los alumnos con ansiedad clínica; frente a un 17.9 % de los alumnos que no presentaron ansiedad” (p, 40).
Objetivo principal	Determinar la asociación entre el nivel de ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres (2012 y 2013).
Metodología	Estudio observacional, de cohorte. Retrospectivo.
Conclusiones	Bojórquez de la Torre (2015) en cuanto al estudio “ha corroborado las relaciones entre esas variables, pues los resultados señalan que los alumnos con los promedios más bajos presentaron los indicadores más elevados de ansiedad clínica” (p. 8).
Comentarios	Existe relación entre ansiedad y rendimiento académico.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”.
Autor	Riveros, Hernández y Rivera.
Fuente	http://ateneo.unmsm.edu.pe/handle/123456789/1550
Fecha	2011
Lugar	Lima
Palabras claves	Depresión, ansiedad, HADS, estudiante universitario, prevalencia.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	El estudio fue realizado en Lima, específicamente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La cual tuvo como participantes a 500 universitarios de dicha casa de estudios en facultades como: ciencias de la salud, humanidad, ciencias básicas, ciencias empresariales, ingenierías. Como instrumento se utilizó la escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS). Riveros, Hernández y Rivera (2011) “La depresión se manifiesta con intensidad mayor en mujeres que en varones: 15,35% (depresión leve) y 2,30% (depresión moderada), frente a un 5,30 % (depresión leve) y un 2,30% (depresión moderada) de los varones. La ansiedad es mayor en mujeres que en hombres, con una media de 9,25 frente a 8,97” (p.102).
Objetivo principal	Determinar la influencia de variables demográficas en los resultados del HADS.
Metodología	Investigación descriptiva, ex post-facto.
Conclusiones	Existe mayor presencia de la variables depresión y ansiedad en mujeres, en la población universitaria de la UNMSM.
Comentarios	Hacen énfasis en la necesidad de considerar medidas preventivas, considerando a las variables estudiadas.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Ansiedad ante los exámenes en alumnos del octavo ciclo de las carreras profesionales de derecho y medicina humana de una universidad de Chiclayo".
Autor	Cruz.
Fuente	http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3513/PSICCRUZ%20ORDINOLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Fecha	2020
Lugar	Chiclayo
Palabras claves	Ansiedad, estudiantes, Medicina Humana, Derecho.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	<p>Realizó una investigación en Chiclayo, específicamente en alumnos de una universidad particular, cursando el 8vo ciclo académico. Dicha población pertenecía a Derecho y Medicina Humana, siendo su muestra 39 para la primera carrera profesional mencionada y 27 alumnos de la escuela de medicina. Antecedente resaltante: Lozano y Montes (como se citó en Cruz, 2020) "los estudiantes experimentan ansiedad y manifestaciones de preocupación, evitación, así como también fisiológica sudoración, fallas en el control de esfínteres, cefaleas, aumento o disminución del apetito, taquicardias, náuseas entre otras sensaciones" (p. 43).</p> <p>El estudio contó con enfoque cuantitativo, orientada por un diseño descriptivo comparativo no experimental.</p> <p>Se les aplicó un instrumento llamado CAEX (Cuestionario de Ansiedad ante los exámenes) el cual evaluó las diferentes características de comportamiento respecto a la ansiedad (respuestas cognitivas, fisiológicas, verbales). Resultados: los estudiantes de Derecho en el nivel alto presentan 2.6% y medicina 7.4%.</p>
Objetivo principal	Comparar los niveles de ansiedad ante los exámenes entre estudiantes del octavo ciclo de las carreras profesionales de Derecho y Medicina Humana de una universidad en Chiclayo.
Metodología	Con enfoque cuantitativo, orientada por un diseño descriptivo comparativo no experimental.
Conclusiones	Existen niveles de ansiedad presentes ante los exámenes en estudiantes de medicina humana y derecho, evidenciado en los aspectos de ansiedad motora, fisiológica, verbal y cognitiva.
