



CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL SOBRE LAS TECNOLOGÍAS DEL APRENDIZAJE Y DEL CONOCIMIENTO

Mindfulness y su Influencia
en el Bienestar y
Rendimiento Académico de
Estudiantes Universitarios

**XIV
CIVTAC**

PONENTE: JUAN CARLOS CALLISAYA CONDORI

XIV CIVTAC



Síntesis curricular:

Mi nombre es: Juan Carlos Callisaya Condori

Yo soy Lic. En Psicología con estudios posgraduales en: Dipl. En Psi. Clínica, Dipl. En Psi. Laboral, Dipl. En Educación Superior, Esp. En Psicoterapia C.C.

Mis redes sociales son:

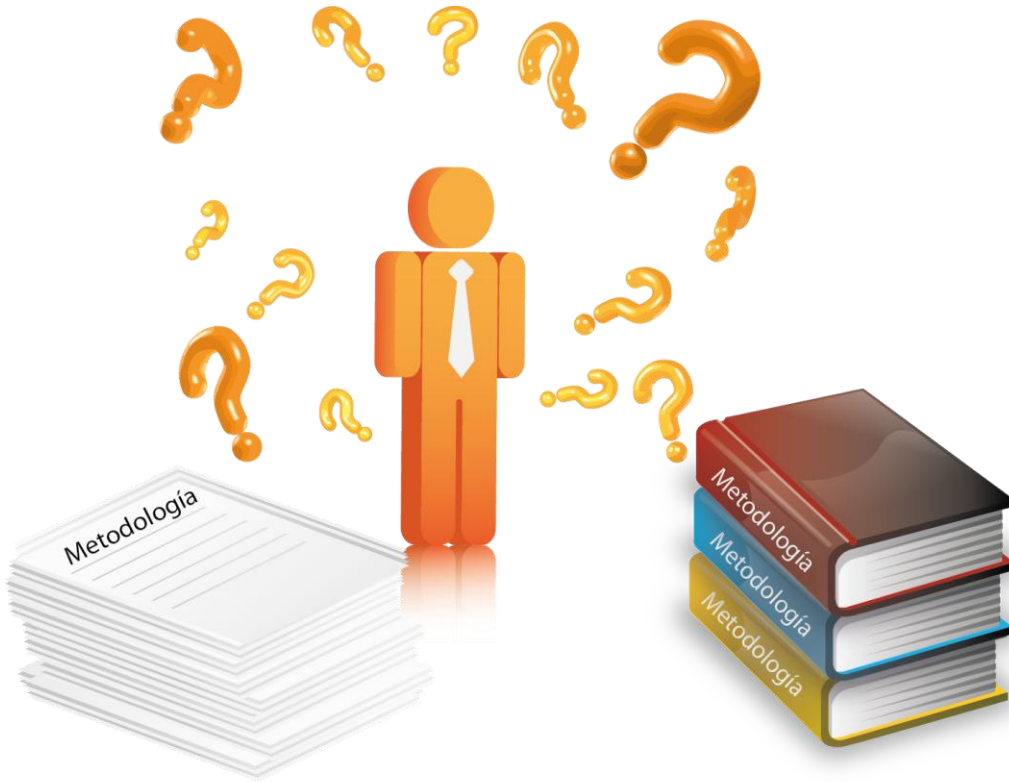
Facebook: Tras El Cristal

Tik Tok: @tras.el.cristal

Estudios han explorado la efectividad de programas como el MBSR.
(Galante et al., 2021; Ramler et al., 2020; Dundas et al., 2020).



Persiste una escasez de teorías críticas sobre el impacto del mindfulness en la educación superior. (Hall, 2022)."



GENERAL

Analizar cómo las intervenciones de mindfulness, como el programa MBSR, contribuyen al bienestar emocional y al rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

ESPECÍFICOS

1

Evaluar los efectos de las prácticas de mindfulness sobre los niveles de estrés, ansiedad y bienestar emocional en estudiantes universitarios.

2

Determinar el impacto de los programas de mindfulness en el rendimiento académico mediante análisis estadísticos

3

Explorar la influencia de factores contextuales y culturales en la efectividad de las intervenciones de mindfulness aplicadas en educación superior.

