

El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios

The impact of a Mindfulness meditation program on stress coping strategies in university students

*Linda Flor Villa Ricapa, *Jessenia Vasquez Artica, *Jose Francisco Via y Rada Vittes, *Edith Mariela Quispe Sanabria, *Luis Alberto Poma Lagos, *Hilario Romero Giron, **Carla Giuliana Guanilo Pareja, **Lidia Ysabel Pareja Pera, ***Carlos Enrique Guanilo Paredes, ****Roberto Carlos Dávila-Morán

*Universidad Peruana Los Andes (Perú), **Universidad Femenina del Sagrado Corazón (Perú), ***Universidad Autónoma del Perú (Perú), ****Universidad Continental (Perú)

Resumen. El estrés académico es una preocupación significativa entre los estudiantes universitarios, afectando su bienestar emocional y rendimiento académico. La meditación mindfulness (MM) ha emergido como una intervención prometedora para mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés. Este estudio tiene como objetivo evaluar la efectividad de un programa de meditación mindfulness de 12 semanas en mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes de enfermería. Se utilizó un diseño experimental aleatorizado con 86 estudiantes de enfermería, asignados al grupo experimental (n=43) y al grupo control (n=43). El grupo experimental participó en un programa de MM basado en el protocolo MBSR durante 12 semanas, con sesiones semanales de 60 minutos y prácticas individuales diarias. Se midieron los niveles de mindfulness y las estrategias de afrontamiento al estrés antes y después de la intervención utilizando la Escala MAAS y la Escala de Estrategias de Afrontamiento A-CEA. Se realizaron análisis estadísticos mediante pruebas t y correlaciones de Pearson. Los resultados mostraron un incremento significativo en los niveles de mindfulness en el grupo experimental (M pre = 3.20, M post = 4.50; $t(42) = -15.34$, $p < .001$, $d = 2.34$), en comparación con el grupo control, que no presentó cambios significativos ($p = .27$). Además, se observaron mejoras significativas en las dimensiones de reevaluación positiva y planificación ($p < .05$) en el grupo experimental, mientras que la búsqueda de apoyo social mostró una tendencia al aumento sin alcanzar significancia estadística ($p = .051$). Este estudio sugiere que un programa de meditación mindfulness de 12 semanas es efectivo para mejorar ciertas estrategias de afrontamiento al estrés académico, específicamente la reevaluación positiva y la planificación. Estos hallazgos respaldan la incorporación de intervenciones de mindfulness en el currículo académico para promover el bienestar emocional y la gestión del estrés entre estudiantes universitarios.

Palabras clave: Atención plena, manejo del estrés, estudiantes de enfermería, intervención psicológica, bienestar emocional.

Abstract. Academic stress is a significant concern among college students, affecting their emotional well-being and academic performance. Mindfulness meditation (MM) has emerged as a promising intervention to improve stress coping strategies. This study aims to evaluate the effectiveness of a 12-week mindfulness meditation program in improving academic stress coping strategies in nursing students. A randomized experimental design was used with 86 nursing students, assigned to the experimental group (n=43) and the control group (n=43). The experimental group participated in a MM program based on the MBSR protocol for 12 weeks, with weekly 60-minute sessions and daily individual practices. Mindfulness levels and stress coping strategies were measured before and after the intervention using the MAAS Scale and the A-CEA Coping Strategies Scale. Statistical analyses were performed using t-tests and Pearson correlations. The results showed a significant increase in mindfulness levels in the experimental group (M pre = 3.20, M post = 4.50; $t(42) = -15.34$, $p < .001$, $d = 2.34$), compared to the control group, which did not show significant changes ($p = .27$). In addition, significant improvements were observed in the dimensions of positive reappraisal and planning ($p < .05$) in the experimental group, while seeking social support showed a tendency to increase without reaching statistical significance ($p = .051$). This study suggests that a 12-week mindfulness meditation program is effective in improving certain academic stress coping strategies, specifically positive reappraisal and planning. These findings support the incorporation of mindfulness interventions into the academic curriculum to promote emotional well-being and stress management among college students.

Keywords: Mindfulness, stress management, nursing students, psychological intervention, emotional well-being.

Fecha recepción: 18-10-24. Fecha de aceptación: 14-11-24

Roberto Carlos Dávila-Morán
rdavilam@continental.edu.pe

Introducción

El afrontamiento se define como el conjunto de estrategias cognitivas y de comportamiento que las personas emplean para gestionar las demandas de situaciones estresantes (Folkman & Moskowitz, 2004; Trousselard et al., 2012). Estas estrategias incluyen la regulación de emociones como la rumiación, la reevaluación cognitiva, la preocupación y la aceptación, entre otras (Desrosiers et al., 2013). Según Aspinwall & Taylor (1997), el afrontamiento no es simplemente una estrategia preferente, sino un conjunto de habilidades que pueden abarcar desde la fijación de metas hasta la planificación, organización y análisis de problemas. El afrontamiento es considerado un modulador potencial de

los efectos del estrés y las evaluaciones de amenaza (Stone et al., 1995), siendo crucial en la prevención de consecuencias psicológicas negativas (Frewen et al., 2008). Cuando una persona percibe un evento como amenazante, surgen emociones negativas intensas, y la regulación de estas emociones resulta fundamental para una adaptación adecuada (Lazarus & Folkman, 1984). La regulación emocional, relacionada con el afrontamiento, puede reducir las emociones negativas o promover las positivas, un proceso que estudios recientes sugieren que la meditación mindfulness (MM) facilita (Carlson et al., 2004; Farb et al., 2012). Mindfulness y las técnicas de relajación son enfoques distintos para el manejo del estrés, aunque ambos buscan mitigar sus efectos negativos. Las técnicas de relajación tradicionales, como la

relajación progresiva de Jacobson (1938) o la respuesta de relajación de Benson & Klipper (1976), se enfocan principalmente en la reducción de la tensión muscular y la inducción de una sensación de calma inmediata. Estas técnicas son efectivas para proporcionar un alivio temporal del estrés físico, pero su impacto suele ser de corta duración y no necesariamente aborda los procesos cognitivos y emocionales subyacentes al estrés.

