

Explorando la práctica de atención plena (mindfulness) en estudiantes universitarios: evidencias y perspectivas

Paula Puente-Torre^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-3286-1011>
Vanessa Delgado-Benito¹ <https://orcid.org/0000-0001-8168-7120>
Sonia Rodríguez-Cano¹ <https://orcid.org/0000-0002-4242-6865>
Miguel A. García-Delgado¹ <https://orcid.org/0000-0003-0718-1425>

¹ Facultad de Educación, Dpto. de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Burgos, 09001, España.
(Correo-e: pptorre@ubu.es, vdelgado@ubu.es, srcano@ubu.es, miguelangelgd@ubu.es)

* Autora a quien debe ser dirigida la correspondencia

Recibido Ago. 29, 2024; Aceptado Oct. 22, 2024; Versión final Nov. 13, 2024, Publicado Abr. 2025

Resumen

El objetivo de este estudio es analizar la situación actual en una población universitaria respecto a la práctica y conocimientos acerca de la atención plena (mindfulness) y su relación con la reducción de los niveles de ansiedad. La práctica de la atención plena es una estrategia prometedora para reducir los niveles de ansiedad. Para evaluar el conocimiento y la práctica del mindfulness en la población universitaria, se utiliza el cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en una muestra de 450 estudiantes de la Universidad de Burgos (España), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados muestran que los estudiantes obtienen puntuaciones intermedias-altas en las categorías de observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad, componentes clave de la atención plena. En conclusión, la implementación de técnicas de la atención plena brinda grandes beneficios para los estudiantes, por ello es indicado para la población estudiantil de la Universidad de Burgos.

Palabras clave: reducción de niveles de ansiedad; práctica de mindfulness; atención plena; conciencia en estudiantes universitarios

Exploring the impact of mindfulness on anxiety in university students: evidence and perspectives

Abstract

The aim of this study is to assess the current status among a university population regarding the practice and knowledge of mindfulness and its relationship with the reduction of anxiety levels. Mindfulness practice emerges as a promising strategy to reduce anxiety levels. To assess the knowledge and practice of mindfulness among the university population, the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) is applied to a sample of 450 students from the University of Burgos (Spain), selected through non-probabilistic sampling. The results show that students obtain intermediate-high scores in the categories of observation, description, acting with awareness, absence of judgment, and absence of reactivity, all key components of mindfulness. In conclusion, implementing mindfulness techniques brings great benefits to students, making it suitable for the student population at the University of Burgos.

Keywords: reducing anxiety levels; mindfulness practice; full attention; university student awareness

INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de estrategias eficaces para abordar el incremento en la prevalencia de la ansiedad entre la población universitaria, el mindfulness emerge como un enfoque potencialmente transformador. En la última década, se ha observado un aumento significativo en el interés tanto científico como clínico dirigido a comprender y aplicar los principios del mindfulness en diversos contextos, incluido el ámbito educativo tal y como detalla Oblitas (2019). El mindfulness, definido por Kabat-Zinn (2003) como la conciencia centrada en el momento presente de manera intencional, así como la ausencia de juicio. Dicha práctica ha ganado reconocimiento por su capacidad para promover el bienestar psicológico y emocional (Querstret et al., 2020). Su práctica regular ha demostrado una serie de beneficios, que van desde la reducción del estrés hasta el aumento de la resiliencia emocional y la mejora del rendimiento cognitivo tal y como evidencian Hervás et al. (2016).

En un ámbito universitario determinado por demandas académicas rigurosas, presiones sociales y una amplia competencia, cultivar la atención plena puede brindar un antídoto eficaz contra la ansiedad y sus síntomas tal y como detallan Alarcon et al. (2023), Martínez-Rubio., et al. (2024), Juozelskyte y Catling (2024) y Barcaccia, et al., (2024) en sus investigaciones. Prolifera la literatura científica que pone en evidencia la eficacia del mindfulness en la reducción de la ansiedad. Hodann et al. (2016) pone de manifiesto en su revisión sistemática que practicar mindfulness se asocia con una reducción de los síntomas de ansiedad, así como con una mejora en el bienestar psicológico, dicha práctica se considera esencial para abordar niveles elevados de estrés entre los estudiantes universitarios (Sard-Peck et al., 2019). En este sentido Skolzkov y Efremova (2023) afirma que el entrenamiento de mindfulness puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, reduciendo la depresión y aumentando la felicidad subjetiva.

La ansiedad entre los estudiantes universitarios continua al alza en las últimas décadas, lo que se traduce en impacto notable en el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida (Cuevas et al., 2017). Las exigencias académicas, las expectativas sociales, la incertidumbre sobre el futuro y los retos personales contribuyen a un ambiente que favorece la ansiedad y el estrés crónico tal y como evidencian Moix et al. (2021). Esta realidad resalta la urgente necesidad de implementar estrategias eficaces que brinden a los estudiantes herramientas y recursos para gestionar su salud mental de forma eficaz. En este contexto, el mindfulness emerge como una práctica prometedora para abordar la ansiedad entre los estudiantes universitarios. Al cultivar la atención plena, los estudiantes adquieren habilidades para regular sus emociones, así como lidiar el estrés con mayor quietud y templanza como pone de manifiesto Liu et al. (2024).

En resumen, este artículo tratará de proporcionar una visión integral de la importancia del mindfulness en el contexto de la ansiedad de los estudiantes universitarios, analizando las evidencias que respaldan su eficacia, explorando los desafíos específicos que enfrentan en términos de ansiedad y delineando el potencial del mindfulness como una herramienta para promover el bienestar emocional y mental en el entorno universitario, y detallando cuales son los niveles de atención plena de los estudiantes de la Universidad de Burgos.

MATERIALES Y MÉTODO

A continuación, se presenta una descripción detallada del instrumento, participantes y procedimientos empleados durante el estudio.

