

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

Mindfulness y manejo del estrés en estudiantes de Contaduría y Administración: conocimiento, práctica y disposición a la formación

Mindfulness and stress management in Accounting and
Business Students: knowledge, practice, and willingness to train

Víctor Manuel Mizquiz Reyes

victor.mizquiz@fca.uas.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0004-8279-711X>

Universidad Autónoma de Sinaloa

Culiacán, Sinaloa – México

Jesús Ernesto Duarte Gastélum

ernesto.duarte@uas.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3166-4198>

Universidad Autónoma de Sinaloa

Culiacán, Sinaloa – México

Francisco Javier Corvera

francisco.corvera@fca.uas.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7446-1518>

Universidad Autónoma de Sinaloa

Culiacán, Sinaloa – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4574>

Artículo recibido: 07 de junio de 2025

Aceptado para publicación: 24 de
septiembre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4574>

Mindfulness y manejo del estrés en estudiantes de Contaduría y Administración: conocimiento, práctica y disposición a la formación

Mindfulness and stress management in Accounting and Business Students: knowledge, practice, and willingness to train

Víctor Manuel Mizquiz Reyes

victor.mizquiz@fca.uas.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0004-8279-711X>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán, Sinaloa – México

Jesús Ernesto Duarte Gastélum

ernesto.duarte@uas.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-3166-4198>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán, Sinaloa – México

Francisco Javier Corvera

francisco.corvera@fca.uas.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0002-7446-1518>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán, Sinaloa – México

Artículo recibido: 07 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 24 de septiembre de 2025.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente estudio examinó el nivel de conocimiento, la frecuencia de práctica y la disposición hacia la formación en mindfulness en estudiantes de Contaduría y Administración, así como su relación con el afrontamiento del estrés académico. Se realizó un diseño transversal, no experimental, con una muestra por conveniencia de 384 estudiantes. Se aplicó un cuestionario tipo Likert de tres dimensiones: regulación emocional, manejo del estrés y conocimiento/práctica de mindfulness. La validez de contenido se estableció mediante juicio de expertos y el pilotaje obtuvo una fiabilidad aceptable ($\alpha=.757$). Los resultados muestran que el 46,1 % no practica mindfulness, el 21,6 % lo hace rara vez y solo el 11,5 % entre una y dos veces por semana. La estrategia más frecuente de afrontamiento fue “tomar pausas” (44,5 %), mientras que la meditación/mindfulness apenas alcanzó un 5,5 %. No obstante, el 63 % de los estudiantes manifestó comodidad para realizar ejercicios de concentración o relajación, el 65,1 % consideró útil incluir mindfulness en la formación académica y el 81,5 % lo adoptaría si contribuyera al rendimiento. Se concluye que existe una brecha entre baja práctica y alta disposición, lo que plantea la necesidad de diseñar microintervenciones curriculares y estudios longitudinales futuros.

Palabras clave: mindfulness, estrés académico, regulación emocional, rendimiento académico, atención plena, salud mental, educación universitaria

Abstract

This study examined the level of knowledge, frequency of practice, and willingness to engage in

mindfulness training among Accounting and Business students, as well as its relationship with coping strategies for academic stress. A cross-sectional, non-experimental design was applied with a convenience sample of 384 students. A three-dimension, Likert-type questionnaire was administered, covering emotional regulation, stress management, and mindfulness knowledge/practice. Content validity was established through expert judgment, and a pilot test yielded acceptable reliability (Cronbach's $\alpha=.757$). Results showed that 46.1% of students reported never practicing mindfulness, 21.6% practiced rarely, and only 11.5% reported practicing once or twice per week. The most common coping strategy was "taking breaks" (44.5%), while meditation/mindfulness was mentioned by only 5.5%. Nevertheless, 63% of participants expressed feeling comfortable with focus or relaxation exercises, 65.1% considered the inclusion of mindfulness in their academic training useful or very useful, and 81.5% would adopt it if it improved academic performance. Findings reveal a gap between low actual practice and high willingness to incorporate mindfulness. The study suggests the integration of short in-class interventions and highlights the need for future longitudinal research to evaluate their impact on stress reduction and academic outcomes.