Por otro lado, mindfulness va más allá de la simple relajación física. Según Kabat-Zinn (1990), mindfulness implica desarrollar una atención plena y una aceptación activa de las experiencias presentes, sin juzgar ni reaccionar automáticamente a ellas. Este enfoque promueve una mayor conciencia de los propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales, permitiendo a los individuos observar sus experiencias internas con mayor claridad y sin la interferencia de respuestas automáticas. Al hacerlo, mindfulness capacita a los individuos para manejar sus respuestas emocionales y cognitivas al estrés de manera más sostenible y adaptativa, fomentando una resiliencia emocional que las técnicas de relajación tradicionales no necesariamente desarrollan.

Además de las estrategias tradicionales de regulación emocional, estudios recientes han comparado la eficacia de la reevaluación cognitiva con la práctica de mindfulness, demostrando que ambas son efectivas, pero con diferentes costos cognitivos. En particular, el mindfulness muestra una menor interferencia en la memoria de trabajo, lo que podría facilitar su aplicación en contextos académicos (Keng et al., 2013). Diversos estudios han demostrado que la MM, como estrategia de afrontamiento, está asociada negativamente con el estrés y el afecto negativo, mientras que se relaciona positivamente con el afecto positivo y promueve la aceptación (Forsyth & Hayes, 2014; Rogojanski et al., 2011; Vidrine et al., 2015).

Asimismo, el mindfulness ha sido asociado con mejoras en estrategias específicas de afrontamiento, como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la planificación. La reevaluación positiva es una estrategia cognitiva que permite a los individuos reinterpretar situaciones estresantes de manera más constructiva, transformando desafíos en oportunidades de crecimiento (Lazarus & Folkman, 1984). El mindfulness puede mejorar la capacidad de reevaluación positiva al promover una mayor conciencia y aceptación de las experiencias internas, reduciendo la reactividad emocional y fomentando respuestas más adaptativas (Garland et al., 2011; Troy et al., 2013).

La búsqueda de apoyo social es esencial para manejar el estrés, ya que permite a los individuos compartir preocupaciones y obtener ayuda emocional y práctica (Cohen & Wills, 1985). La práctica del mindfulness ha sido asociada con un aumento en la empatía, la compasión y las habilidades de comunicación, lo que puede facilitar la conexión con otros y la búsqueda de apoyo (Creswell & Lindsay, 2014; Grabovac et al., 2011).

La planificación implica organizar y preparar acciones específicas para enfrentar situaciones estresantes, ayudando

a los individuos a sentirse más en control y reducir la incertidumbre (Carver et al., 1989). El mindfulness mejora la atención y el enfoque, lo que puede potenciar la claridad mental y la capacidad de planificar efectivamente (Masi-campo & Baumeister, 2011; Shapiro et al., 2006).

En el caso de los estudiantes de enfermería en Perú, el afrontamiento del estrés académico representa un desafío significativo debido a la combinación de carga teórica y práctica. Esta población enfrenta altos niveles de estrés derivados de las prácticas clínicas y los estudios académicos, lo cual puede afectar negativamente tanto su rendimiento como su bienestar emocional (Asenjo-Alarcón et al., 2021). En este contexto, implementar intervenciones que mejoren estrategias de afrontamiento adaptativas es esencial para mitigar estos efectos negativos.

El mindfulness ha sido identificado como una intervención prometedora para mejorar el afrontamiento del estrés en estudiantes. Estudios recientes en estudiantes universitarios peruanos han demostrado que la práctica grupal de mindfulness reduce significativamente el estrés académico y mejora la salud mental (Alania-Contreras et al., 2020; Tapia., 2021). Además, especialmente durante la pandemia, el estrés académico ha afectado gravemente la calidad de vida de los estudiantes, lo que subraya la necesidad de implementar técnicas como el mindfulness (Asenjo-Alarcón et al., 2021).

Dado el potencial del mindfulness para influir en estrategias específicas de afrontamiento, este estudio se enfoca en evaluar su efecto en tres dimensiones: reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación. Estas dimensiones fueron seleccionadas porque son particularmente relevantes en el contexto del estrés académico y han demostrado ser modificables a través de intervenciones de mindfulness. Al mejorar la reevaluación positiva, los estudiantes pueden reinterpretar los desafíos académicos de manera más adaptativa; al fomentar la búsqueda de apoyo social, pueden acceder mejor a recursos emocionales y prácticas; y al promover la planificación, pueden organizar y gestionar las tareas académicas de manera más efectiva.

El propósito de este estudio es evaluar la efectividad de un programa de MM en las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios. Específicamente, el estudio tiene como objetivo analizar cómo la intervención afecta las dimensiones de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación de recursos personales. Este enfoque permitirá una comprensión más detallada del impacto del mindfulness en diferentes aspectos del afrontamiento frente al estrés académico. A partir de este objetivo, se plantean las siguientes hipótesis:

H₁: La meditación mindfulness favorece el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas frente al estrés académico.

H₀: La meditación mindfulness no favorece el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas frente al estrés académico.