Instrumento

La investigación llevada a cabo tiene un carácter descriptivo, se ha realizado un muestreo no probabilístico (intencional). Los principales objetivos a los que busca dar respuesta este artículo son los siguientes: (I) Evaluar la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades: Observación, Descripción, actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad en el alumnado de la Universidad de Burgos; y (II) Analizar los niveles de Atención Plena del alumnado de las de diferentes facultades de la Universidad de Burgos.

Para la obtención de datos se utilizó el cuestionario “Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)”, (Baer et al., 2006) como puede observarse en la Tabla 1 traducido y adaptado al español y validado por Cebolla et al. (2012). Este instrumento recoge a través de 39 ítems, las cinco facetas de conciencia plena: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Los participantes deben responder cada ítem en una escala Likert con un rango de 1 (nunca o muy raramente verdad) a 5 (muy a menudo o siempre verdad); la puntuación mínima del Cuestionario es de 39 puntos y la máxima de 195 puntos. El cuestionario se distribuyó electrónicamente, solicitando la participación de forma voluntaria y garantizando la protección de las respuestas y su anonimato. Se establecen 5 niveles de análisis en función de la escala Likert: Nivel 1: (0 a 39 puntos); Nivel 2: (40 a 78 puntos); Nivel 3: (79 a 117 puntos); Nivel 4 (118 a 156 puntos); Y Nivel 5 (157 a 195 puntos). Se asemejan a los apartados de Likert que aparecen para dar respuesta a los distintos ítems. Asimismo, el Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) presenta 5 niveles referidos a la habilidad de actuar con atención plena detallados en la Tabla 2.

Tabla 1: Descripción Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Cebolla, et al. 2012). R significa que la puntuación se toma de forma inversa (1-5), (2-4), (3-3), (4-2), (5-1).

Categoría	Descripción	Ítems	Puntuación
Observación	Incluye darse cuenta o atender a experiencias internas y externas como sensaciones, pensamientos o emociones.	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	8-40
Descripción	Consiste en etiquetar con palabras las experiencias internas.	2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37	8-40
Actuar con conciencia	Incluye centrarse en las propias actividades en el momento, en el lugar de comportarse mecánicamente.	5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R	8-40
Ausencia de Juicio	Significa adoptar una postura no evaluativa de los pensamientos y sentimientos	3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R	8-40
Ausencia de Reactividad	Consiste en permitir que los pensamientos y sentimientos vayan y vengan, sin dejarse atrapar o llevar por ellos.	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33	7-35

Tabla 2: Niveles del Cuestionario Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Niveles	Descripción
Nivel 1 – Muy baja atención plena	Las puntuaciones bajas en todas las facetas indican una menor capacidad para la atención plena. La persona puede tener dificultades para observar, describir, actuar con conciencia, no reaccionar y no juzgar sus experiencias.
Nivel 2 – Baja atención plena	La atención es limitada y dispersa.
Nivel 3 – Atención plena intermedia	La atención en este nivel es más estable y sostenida que en el nivel bajo o muy bajo, pero aún puede fluctuar. La persona puede mantener cierto grado de enfoque, pero es posible que todavía se distraiga ocasionalmente.
Nivel 4 – Atención plena intermedia alta	En este nivel, la atención es fuerte, sostenida y menos propensa a distracciones. La persona es capaz de mantenerse enfocada en una tarea o experiencia durante períodos más prolongados.
Nivel 5 – Atención plena muy alta	Las puntuaciones muy altas sugieren una habilidad destacada en la práctica de la atención plena. La persona es muy consciente, capaz de describir con precisión las experiencias, actuar conscientemente en las actividades diarias, no reaccionar de manera automática y no juzgar las experiencias de manera negativa.

La educación emocional es fundamental para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en el contexto de la práctica de la atención plena. Para aquellos estudiantes con niveles iniciales de mindfulness, esta educación ofrece herramientas clave para fortalecer su autoconciencia y autorregulación. Aquellos estudiantes que se sitúan en los niveles 1, 2 y 3 de atención plena, es esencial fomentar el refuerzo en educación emocional. Este tipo de educación permite desarrollar habilidades para reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, lo cual puede contribuir a una mayor capacidad de atención, conciencia y autorregulación (Erazo-Moreno et al., 2023) Así, al integrar técnicas de educación emocional, los individuos podrían mejorar su nivel de atención plena, avanzando hacia una mayor conciencia y una interacción más positiva con sus experiencias diarias (Delgado-Gómez et al., 2019).

Participantes

La población de la Universidad de Burgos está compuesta por un total de 8300 estudiantes, con el objetivo de alcanzar un 95% de fiabilidad de la muestra se requieren al menos 368 participantes con un margen de error del 5%. La muestra está compuesta por un total de 450 participantes con una edad media de 21,8 años y un DT de 5,757; en cuanto al género la distribución de la muestra se divide de la siguiente manera: el 71,8% de ella son mujeres y el 28,4% restante son hombres, tal y como se puede observar en la Tabla 3.

Cabe destacar que, con relación al género, que la mayoría son mujeres, esta tendencia es notable en todas las facultades a excepción de la Facultad de Ciencias, en la que hay más hombres que mujeres, y en la Escuela Politécnica Superior en la que la proporción es más equitativa. Todo ello se ajusta a la distribución poblacional de la Universidad de Burgos, lo que confiere al muestreo ciertas garantías de representatividad a la hora de inferir los resultados encontrados.