Keywords: mindfulness, academic stress, emotional regulation, academic performance, full attention, mental health, university education

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Mizquiz Reyes, V. M., Duarte Gastélum, J. E., & Corvera, F. J. (2025). Mindfulness y manejo del estrés en estudiantes de Contaduría y Administración: conocimiento, práctica y disposición a la formación. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (4), 4202 – 4217. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4574>

INTRODUCCIÓN

El mindfulness, definido como la atención plena al presente, ha demostrado beneficios significativos en contextos académicos al reducir el estrés y mejorar la regulación emocional (Kabat-Zinn, 2003). En el ámbito universitario, el estrés académico es un factor que prevalece y afecta el rendimiento y bienestar de los estudiantes (Alfaro, 2016). Esta situación es especialmente relevante en la Facultad de Contaduría y Administración, donde las exigencias académicas y las expectativas laborales suelen ser elevadas en ciertas unidades de aprendizaje (materias). Sin embargo, a pesar de los beneficios comprobados del mindfulness, su implementación en entornos académicos sigue siendo limitada, lo que plantea la necesidad de explorar enfoques innovadores para promover esta práctica.

Estudios recientes destacan que el mindfulness no solo ayuda a manejar el estrés, sino que también mejora habilidades como la atención prolongada o sostenida, la autorregulación emocional y la resolución de problemas, todas esenciales para los futuros profesionales universitarios (Hölzel, 2011). Además, la práctica de mindfulness se ha vinculado con mejoras en la salud mental general, contribuyendo a reducir la ansiedad y la depresión (Mañas, 2011). Estas habilidades no solo benefician el desempeño académico, sino que también son esenciales en la preparación para enfrentar los desafíos en un campo laboral tan competitivo.

El interés en integrar el mindfulness en contextos universitarios ha aumentado en los últimos años debido a sus efectos positivos en diversos aspectos de la vida estudiantil. Este trabajo tiene como objetivo explorar el nivel de conocimiento y práctica de mindfulness en estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración, analizar su relación con el bienestar académico y proponer estrategias de implementación que potencien su impacto positivo. Además, se busca contribuir al diseño de políticas educativas que incluyan intervenciones basadas en mindfulness adaptadas a las necesidades de los estudiantes.

en bienestar subjetivo y disminución de estados de ánimo negativos (Socas, 2022).

METODOLOGÍA

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo para analizar el nivel de conocimiento y práctica de mindfulness en estudiantes universitarios. El diseño del estudio es no experimental de tipo transversal, lo que permite analizar la información en un momento determinado sin intervención en las variables. La muestra del estudio consistió de 384 estudiantes universitarios de la Facultad de Contaduría y Administración (ver Tabla1), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, dada la accesibilidad a los participantes (Saldado, 2019). Cuando la muestra refleja de forma significativa al grupo que se quiere estudiar, las conclusiones obtenidas pueden extenderse a toda la población (Cárdenas, 2018).

Tabla 1

Distribución de la muestra por grado de estudio

Grado de estudio	N	%
Primero	52	13.5%
Segundo	140	36.5%
Tercero	63	16.4%
Cuarto	63	16.4%
Quinto	66	17.2%
Total	384	100 %

Nota: Distribución de la muestra.

Los criterios de inclusión consideraron a estudiantes actualmente inscritos en cualquier semestre de las licenciaturas de Contaduría y Administración, quienes dieron su consentimiento informado para participar voluntariamente en el estudio. La muestra incluyó 241 mujeres (62.8%), 142 hombres (35.0%) y un participante que no especificó su género (ver Tabla 2).

Tabla 2

Distribución de la muestra por sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Hombre	142	37.0	37.0
Mujer	241	62.8	99.7
Prefiero no decirlo	1	0.3	100.0
Total	384	100.0	

Nota: Solo 1 sujeto decidió no determinar su sexo.

Por otra parte, según los datos de la Tabla 3, se encuentra que hay una distribución con edades entre 17 y 25 años y una media de 22 años.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de las edades de los participantes

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad	384	17	25	22
N válido (por lista)	384			

Nota: La media de edad de los alumnos es de 22 años.

Asimismo, la investigación tiene como objetivo general determinar el nivel de conocimiento y la frecuencia de práctica de mindfulness entre los estudiantes universitarios de la Facultad de Contaduría y Administración. Como objetivos específicos, busca identificar las fuentes principales a través de las cuales los estudiantes han aprendido sobre mindfulness, así como explorar la relación entre la práctica de mindfulness y la disposición de los estudiantes a participar en la formación.

Procedimiento de Validación del Instrumento

Como primer momento se fundamentó en un análisis integral, abarcando dos dimensiones fundamentales: la validación cualitativa mediante juicio experto y la evaluación cuantitativa de fiabilidad.

De acuerdo con el análisis cualitativo mediante Juicio de Expertos, siguiendo la metodología de Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez (2008), se implementó un riguroso proceso de validación que involucró a cinco especialistas en el área. El procedimiento de evaluación contempló los siguientes aspectos evaluados: suficiencia de los elementos, claridad conceptual, coherencia estructural y relevancia temática.

Por otra parte, el análisis cuantitativo se centró en dos aspectos fundamentales:

Medición de Concordancia: Aplicación del Índice de Validez de Contenido (CVI) y la implementación de la metodología Lawshe (1975).