Método

El presente estudio es de diseño experimental aleatorizado simple con grupo control, y tuvo una duración de 12 semanas. La medición inicial se realizó una semana antes del inicio del programa, y la evaluación posterior se llevó a cabo durante la semana siguiente a su finalización. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a los grupos experimental y control mediante una secuencia generada por computadora utilizando el software SPSS, lo que minimizó el sesgo de selección y aseguro que las diferencias entre los grupos fueran atribuibles a la intervención.

Participantes

Los criterios de inclusión contemplaron ser estudiante de tercer año de la carrera de enfermería en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes, sin formación previa ni experiencia en meditación mindfulness. Estos estudiantes fueron seleccionados debido a la alta carga académica y práctica que enfrentan en su tercer año, lo que los convierte en una población ideal para evaluar el impacto del mindfulness en la gestión del estrés académico. Se excluyeron estudiantes con diagnósticos de alteraciones mentales y/o psicológicas.

La muestra final estuvo conformada por 86 estudiantes, asignados aleatoriamente a un grupo experimental y uno de control, cada uno compuesto de 43 participantes. El grupo experimental incluyó 35 mujeres y 8 hombres, con una edad promedio de 21.4 años, mientras que el grupo control estuvo compuesto por 30 eran mujeres y 13 hombres, con una media de edad de 22.8 años.

Procedimiento

Para garantizar la imparcialidad en la asignación de los participantes, se utilizó el software SPSS para generar una secuencia de asignación aleatoria. El método de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión del estudio.

Descripción del Programa de Mindfulness

El grupo experimental participó en un programa de mindfulness basado en el protocolo de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn (1990), adaptado para estudiantes universitarios (Shapiro et al., 2006). Este programa se distingue de las técnicas de relajación tradicionales en varios aspectos fundamentales. Mientras que las técnicas de relajación buscan principalmente reducir la tensión física y promover una calma inmediata, el programa de MBSR enfatiza el desarrollo de una conciencia plena y una aceptación activa de las experiencias presentes.

Las prácticas específicas de mindfulness incluidas en el programa, como la meditación sentada, el escaneo corporal, la meditación caminando y la observación de pensamientos y emociones sin juicio, están diseñadas no solo para aliviar síntomas físicos de estrés, sino también para mejorar la capacidad de los individuos para gestionar emocional y cognitivamente sus respuestas al estrés a largo plazo. Estas prácticas fomentan una mayor autoconciencia, permitiendo a los participantes reconocer y aceptar sus experiencias internas sin reaccionar de manera automática, lo que difiere significativamente de las respuestas temporales inducidas por las técnicas de relajación. De esta manera, el programa de mindfulness busca capacitar a los estudiantes para que desarrollen habilidades sostenibles de afrontamiento, promoviendo una resiliencia emocional que las técnicas de relajación tradicionales no abordan de manera tan integral.

Esta diferenciación asegura que los participantes no solo experimenten una reducción temporal del estrés, sino que también desarrollen habilidades sostenibles para el afrontamiento emocional y cognitivo. El programa fue impartido por un instructor certificado en mindfulness con experiencia en intervenciones con poblaciones académicas. El instructor cuenta con una certificación internacional en Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) por el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y más de cinco años de experiencia en la implementación de programas de mindfulness en entornos universitarios. Esto asegura que la intervención se llevó a cabo siguiendo estándares reconocidos y por un profesional calificado.

El programa se estructuró en tres componentes principales. En primer lugar, se llevaron a cabo 12 sesiones conjuntas semanales de 60 minutos cada una. Cada sesión seguía una estructura organizada que comenzaba con una introducción teórica de 10 minutos, en la cual se presentaban los conceptos clave relacionados con la práctica de esa semana. A continuación, se realizaba una práctica guiada de mindfulness de 40 minutos, en la que los participantes realizaban ejercicios específicos de atención plena diseñados para fortalecer su concentración y reducir el estrés. Finalmente, la sesión concluía con 10 minutos de discusión y reflexión grupal, donde los participantes compartían sus experiencias, planteaban preguntas y resolvían dudas bajo la orientación del instructor.

La Tabla 1 resume las sesiones semanales del programa de mindfulness, diseñadas para desarrollar habilidades específicas de atención plena y manejo del estrés académico en los estudiantes. Cada semana se introdujo un nuevo concepto o práctica, que los participantes fueron integrando progresivamente a lo largo del programa.

Tabla 1.
Contenido y descripción de las sesiones semanales del programa de Mindfulness

Semana	Contenido de la Sesión	Descripción
1	Introducción al mindfulness y práctica de respiración consciente	Se abordó el concepto de atención plena y se practicó la meditación enfocada en la respiración.
2	Escaneo corporal	Los participantes aprendieron a reconocer y aceptar sensaciones físicas mediante un recorrido consciente del cuerpo.
3	Meditación caminando	Se practicó la atención plena durante el movimiento, enfocándose en las sensaciones al caminar.
4	Observación de pensamientos y emociones sin juicio	Se trabajó en reconocer pensamientos y emociones sin reaccionar automáticamente.
5	Manejo del estrés académico a través del mindfulness	Se exploraron técnicas para aplicar en situaciones de estrés relacionadas con el estudio.
6	Comunicación consciente y escucha activa	Se fomentó la atención plena en las interacciones con compañeros y docentes.
7	Compasión y autocompasión	Se promovió una actitud amable y comprensiva hacia uno mismo y los demás.
8	Integración de mindfulness en actividades cotidianas	Se discutieron estrategias para incorporar la atención plena en tareas diarias.
9	Prácticas de atención plena en el estudio y aprendizaje	Se abordó cómo aplicar mindfulness para mejorar la concentración y retención de información.
10	Manejo de la ansiedad ante exámenes	Se proporcionaron técnicas para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento académico.
11	Revisión de prácticas y resolución de dificultades	Se compartieron experiencias, se identificaron obstáculos y se ofrecieron soluciones.
12	Consolidación de aprendizajes y plan de continuidad	Se elaboró un plan personal para mantener la práctica de mindfulness a largo plazo.