Tabla 3: Descripción de los participantes por Facultad

Facultad	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
F. de Ciencias	2	0,4	7	1,6	14	2
F. Ciencias de la Salud	8	1,8	43	9,6	51	11,4
F. Económicas	10	2,2	5	1,1	15	3,3
F. Derecho	7	1,6	7	1,6	14	3,2
F. Educación	43	9,6	222	49,3	265	58,9
F. Humanidades	22	4,9	31	6,9	53	11,8
F. Politécnica superior	36	8	7	1,6	43	9,6
<i>Total</i>	<i>128</i>	<i>28,4</i>	<i>322</i>	<i>71,8</i>	<i>450</i>	<i>100</i>

RESULTADOS

En la Tabla 4, se evidencian las puntuaciones medias obtenidas en las cinco categorías que conforman el instrumento utilizado. La media representa el valor promedio obtenido en cada categoría, indicando una medida central de las respuestas. Por otro lado, la desviación típica refleja la variabilidad de las puntuaciones, mostrando qué tan dispersos están los valores respecto a la media. En líneas generales estas puntuaciones son elevadas, especialmente en las categorías de descripción (3,291) y ausencia de juicio (3,259); sin embargo, las medias son más moderadas en las áreas de observación (3,159) y actuar con conciencia (3,105), por último, la categoría que presenta la puntuación media más baja es la de ausencia de reactividad (2,887).

Tabla 4: Media y desviación típica por categorías del cuestionario

<i>Categorías</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación Típica</i>
Observación	3,159	,787
Descripción	3,291	,724
Actuar con conciencia	3,105	,850
Ausencia de Juicio	3,259	,894
Ausencia de Reactividad	2,887	,688

Como se observa en la Tabla 5, existen diferencias entre los diferentes ítems que componen cada una de las cinco categorías. En cuanto a la observación, encontramos que percibir el olor y el aroma de las cosas es el ítem donde la muestra obtuvo mayores puntuaciones; sin embargo, dentro de este apartado, el ítem 11 destinado a la percepción de si las bebidas y alimentos afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emocionales obtiene puntuaciones medias más bajas que las demás. Atendiendo a la categoría de descripción el ítem 7; que hace referencia a la facilidad de poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas es el elemento mejor valorado, mientras que el ítem 27 que hace referencia al enfado y al como expresar el mismo presenta una media más baja en este ámbito.

En cuanto a la tercera categoría actuar con conciencia el ítem 8 que hace referencia a no prestar atención a lo que se hace ya que se sueña despierto, porque se preocupa o porque se distrae (ítem 8) el apartado que obtiene mayor puntuación que el resto. Por el contrario, distraerse con facilidad es el aspecto menos valorado dentro de esta categoría. En relación con la categoría ausencia de juicio, todos los ítems muestran un nivel intermedio, destacando principalmente el ítem 30 en el cual se pone de manifiesto la creencia de que las emociones son malas o inapropiadas y que no deberían sentirse.

Finalmente, en la categoría correspondiente a ausencia y reactividad, las puntuaciones medias son ligeramente inferiores a las del resto de categorías, al tener dos ítems con puntuaciones más bajas entre todos los elementos que componen las diferentes categorías; observo mis sentimientos sin perderme en ellos (2,69) y cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar (2,89); Por otro lado, el hecho de percibir mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos es el elemento con mayor media dentro de esta categoría.

Tabla 5: Media y desviación típica por ítems que conforman las categorías del cuestionario.

	<i>Ítems</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Observación	1. Cuando camino, noto deliberadamente las sensaciones de mi cuerpo al moverse	2,84	1,051
	6. Cuando me ducho o me baño, estoy atento a las sensaciones del agua en mi cuerpo.	3,20	1,271
	11. Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones	2,77	1,364
	15. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara.	3,03	1,228
	20. Presto atención a sonidos como el tic-tac del reloj, el gorjeo de los pájaros o los coches que pasan	3,22	1,185
	26. Percibo el olor y el aroma de las cosas.	3,55	1,140
	31. Percibo elementos visuales en la naturaleza o en el arte, como colores, formas, texturas o patrones de luces y sombras.	3,27	1,219
Descripción	36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y a mi conducta.	3,40	1,109
	2. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos	3,24	,995
	7. Con facilidad puedo poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas	3,54	1,042
	12. Me es difícil encontrar palabras para describir lo que siento.	3,43	1,060
	16. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento	3,44	1,056
	22. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas	3,37	1,004
	27. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de expresarlo con palabras	2,98	1,013
32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.	3,18	1,174	
	37. Normalmente puedo describir como me siento con considerable detalle.	3,15	1,129

Tabla 5: continuación

		Items	M	DT
Actuar con conciencia		5. Cuando hago algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente	2,66	1,161
		8. No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo	3,42	1,146
		13. Me distraigo fácilmente	2,78	1,228
		18. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que está sucediendo en el presente.	3,31	1,102
		23. Conduzco en "piloto automático", sin prestar atención a lo que hago.	3,10	1,163
		28. Hago actividades precipitadamente sin estar de verdad atento/a a ellas.	3,16	1,051
		34. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago.	3,29	1,107
		38. Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención.	3,12	1,136
Ausencia de Juicio		3. Me critico a mí mismo/a por tener emociones irracionales o inapropiadas	3,15	1,234
		10. Me digo a mí mismo/a que no debería sentir lo que siento.	3,19	1,154
		14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar así.	3,46	1,218
		17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	3,00	1,238
		25. Me digo a mí mismo/a que no debería pensar como pienso.	3,27	1,142
		30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentirlas.	3,49	1,179
		35. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido	3,28	1,074
Ausencia de Reactividad		39. Me critico cuando tengo ideas irracionales.	3,23	1,226
		4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.	3,05	1,045
		9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	2,69	,955
		19. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape.	2,86	1,070
		21. En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente	2,94	1,036
		24. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo.	2,89	1,100
		29. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar	2,91	,969
		33. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar	2,86	1,023

Puntuaciones obtenidas respecto al mindfulness en función del género

Teniendo en cuenta la Tabla 6 se puede apreciar que los varones tienen la mayor representación con 36 individuos en el nivel 3, constituyendo el 8% del total. Seguido por el nivel 4 con 86 individuos, representando el 19,1% del total. En general, los hombres suman un total de 128, lo que representa el 28,4% del conjunto. Atendiendo al género femenino, se puede apreciar que tienen la mayor representación en el nivel 4 con 174 individuos, constituyendo el 38,7% del total. Seguido por el nivel 3 con 128 individuos, representando el 28,4% del total. En general las mujeres suman un total de 322, lo que representa el 71,6% del conjunto.

