

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Trabajo de Investigación

**Mindfulness para enfrentar el estrés en tiempos de
COVID-19**

Maryory Estefani Córdova Huamán
Yeny Huayra Huacho

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología

Huancayo, 2021

Repositorio Institucional Continental
Trabajo de investigación



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

Dedicatoria

La presente revisión la dedicamos a
nuestros queridos padres por su apoyo
incondicional en la elaboración de este artículo.

A nuestra amistad y a nuestras mascotas (Novi
y Canela) que nos acompañaron hasta altas
horas de la noche.

Agradecimientos

A nuestra maestra Elizabeth Coronel Capacyachi, por las enseñanzas brindadas, como también por la paciencia y responsabilidad en el acompañamiento para la realización del artículo de revisión.

ÍNDICE

Aspectos preliminares	I,II,III,IV
Artículo de revisión	
Resumen	5
Abstract	5
Introducción	6
Material y Metodología	7
Resultados y Discusión	8
Conclusiones	15
Referencias	126
Anexos	168

Resumen

Objetivo: Analizar las investigaciones sobre el uso del recurso terapéutico "Mindfulness" para enfrentar el estrés, mediante artículos científicos iberoamericanos de los últimos 11 años.

Material y método: Para desarrollar el presente estudio y comprender el porqué de la efectividad del mindfulness como recurso terapéutico para afrontar el ya mencionado estrés, se realizó la revisión de la literatura de 16 artículos publicados en países Iberoamericanos, sobre las variables mencionadas, teniendo en cuenta la problemática actual a raíz del COVID-

19. **Resultados:** Comprendiendo el mindfulness como una de las técnicas más efectivas, debido a los resultados positivos obtenidos en los últimos tiempos al combatir problemas de salud mental relacionados a la ansiedad y al estrés, se toma como punto central a este para comprobar la efectividad del mindfulness en diversas áreas como la educativa, organizacional y clínica. Además, se observa mejoras significativas en los resultados de las investigaciones, donde los participantes dieron resultados positivos en los talleres de Mindfulness, cuyas mejoras se proyectan en las experiencias individuales, como también en los resultados obtenidos de manera grupal. **Conclusiones:** El análisis de cada una de las investigaciones, tienen similitud en cuanto al impacto significativo del afrontamiento del estrés en diversos ámbitos. Por otra parte, debido a la reciente aparición del COVID-19 no se hallan muchas investigaciones acerca del tema planteado, por ello se invita a realizar futuros trabajos en relación a la situación actual, ya que la pandemia generó, genera y generará consecuencias de salud mental, como el estrés.

Palabras clave: mindfulness, estrés, estudiantes, universidad, covid-19.

Abstract

Objective: To analyze the research on the use of the therapeutic resource "Mindfulness" to face stress, through Ibero-American scientific articles from the last 11 years. **Material and**

method: To develop the present study and understand the reason for the effectiveness of mindfulness as a therapeutic resource to face the aforementioned stress, a review of the

literature of 16 articles published in Ibero-American countries was carried out on the mentioned variables, taking into account account of the current problems as a result of COVID-19. **Results:** Understanding mindfulness as one of the most effective techniques, due to the positive results obtained in recent times when combating mental health problems related to anxiety and stress, this is taken as a central point to verify the effectiveness of mindfulness in various areas such as educational, organizational and clinical. In addition, significant improvements were observed in the results of the investigations, where the participants gave positive results in the Mindfulness workshops, which improved are projected in the individual experiences, as well as in the results obtained in a group way. **Conclusions:** The analysis of each of the investigations has similarity in terms of the significant impact of coping with stress in various areas. On the other hand, due to the recent appearance of COVID-19, there is not much research on the issue raised, therefore it is invited to carry out future work in relation to the current situation, since the pandemic generated, generates and will generate mental health consequences, such as stress.

Keywords: mindfulness, stress, students, university, covid-19.