Comentarios	Recomendó la enseñanza de medidas orientadas a la relajación, así como técnicas de estudio para hacer frente a la ansiedad.

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de una universidad particular”.
Autor	Guerrero.
Fuente	https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6445
Fecha	2019
Lugar	Chiclayo
Palabras claves	Estudiantes universitarios, becarios, adaptación a la vida universitaria, ansiedad ante los exámenes.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	<p>En una universidad privada de Chiclayo, se realizó un estudio no experimental, para determinar si están relacionadas ambas variables dentro de una población universitaria. Los participantes fueron 250 estudiantes universitarios, específicamente 38.8% mujeres y 61.2% varones, con edades entre los 18 a 29 años. Además, se aplicaron instrumentos para medir adaptación y ansiedad para situaciones académicas como las evaluaciones de diferentes cursos. Los resultados muestran de que existe relación negativa entre la ansiedad ante los exámenes y las dimensiones de adaptación universitaria: Interpersonal, Estudio, Institucional. Por otro lado, existe relación positiva con la dimensión Personal” (Guerrero, 2019, p. 5).</p> <p>Finalmente, se muestran datos como, la falta de propósitos claros por parte de los universitarios. Respecto a los estudiantes becarios en dicho entorno, presentan un nivel promedio de adaptabilidad; sin embargo, muestran niveles moderados de ansiedad, con respuestas cognitivas y sintomáticas.</p>
Objetivo general	Determinar la relación entre adaptación a la vida universitaria y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de una universidad particular.
Metodología	Estudio no experimental, transaccional, de tipo correlacional.
Conclusiones	Se concluyó que ambas variables, es decir ansiedad y adaptación universitaria sí se correlacionan en dichos participantes, evidenciando preocupación excesiva, sumado a la escasa interacción con su entorno, ligado a la ausencia de relaciones sostenidas en el tiempo.
Comentarios	Guerrero (2019) “Elaborar e implementar programas psicológicos dirigidos a los estudiantes, donde podrán involucrarse y ser partícipe de talleres vivenciales, que ayudara a disminuir su nivel de ansiedad ante los exámenes, desarrollando estrategias y sobre todo mejorar su calidad de vida” (p. 47).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina de universidades de lambayeque-2018”.
Autor	Piscoya y Heredia.
Fuente	https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1908
Fecha	2018
Lugar	Lambayeque
Palabras claves	Ansiedad, Depresión, Estudiantes Medicina.
Descripción	Tesis para optar el título de médico.
Resumen	En Lambayeque, los autores ejecutaron investigación descriptiva, transversal y con diseño no experimental; sobre ansiedad y depresión en universitarios, consideraron como propósito: valorar los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de diferentes casas institucionales. Siendo la población 482 estudiantes de medicina de pertenecientes a U.N.P.R.G con 240 participantes, U.D.CH con 109, U.S.M.P con 89 y U.S.S con 44. Como parte del material e instrumentos evaluaron a los estudiantes respecto a la ansiedad con el test de Goldberg, y para medir los valores de depresión, utilizaron el test de Zung. En los resultados obtenidos hallaron una prevalencia de ansiedad 61.8% y depresión 22.0%. Por otro lado, en aquellos participantes con más de 20 años tuvieron un nivel leve de ansiedad, a diferencia de aquellos que tenían entre 16 años y 20 años, pues mostraron tener nivel severo. Un aspecto a resaltar es el hecho en que las disfunciones familiares de los universitarios repercuten en ellos, de manera que termina resultando en sintomatología elevada de ansiedad.
Objetivo principal	Valorar los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de diferentes casas institucionales.
Metodología	Estudio descriptivo transversal. Diseño no experimental.
Conclusiones	Se evidenciaron niveles de ansiedad en estudiantes de Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Universidad Particular de Chiclayo, Universidad de San Martín de Porres y Universidad Señor de Sipán.