1

MÉTODO

Hipotético-deductivo

PARADIGMA

Positivista

ENFOQUE

Cuantitativo

TIPO

Causal-comparativo

DISEÑO

Experimental

2

POBLACIÓN

Estudios
Analizados

MUESTRA

No
probabilístico
de tipo
intencional

3

TÉCNICA

Recolección de datos.
Análisis estadístico
comparativo.

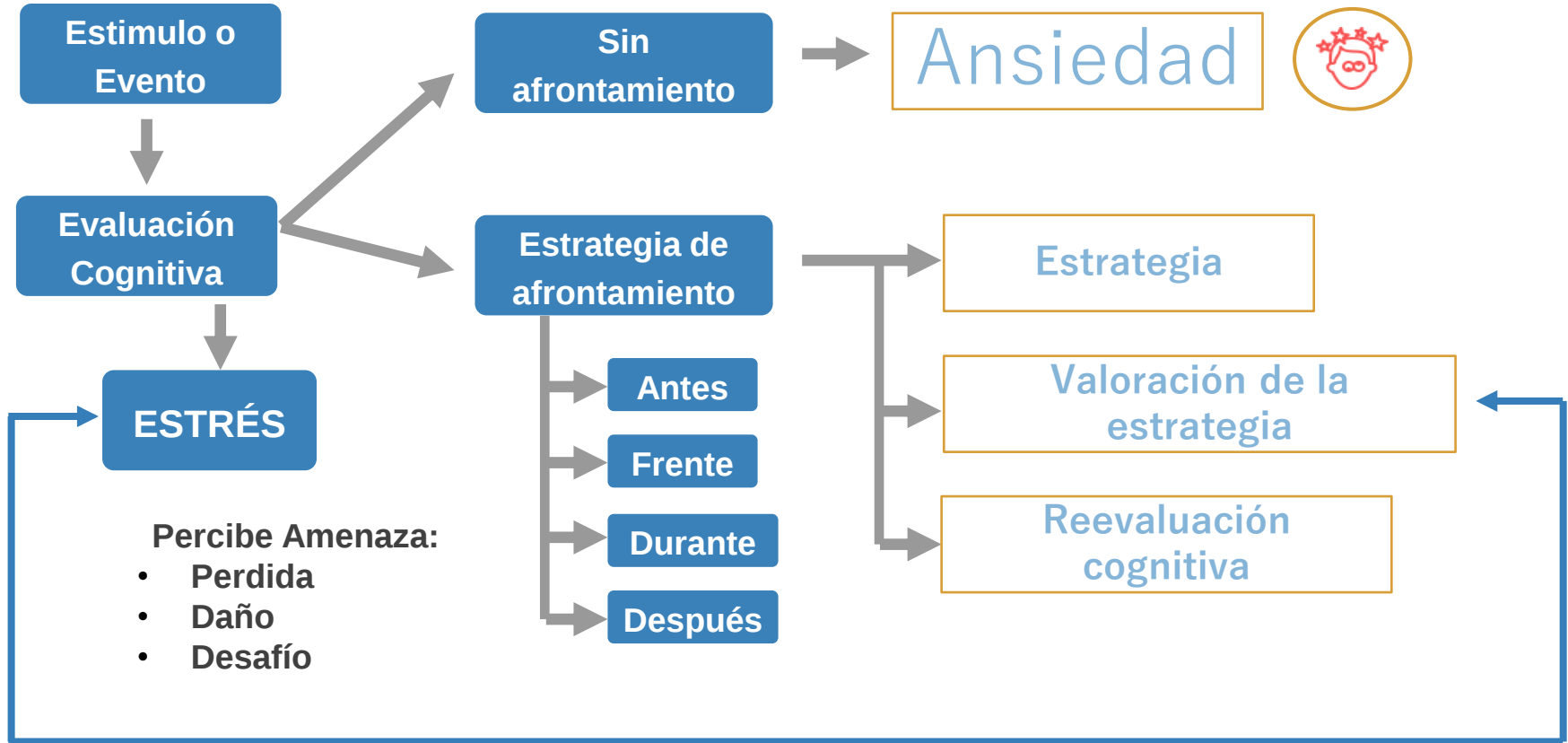
HERRAMIENTA

Fichas de análisis
bibliográfico.
Matrices de
categorización de
datos.