Evaluación de Consistencia: aplicación del coeficiente Alfa de Cronbach e Interpretación según criterios de George y Mallery (2003): 0.9 excelente, 0.8 bueno, 0.7 aceptable, 0.6 cuestionable, 0.5 pobre y <0.5 inaceptable.

Posterior a la prueba piloto se procedió a la recolección de datos, la cual se llevó a cabo mediante la técnica de encuesta, empleando como instrumento el cuestionario tipo escala de Likert a cinco puntos, el cual está compuesto por tres secciones. El cuestionario fue distribuido de manera virtual a través de Google Forms, garantizando el anonimato y el consentimiento informado de los participantes. La recolección de datos se realizó durante un periodo de dos semanas. Que abarcó tres dimensiones principales: Actitudes hacia prácticas de regulación emocional, Manejo del estrés y resiliencia académica, así como Conocimiento y práctica de Mindfulness. Posteriormente se realizó la validación, implementando una prueba piloto con 50 estudiantes arrojando resultados de Alfa de Cronbach con valor de 0.757 (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Estadística de fiabilidad del coeficiente Alfa de Cronbach en la prueba piloto.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.757	16

Fuente: Coeficiente Alfa de Cronbach según criterios de George y Mallery (2003): 0.7 es aceptable.

Los datos obtenidos fueron procesados utilizando Microsoft Excel y SPSS v27, empleándose análisis estadísticos que incluyen estadística descriptiva para calcular frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, así como una segunda prueba de alfa de Cronbach con el total de los 384 participantes.

DESARROLLO

Beneficios cognitivos del mindfulness

La práctica sistemática de la atención plena favorece la eficiencia cognitiva al ampliar la memoria de trabajo y la vigilancia atencional (Kabat-Zinn, 2003). Estos hallazgos se han replicado en muestras universitarias hispanohablantes: la adaptación breve de la Mindful Attention Awareness Scale mostró una clara relación entre mayor consciencia atencional y mejor rendimiento en tareas de concentración (Caycho-Rodríguez et al., 2019). Los beneficios se extienden al aula: un estudio piloto en Psicología reveló que breves ejercicios de respiración antes de clases elevan la exactitud en tests de atención sostenida (Cuevas-Toro et al., 2017), mientras que una revisión sistemática confirmó efectos positivos sobre razonamiento y planificación ejecutiva en población universitaria (Viciano et al., 2018). Además, integrar mindfulness con inteligencia emocional potencia la autorregulación cognitiva y refuerza la empathic accuracy (Moscoso, 2019). Evidencia más reciente muestra que micro-prácticas implementadas en asignaturas de Educación Física mejoran la velocidad de procesamiento sin comprometer la carga mental (López et al., 2021).

Mindfulness y salud mental

Las intervenciones basadas en mindfulness se asocian con descensos clínicamente significativos de ansiedad y depresión en estudiantes (Creswell, 2017). Efectos similares se observan en programas grupales de ocho semanas que reducen la sintomatología ansiosa en 40 % de los participantes (Bonilla y Padilla, 2016) y en protocolos psicoeducativos con adolescentes que disminuyen la ansiedad de rasgo y potencian el autoconcepto académico (Franco et al., 2010).

En contextos de alta exigencia académica, la atención plena actúa como mediador del estrés: sendos estudios controlados hallaron reducciones de estrés percibido de entre 16 % y 28 % (Oblitas-Guadalupe et al., 2019; Rentería et al., 2022). Resultados convergentes se reportan en Latinoamérica, donde la práctica regular se asocia con menor impulsividad y mayor regulación afectiva (Herrera y Crespo, 2021), e incluso con mejoras en la calidad del sueño (Romero et al., 2024). Igualmente, intervenciones on-line muestran eficacia comparable a los formatos presenciales (Ruiz y Gozalo, 2024), confirmando su utilidad en escenarios híbridos post-pandemia (Méndez-Molina y Yagual-Rivera, 2023).

Rendimiento académico

La evidencia indica que el mindfulness impacta de manera directa en el desempeño académico. Un ensayo cuasi-experimental demostró mejoras en calificaciones y en gestión del tiempo tras un semestre de práctica estructurada (Galdo, 2021). En Ingeniería Comercial, estudiantes que participaron en un programa de meditación evidenciaron incrementos significativos en estrategias de afrontamiento y en resiliencia académica (Pardo y González, 2019). Datos similares se replican en Administración y Contaduría: la intervención piloto reportó avances en puntuaciones de lógica contable y reducción de reprobaciones (Rodríguez, 2023). Un metaanálisis sobre estudios universitarios corrobora un tamaño del efecto moderado en rendimiento (Socas, 2022).