En segundo lugar, se solicitó a los participantes que realizaran prácticas individuales de mindfulness en sus hogares, con una duración de 20 a 30 minutos diarios. Para facilitar estas sesiones, se les proporcionaron audios guiados que incluían diferentes técnicas de meditación, como la respiración consciente, el escaneo corporal, la meditación caminando y la observación de pensamientos y emociones. Además, los participantes llevaron un diario de prácticas en el que registraban la fecha y hora de cada sesión, la duración de la práctica, el tipo de meditación realizada, así como observaciones o reflexiones personales sobre su experiencia.

En tercer lugar, se animó a los estudiantes a aplicar la atención plena en actividades de la vida cotidiana, integrando así el mindfulness en sus rutinas diarias. Esto incluía comer conscientemente, prestando atención a los sabores y texturas de los alimentos; practicar la atención plena durante el estudio, enfocándose en el material sin distracciones; realizar pausas conscientes a lo largo del día para reconectar con el momento presente; y aplicar técnicas de respiración consciente en situaciones de estrés o ansiedad. Esta aplicación práctica buscaba que los estudiantes incorporaran el mindfulness como una herramienta para gestionar su bienestar en diversos contextos, promoviendo así un estado de conciencia plena y aceptación activa de sus experiencias internas y externas.

Evaluación de la Implicación y Competencia en Mindfulness

Para medir el nivel de atención y conciencia plena de los participantes, se utilizó la Escala de Atención y Conciencia Plena (MAAS) de Brown & Ryan (2003), validada en población hispanohablante por Barajas & Garra (2014). La MAAS consta de 15 ítems que evalúan la atención plena en la vida diaria, utilizando una escala Likert de 1 (casi siempre) a 6 (casi nunca). La escala se administró antes y después de la intervención.

Análisis del cumplimiento del programa

Se realizó un análisis del cumplimiento del programa mediante el registro de la asistencia de cada participante a las 12 sesiones conjuntas semanales. Además, se calculó el promedio de días por semana en que los participantes reali-

zaron las prácticas individuales en casa y el tiempo total dedicado a estas. Finalmente, se exploró la relación entre el grado de cumplimiento del programa y los cambios observados en las estrategias de afrontamiento y niveles de mindfulness, evaluando cómo la constancia en la práctica influía en los resultados del estudio.

Instrumentos

Además de la MAAS, se utilizó la Escala de Estrategias de Afrontamiento A-CEA (Cabanach et al., 2010) para medir las estrategias de afrontamiento del estrés académico. La escala consta de 23 ítems y evalúa tres dimensiones: reevaluación positiva, que mide la capacidad de encontrar un nuevo significado en la situación y extraer aspectos positivos de ella; búsqueda de apoyo social, que refleja la tendencia del estudiante a buscar información, consejo o apoyo emocional de los demás, siendo una estrategia conductual orientada a la emoción; y planificación y gestión de recursos personales, que implica el uso de estrategias racionales y analíticas para modificar la situación problemática, caracterizándose por un afrontamiento activo y conductual. Las respuestas se recogieron mediante una escala de Likert de 5 puntos, de “nunca” (1) a “siempre” (5). La fiabilidad de la escala fue alta, con un Alpha de Cronbach de $\alpha=0.863$ en la medición previa y $\alpha=0.913$ en la posterior.

Consideraciones éticas y legales

Este estudio se llevó a cabo siguiendo los principios éticos y legales vigentes para la investigación con seres humanos en Perú. La participación fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. Se informó sobre la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los datos, conforme a la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Peruana Los Andes.

Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó utilizando el software IBM SPSS Statistics versión 29 para Windows. Se aplicaron pruebas t de Student para muestras relacionadas con el fin

de evaluar las diferencias pre y post intervención en las dimensiones de afrontamiento y niveles de mindfulness dentro de cada grupo. También se utilizaron pruebas t para muestras independientes para comparar las diferencias entre el grupo experimental y el grupo control. Para las diferencias significativas, se calculó el tamaño del efecto (*d* de Cohen), proporcionando una medida de la magnitud del impacto de la intervención. Además, se realizó un análisis correlacional para explorar la relación entre el grado de cumplimiento del programa (asistencia y práctica en casa) y los cambios en las estrategias de afrontamiento y niveles de mindfulness.

Resultados

Los niveles de atención y conciencia plena fueron evaluados utilizando la Escala MAAS para ambos grupos (experimental y control) antes y después de la intervención (ver Tabla 2).