Tabla 6: Resultados relativos al total de las categorías analizadas en función del género.

Género	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Hombre	-	-	1	0.2	36	8	86	19.1	5	1.1	128	28.4
Mujer	-	-	4	0.9	128	28.4	174	38.7	16	3.6	322	71.6
Total	-	-	5	1.1	164	36.4	260	57.8	21	4.7	450	100

Categoría: Observar en relación con la Facultad

En líneas generales respecto a la categoría de observar (Tabla 7), la muestra presenta un nivel intermedio-alto (niveles 3 y 4). Asimismo, si atendemos a la composición de la muestra por facultades, podemos observar que en lo relativo a los participantes que cursan sus estudios en la facultad de ciencias, presentan niveles intermedios y altos, con predominancia en los niveles 4 y 5, lo que representa el 0,9% y el 0,4% respectivamente. Por otro lado, en cuanto a la muestra obtenida en la facultad de Ciencias de la Salud, se observa una mayor representación en el nivel 3 con 21 individuos (4,7%), seguido por el nivel 4 con 19 individuos (4,2%). Con un total de 51 individuos (11,3%), siendo la tercera facultad con mayor número de participación. Respecto a la Facultad de Económicas presenta niveles altos con predominancia en los niveles 4 y 5, lo que representa el 0,9% y el 1,1% respectivamente. Con un total de 15 individuos (3,3%) en esta facultad. Atendiendo a la Facultad de Derecho, se observa que posee niveles ínfimos respecto a otras facultades y que ningún individuo posee un nivel 5. Su mayor representación se encuentra en el nivel 3 con 8 individuos (1,8%). Con un total de 14 individuos (3,1%) en esta facultad. La Facultad de Educación es aquella que mayor número de participantes posee con un total de 265 lo que representa un 58,9%. Su mayor representación se encuentra en el nivel 3 con 101 individuos (22,4%), seguido por el nivel 4 con 115 individuos (25,6%). Seguida por la Facultad de Humanidades siendo la segunda con mayor índice de participación con 53 individuos (11,8%) en esta facultad. Posee niveles intermedios y altos con predominancia en el nivel 3 con

17 individuos (3,8%), seguido por el nivel 4 con 19 individuos (4,2%). Finalmente, la Facultad Politécnica Superior, cuya mayor representación se encuentra en nivel 4 con 20 individuos (4,4%), con un total de 43 individuos (9,6%) en esta facultad. Cabe destacar que la mayoría de las facultades tienen una representación significativa en los niveles 3 y 4 de la categoría observar con un (36,7%) y un (41,3%) respectivamente.

Tabla 7: Categoría Observar en relación con la Facultad en la que cursan sus estudios. F, Cienc: Facultad de Ciencias, F.C. Sal: Facultad de Ciencias de la Salud, F. Econ: Facultad de Economía, F.Der: Facultad de Derecho, F.Educ: Facultad de Educación, F. Hum: Facultad de Humanidades, Politec: Politécnica.

Facultad	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
F. Cienc	-	-	2	0.4	1	0.2	4	0.9	2	0.4	9	2
F. C. Sal	-	-	2	0.4	21	4.7	19	4.2	9	2	51	11.3
F. Econ	-	-	1	0.2	5	1.1	4	0.9	5	1.1	15	3.3
F. Der	-	-	1	0.2	8	1.8	5	1.1	-	-	14	3.1
F.Educ.	-	-	22	4.9	101	22.4	115	25.6	27	6	265	58.9
F. Hum	1	0.2	4	0.9	17	3.8	19	4.2	12	2.7	53	11.8
Politec.	-	-	3	0.7	12	2.7	20	4.4	8	1.8	43	9.6
Total	1	0.2	35	7.8	165	36.7	186	41.3	63	14	450	100

Categoría: Describir en relación con la Facultad

Atendiendo a la categoría Describir (Tabla 8), la muestra presenta un nivel intermedio-alto (niveles 3 y 4). Al analizar la distribución de la muestra teniendo en cuenta las diferentes facultades, se aprecia que aquellos estudiantes que están matriculados en la facultad de ciencias muestran niveles intermedios-altos, con una predominancia de los niveles 3 y 4, representando un 1,1% y un 0,7% respectivamente. Por otro lado, en cuanto a la muestra obtenida en la facultad de Ciencias de la Salud, se observa una mayor representación en el nivel 3 con 15 individuos (3,3%), seguido por el nivel 4 con 27 individuos (6%). Respecto a la Facultad de Económicas presenta niveles intermedios- altos, lo que representa el 1,1, % y el 1.3% respectivamente. Atendiendo a la Facultad de Derecho, se observa que posee niveles intermedios. Su mayor representación se encuentra en el nivel 4 con 6 individuos (1,3%). En quinto lugar, encontramos a la Facultad de educación también con niveles medios-altos y se observa que su mayor representación se encuentra en el nivel 3 con 103 individuos (22,9%), seguido por el nivel 4 con 116 individuos (25,8%). Seguida de la Facultad de Humanidades que también posee niveles intermedios-altos predominancia en el nivel 3 con 21 individuos (4,7%), seguido por el nivel 4 con 22 individuos (4,9%). Por último, la Facultad Politécnica Superior. Finalmente, la Facultad Politécnica Superior, cuya mayor representación se encuentra en nivel 4 con 21 individuos (4,7%). Es importante señalar que la mayoría de las facultades muestran una presencia considerable en los niveles 3 y 4 de la categoría de describir, con un 36,4% y un 44,7%, respectivamente. F, Cienc: Facultad de Ciencias, F.C. Sal: Facultad de Ciencias de la Salud, F. Econ: Facultad de Economía, F.Der: Facultad de Derecho, F.Educ: Facultad de Educación, F. Hum: Facultad de Humanidades, Politec: Politécnica

Tabla 8: Categoría Describir en relación con la Facultad en la que cursan sus estudios.