Implementación educativa y factibilidad

La inserción curricular de la atención plena exige modelos pedagógicos adaptados, a nivel institucional, programas semestrales integrados en asignaturas troncales mostraron mejoras sostenidas en habilidades socioemocionales, sin embargo, barreras como la escasa formación del profesorado y la falta de indicadores estandarizados se mantienen (López et al., 2021). Para solventarlo, revisiones sistemáticas sugieren capacitar a los docentes en protocolos breves de atención plena y promover comunidades de aprendizaje profesional (Viciano et al., 2018).

Estrategia preventiva y promoción del bienestar

Más allá de tratar el estrés existente, la práctica regular se perfila como una herramienta preventiva. Estudios longitudinales evidencian que la participación en talleres de mindfulness al inicio de la vida universitaria predice menores tasas de abandono y mejor ajuste psicosocial tres semestres después (Delgado, 2020; Rentería et al., 2022). La evidencia señala beneficios adicionales: menor estrés académico asociado a estilos de vida saludables (Salazar, 2020) y mayor disposición a la autorregulación física y emocional. Finalmente, programas mixtos que combinan ejercicio físico y atención plena reportan incrementos

RESULTADOS

Al examinar cada cuántas veces el alumnado recurre a prácticas para aliviar el estrés, se observa lo siguiente: Solo el 4.2 % del alumnado nunca realiza prácticas antiestrés y el 16.1 % casi nunca; la mayor parte las practica “algunas veces” (35.2 %), seguidos de “a menudo” (30.7 %) y “siempre” (13.8 %). Así, el 44.5 % las usa con regularidad, mientras el 48.7 % recurre a ellas de forma esporádica, lo que evidencia margen para fomentarlas en la vida académica (ver Tabla 5).

Tabla 5

¿Con qué frecuencia practicas alguna actividad que te ayude a relajarte o reducir el estrés?

	N	%
Nunca	16	4.2%
Rara vez	62	16.1%
Algunas veces	135	35.2%
A menudo	118	30.7%
Siempre	53	13.8%

Fuente: elaboración propia.

Al preguntarles cuál es su forma principal de manejar el estrés académico, el 18 % del grupo (69 personas) reconoció no contar con una estrategia clara. La respuesta más frecuente fue “tomarse descansos”, elegida por el 44.5 % (171 participantes), seguida de la “actividad física” con un 24 % (92). Solo el 8.1 % (31) prefiere conversar con alguien de confianza y apenas el 5.5 % (21) recurre a la meditación o mindfulness (ver Tabla 6).

Tabla 6

Cuando te sientes estresado(a) por tus estudios, ¿cuál es tu estrategia principal para manejar ese estrés?

	N	%
No tengo una estrategia definida	69	18.0%
Hablar con alguien de confianza	31	8.1%
Hacer pausas y descansar	171	44.5%
Ejercicio físico	92	24.0%
Práctico mindfulness o meditación	21	5.5%

Fuente: elaboración propia.

Al preguntarles qué tan a gusto se sienten al practicar ejercicios de concentración o relajación, solo el 0.8 % se siente nada cómodo y el 2.3 % poco cómodo con estos ejercicios; un 33.9 % permanece neutral, mientras la mayoría los valora positivamente (34.1 % bastante y 28.9 % muy cómodos). Así, más del 63 % los encuentra agradables, lo que avala su inclusión en la enseñanza (ver Tabla 7).

Tabla 7

¿Te sientes cómodo(a) realizando ejercicios que te ayuden a concentrarte o mantener la calma?

	N	%
Nada cómodo/a	3	0.8%
Poco cómodo/a	9	2.3%
Neutral	130	33.9%
Bastante cómodo/a	131	34.1%
Muy cómodo/a	111	28.9%

Fuente: elaboración propia.

Respecto a la importancia que se le da al autocuidado emocional, Apenas el 1 % lo ve “nada importante” y el 0.5 % “poco importante”; un 6.8 % lo califica de “moderado”, mientras el 30.7 % lo considera “importante” y el 60.9 % “muy importante”. En conjunto, el 91.6 % sitúa el autocuidado emocional en alta prioridad, reflejando una conciencia casi unánime sobre su valor (ver Tabla 8).

Tabla 8

¿Qué tan importante consideras que es dedicar tiempo a actividades de autocuidado emocional?

	N	%
Nada importante	4	1.0%
Poco importante	2	0.5%
Moderadamente importante	26	6.8%
Importante	118	30.7%
Muy importante	234	60.9%

Fuente: elaboración propia.