Tabla 2.
Niveles de mindfulness en los grupos experimental y control antes y después de la intervención

Grupo	Fase	Media (M)	Desviación Típica (DT)	Error Típico (ET)	t (42)	p	d de Cohen
Grupo Experimental	Pre-intervención	3.20	0.50	0.08			
	Post-intervención	4.50	0.40	0.06	-15.34	< .001	2.34
Grupo Control	Pre-intervención	3.30	0.60				
	Post-intervención	3.35	0.55		-1.12	.27	

El grupo experimental mostró una alta tasa de cumplimiento con el programa de mindfulness (ver Tabla 3). La asistencia promedio a las sesiones grupales fue del 92%, con los participantes asistiendo a una media de 11.5 sesiones de las 12 programadas. En cuanto a las prácticas individuales

En el grupo experimental, se observó un incremento significativo en los puntajes de mindfulness tras la intervención, pasando de una media $M = 3.20$ ($DT = 0.50$, $ET = 0.08$) en la fase de pre-intervención a $M = 4.50$ ($DT = 0.40$, $ET = 0.06$) en la post-intervención. Este cambio fue estadísticamente significativo ($t(42) = -15.34$, $p < .001$) y mostró un tamaño del efecto considerable ($d = 2.34$), indicando un aumento sustancial en los niveles de atención plena en el grupo experimental.

En contraste, el grupo control no presentó cambios significativos en los puntajes de mindfulness entre las fases de pre-intervención y post-intervención. Los resultados mostraron una media de $M = 3.30$ ($DT = 0.60$) en la pre-intervención y de $M = 3.35$ ($DT = 0.55$) en la post-intervención, con $t(42) = -1.12$ y $p = .27$, lo cual indica que no hubo diferencias estadísticamente significativas en este grupo.

realizadas en casa, los participantes completaron ejercicios de mindfulness un promedio de 5.5 días por semana ($DT = 0.8$), dedicando aproximadamente 27 minutos diarios ($DT = 5$ minutos) a estas prácticas.

Tabla 3.
Cumplimiento del Programa de Mindfulness en el Grupo Experimental

Aspecto del Cumplimiento	Valor	Desviación Típica (DT)
Asistencia promedio a las sesiones grupales	92%	
Media de sesiones asistidas	11.5 de 12	
Prácticas individuales en casa (días/semana)	5.5 días	0.8 días
Duración diaria de las prácticas individuales	27 minutos	5 minutos

Se evaluaron tres dimensiones de estrategias de afrontamiento en el grupo experimental antes y después de la intervención (ver Tabla 4). En la dimensión de reevaluación positiva, los resultados mostraron un incremento significativo en los puntajes tras la intervención, pasando de una media de $M = 2.725$ ($DT = 0.71$) en la pre-intervención a $M = 3.195$ ($DT = 0.75$). Este cambio fue estadísticamente significativo ($t(42) = -4.05$, $p < .001$), con un tamaño del efecto de $d = 0.63$. Para la dimensión de planificación, también se observó un aumento significativo en los puntajes tras

la intervención. La media de pre-intervención fue de $M = 2.675$ ($DT = 0.665$) y la post-intervención de $M = 3.155$ ($DT = 0.63$), con $t(42) = -3.55$, $p = 0.001$, y un tamaño del efecto de $d = 0.69$.

En cuanto a la dimensión de búsqueda de apoyo social, el cambio en los puntajes no alcanzó significancia estadística (pre-intervención $M = 3.525$, $DT = 0.90$; post-intervención $M = 3.805$, $DT = 0.87$; $t(42) = -2.15$, $p = 0.051$, $d = 0.34$), aunque se observó una tendencia al incremento.

Tabla 4.
Resultados de las Dimensiones de Estrategias de Afrontamiento en el Grupo Experimental antes y después de la Intervención

Dimensión	Pre M (DT)	Post M (DT)	t (42)	p-valor	d de Cohen
Reevaluación positiva	2.725 (0.71)	3.195 (0.75)	-4.1	< .001	0.63
Búsqueda de apoyo social	3.525 (0.90)	3.805 (0.87)	-2.2	0.051	0.34
Planificación	2.675 (0.665)	3.155 (0.63)	-3.6	0.001	0.69

Se realizó un análisis de correlación de Pearson para examinar la relación entre los incrementos en los niveles de mindfulness y las mejoras en las estrategias de afrontamiento (ver Tabla 5). Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre el aumento en los puntajes de mindfulness y la dimensión de reevaluación positiva ($r = 0.68$, $p < .001$), indicando que los incrementos en mindfulness estuvieron asociados con mayores niveles de reevaluación positiva. De igual forma, se encontró una correlación positiva significativa entre mindfulness y la dimensión de planificación ($r = 0.62$, $p < .001$), sugiriendo que el aumento en mindfulness se asoció con un incremento en la planificación como estrategia de afrontamiento.

En contraste, no se observó una correlación significativa entre los aumentos en mindfulness y la dimensión de búsqueda de apoyo social ($r = 0.18$, $p = 0.051$), lo cual sugiere que el cambio en mindfulness no estuvo asociado con mejoras en esta estrategia de afrontamiento.

Tabla 5.
Análisis de Correlación de Pearson entre Incrementos en Mindfulness (MAAS) y Estrategias de Afrontamiento

Dimensión de Afrontamiento	Coefficiente de Correlación (r)	p-valor
Reevaluación positiva	0.68	< .001
Planificación	0.62	< .001
Búsqueda de apoyo social	0.18	0.051

Se evaluaron las dimensiones de estrategias de afrontamiento en el grupo control antes y después de la intervención (ver Tabla 6).

En la dimensión de reevaluación positiva, los resultados no mostraron un cambio significativo en los puntajes entre la pre-intervención ($M = 3.045$, $DT = 0.60$) y la post-intervención ($M = 3.110$, $DT = 0.67$), con un valor de $t(42) = -0.70$, $p = 0.51$.