Facultad	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
F. Cienc	-	-	-	-	5	1.1	3	0.7	1	0.2	9	2
F. C. Sal	-	-	3	0.7	15	3.3	27	6	6	1.3	51	11.3
F. Econ	-	-	1	0.2	5	1.1	6	1.3	3	0.7	15	3.3
F. Der	-	-	2	0.4	4	0.9	6	1.3	2	0.4	14	3.1
F.Educ.	-	-	10	2.2	103	22.9	116	25.8	36	8	265	58.9
F. Hum	1	0.2	2	0.4	21	4.7	22	4.9	7	1.6	53	11.8
Politec.	-	-	1	0.2	11	2.4	21	4.7	10	2.2	43	9.6
Total	1	0.2	19	4.2	164	36.4	201	44.7	65	14.4	450	100

Categoría: Actuar Conscientemente en relación con la Facultad

En términos generales, en relación con la categoría de actuar conscientemente (Tabla 9), la muestra exhibe un nivel intermedio-alto, evidenciado por la presencia de niveles 3 y 4. Al analizar la distribución de la muestra por facultades, se evidencia que los estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias exhiben niveles intermedios-altos, con una predominancia en los niveles 3 y 4, representando el 0,4% y el 1,3% respectivamente. Por otro lado, en cuanto a la muestra obtenida en la facultad de Ciencias de la Salud, se observa una mayor representación en el nivel 3 con 20 individuos (4,4%), seguido por el nivel 4 con 17 individuos (3,8%). Respecto a la Facultad de Económicas muestra niveles intermedios-altos, con un 0,7% y un 1,8% respectivamente. Atendiendo a la Facultad de Derecho, la mayoría de sus estudiantes se encuentran en el nivel 4, con 6 individuos (1,3%). En la Facultad de Educación, se destaca una presencia significativa en

los niveles 3 y 4, con 107 individuos (23,8%) y 93 individuos (20,7%) respectivamente. La Facultad de Humanidades también presenta niveles intermedios-altos, con 19 individuos en ambos niveles (4,2%). Finalmente, en la Facultad Politécnica Superior, la mayor representación se encuentra en el nivel 4, con 20 individuos (4,4%). Es relevante señalar que la mayoría de las facultades muestran una presencia considerable en los niveles 3 y 4 de la categoría de describir, con un 35,1% y un 40,7%, respectivamente.

Tabla 9: Categoría Actuar Conscientemente en relación con la Facultad en la que cursan sus estudios. F, Cienc: Facultad de Ciencias, F.C. Sal: Facultad de Ciencias de la Salud, F. Econ: Facultad de Economía, F.Der: Facultad de Derecho, F.Educ: Facultad de Educación, F. Hum: Facultad de Humanidades, Politec: Politécnica

Facultad	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
F. Cienc	-	-	1	0.2	2	0.4	6	1.3	-	-	9	2
F. C. Sal	-	-	9	2	20	4.4	17	3.8	5	1.1	51	11.3
F. Econ	-	-	2	0.4	3	0.7	8	1.8	2	0.4	15	3.3
F. Der	-	-	2	0.4	5	1.1	6	1.3	1	0.2	14	3.1
F.Educ.	1	0.2	27	6	93	20.7	107	23.8	37	8.2	265	58.9
F. Hum	2	0.4	9	2	19	4.2	19	4.2	4	0.9	53	11.8
Politec.	1	0.2	1	0.2	16	3.6	20	4.4	5	1.1	43	9.6
<i>Total</i>	<i>4</i>	<i>0.9</i>	<i>51</i>	<i>11.3</i>	<i>158</i>	<i>35.1</i>	<i>183</i>	<i>40.7</i>	<i>54</i>	<i>12</i>	<i>450</i>	<i>100</i>

Categoría: No Juzgar en relación con la Facultad

En lo que se refiere a la categoría de no juzgar (Tabla 10), la muestra evidencia un nivel medio alto lo que se traduce en la presencia de niveles 3 y 4, pero es necesario hacer énfasis en el nivel 5 ya que su presencia en esta categoría es mayoritaria respecto a las anteriores categorías analizadas. Al examinar la distribución de la muestra por facultades, se constata que los estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias exhiben niveles intermedios-altos, con una predominancia en los niveles 3 y 4, representando el 0,7% y el 1,1% respectivamente. Por otro lado, en cuanto a la muestra obtenida en la facultad de Ciencias de la Salud, se observa una mayor representación en el nivel 4 con 20 individuos (4,4%), seguido por el nivel 3 con 18 individuos (4%). Respecto a la Facultad de Económicas muestra niveles altos, con un 1,3% en el nivel 4 y un 0,4% en el nivel 5. Atendiendo a la Facultad de Derecho, la mayoría de sus estudiantes se encuentran en el nivel 4, con 5 individuos (1,1%). En la Facultad de Educación, se destaca una presencia significativa en los niveles 3 y 4, con 87 individuos (19,3%) y 94 individuos (20,9%) respectivamente. La Facultad de Humanidades también presenta niveles intermedios-altos, con 23 individuos el nivel 4 (5,1%). Finalmente, en la Facultad Politécnica Superior, la mayor representación se encuentra en el nivel 4, con 18 individuos (4%). Es relevante señalar que la mayoría de las facultades muestran una presencia considerable en los niveles 3 y 4 de la categoría de describir, con un 29,3% y un 38% respectivamente; seguido de 97 individuos en el nivel 5 lo que representa el 21,6 % de la muestra