El 9.6 % de los estudiantes no dedica tiempo al autocuidado y el 26.6 % invierte menos de una hora; la mayoría (36.5 %) reserva de 1 a 3 h, un 16.4 % emplea de 3 a 5 h y solo el 10.9 % supera las 5 h semanales. Así, aunque el 63.8 % dedica al menos una hora, muchos apenas lo hacen, pese a que el 91.6 % considera el autocuidado importante o muy importante valor (ver Tabla 9).

Tabla 9

¿Qué tanto tiempo dedicas semanalmente a actividades de autocuidado, como ejercicio, meditación, respiración o reflexión personal?

	N	%
Ninguno	37	9.6%
Menos de 1 hora	102	26.6%
Entre 1 y 3 horas	140	36.5%
Entre 3 y 5 horas	63	16.4%
Más de 5 horas	42	10.9%

Fuente: elaboración propia.

Solo el 3.1 % nunca usa estrategias antiestrés y el 19.0 % rara vez; el 42.7 % las emplea a veces, el 28.1 % a menudo y el 7.0 % siempre. Así, aunque el 77.8 % recurre a ellas al menos ocasionalmente, un 22.1 % apenas las integra de forma regular valor (ver Tabla 10).

Tabla 10

¿Con qué frecuencia utilizas estrategias para reducir el estrés en momentos de alta presión académica?

	N	%
Nunca	12	3.1%
Rara vez	73	19.0%
A veces	164	42.7%
A menudo	108	28.1%
Siempre	27	7.0%

Fuente: elaboración propia.

Solo el 1.3 % se siente nada seguro y el 14.1 % poco seguro; el 41.7 % permanece neutral, el 32.6 % se considera seguro y el 10.4 % muy seguro. Así, cerca de cuatro de cada diez dudan o son indiferentes, casi otros cuatro confían en sus recursos y una minoría muestra gran seguridad valor (ver Tabla 11).

Tabla 11

¿Qué tan seguro(a) te sientes de tu capacidad para manejar el estrés cuando la carga académica aumenta?

	N	%
Nada seguro/a	5	1.3%
Poco seguro/a	54	14.1%
Neutral	160	41.7%
Seguro/a	125	32.6%
Muy seguro/a	40	10.4%

Fuente: elaboración propia.

El 10.2 % declara que concentrarse es muy difícil y el 19.0 % difícil; un 35.7 % lo ve moderadamente difícil, el 30.2 % poco difícil y solo el 4.9 % sin dificultad. En total, un 29.2 % enfrenta una dificultad significativa, mientras el 65.9 % la percibe moderada o leve valor (ver Tabla 12).

Tabla 12

Cuándo experimentas altos niveles de estrés, ¿qué tan difícil es para ti concentrarte en tus estudios?

	N	%
Muy difícil	39	10.2%
Difícil	73	19.0%
Moderadamente difícil	137	35.7%
Poco difícil	116	30.2%
Nada difícil	19	4.9%

Fuente: elaboración propia.

En lo que toca a la ejecución de prácticas formales de mindfulness, casi la mitad de los estudiantes (46.1 %; n = 177) nunca las realiza. Un 21.6 % (n = 83) las practica rara vez (una vez al mes o menos), y un 15.4 % (n = 59) lo hace de forma ocasional (varias veces al mes). Sólo un 11.5 % (n = 44) dedica una o dos sesiones semanales y apenas un 5.5 % (n = 21) mantiene la práctica más de tres veces por semana valor (ver Tabla 13).

Tabla 13

¿Con qué frecuencia realizas alguna práctica relacionada con mindfulness (atención plena)?

	N	%
Nunca	177	46.1%
Rara vez (una vez al mes o menos)	83	21.6%
Ocasionalmente (varias veces al mes)	59	15.4%
Regularmente (una o dos veces por semana)	44	11.5%
Frecuentemente (más de tres veces por semana)	21	5.5%

Fuente: elaboración propia.