Tabla 7.
Prueba t de Student para muestras relacionadas en el grupo control

Dimensiones	M	DT	ET	95 % Intervalo de confianza para la diferencia		t (42)	p-valor
				Inferior	Superior		
Reevaluación positiva	-0.06	0.45	0.08	-0.22	-0.1	-0.70	0.51
Búsqueda de apoyo	-0.085	0.535	0.096	-0.28	-0.115	-0.85	0.42
Planificación	-0.045	0.52	0.093	-0.24	-0.14	-0.60	0.59

Discusión

El presente estudio tenía como objetivo evaluar la efectividad de un programa de meditación mindfulness (MM) en las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios, específicamente en las dimensiones de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación. Los resultados obtenidos indican que el programa de MM fue efectivo para mejorar la reevaluación positiva y la planificación, mientras que la búsqueda de apoyo social mostró una tendencia al aumento sin alcanzar significancia estadística.

La hipótesis alternativa propuesta en esta investigación predecía que los participantes del grupo experimental mostrarían un cambio hacia estrategias de afrontamiento más

Para la dimensión de planificación, los puntajes tampoco presentaron un cambio significativo entre la fase de pre-intervención ($M = 2.900$, $DT = 0.665$) y la post-intervención ($M = 2.955$, $DT = 0.74$), con un valor de $t(42) = -0.60$, $p = 0.59$.

En cuanto a la dimensión de búsqueda de apoyo social, no se observó un cambio significativo en los puntajes, con una media de 3.445 ($DT = 0.98$) en la pre-intervención y de 3.520 ($DT = 0.93$) en la post-intervención, $t(42) = -0.85$, $p = 0.42$.

Tabla 6.
Resultados de las dimensiones de estrategias de afrontamiento en el grupo control

Dimensión	Pre M (DT)	Post M (DT)	t (42)	p
Reevaluación positiva	3.045 (0.60)	3.110 (0.67)	-0.7	0.51
Planificación	2.900 (0.665)	2.955 (0.74)	-0.6	0.59
Búsqueda de apoyo social	3.445 (0.98)	3.520 (0.93)	-0.85	0.42

Se realizó un análisis de las diferencias en las dimensiones de estrategias de afrontamiento, considerando las medias, errores típicos y los intervalos de confianza al 95% (ver Tabla 7).

Para la dimensión de reevaluación positiva, la media de diferencia fue de -0.06 ($DT = 0.45$, $ET = 0.08$), con un intervalo de confianza del 95% que va de -0.22 a -0.10. El valor de $t(42)$ fue -0.70, sin alcanzar significancia estadística ($p = 0.51$).

En la dimensión de búsqueda de apoyo, la media de diferencia fue de -0.085 ($DT = 0.535$, $ET = 0.096$), con un intervalo de confianza del 95% entre -0.28 y -0.115. El valor de $t(42)$ fue -0.85, también sin significancia estadística ($p = 0.42$).

Por último, en la dimensión de planificación, se observó una media de diferencia de -0.045 ($DT = 0.52$, $ET = 0.093$), con un intervalo de confianza del 95% de -0.24 a -0.14. El valor de $t(42)$ fue -0.60, y nuevamente no se obtuvo una significancia estadística ($p = 0.59$).

adaptativas y activas. Esta hipótesis fue confirmada por los resultados obtenidos, que mostraron diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en dos de los tres factores evaluados: reevaluación positiva y planificación. En el grupo control, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas al comparar las medidas post-test con las pre-test. Por lo tanto, se confirma la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han reportado una tendencia hacia estrategias de afrontamiento más centradas en el problema (Palmer & Rodger, 2009) y un aumento en el uso de afrontamiento basado en el problema, junto con una disminución en estrategias pasivas centradas en la emoción para manejar el estrés (Charoensukmongkol, 2013). Sin embargo, los resultados

difieren parcialmente de los encontrados por Halland et al. (2015), quienes reportaron un aumento en la búsqueda de apoyo social únicamente en participantes con personalidades neuróticas. En nuestro estudio, no se observó un aumento significativo en esta dimensión, lo que podría deberse a diferencias en las características de la muestra o en la implementación del programa de mindfulness.

Contrariamente a los resultados de Josefsson et al. (2014), quienes no encontraron diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento tras una intervención de mindfulness de 4 semanas, nuestro estudio sí evidenció mejoras, lo que podría atribuirse a la duración más extensa de la intervención (12 semanas) y al alto grado de cumplimiento observado (92% de asistencia a las sesiones grupales y una media de 5.5 días de práctica individual semanal).

Diversas explicaciones han sido propuestas para entender la mejora en las estrategias de afrontamiento tras un programa de meditación mindfulness (MM). A diferencia de las técnicas de relajación tradicionales, que se centran principalmente en la reducción inmediata de la tensión física y proporcionan un alivio temporal del estrés, las prácticas de mindfulness promueven una atención consciente y una aceptación activa de las experiencias presentes (Kabat-Zinn, 1990). Este enfoque integral no solo alivia los síntomas físicos del estrés, sino que también fortalece la capacidad de los individuos para gestionar emocional y cognitivamente sus respuestas al estrés a largo plazo (Brown & Ryan, 2003). Las técnicas de mindfulness fomentan una mayor autoconciencia y una relación más saludable con los pensamientos y emociones, permitiendo a los individuos responder de manera más adaptativa ante situaciones estresantes, en lugar de simplemente intentar disminuir los síntomas físicos. Esta diferenciación es crucial, especialmente en contextos académicos donde el estrés es recurrente y multifacético, ya que mindfulness proporciona herramientas duraderas para enfrentar los desafíos de manera efectiva. Algunos autores sugieren que el desarrollo de un estado de conciencia plena, cultivado a través de prácticas de mindfulness, está asociado con una reevaluación cognitiva positiva, lo que podría mejorarla y fomentarla (Garland et al., 2011; Huston et al., 2011; Troy et al., 2013). La MM entrena a los individuos para ver los eventos de manera descentrada (Teasdale et al., 1995), lo que podría atenuar las valoraciones negativas cuando enfrentan situaciones estresantes (Weinstein et al., 2009).