Tabla 10: Categoría No Juzgar en relación con la Facultad en la que cursan sus estudios. F, Cienc: Facultad de Ciencias, F.C. Sal: Facultad de Ciencias de la Salud, F. Econ: Facultad de Economía, F.Der: Facultad de Derecho, F.Educ: Facultad de Educación, F. Hum: Facultad de Humanidades, Politec: Politécnica

Facultad	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
F. Cienc	-	-	-	-	3	0.7	5	1.1	1	0.2	9	2
F. C. Sal	-	-	6	1.3	18	4	20	4.4	7	1.6	51	11.3
F. Econ	-	-	5	1.1	2	0.4	6	1.3	2	0.4	15	3.3
F. Der	-	-	3	0.7	4	0.9	5	1.1	2	0.4	14	3.1
F.Educ.	1	0.2	18	4	87	19.3	94	20.9	65	14.4	265	58.9
F. Hum	-	-	10	2.2	13	2.9	23	5.1	7	1.6	53	11.8
Politec.	4	0.9	3	0.7	5	1.1	18	4	13	2.9	43	9.6
<i>Total</i>	<i>5</i>	<i>1.1</i>	<i>45</i>	<i>10</i>	<i>132</i>	<i>29.3</i>	<i>171</i>	<i>38</i>	<i>97</i>	<i>21.6</i>	<i>450</i>	<i>100</i>

Categoría: No Reactividad en relación con la Facultad

Para finalizar con la última categoría destinada a la no reactividad (Tabla 11), en líneas generales la muestra presenta un nivel intermedio-alto (niveles 3 y 4). Asimismo, atendiendo a la composición de la muestra por facultades, podemos observar que en lo relativo a los participantes que cursan sus estudios en la facultad de ciencias, presentan niveles medios-bajos, con predominancia en los niveles 2 y 3, lo que representa el 1,3% y el 0,4% respectivamente. Por otro lado, en cuanto a la muestra obtenida en la facultad de Ciencias de la Salud, se observa una mayor representación en el nivel 3 con 27 individuos (6%), seguido por el nivel 4 con 17 individuos (3,8%). Respecto a la Facultad de Económicas presenta niveles altos con predominancia en los niveles 3 y 4, lo que representa el 1,3% y el 1.6% respectivamente. Atendiendo a la Facultad de Derecho, se observa que posee niveles ínfimos respecto a otras facultades y que ningún individuo posee un nivel 5. Su mayor representación se encuentra en el nivel 3 con 7 individuos (1,6%). La Facultad de Educación es que su mayor representación se encuentra en el nivel 3 con 132 individuos (29,3%), seguido por el nivel 4 con 89

individuos (19,8%). Seguida por la Facultad de Humanidades que posee niveles con predominancia en el nivel 3 con 28 individuos (6,2%), seguido por el nivel 4 con 15 individuos (3,3%). Finalmente, la Facultad Politécnica Superior, cuya mayor representación se encuentra en nivel 4 con 24 individuos (5,3%), con un total de 43 individuos (9,6%) en esta facultad. Cabe destacar que la mayoría de las facultades tienen una representación significativa en los niveles 3 y 4 de la categoría observar con un (48,4%) y un (34,9%) respectivamente.

Tabla 11: Categoría No Reactividad en relación con la Facultad en la que cursan sus estudios. F, Cienc: Facultad de Ciencias, F.C. Sal: Facultad de Ciencias de la Salud, F. Econ: Facultad de Economía, F.Der: Facultad de Derecho, F.Educ: Facultad de Educación, F. Hum: Facultad de Humanidades, Politec: Politécnica

Facultad	Nivel 1		Nivel 2		Nivel 3		Nivel 4		Nivel 5		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
F. Cienc	-	-	2	0.4	6	1.3	1	0.2	-	-	9	2
F. C. Sal	-	-	5	1.1	27	6	17	3.8	2	0.4	51	11.3
F. Econ	-	-	-	-	6	1.3	7	1.6	2	0.4	15	3.3
F. Der	-	-	3	0.7	7	1.6	4	0.9	-	-	14	3.1
F.Educ.	-	-	36	8	132	29.3	89	19.8	8	1.8	265	58.9
F. Hum	1	0.2	4	0.9	28	6.2	15	3.3	5	1.1	53	11.8
Politec.	-	-	4	0.9	12	2.7	24	5.3	3	0.7	43	9.6
<i>Total</i>	<i>1</i>	<i>0.2</i>	<i>54</i>	<i>12</i>	<i>218</i>	<i>48.4</i>	<i>157</i>	<i>34.9</i>	<i>20</i>	<i>4.4</i>	<i>450</i>	<i>100</i>

DISCUSIÓN

El principal objetivo de este estudio era conocer el nivel de mindfulness, en la población universitaria de la Universidad de Burgos, y tras la realización de los análisis llevados a cabo se hace patente que el estudiantado de la Universidad de Burgos presenta unos niveles intermedios y altos en relación con las áreas de Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad, este hecho, queda refrendado con estudios como los de Feria (2017) que afirman que un 60% de los estudiantes presentan niveles intermedios y un 20% niveles altos; lo cual permite a los estudiantes ser conscientes en el aquí y el ahora, mantener la atención en las tareas a realizar, tener consciencia de su propio entorno y mostrar una actitud proactiva frente al proceso de aprendizaje-enseñanza lo que permite favorecer su desarrollo profesional. Este hecho sugiere que la población estudiada podría ser idónea para beneficiarse de la práctica del mindfulness como método para mejorar su bienestar emocional y psicológico.

Los resultados muestran unas puntuaciones intermedias altas respecto a las distintas categorías que están relacionadas con el mindfulness, en líneas generales, estudios como los de Faerm (2020) coincide en que unas puntuaciones elevadas en estas áreas favorecen la reducción del cansancio emocional y fomentan el aprendizaje de técnicas efectivas para el manejo del estrés. Asimismo, otros estudios como los Vorontsova et al., (2021), evidencian que puntuaciones elevadas con relación al mindfulness, favorecen que los estudiantes presenten mejores niveles y, por lo tanto, son capaces de mejorar el control de estrés percibido de tal forma que disminuye el riesgo de sufrir ansiedad, y por ende se incrementan las estrategias de afrontamientos activas y mejora la percepción en la calidad de vida. En contraposición, estudios como el llevado a cabo por González-Aguilar (2020), ponen de manifiesto que la población estudiantil que cursa estudios universitarios presenta altos niveles de estrés y ansiedad, si bien es cierto que la ansiedad en determinadas ocasiones posee una función activadora que facilita la capacidad de respuesta.

Estudios como los de Kogias et al., (2023), Gallo et al., (2023) evidencian que la práctica del mindfulness brinda múltiples beneficios al estudiantado, dado que contribuye a la disminución de los síntomas depresivos, favorece que actúen con mayor conciencia y vivir el momento presente, lo que favorece una mejora del bienestar emocional, por todo ello, estudios como el llevado a cabo permiten conocer de primera mano el estado de la salud mental de los estudiantes. No obstante, es crucial destacar que este estudio no evalúa directamente los niveles de ansiedad o bienestar psicológico, por lo que no se pueden concluir de manera definitiva los efectos del mindfulness en estos aspectos. Por tanto, una de las principales fortalezas de este estudio sería el de ofrecer a los docentes y formadores de la Universidad de Burgos un punto de partida sobre el que construir una serie de buenas prácticas relativas a la salud mental de los estudiantes, implementando el uso de nuevas metodologías innovadoras y herramientas digitales. A partir de este estudio y de la integración de las nuevas tecnologías, así como el uso de metodologías innovadoras en la enseñanza que tengan el objetivo de formar en prácticas meditativas, pueden contribuir a la mejora de la salud psicoemocional de los estudiantes universitarios de la Universidad de Burgos, por tanto, puede este estudio, considerarse como un punto de partida con el fin de mejorar y concienciar a los docentes acerca de la salud mental de los estudiantes.

Dado que el mindfulness no puede aplicarse por sí solo, se requiere una preparación previa, en cuanto al conocimiento de emociones su identificación y regulación, por ello tanto docentes como discentes debe recibir formación. Evidentemente una formación en educación emocional puede propiciar la mejora de los niveles de atención plena, por lo tanto, podemos conseguir mejores puntuaciones ofreciendo formación a nivel emocional

tal y como refrendan estudios como el de Erazo-Moreno et al., (2023) y (Delgado-Gómez et al.,2019). A pesar de las limitaciones anteriormente expuestas y de la posibilidad de ahondar en esta temática a través de distintos tipos de estudios y la realización de distintas intervenciones con los universitarios, se muestra una interesante radiografía acerca del nivel de atención Plena con el que cursan los alumnos de la Universidad de Burgos. No obstante, es crucial destacar que este estudio no evalúa directamente los niveles de ansiedad o bienestar psicológico, por lo que no se pueden concluir de manera definitiva los efectos del mindfulness en estos aspectos.

En líneas generales, el presente estudio puede ser tomado como referencia para impulsar un cambio hacia una perspectiva que nos permita obrar centrándonos en el momento presente, incluso practicando Mindfulness dentro del ámbito educativo. En relación con las posibles restricciones del estudio, se enfrenta al desafío de no poder incluir a todos los estudiantes de las diversas facultades. Esto se debe a que, en ciertos casos, algunos estudiantes no asisten a las clases donde se solicita completar el cuestionario, no revisan su correo electrónico o simplemente no muestran disposición para participar en la investigación. Además, se debe considerar como una limitación potencial del estudio la incapacidad de generalizar sus hallazgos más allá de la población de estudiantes de la Universidad de Burgos. Esto se debe a la falta de una muestra representativa de estudiantes de otras universidades, lo que dificulta establecer conclusiones generales sobre el nivel de atención plena.

CONCLUSIONES

A modo de conclusión, y tras lo expuesto anteriormente, el presente estudio: (1) ofrece una visión pormenorizada de la tendencia general a proceder con Atención Plena a partir de cinco habilidades mencionadas de los estudiantes de la Universidad de Burgos. Este hecho, además de (2) permitir conocer los niveles de Atención Plena del alumnado de las diferentes facultades y (3) brinda la oportunidad de revisar las metodologías empleadas por los docentes. Sin embargo, no se puede afirmar su efectividad para reducir la ansiedad en esta población, dado que no se evaluó específicamente la ansiedad en la muestra de estudiantes. Asimismo, la revisión de la metodología empleada puede y fomenta la atención plena y paliar las dificultades que se han hecho patentes en los resultados del estudio.

DECLARACIÓN DE INTERESES Y FUENTES DE FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener relación comercial con otras personas u organizaciones que pudiera ser declarada como conflicto de intereses. Igualmente, no existen fuentes de financiación que comprometan la veracidad de los resultados o que puedan influir de manera inapropiada en ellos.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES Y USO DE IA

Se declara que todas las afirmaciones, opiniones y datos contenidos en este artículo son responsabilidad exclusiva de sus autores, y no del CIT ni de sus editores. En particular declaran que, en el texto, figuras, tablas y todas las secciones del artículo no se ha hecho uso de herramientas de inteligencia artificial (IA) por lo que los textos se consideran propios de los autores, para efectos de propiedad intelectual. Por ello liberan de toda responsabilidad ética y legal a los editores y al CIT.