4

ANÁLISIS

Análisis descriptivo.
Análisis inferencial.
Tamaño de Efecto





“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar.”— Jon Kabat-Zinn (1994)

Desarrollo de
Habilidades

Afrontamiento

Respuesta
Adaptativa

Estudio	Tamaño de la Muestra	Prueba Estadística	Resultados Principales
Baumgartner & Schneider (2021)	120	ANOVA de medidas repetidas	Mejora en el rendimiento académico y reducción significativa del estrés
Dundas et al. (2020)	84	Análisis de correlación y T de Student	Disminución de ansiedad y aumento en la concentración; correlación entre mindfulness y GPA
Galante et al. (2021)	250	Ensayo controlado aleatorizado (ANOVA)	Aumento en la resiliencia al estrés; mejora en el bienestar emocional
Ramler et al. (2020)	102	Regresión lineal	Asociación positiva entre mindfulness y desempeño académico

Estudio	Población	Intervención de Mindfulness	Hallazgos Principales
Baumgartner & Schneider	Estudiantes universitarios en EE.UU.	Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)	Disminución del estrés y mejora en el rendimiento académico; correlación significativa entre mindfulness y promedio académico.
Dundas, Thorsheim, Hjeltne & Binder	Estudiantes universitarios en Noruega	Programa MBSR adaptado para estudiantes	Reducción del estrés percibido y aumento de la concentración; los estudiantes reportaron menos ansiedad.
Galante et al.	Estudiantes universitarios en Reino Unido	Programa de Mindfulness basado en sesiones semanales	Mejora en la resiliencia al estrés y aumento en el bienestar emocional. Reducción significativa de síntomas de ansiedad y depresión.
Ramler, Tennison, Lynch & Murphy	Estudiantes de una universidad en EE.UU.	Técnicas de mindfulness durante clases	Aumento en el rendimiento académico; asociación entre mindfulness y menor estrés percibido.

El mindfulness mejora bienestar emocional y rendimiento académico en universitarios, reduciendo estrés y ansiedad mediante intervenciones estructuradas como MBSR.



El mindfulness fortalece bienestar y rendimiento académico, debe integrarse al currículo y adaptarse culturalmente para maximizar su efectividad educativa.



- Integrar mindfulness en universidades.
- Adaptar programas como MBSR culturalmente.
- Estudios longitudinales para evaluar efectos sostenibles en estudiantes.



Gracias!

Alguna Pregunta?

Me puedes contactar a través de:

@tras.el.cristal

psi.carlos.callisaya@gmail.com

- Baumgartner, R., & Schneider, J. (2021). The influence of mindfulness-based interventions on academic performance in university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 684399.
- Butzer, B., et al. (2015). Los efectos de una intervención de yoga en la escuela sobre el estrés y la salud emocional de los adolescentes. *Journal of Behavioral Medicine*, 38 (2), 276-289 .
- Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A., & Binder, P.-E. (2020). Mindfulness-based stress reduction for academic performance: A study on perceived stress, mindfulness, and academic performance in a Norwegian student sample. *Higher Education Research & Development*, 39(6), 1107-1120. <https://doi.org/10.1080/07294360.2020.1765741>
- Eswari , S. (2020). Intervenciones basadas en la atención plena y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios: una revisión. *Journal of Educational Psychology* , 112(4), 817-828.
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., & Jones, P. B. (2021). A mindfulness-based intervention to improve resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 6(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30278-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30278-7)
- Gūldal, D. y Satan, A. (2020). El efecto de la atención plena en el rendimiento académico y el bienestar mental entre los estudiantes universitarios: un ensayo controlado aleatorio. *Research Square* .
- Hall, P. D. (2022). Exploring the effects of mindfulness on university students' academic performance and mental health. *Education and Health Journal*, 28(1), 17-25.
- Ramler, T., Tennison, L., Lynch, J., & Murphy, P. (2020). Mindfulness and academic performance: An analysis of the relationship between mindfulness, perceived stress, and academic performance. *Journal of American College Health*, 68(6), 546-552. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1625026>
- Shapiro, S. L., & Brown, K. W. (2021). Effects of mindfulness-based interventions on students' mental health and academic outcomes: A systematic review. *Educational Research Review*, 34, 100415. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100415>