Comentarios	Piscoya y Heredia (2018) “Informar los resultados a las autoridades de las facultades de medicina para que tomen las acciones correspondientes” (p. 50).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	"Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo-2017".
Autor	Ramos y Pedraza.
Fuente	https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4606
Fecha	2017
Lugar	Chiclayo
Palabras claves	Procrastinación, ansiedad, adolescentes.
Descripción	Tesis de licenciatura.
Resumen	<p>En una universidad privada de Chiclayo, las autoras realizaron un análisis, no experimental; buscando hallar si se relacionaba la procrastinación académica y ansiedad en dichos estudiantes. En la población al igual que la muestra tuvieron a 150 estudiantes (entre hombres y mujeres) de la carrera de enfermería, específicamente fueron participantes del 1er ciclo. Para evaluar se usó una escala creada por Edmundo Arévalo Luna (2011), y para conocer los valores de ansiedad se aplicó la escala EPANS (1998) creada en España por Manuel García y Ángela Magaz. Finalmente, respecto a lo hallado se evidenció una correlación altamente significativa entre las variables de dicho estudio.</p> <p>Por último, en base a los resultados Ramos y Pedraza (2017) "28.7 % presenta nivel alto de procrastinación académica y alto en ansiedad, evidenciando así una relación positiva significativa entre estas dos variables pudiendo decir que a más alto nivel de procrastinación académica también existe alto nivel de ansiedad" (p. 44).</p>
Objetivo principal	Determinar la relación entre procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Chiclayo-2017.
Metodología	Tipo aplicada, no experimental. Diseño descriptivo correlacional.
Conclusiones	Las autoras recomiendan diversas actividades como la respiración diafragmática, para intervenir en las respuestas ansiosas y de procrastinación generadas en los estudiantes universitarios de Chiclayo, pues de la muestra evaluada se obtuvo que un 28.7% los experimentan.
Comentarios	Rothblum, Solomon y Murakami (como se citó en Ramos y Pedraza) "Opinan el disminuir la ansiedad es la clave para controlar la procrastinación puesto que la angustia que sienten los estudiantes generalmente en etapa de exámenes, aumenta la capacidad de procrastinar" (p. 44).

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO (RAE)	
Título	“Tamizaje de salud mental mediante el test MINI en estudiantes de Medicina”. (Realizado en 2010)
Autor	León, Jara, Chang, Chichón y Piedra.
Fuente	http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v73n3/a03v73n3.pdf
Fecha	2012
Lugar	Lambayeque
Palabras claves	Salud mental, estudiantes de medicina.
Descripción	Artículo científico.
Resumen	<p>Investigación realizada en el 2010 en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, tuvo como participantes a 159 estudiantes de medicina. Antecedentes: Enríquez et al (como se citó en León et al., 2012) “en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, hallaron mediante el MINI que los trastornos de salud mental más frecuentes en orden decreciente fueron episodio depresivo mayor (39,1%), ansiedad (63,8%) y riesgo suicida (13%)” (p. 193).</p> <p>Como instrumento se usó el test Mini International Neuropsychiatric Interview (MINI), validado en español, como método de tamizaje. Resultados: se obtuvo “(...) riesgo suicida (11; 6,9%), trastorno depresivo actual (9; 5,6%), trastorno de angustia actual (8; 5%), agorafobia (8; 5%). En 20 (12,6%) y 11 estudiantes (6,9%), respectivamente, algún profesional de la salud le había diagnosticado previamente ansiedad y depresión” (León et al., 2012, p. 191).</p>
Objetivo principal	Determinar la frecuencia de trastornos de salud mental en los alumnos de una escuela de medicina.
Metodología	Estudio descriptivo, transversal.
Conclusiones	Entre las problemáticas más presentes son la depresión, ansiedad, riesgo suicida, angustia.
Comentarios	Se evidencia necesidad de prevención en dichas problemáticas, dentro del ámbito educativo superior.