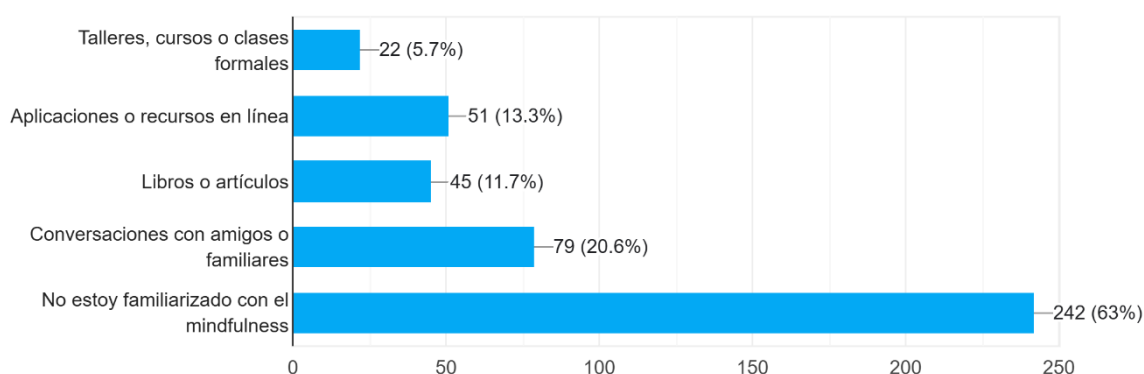
Ante la pregunta sobre cómo aprenden prácticas de mindfulness (se permitían respuestas múltiples), en la Imagen 1 se muestra que el 63 % del alumnado (242 personas) indicó no conocerlas. Entre quienes sí han tenido algún acercamiento, la vía más común son las conversaciones con amigos o familiares (20.6 %; 79 estudiantes), seguida de apps o recursos en línea (13.3 %; 51) y de libros o artículos (11.7 %; 45). Solo el 5.7 % (22) ha asistido a talleres, cursos o clases formales.

Gráfico 1

¿Dónde has aprendido sobre prácticas de mindfulness (puedes seleccionar más de una opción)?

Fuente: elaboración propia.

Al evaluar la disposición para incorporar mindfulness con el fin de mejorar la toma de decisiones, solo el 4.2 % (16 estudiantes) se declaró “nada dispuesto” y el 5.5 % (21) “poco dispuesto”. El 36.7 % (141) adoptó una postura neutral, mientras que el 27.9 % (107) se mostró “algo dispuesto” y el 25.8 % (99) “muy dispuesto”. En conjunto, más de la mitad del alumnado (53.7 %) revela cierta apertura a integrar



esta práctica, lo que respalda la viabilidad de ofrecer intervenciones de mindfulness orientadas a la toma de decisiones valor (ver Tabla 14).

Tabla 14

¿Qué tan dispuesto(a) estarías en participar en una práctica de mindfulness para mejorar tu toma de decisiones?

	N	%
Nada dispuesto	16	4.2%
Poco dispuesto	21	5.5%
Neutral	141	36.7%
Algo dispuesto	107	27.9%
Muy dispuesto	99	25.8%

Fuente: elaboración propia.

Casi dos de cada tres estudiantes (65.1 %) se inclina hacia una valoración positiva (“podría ser útil” o “sí, definitivamente”), mientras que solo un pequeño grupo rechaza la idea (2.1 %). El porcentaje de indecisos o sin opinión (32.8 %) sugiere que existe espacio para sensibilizar y argumentar la relevancia de estas prácticas dentro de la licenciatura valor (ver Tabla 15).

Tabla 15

¿Crees que la práctica de mindfulness debería ser parte de la formación de los estudiantes de la Licenciatura de Contaduría y Administración?

	N	%
No tengo una opinión al respecto	68	17.7%
No es necesario	8	2.1%

Neutral	58	15.1%
Podría ser útil	165	43.0%
Sí, definitivamente	85	22.1%

Fuente: elaboración propia.

El 45.6 % respondió “probablemente sí” y el 35.9 % “sí, definitivamente” a integrar mindfulness para mejorar el rendimiento; solo el 3.4 % se opuso, el 2.3 % “probablemente no” y el 12.8 % mostró dudas. Con más del 81 % favorable, resulta viable ofrecer programas breves y de baja barrera en la Licenciatura en Contaduría y Administración valor (ver Tabla 16).

Tabla 16

¿Estarías dispuesto(a) a incorporar prácticas de mindfulness en tu rutina diaria si supieras que podría mejorar tu rendimiento académico?

	N	%
No, en absoluto	13	3.4%
Probablemente no	9	2.3%
No estoy seguro	49	12.8%
Probablemente sí	175	45.6%
Sí, definitivamente	138	35.9%

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

Este estudio revela una contradicción interesante: aunque casi la mitad de los estudiantes nunca practica mindfulness de manera formal, más del 80 % lo considera útil o incluso necesario. Esta diferencia entre intención y acción también se ha detectado en otros grupos universitarios de habla hispana, donde hay interés por el tema, pero poca práctica constante (Cuevas-Toro et al., 2017).

Relación con el estrés y la salud emocional

Los datos muestran que cuanto más se practica la atención plena, menos estrés se percibe, apoyando lo que ya se ha documentado sobre su efecto positivo en la reducción de ansiedad y depresión (Creswell, 2017). Algunas investigaciones controladas reportan mejoras significativas, incluyendo menor impulsividad y mejor manejo emocional (Oblitas-Guadalupe et al., 2019). A esto se suma que el entrenamiento en mindfulness también parece influir en zonas del cerebro relacionadas con la gestión de las emociones (Hölzel et al., 2011), lo cual ayuda a explicar sus beneficios.