REFERENCIAS

- Alarcón- Rojas, C. A., López-Zavaleta., K. C., y otros cuatro autores, Intervención digital basada en mindfulness para el estrés y la ansiedad generalizada en trabajadores universitarios, <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5629>, *Horizonte Sanitario*, 22(3), 527-536 (2023).
- Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M. del M., y otros dos autores, Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness, <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002>, *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132–142 (2021).
- Baer, R. A., Smith, G. T., y otros tres autores, Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness, <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>, *Assessment*, 13(1), 27–45 (2006).
- Bodenlos, J., Well, S., y otros dos autores, Facets of dispositional mindfulness and health among college students, <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0302>, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 645-652 (2015).
- Cebolla, A., García-Palacios, A., y otros cuatro autores, Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ), <https://doi.org/10.4321/s0213-61632012000200005>, *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118–126 (2012).
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., y otros dos autores, Incorporación del mindfulness en el aula: Un estudio piloto con estudiantes universitarios, <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.imaee>, *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-17 (2017).
- Dvorakova, K., Kishida, M., y otros cinco autores, Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial, <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>, *Journal of American College Health*, 65(4), 259-267 (2017).
- Faerm, S., *Contemplative Pedagogy in the college classroom: Theory, research, and practice for holistic student development*, <http://dx.doi.org/10.18682/cdc.vi78.3669>, *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*, (78) (2020).

- Feria, E., Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes de Educación de la UNSCH, <https://doi.org/10.51440/unsch.revistainvestigacion.28.2.2020.392>, *Investigación*, 28(2), 17–21 (2020).
- Batista de Freitas, P. H., Meireles, A.L., y otros cuatro autores, Symptoms of depression, anxiety and stress in health students and impact on quality of life, <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>, *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, 123-145 (2023).
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J., Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art, <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>, *Clinical and Health*, 27(3), 115–124 (2016).
- Hodann, R. M., y Serrano, I., Systematic review of the efficacy of mindfulness-based therapy for anxiety disorders, <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.04.001>, *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 39–45 (2016).
- Kabat-Zinn, J., Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future, <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156 (2003).
- Kaplan, D., Raison, C., y otros cuatro autores, Dispositional mindfulness in daily life: A naturalistic observation study, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206029>, *PLoS ONE*, 13(11), e0206029 (2018).
- Liu, Y.-L., Lee, C.-H., y Wu, L.-M., A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: a quasi-experimental study, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64183-5>, *Scientific Reports*, 14(1), 32 (2024).
- Moix, J., Cladellas, y otros cinco autores, Effects of a mindfulness program for university students, <https://doi.org/10.5093/clysa2020a24>, *Clinical and Health*, 32(1), 23–28 (2021).
- Oblitas, L. A., Soto, D. E., y otros dos autores, Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado, <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>, *Terapia Psicológica*, 37(2), 116-128 (2019).
- Puente-Torre, P., El bienestar psicológico del estudiantado en educación superior a través del mindfulness mediado por Realidad Virtual, Ph.D. Tesis, Universidad de Burgos, Burgos, España, en realización (2024).
- Sard-Peck, T. E., Martín-Asuero, A., y otros tres autores, Face-to-face versus online: A comparative study of mindfulness-based stress reduction program in a general Spanish population, <https://doi.org/10.1016/j.psiq.2019.03.001>, *Biological Psychiatry*, 26(2), 73–79 (2019).
- Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., y otros dos autores, Relationship between mindfulness, psychopathological symptoms, and academic performance in university students, <https://doi.org/10.1177/0033294119899906>, *Psychological Reports*, 124(2), 459–478 (2021).
- Querstret, D., Morison, L., y otros tres autores, Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis, <https://doi.org/10.1037/str0000165>, *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394-411 (2020).
- Erazo-Moreno, M., Colichón-Chiscul, M. E., y otros dos autores, Competencias emocionales y aprendizaje cooperativo de estudiantes universitarios en el contexto de la educación en línea, <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062023000300011>, *Formación Universitaria*, 16(3), 11-20 (2023).
- Delgado-Gómez, María S., Gómez-Díaz, M., y otros dos autores, Relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo Psicopatológico en Estudiantes Universitarios, <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000300039>, *Formación Universitaria*, 12(3), 39-46 (2019).
- Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., y otros nueve autores, How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280791>, *PLOS ONE*, 18(2) (2023).
- Barcaccia, B., Medvedev, O.N., y otros cuatro autores, Examining Mental Health Benefits of a Brief Online Mindfulness Intervention: A Randomised Controlled Trial, <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02331-8>, *Mindfulness*, 15, 835-843 (2024).
- Juozelskyte, G., y Catling, J., Assessing the mindfulness predictors of mental health: does mindfulness practice or dispositional mindfulness better protect young peoples' mental health?, <https://doi.org/10.1080/21642850.2024.2305723>, *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 12(1), 2305723 (2024).
- Skolzkov, A., y Efremova, E., Impact of a Brief Mindfulness Training on Anxiety, Depression, and Subjective Happiness of the First-Year Psychology Students in Russia: Pilot Case Study of Ural Federal University, <https://doi.org/10.1177/21582440231166601>, *Sage Open*, 13(2), 123-145 (2023).
- Kogias, N., Geurts, D. E. M., y otros tres autores, Study protocol for a randomized controlled trial investigating the effects of Mindfulness Based Stress Reduction on stress regulation and associated neurocognitive mechanisms in stressed university students: the MindRest study, <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01220-4>, *BMC psychology*, 11(1), 194 (2023).
- Gallo, G.G., Curado, D.F., y Machado, M.P.A., A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health, <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>, *Int J Ment Health Syst*, 17, 32 (2023)