Además, a diferencia de las técnicas de relajación que ofrecen una solución temporal al estrés, el mindfulness fomenta habilidades sostenibles como la autoconciencia y la regulación emocional (Baer, 2003). Esto explica por qué en nuestro estudio, mindfulness mostró mejoras significativas en la reevaluación positiva y la planificación, dimensiones que requieren una reflexión continua y una adaptación cognitiva más profunda, aspectos que las técnicas de relajación no abordan de manera tan completa.

Otra explicación propuesta es la disminución de la reactividad cognitiva promovida por la MM, que puede ayudar a evaluar los estresores de manera más eficaz que cuando las

personas están ansiosas o preocupadas (Aspinwall & Taylor, 1997). Se sugiere que la MM facilita la reevaluación positiva y promueve la distancia emocional respecto al estresor, lo que reduce la percepción de amenaza. Esto, junto con su efecto en la disminución del pensamiento catastrófico, puede mejorar la valoración secundaria y ayudar a la persona a evaluar con mayor precisión las demandas del estresor, aliviando así la respuesta al estrés (E. Garland et al., 2009; E. L. Garland et al., 2011, 2015).

También se ha sugerido que la reducción de la respuesta emocional promovida por la MM podría atenuar la evaluación negativa de las situaciones (Arch & Craske, 2006; Broderick, 2005). Otro mecanismo propuesto es el aumento de la conciencia (awareness) resultante de la práctica de MM, lo que favorece la percepción del estresor sin distorsiones y sin reacciones emocionales automáticas (Bishop, 2002; Bishop et al., 2004). Además, este aumento en la conciencia facilita el acceso a estrategias más positivas para resolver problemas (Feldman et al., 2007).

El programa de mindfulness implementado en este estudio se basó en el protocolo de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn (1990), adaptado para estudiantes universitarios. Consistió en 12 sesiones semanales de 60 minutos, que incluían una introducción teórica, una práctica guiada de mindfulness y una discusión grupal. Además, se solicitó a los participantes realizar prácticas individuales diarias de 20 a 30 minutos en casa, apoyadas por audios guiados y un diario de prácticas. Esta estructura integral buscó no solo impartir conocimientos teóricos, sino también fomentar la aplicación práctica del mindfulness en la vida cotidiana de los estudiantes, promoviendo así un estado de conciencia plena y aceptación activa de sus experiencias internas y externas.

El alto grado de cumplimiento observado en el grupo experimental (92% de asistencia a las sesiones grupales y una media de 5.5 días de práctica individual semanal) sugiere que la implementación rigurosa del programa de mindfulness pudo haber contribuido significativamente a las mejoras en las estrategias de afrontamiento. Este nivel de adherencia refuerza la credibilidad de los resultados y sugiere que una práctica consistente de mindfulness es crucial para lograr efectos positivos, más allá de lo que podrían lograr las técnicas de relajación tradicionales.

Este estudio presenta varias limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, aunque se utilizó un diseño experimental aleatorizado, el tamaño de la muestra ($n = 86$) es relativamente pequeño, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. Además, la duración de la intervención de 12 semanas, aunque más extensa que algunas investigaciones previas, aún podría beneficiarse de un seguimiento a largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los efectos observados. Otro aspecto a considerar es la falta de una evaluación exhaustiva del cumplimiento del programa de mindfulness, ya que, aunque se registró la asistencia y la práctica individual, no se midió la calidad de la implementación ni la fidelidad del programa. Finalmente, la homogeneidad de la

muestra, compuesta únicamente por estudiantes de enfermería de una sola universidad, restringe la aplicabilidad de los resultados a otros contextos académicos y culturales.

Futuras investigaciones deberían considerar ampliar el tamaño y la diversidad de la muestra para mejorar la generalización de los resultados. Además, se recomienda implementar diseños longitudinales que incluyan evaluaciones de seguimiento a varios meses de la intervención para determinar la persistencia de los efectos del mindfulness en las estrategias de afrontamiento. La inclusión de medidas adicionales que evalúen la fidelidad del programa y la calidad de la práctica individual podría proporcionar una comprensión más completa de cómo el mindfulness influye en el afrontamiento del estrés. Asimismo, sería beneficioso explorar la incorporación de componentes interactivos o tecnológicos, como aplicaciones móviles de mindfulness, para facilitar y monitorear la práctica diaria de los participantes. Finalmente, investigar las diferencias en la efectividad del mindfulness entre diversas disciplinas académicas y contextos culturales podría ofrecer una visión más amplia de su aplicabilidad y beneficios.

Conclusiones

Este estudio sugiere que un programa de meditación mindfulness de 12 semanas puede ser efectivo para mejorar ciertas estrategias de afrontamiento al estrés académico, específicamente la reevaluación positiva y la planificación. No obstante, debido a las limitaciones metodológicas identificadas, estas conclusiones deben interpretarse con cautela. Se requiere investigación adicional con metodologías más rigurosas y muestras más amplias para confirmar y expandir estos hallazgos, lo que contribuirá a una comprensión más sólida y replicable de los beneficios del mindfulness en el afrontamiento del estrés en entornos académicos.