Influencia en el desempeño académico

Aunque este estudio no puede probar causa y efecto, los resultados coinciden con otras investigaciones que muestran que el mindfulness puede tener un impacto positivo en el rendimiento estudiantil (Galdo, 2021). Sin embargo, es notable que muy pocos alumnos (apenas un 5,5 %) usen la meditación como herramienta principal para enfrentar el estrés, lo que indica que hay espacio para incluir este tipo de prácticas en la enseñanza, reemplazando estrategias menos efectivas como “tomarse un descanso”.

Dificultades y formas de aplicarlo

Los propios estudiantes mencionaron que la falta de tiempo y el desconocimiento son las principales razones por las que no practican mindfulness, algo que ya se ha señalado en otros estudios sobre educación superior (Ramos et al., 2024). Una posible solución sería incluir breves sesiones de atención plena de entre 5 y 10 minutos al comenzar las clases o a través de plataformas digitales. Este formato, según algunas investigaciones, puede ser igual de eficaz que los programas presenciales (Ruiz y Gozalo, 2024), sin sobrecargar la agenda académica.

Limitaciones del estudio

Como se usó una muestra por conveniencia y se trata de un estudio transversal, los resultados no se pueden aplicar a toda la población ni se puede establecer causalidad. También debe considerarse que hubo más mujeres que hombres en la muestra (62,8 %) y que las respuestas se basaron en autoevaluación, lo que puede influir en los resultados. Sería ideal que futuros estudios utilizaran diseños que comparen grupos a lo largo del tiempo y que incluyan mediciones biológicas como el cortisol.

Proyecciones y próximas acciones

Dado el alto interés por el mindfulness, se sugiere probar un programa breve de entrenamiento de 4 a 6 semanas, con evaluaciones posteriores para ver su efecto en el estrés, la concentración y el desempeño académico. Usar pruebas objetivas como el Stroop o el CPT ayudaría a confirmar los resultados. También podría promoverse la creación de grupos de docentes interesados en mindfulness, lo que facilita su implementación sostenible, como ya ha ocurrido en otras iniciativas exitosas (Mindfulness aplicado al aula universitaria, 2017). Finalmente, unir el ejercicio físico con la atención plena, una combinación que ha mostrado mejorar el procesamiento mental (López et al., 2021) podría abrir nuevas posibilidades para mejorar el bienestar de los estudiantes.

CONCLUSIONES

El presente estudio evidenció una discrepancia significativa entre el alto interés por el mindfulness y su escasa práctica entre los estudiantes universitarios. Aunque más del 80 % manifestó disposición para incorporarlo en su vida académica, casi la mitad nunca lo ha practicado, lo que revela una oportunidad concreta para impulsar intervenciones que faciliten su integración efectiva.

Los resultados sugieren que la práctica constante de mindfulness se asocia con una menor percepción de estrés, lo que posiciona esta técnica como un recurso potencialmente útil para afrontar las demandas académicas y promover el bienestar emocional. Asimismo, quienes practican con regularidad reportaron beneficios cognitivos como mayor concentración, claridad mental y una mejor gestión del tiempo, aspectos que se reflejan en un desempeño académico más sólido.

Dado el nivel de interés y la eficacia observada en formatos breves, se plantea como una estrategia viable la implementación de sesiones de mindfulness de 5 a 10 minutos dentro de las clases, tanto presenciales como virtuales. Esta alternativa ofrece una solución práctica y de bajo costo que no altera significativamente la estructura curricular.

Sin embargo, es necesario considerar las limitaciones del estudio, como su diseño transversal, el uso de un muestreo por conveniencia y la sobrerrepresentación femenina, factores que restringen la generalización y la capacidad para establecer relaciones causales. Además, el uso exclusivo de autoinformes puede introducir sesgos en la percepción de los resultados.

Como líneas futuras, se recomienda pilotar programas abreviados de mindfulness con seguimiento a mediano plazo, incorporar evaluaciones fisiológicas y cognitivas más objetivas, y formar al personal docente en estas prácticas. La integración del mindfulness con actividad física y estrategias de

regulación emocional permitiría el desarrollo de programas integrales de bienestar, con potencial para reducir el estrés, mejorar el rendimiento académico y fortalecer la salud mental del estudiantado universitario.