1. Introducción

A partir del 15 de marzo del año 2020 el Perú dio inicio al confinamiento obligatorio como medida preventiva al Covid-19, nadie imaginó la llegada de esta situación tan repentina, porque no se estaba preparado. Como era de esperarse, ante este acontecimiento el mundo entero se paralizó; surgiendo problemas como: el desempleo, la pérdida de seres queridos, el aislamiento, la adaptación a una nueva modalidad de aprendizaje para estudiantes y docentes de los diferentes niveles, etc., desembocando en problemas de salud mental. Por consiguiente, en los últimos meses se han generado distintas investigaciones, donde se puede identificar las diversas consecuencias que trae consigo el COVID-19, entre una de ellas el estrés.

En los últimos años se incrementó la utilización del Mindfulness el cual “se define como un estado o rasgo de la personalidad relacionado con la capacidad de prestar atención

a la experiencia del momento presente con una actitud de aceptación y no juicio” (Aranda et al., 2017, p.142). En tanto el mindfulness servirá como recurso terapéutico para el afrontamiento del estrés, quien “constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general” (Villaroel, Z. y Gonzáles, M.,2015, p. 201)

El trabajo de revisión presentado da a conocer los beneficios del Mindfulness para enfrentar el estrés, además de que los artículos nos invitan a reflexionar acerca de su efectividad que también se ve reflejada en diversos campos de la psicología como son los de educativa, organizacional y clínica.

Por consiguiente, el tema planteado es de vital importancia, puesto que pese al tiempo transcurrido (7 meses) desde la aparición del coronavirus, aún existen factores que generan estrés, sobre todo en estudiantes universitarios, como se puede apreciar en las diversas investigaciones tomadas para la realización del presente artículo de revisión. El COVID-19 impactó en diversos lugares alrededor del mundo, obligando a los habitantes a cambiar de hábitos de un momento para otro, siendo en gran parte la salud mental una de las más afectadas.

2. Objetivo

Analizar las investigaciones sobre el uso del recurso terapéutico “Mindfulness” para enfrentar el estrés, mediante artículos científicos iberoamericanos de los últimos 11 años.

3. Material y Metodología

Para alcanzar el objetivo, se tuvieron en cuenta ciertas bases de búsqueda, con el fin de recabar la información de mayor utilidad para la realización de la revisión. Los criterios son mencionados a continuación:

3.1. Estrategias de búsqueda

La búsqueda de los artículos se realizó de manera meticulosa, paciente y extensa, las cuales fueron obtenidas de bibliotecas virtuales tales como: Scielo, Dialnet, ProQuest, Repi, y ScienceDirect. En total se revisaron más de 25 artículos en español, que pasaron por criterios de selección, recabando de este modo a 15 de ellos publicados en Iberoamérica que dan cuenta de investigaciones y experiencias obtenidas en los últimos años, comprendidos del 2009 al 2020. La búsqueda incluyó términos como: Mindfulness, estrés en tiempos de covid-19, estrés, estudiantes, universidad. Con las fuentes seleccionadas, se pasó a analizar el contenido.

3.2. Criterios de selección

Luego de revisar los artículos científicos se hizo la respectiva selección mediante un filtro especial, que indica una serie de características para cumplir con el objetivo planteado. Estos filtros mencionados son las siguientes:

- Artículos científicos pertenecientes a fuentes confiables (información primaria).
- Realizados entre los años 2009 y 2020
- Artículos de completa accesibilidad para obtener la información necesaria para nuestra revisión.
- Adjuntar artículos donde se plantee definiciones del mindfulness y sus beneficios para enfrentar el estrés
- Añadir artículos donde se establezcan las consecuencias psicológicas a causa del covid-19

4. Resultados y Discusión

A continuación, se presenta la Tabla 1, que resume los artículos seleccionados de revisión:

Tabla 1

Resumen de los Artículos Encontrados en las Bases de Datos

N.º de Artículos	Año de Publicación	País	Tipo de Publicación	Tendencia
------------------	--------------------	------	---------------------	-----------

1	2015	Colombia	Artículo original	Analizar los efectos que produce un programa psicoeducativo de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) sobre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los estados de relajación (EstadosR).
1	2019	Perú	Artículo original	Evaluar el impacto de un programa de mindfulness en el estrés fisiológico, distrés emocional, estrés percibido y estrés laboral en un grupo de trabajadores.
1	2015	México	Artículo original	Comprobar la eficacia de las técnicas cognitivo conductuales y del enfoque centrado en soluciones en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios.
1	2017	Colombia	Artículo original	Analizar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado al contexto del aula.
1	2017	México	Artículo original	Comparar la eficacia de dos programas terapéuticos para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico, en estudiantes de primer ingreso de la Facultad de Ciencias Físico Matemáticas de una universidad pública.
1	2019	Perú	Artículo original	Evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas del mindfulness en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, con grupo de control aleatorio, y con medidas de pre-posprueba.
1	2019	España	Artículo original	Medir la eficacia de un programa de MM sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios.
1	2017	Ecuador	Artículo original	Identificar la efectividad de tres técnicas para reducir el estrés.
1	2011	Chile	Artículo original	Este artículo presenta la sistematización de la primera experiencia de la aplicación del Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP) en Chile, en cuyo núcleo se encuentra la práctica de la meditación, como herramienta para disminución de síntomas depresivos y ansiosos en pacientes y funcionarios de un hospital.
1	2010	España	Artículo original	Se analizan los efectos que un programa de meditación para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena (mindfulness), puede tener sobre los niveles de burnout y de resiliencia en un grupo de docentes de educación secundaria

1	2011	España	Artículo original	El objetivo del presente estudio es examinar la eficacia de un programa de entrenamiento en mindfulness en reducir los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en un grupo de profesores de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).
1	2009	España	Artículo original	En este estudio se analiza la incidencia de un programa de meditación (mindfulness) sobre los niveles de estrés, ansiedad y depresión de un grupo de docentes de educación especial. En donde los análisis estadísticos revelaron resultados significativos.
1	2017	España	Artículo original	Este estudio pretende evaluar los efectos de un programa de atención plena y autocompasión sobre los niveles de estrés y agotamiento en profesionales sanitarios de atención primaria.
1	2016	España	Artículo original	La investigación revisada es que las intervenciones basadas en mindfulness (IBM) son técnicas de gran versatilidad, ideales para contextos de atención primaria o similares y que logran sus mayores tasas de eficacia en pacientes con sintomatología de estrés, ansiedad o depresión
1	2020	España	Artículo original	En el presente estudio se medirán los niveles de estrés, ansiedad y depresión en una muestra de la Comunidad Autónoma Vasca, justo en el momento en el que estalla la crisis, para así poder analizar las necesidades psicológicas a las que se está enfrentando la ciudadanía y sus posibles predictores.

Estrés

El covid-19 viene afectando a distintos países a nivel mundial y trayendo consigo diversas consecuencias, tanto en los ámbito biológico, psicológico, conductual y social.

Según Ozamiz et al., (2020) sostiene que el bienestar psicológico es clave a la hora de afrontar el COVID-19 y prevenir enfermedades mentales y gestionar las emociones. Esto implica que las personas se deben preparar psicológicamente y percibir seguridad ante las posibles situaciones adversas que todavía tienen que vivir; además los mismos, recalcan que, ante el confinamiento impuesto por las autoridades y ante una amenaza de enfermar,

los niveles de estrés, ansiedad y depresión aumentan en la población, pero sobre todo lo hacen en aquellos grupos llamados de riesgo. Por ello, es importante desarrollar programas que amparen a estos grupos. Por otro lado, llama la atención que los jóvenes manifiestan mayor estrés que las personas mayores. Esto puede deberse a múltiples factores que se deberían investigar, pero se apunta a que ante la situación es clave crear programas, tanto de apoyo académico, como de apoyo psicológico, para que ellos se fundamenten en una información real y esclarecedora sobre esta pandemia (p.7).

Una de las enfermedades mentales que predomina en estos tiempos es el estrés que “ocurre cuando las exigencias del entorno, desde una perspectiva personal, claramente exceden los recursos del individuo para hacerles frente” (Arévalo, D. y Padilla, C., 2017, p.55) quienes a su vez mencionan que “el síndrome más común es el estrés formal, que, por trabajo y estudios, va complicando y dañando la salud y los niveles emocionales” (Arévalo, D. y Padilla, C., 2017, p.56). Concordando “especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general”. (Villaroel, Z. y Gonzáles, M., 2015, p. 1365)

Por otro lado, López, C. y González, M. (2017) postulan que “la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman plantea que existen tres elementos responsables del estrés en una persona: el ambiente, la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo y la valoración cognitiva de los acontecimientos”, los mismos señalan que, “una de las poblaciones que más se ve afectada son los estudiantes universitarios que se encuentran en un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez.” (pp.1363-1364) Asimismo Villaroel y Gonzáles (2015) mencionan que “La población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes” (pág. 1365).

Mindfulness

Según Aranda et al., (2017) indican que, el *Mindfulness* se define como un estado o rasgo de la personalidad relacionado con la capacidad de prestar atención a la experiencia del momento presente con una actitud de aceptación y no juicio. Entonces, se puede estar de acuerdo con lo siguiente. “Un programa basado en *mindfulness* y autocompasión disminuye el estrés y el cansancio emocional en profesionales sanitarios de atención primaria”. (págs.142, 46).

Las investigaciones señalan que “Existe una abundante evidencia empírica sobre la relación positiva entre *mindfulness* y satisfacción vital en estudiantes universitarios” (Cuevas, et al., 2017, p.3). En relación al manejo del estrés los jóvenes, “utilizan estrategias como: expresión de las emociones, búsqueda de apoyo social, optimismo, evasión de los problemas, búsqueda de apoyo espiritual, buen humor y relajación.”, contribuyendo así a “prepararse para afrontar sentimientos negativos en caso de no poder responder a lo socialmente esperado.” (López, C. y González, M. 2017, págs.1364, 1366)

Frente a los problemas mencionados, entre los cuales se encuentra el estrés, se hallan variadas técnicas que pueden disminuirla de manera considerable, siendo el protagonista de esta investigación el *Mindfulness*, que según Amutio, et al. (2013) “el origen del *mindfulness*, o la conciencia o atención plena, se remonta a técnicas de meditación oriental, como el budismo Zen o la práctica de Vipassana. Puede ser concebido como un rasgo psicológico o como una técnica” (pág. 434), “pero fue Kabat-Zinn quien lo introdujo en el mundo occidental de una manera más sistemática y científica, aplicándolo como procedimiento para el tratamiento de trastornos psicosomáticos, enfermedades médicas, problemas de estrés y dolor crónico” (Cuevas, et al., 2017, p.2).” Conjuntamente, se recalca que “El *mindfulness* se ha investigado más en poblaciones clínicas, como un mecanismo para controlar el estrés” (Oblitas, et al., 2019, p.240).

“En psicología, el mindfulness (atención plena) consiste en observar y atender plenamente, sin distracciones ni interpretaciones la respiración, los músculos y zonas del cuerpo, los pensamientos, emociones y conductas” (Oblitas, et al., 2019, p.240) En síntesis esta técnica “se utiliza para entrenar la regulación de la atención con el propósito de reducir el estrés y promover la salud psicológica, y recientemente se ha convertido en una técnica muy popular en las universidades para reducir el estrés.” (Oblitas, et al., 2019, p.117)

El estudio de Hervása et al., (2016) afirma que “el objetivo de las IBM (intervenciones basadas en *mindfulness*) es el entrenamiento de *mindfulness* entendido como una habilidad psicológica”, concluyendo que “El desarrollo futuro nos permitirá no sólo desarrollar mejores intervenciones, sino también comprender mecanismos de la mente humana, hasta hace poco inéditos, que pueden ser enormemente importantes para explicar con mayor profundidad la naturaleza del ser humano” (págs. 116, 121). Por otro lado, según Amutio, et al (2013) revelan que, “Se ha demostrado que las técnicas de mindfulness producen efectos beneficiosos sobre las emociones positivas y el bienestar. A nivel biológico, se han registrado cambios bioquímicos en el cerebro asociados a emociones más positivas” (p.435).

Según Brito (2011) “En la actualidad existen diversos enfoques psicoterapéuticos basados en la atención plena que ya forman parte de la corriente principal de la psicología contemporánea, dejando gradualmente el terreno de lo alternativo o complementario” (p. 225). “Asimismo, también hay estudios, que muestran que la MM puede reducir el estrés y la ansiedad anticipativa de eventos estresantes en el futuro” (Pardo y Gonzáles, 2019, p.52), como se pudo apreciar en los siguientes resultados que “Tras la aplicación del programa, el grupo de intervención en relación con el grupo control, mejoró significativamente el nivel de satisfacción vital y disminuyó los niveles de ansiedad” (Cuevas, et al., 2017, p.4) y que “El MF produjo una reducción en el estrés, ansiedad, depresión en 78 estudiantes.” (Oblitas, et al., 2019, p.117). En otro estudio realizado se observó la eficacia del Mindfulness ya que “los participantes destacaron en la encuesta de satisfacción usuaria y en el cuestionario, diversos

aspectos de su experiencia que mejoraron a partir de su participación en el programa.” (Brito, G. 2011, p.233). De hecho, el control de estrés es uno de ellos.

Algo muy resaltante en la investigación de Franco et al., (2009) es que, “la práctica regular de la meditación proporciona al sujeto un marco de estabilidad para poder observar los pensamientos estresantes sin reaccionar ante ellos, desproveyéndoles de esta manera de su carácter estresante, mientras permanece relajado y equilibrado ante su presencia.” Así mismo, indican que “las técnicas de meditación poseen el aval científico para que el sistema educativo comience a plantearse seriamente la inclusión de estas para la carrera de Magisterio” (p.19). Posteriormente en una nueva investigación muestra el trato idóneo para este tipo de investigaciones, ya que evitan juzgar o regañar a los participantes, el extracto es el siguiente:

Según Mañas et al., (2011) hallaron puntos fundamentales dentro de la intervención, lo cual es que, a los participantes se les instruye a que cuando su atención se desvíe del objeto de meditación (la respiración y el mantra), no se recriminen por ello, que tomen conciencia del estímulo que ha capturado su atención (pensamiento, imagen, sensación corporal, sonido, etc.) y que seguidamente vuelvan a redirigir el foco de la atención hacia el objeto de meditación. (p. 125).

“Actualmente, hay abundantes datos que apoyan el uso del mindfulness no solo en la reducción del estrés y del burnout en diferentes colectivos profesionales y estudiantiles, sino en la consecución de mayores niveles de relajación y bienestar.” (Amutio, et al., 2013, p.434). En general si uno decide practicar el Mindfulness en su vida cotidiana “va desarrollando la capacidad de presenciar el proceso de pensamiento y de actividad mental, pero sin implicarse e involucrarse en dicho proceso, sin analizarlo, juzgarlo o evaluarlo, rompiendo el hábito de dejarse llevar y arrastrar por pensamientos automáticos e incontrolados.” (Franco, C., 2010, p.277). De tal manera será más factible el manejo del estrés.

5. Conclusiones

Los cambios que vivimos en estos últimos meses se vieron reflejados en el malestar de las personas y los jóvenes universitarios no fueron ajenos a esto, mostrando como problema principal el estrés. Por tanto, se buscó la utilización de un recurso terapéutico para afrontarlo, en este caso el mindfulness, quien obtuvo un impacto significativo en el afrontamiento del estrés en diversos ámbitos de la psicología.

El estrés es una reacción fisiológica normal con la que cuentan todos los seres humanos, pero que desencadena en una suerte de situaciones desafortunadas cuando incrementa su nivel, por ende, ha estado presente desde hace mucho, sin embargo, actualmente con la llegada del covid-19, surgen inquietudes que pueden ser ideas bases para futuras investigaciones, como, ¿Las características de estrés serán diferentes al estrés en tiempos de pandemia? ¿Cuáles serán las consecuencias buenas y malas del estrés en tiempos de covid-19? ¿Existirán etapas del estrés en “el antes, durante y después” de la crisis de la pandemia? ¿De qué manera se diferencian el estrés en niños, adolescentes, jóvenes y adultos?, entre muchas otras incógnitas.

Al analizar los artículos enmarcados en la presente investigación, hallamos que debido a la reciente aparición del COVID-19 no se encuentran muchas investigaciones acerca del tema planteado, a pesar de que se pudieron apreciar resultados positivos en la utilización del mindfulness, por ello se invita a realizar futuros trabajos en relación a la situación actual y consideramos que su realización es de vital importancia en la población huancaína, puesto que la salud mental es una de las claves para el bienestar de todos los individuos. Por tanto, es interesante todo lo que surge tras una investigación, y una vez más se refleja que el conocimiento no tiene límites, porque a medida que investigamos surgen nuevas ideas, nuevos planteamientos y nuevas propuestas.

6. Referencias

- Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J. y Mañas, I. (2013). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-444.
<https://search.proquest.com/psychology/docview/1771278998/A996CF8CC6B94C75PQ/2?accountid=146219>
- Aranda, G., Elcuaz, R., Fuertes, C., Güeto, V., Pascual, P. y De Murieta García, E. (2017). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Intercontinental de Psicología y Educación. Atención Primaria*, 50(3), 141-150. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.03.009>
- Arévalo, D. y Padilla, C. (2017). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. *Revista internacional de administración*, N° 1, 53-79.
<https://search.proquest.com/psychology/docview/2309828366/8741F2A28688492FPQ/1?accountid=146219>
- Brito, G. (2011). Programa de Reducción del Estrés basado en la Atención Plena (Mindfulness): Sistematización de una Experiencia de su Aplicación en un Hospital Público Semi-Rural del Sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-24. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v10n1/art12.pdf>
- Cuevas, A., Díaz, C., Delgado, E. y Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16 (4), 1-13.
<https://search.proquest.com/psychology/docview/2102955650/128F692FC7974EF9PQ/7?accountid=146219>

- Franco, C. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista complutense de educación*, 21(2), 271. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010220271A/15079>
- Franco, C., Mañas, I., y Justo, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(3). <https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/viewFile/40/37>
- Hervása, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- López, C., y González, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios, de primero ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.20, (4). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num4/Vol20No4Art7.pdf>
- Mañas, I., Franco, C., y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22(2), 121-137. <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v22n2/v22n2a03.pdf>
- Oblitas, L., Anicama, J., Ballona, L., Bazán, C., Ferrel, F. y Núñez, N. (2019). Impacto del mindfulness en la salud y el estrés laboral en trabajadores de una universidad de lima sur, Perú. *Salud Uninorte*, 35(2).

<https://search.proquest.com/docview/2396227456/294EFCAB930E4783PQ/1?accountid=146219>

Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. y Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia psicológica*, 37(2), 116-128. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082019000200116&script=sci_arttext&tIng=p

Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., y Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>

Pardo, C. y Gonzáles, 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*, Vol. 5, Nº1 (Págs. 51-61). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137>

Villaroel, Z. y Gonzáles, M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztalaca*. Vol. 18 Nº 4. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2015/epi154d.pdf>