Referencias

- Alania-Contreras, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele De La Cruz, M., & Ortega-Révalo, D. I. D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Barajas, S., & Garra, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. *Clinica y Salud*, 25(1), 49-56. <https://doi.org/10.5093/cl2014a4>
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (1976). *The Relaxation Response* (Reissue edition). William Morrow Paperbacks.
- Bishop, S. R. (2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction?: *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and Coping with Dysphoric Mood: Contrasts with Rumination and Distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510. <https://doi.org/10.1007/s10608-005-3888-0>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29(4), 448-474. [https://doi.org/10.1016/S0306-4530\(03\)00054-4](https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00054-4)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Charoensukmongkol, P. (2013). The contributions of mindfulness meditation on burnout, coping strategy, and job satisfaction: Evidence from Thailand. *Journal of Management & Organization*, 19(5), 544-558. <https://doi.org/10.1017/jmo.2014.8>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401-407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). MINDFULNESS AND EMOTION REGULATION IN DEPRESSION AND ANXIETY: COMMON AND DISTINCT MECHANISMS OF ACTION: Research Article: Mindfulness and Emotion Regulation. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654-661. <https://doi.org/10.1002/da.22124>
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 70-77. <https://doi.org/10.1177/070674371205700203>
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Forsyth, L., & Hayes, L. L. (2014). The Effects of Acceptance of Thoughts, Mindful Awareness of Breathing, and Spontaneous Coping on an Experimentally Induced Pain Task. *The Psychological Record*, 64(3), 447-455. <https://doi.org/10.1007/s40732-014-0010-6>
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9142-1>
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *EXPLORE*, 5(1), 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001>
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Garland, E. L., Hanley, A., Farb, N. A., & Froeliger, B. (2015). State Mindfulness During Meditation Predicts Enhanced Cognitive Reappraisal. *Mindfulness*, 6(2), 234-242. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0250-6>
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2(3), 154-166. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>
- Halland, E., de Vibe, M., Solhaug, I., Friborg, O., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2015). Mindfulness training improves problem-focused coping in psychology and medical students: Results from a randomized controlled trial. *College Student Journal*, 49(3), 387-398.
- Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, N. A. S. (2011). Mechanisms of Mindfulness in Communication Training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421. <https://doi.org/10.1080/00909882.2011.608696>
- Jacobs, S. J., & Blustein, D. L. (2008). Mindfulness as a Coping Mechanism for Employment Uncertainty. *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2008.tb00045.x>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*. University of Chicago Press.
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Broberg, A. G. (2014). The Effects of a Short-term Mindfulness Based Intervention on Self-reported Mindfulness, Decentering, Executive Attention, Psychological Health, and Coping Style: Examining Unique Mindfulness Effects and Mediators. *Mindfulness*, 5(1), 18-35. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0142-1>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Keng, S.-L., Robins, C. J., Smoski, M. J., Dagenbach, J., & Leary, M. R. (2013). Reappraisal and mindfulness: A comparison of subjective effects and cognitive costs. *Behaviour Research and Therapy*, 51(12), 899-904. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.10.006>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lind, A. B., Delmar, C., & Nielsen, K. (2014). Searching for existential security: A prospective qualitative study on the influence of mindfulness therapy on experienced stress and coping strategies among patients with somatoform disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 77(6), 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.07.015>
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 667-683. <https://doi.org/10.1037/a0024192>
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping Among University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3), Article 3. <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59019>

- Rogojanski, J., Vettese, L. C., & Antony, M. M. (2011). Coping with Cigarette Cravings: Comparison of Suppression Versus Mindfulness-Based Strategies. *Mindfulness*, 2(1), 14-26. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0038-x>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Stone, A. A., Kennedy-Moore, E., & Neale, J. M. (1995). Association between daily coping and end-of-day mood. *Health Psychology*, 14(4), 341-349. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.14.4.341>
- Tapia Amaya, P. E. (2021). *Mindfulness Grupal para el Control de Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Maestría, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4306>
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7)
- Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2012). Relationship between Mindfulness and Psychological Adjustment in Soldiers According to Their Confrontation with Repeated Deployments and Stressors. *Psychology*, 03(01), 100-115. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31016>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Davis, T. S., & Mauss, I. B. (2013). History of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Is Associated with Increased Cognitive Reappraisal Ability. *Mindfulness*, 4(3), 213-222. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0114-5>
- Vidrine, J. I., Businelle, M. S., Reitzel, L. R., Cao, Y., Cinciripini, P. M., Marcus, M. T., Li, Y., & Wetter, D. W. (2015). Coping Mediates the Association of Mindfulness with Psychological Stress, Affect, and Depression Among Smokers Preparing to Quit. *Mindfulness*, 6(3), 433-443. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0276-4>
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>

Datos de los/as autores/as:

Linda Flor Villa Ricapa	d.lvilla@upla.edu.pe	Autor/a
Jessenia Vasquez Artica	d.jvasqueza@ms.upla.edu.pe	Autor/a
Jose Francisco Via y Rada Vittes	d.jviayradav@upla.edu.pe	Autor/a
Edith Mariela Quispe Sanabria	d.equispe@ms.upla.edu.pe	Autor/a
Luis Alberto Poma Lagos	d.lpoma@upla.edu.pe	Autor/a
Hilario Romero Giron	d.hromero@ms.upla.edu.pe	Autor/a
Carla Giuliana Guanilo Pareja	carlaguanilop@unife.pe	Autor/a
Lidia Ysabel Pareja Pera	lidiaparejap@unife.edu.pe	Autor/a
Carlos Enrique Guanilo Paredes	cguanilop@autonoma.edu.pe	Autor/a
Roberto Carlos Dávila-Morán	rdavilam@continental.edu.pe	Autor/a