REFERENCIAS

- Alfaro M. (2016). *Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7467>
- Álvarez Cruzado, J. (2017). *Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida* (Tesis doctoral). Universidad de Huelva. <https://hdl.handle.net/10272/14785>
- Bonilla, K., & Padilla, Y. (2016). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (Mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87. <https://repsasppr.net/index.php/reps/article/view/260>
- Cárdenas, trAndeS Material Docente, No.10, Julián 2018: "Investigación cuantitativa", Berlín: trAndeS - Programa de Posgrado en Desarrollo Sostenible y Desigualdades Sociales en la Región Andina. https://www.researchgate.net/publication/337826972_Investigacion_cuantitativa
- Caycho-Rodríguez, T., Ventura-León, J., Vilca, L. W., Livia, J., & Justo, D. (2019). Evidencias psicométricas de una versión breve de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS-5) en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17(1), 181-196. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n3.24870>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. DOI: 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Cuevas-Toro, A. M., Rodríguez-Landa, J. F., & Portillo-Timoteo, A. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con universitarios de psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(1), 61-72. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.11.004>
- Delgado, P., & Olmedo, M. (2020). Estrés académico y mindfulness: Una revisión de literatura. *Revista de Investigación Psicológica*, 45(2), 234–245.
- Franco Justo, C., Cangas Díaz, A. J., Gallego, J., & Mañas, I. (2010). Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness sobre el rendimiento académico y la ansiedad en estudiantes de Bachillerato. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(2), 1-15. <https://doi.org/10.35362/rie5222764>
- Galdo Jiménez, M. E. (2021). Impacto del mindfulness en el rendimiento académico en estudiantes universitarios de enfermería [Tesis de maestría, Universidad de Granada].
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4a ed.). Boston: Allyn & Bacon. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.5555/557542>
- Herrera, J., & Crespo, D. (2021). Habilidades mindfulness e impulsividad en estudiantes universitarios. *Diálogos sobre Educación*, 12(3), 1-18. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12761>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. DOI: 10.1177/1745691611419671
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Journal of Clinical Psychology*, 59(8), 673–686. <https://www.proquest.com/openview/fef538e3ed2210c1201ef2a946faed43/1?pq-origsite=gscholar&cbl=29080>

López Secanell, J., Garcés-Pujol, R., & Martínez-Rubio, D. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria: revisión sistemática. *Retos*, 42, 341-348. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382>

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación, 193-229. <https://acortar.link/X0gtmf>

Méndez-Molina, J., & Yagual-Rivera, J. (2023). Impacto psicosocial y mindfulness en universitarios post-pandemia. *Tejedora: Revista Científica de Ciencias Sociales y Trabajo Social*, 6(11), 97-112. <https://doi.org/10.56124/tj.v6i11.0077>

Mindfulness aplicado al aula universitaria. (2017). Proyecto de innovación docente (curso 2016-2017). Universidad de Sevilla. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/20171>

Moscoso, M. S., Paz-Barahona, C., & Gutiérrez-Pérez, A. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en Psicología y Educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>

Oblitas-Guadalupe, L. A., Soto-Vásquez, D. E., & Anicama-Gómez, J. C. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, 37(2), 119-128. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>

Pardo Carballido, C., & González Cabanach, R. (2019). El impacto de un programa de meditación mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>

Escobar-Pérez, J., & Cuervo-Martínez, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6(1), 27-36. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25645w/Juicio_de_expertos_u4.pdf

Ramos Mejía, V., Barreyro, J. P., & Formoso, J. (2024). Práctica de Mindfulness en la Escuela y su Impacto en la Atención Selectiva, la Atención Sostenida y el Control Inhibitorio en Niños de 9 a 11 Años. *Psicodebate*, 24(1), 35-46. <https://doi.org/10.18682/pd.v24i1.10310>

Rentería Valencia, A., Bejarano-Ramos, A., & Salcedo-Gómez, M. (2022). Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios durante la COVID-19. *Psychologia – Avances de la Disciplina*, 16(2), 123-139.

Rodríguez Sarabia, O. (2023). Mindfulness como estrategia para mejorar el desempeño académico en la educación 4.0: Estudio de caso universitario. *Ciencia Nicolaita*, (88). <https://doi.org/10.35830/cn.vi88.612>

Romero Núñez, M., Granda-Vera, E., & Hernández-Montero, P. (2024). El mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. *Retos*, 61, 28-38. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109198>

Ruiz Camacho, M., & Gozalo Delgado, C. (2024). Intervención online basada en mindfulness para la gestión del estrés en alumnado universitario. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 45-54. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2649>

Salazar Casamen, S. M. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(3), 260–270. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.2244>

Salgado, M. (2019). Muestra probabilística y no probabilística. http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf

Socas González, J. (2022). Eficacia de la práctica de mindfulness para la reducción de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28374>

Viciano, J., Cervelló, E., & Ruiz, L. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness: una revisión de la literatura. REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 16(1), 119-135. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons .