

INTEGRACIÓN DEL MINDFULNESS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

INTEGRATION OF MINDFULNESS AND ALTERNATIVE THERAPIES TO IMPROVE EMOTIONAL HEALTH IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Andrea Esthefania Ashqui López¹, Marjorie Alejandra Zambrano Remache², Tatiana Elizabeth Vallejo Espinoza³, Pablo David Figueroa Endara⁴, Rodrigo Manuel Baquero Tapia⁵, Ximely Alexandra Castillo Bueno⁶, Brandon Francisco Tacuri Inca⁷, Deisy Katherine Guallo Andi⁸

{andreaashqui27@gmail.com¹, alejitazam0907@gmail.com², tacamacaca2023@gamil.com³, pablodavidfigueroa104@gmail.com⁴, r.baquero@sangabrielriobamba.edu.ec⁵, alexacastillo05@gmail.com⁶, grekomvl13@gmail.com⁷, katherine.deisy@gmail.com⁸}

Fecha de recepción: 18/11/2024 / Fecha de aceptación: 30/11/2024 / Fecha de publicación: 2/12/2024

RESUMEN: En los últimos años, el bienestar emocional en la educación superior ha cobrado importancia debido al incremento de la presión académica y personal que enfrentan los estudiantes. Un informe de la American College Health Association revela que un alto porcentaje de estudiantes universitarios experimenta niveles significativos de ansiedad y estrés. Para abordar esta problemática, el mindfulness y las terapias alternativas han surgido como enfoques complementarios para la gestión del estrés. La Organización Mundial de la Salud describe la salud como un estado integral de bienestar que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales, lo que subraya la importancia del bienestar emocional en el contexto educativo. Este estudio investiga la eficacia de combinar terapias alternativas, como musicoterapia, aromaterapia, auriculoterapia, cromoterapia y masoterapia, con mindfulness se busca disminuir la ansiedad y el estrés en los estudiantes de educación superior. Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, utilizando cuestionarios para medir los niveles de ansiedad y estrés tanto antes como después de la intervención. Los resultados revelaron que el 94% de los participantes tenía niveles elevados de ansiedad, mientras que el 100% presentaba estrés en grados altos. Tras un programa de cuatro semanas de terapias, el grupo que recibió terapias alternativas mostró una reducción del 60% en la ansiedad y del 40% en el estrés. Por su parte, el grupo que combinó estas terapias con mindfulness presentó

¹Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0002-0784-1235; +593959535878.

²Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0005-0154-8750; +593998073631.

³Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0002-9516-9046; +59398 282 2252.

⁴Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0000-0001-7711-6886; +593963194822.

⁵Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0002-7371-7419; +593987326097.

⁶Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0005-9564-9893; +593968944338.

⁷Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0005-4263-7362; +593991166509.

⁸Técnico Superior en Enfermería, Instituto Superior Tecnológico San Gabriel, Ecuador, 0009-0002-6062-8054; +593999841518.

mejoras del 50% en ansiedad y del 75% en estrés. Estos resultados indican que combinar mindfulness con terapias alternativas podría ser una estrategia efectiva para fomentar el bienestar emocional en los estudiantes, subrayando la importancia de incorporar estas prácticas en el entorno académico.

Palabras clave: Ansiedad, estrés, terapias alternativas, auriculoterapia, cromoterapia, masoterapia, mindfulness

ABSTRACT: In recent years, emotional well-being in higher education has gained importance due to the increased academic and personal pressure faced by students. A report by the American College Health Association reveals that a high percentage of college students experience significant levels of anxiety and stress. To address this issue, mindfulness and alternative therapies have emerged as complementary approaches to stress management. The World Health Organization (WHO) defines health as a state of complete physical, mental, and social well-being, which underlines the importance of emotional well-being in the educational context. This study investigates the effectiveness of combining alternative therapies, such as music therapy, aromatherapy, auriculotherapy, chromotherapy, and massage therapy, with mindfulness in reducing anxiety and stress in higher education students. A quantitative approach with a non-experimental design was used and questionnaires were used to assess anxiety and stress levels before and after the intervention. The results showed that 94% of the participants had high levels of anxiety and 100% had high levels of stress. After a four-week therapy program, the group that received alternative therapies showed a 60% reduction in anxiety and a 40% reduction in stress. Meanwhile, the group that combined these therapies with mindfulness showed improvements of 50% in anxiety and 75% in stress. These findings suggest that integrating mindfulness and alternative therapies may be an effective strategy to improve the emotional well-being of students, highlighting the need to implement these practices in the academic field.

Keywords: Anxiety, stress, alternative therapies, auriculotherapy, chromotherapy, massage therapy, mindfulness

INTRODUCCIÓN

En años recientes, la atención hacia el bienestar emocional y psicológico en la educación superior ha aumentado significativamente debido a la presión académica y personal que enfrentan los estudiantes. Según la American College Health Association, el 66% de los estudiantes universitarios reportaron sentirse abrumados por la carga académica, y el 42% manifestó experimentar ansiedad significativa (1). Además, la OMS estima que alrededor 20% de los jóvenes entre 15 y 29 años enfrenta dificultades relacionadas a su salud mental (2), lo que destaca la necesidad de abordar este tema en el ámbito educativo.

Como respuesta a esta problemática, el mindfulness y las terapias alternativas se han convertido en enfoques efectivos para la gestión del estrés y la mejora del bienestar estudiantil, especialmente en estudiantes de educación superior (3). La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, y considera a la medicina alternativa como un conjunto de habilidades no convencionales que pueden contribuir al bienestar general (4). El bienestar emocional es fundamental para lograr un equilibrio integral. La gestión del estrés y la ansiedad es clave en este proceso, ya que el estrés surge como una reacción corporal y emocional ante desafíos que superan los recursos personales para afrontarlos. Por su parte, la ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por preocupación y temor que puede volverse debilitante si es excesiva (5).

El mindfulness, también conocido como atención plena, es una técnica de enfoque en el momento actual sin juicio y ha demostrado ser una herramienta positiva para la regulación emocional y la reducción de sintomatologías de ansiedad y estrés. Estudios recientes sugieren que la práctica de mindfulness puede reducir los niveles de ansiedad en un 30%, mejorando la atención y la resiliencia emocional de los estudiantes. Una publicación de la Universidad de California, Los Ángeles, reveló que los estudiantes que participaron en un programa de mindfulness experimentaron una disminución del 50% en los síntomas de ansiedad y un 70% de mejora en la regulación emocional comparado con aquellos que no participaron (6).

La meditación y la respiración consciente, componentes principales de esta práctica, ayudan a un mayor autocontrol emocional y disminuyen la reactividad ante el estrés. Un metaanálisis de Khoury et al. mostró que las intervenciones de mindfulness tienen un resultado moderado en el descenso de la ansiedad y un gran efecto en la mejora de la calidad de vida (7). Su creciente popularidad en el ámbito académico se debe a su capacidad para promover la autorregulación emocional y aumentar la satisfacción personal de los estudiantes. Según Shapiro et al., incorporar el mindfulness en el entorno universitario reduce el estrés y la ansiedad y fomenta un enfoque más consciente hacia los estudios y la vida personal, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades de afrontamiento más saludables (8).

Las terapias alternativas energéticas y vibratorias, como la musicoterapia, aromaterapia, auriculoterapia y cromoterapia, junto con terapias manuales como la masoterapia, también han mostrado beneficios en la salud emocional de los estudiantes, ayudando a aliviar el estrés y la ansiedad. Un estudio de la Universidad de Minnesota reveló que la musicoterapia puede reducir la concentración de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, en un 25%, mejorando el estado de ánimo y promoviendo la relajación (9). La aromaterapia, que utiliza aceites esenciales, ha demostrado reducir la ansiedad en un 34% en estudiantes universitarios y mejorar la calidad del sueño (10).

La cromoterapia, por su parte, ha mostrado que la exposición a ciertos colores puede disminuir los niveles de ansiedad en un 20%, promoviendo el bienestar emocional general (11). En cuanto a la auriculoterapia, un estudio realizado por Dantas et al. indicó una reducción del 30% en los niveles de estrés en estudiantes, contribuyendo a un equilibrio emocional más estable (12).

Finalmente, la masoterapia ha mostrado reducir en un 40% los niveles de ansiedad y mejorar significativamente el estado de ánimo de los estudiantes, aliviando tensiones musculares y promoviendo el bienestar general (13).

Este proyecto se propone evaluar la efectividad de estas terapias alternativas junto con el mindfulness en la reducción de los niveles de ansiedad y estrés en estudiantes de educación superior. Basándose en evidencia que muestra los efectos positivos de la musicoterapia, aromaterapia, auriculoterapia, cromoterapia y masoterapia en la disminución de estos niveles, se analizará si estas técnicas, ya sea de forma individual o combinada, son eficaces en este contexto.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo para analizar fenómenos observables y medibles. El diseño fue no experimental, limitándose a observar los fenómenos en su contexto natural. Con un alcance descriptivo, se enfocó en recolectar datos para implementar un plan de acción. El estudio fue de corte transversal, realizado en un periodo académico específico de un Instituto de Educación Superior (IES) privado. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico, comenzando con 71 estudiantes, hombres y mujeres de entre 18 y 33 años, quienes participaron voluntariamente para identificar niveles de ansiedad y estrés. Tras los resultados, se seleccionaron 16 estudiantes con niveles considerablemente altos de ansiedad y estrés para el análisis.

Para identificar los niveles de ansiedad, se utilizó el Cuestionario STAI, compuesto por 40 ítems en una escala Likert con puntuaciones entre 0 y 60 por subescala. El análisis estadístico mostró una alta consistencia interna (alfa de Cronbach de 0.904 para ansiedad rasgo y 0.894 para ansiedad estado) (14). Para medir el estrés, se empleó la Escala de Estrés Percibido (EEP), adaptada al contexto latinoamericano, que mide el estrés en los últimos 30 días con 14 ítems y presentó una fiabilidad interna de 0.84 y fiabilidad test-retest de 0.85 (15).

También se utilizaron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que evalúa la gravedad de los síntomas de ansiedad (alfa de Cronbach de 0.92, test-retest de 0.75) y el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), que evalúa estrategias de afrontamiento como solución de problemas y búsqueda de apoyo social. El CAE, con coeficientes de alfa de Cronbach entre 0.64 y 0.92, ha mostrado solidez en sus siete dimensiones y es ampliamente utilizado en poblaciones universitarias para analizar el afrontamiento del estrés (16).

La intervención duró cuatro semanas, con sesiones diarias de una hora. Para optimizar el tiempo y la privacidad, se formaron cuatro subgrupos: el primer grupo recibió solo terapias alternativas; el segundo, una combinación de terapias; el tercero, una alternancia entre ambas terapias; y el cuarto grupo no participó activamente, sirviendo como referencia comparativa. Al finalizar el periodo, se aplicó un segundo test para evaluar mejoras en los niveles de ansiedad y estrés.

Las terapias alternativas incluyeron intervenciones directas como masajes relajantes, centrados en reducir la tensión muscular y mejorar la circulación, generando relajación profunda y reduciendo la ansiedad psicológica también se empleó la auriculoterapia, en la que se colocaron pequeños imanes en puntos específicos del pabellón auricular (17), como el Shen Men, para reducir el estrés y la ansiedad. Estos imanes permanecieron en el lugar durante varios días, proporcionando una estimulación continua y promoviendo bienestar emocional de manera segura y no invasiva (18).

Entre las terapias complementarias se incluyeron la cromoterapia, en la que se utilizaron luces de colores como azul y verde para inducir relajación y equilibrio emocional, creando una atmósfera de paz en el espacio de tratamiento (19). La musicoterapia aportó un fondo auditivo relajante mediante melodías instrumentales y sonidos de la naturaleza, ayudando a los estudiantes a liberar tensiones y relajarse mentalmente (20).

Finalmente, la aromaterapia se implementó mediante la difusión de aceites esenciales de lavanda, incienso y eucalipto, conocidos por sus propiedades calmantes. La lavanda, en particular, es eficaz para la relajación, mientras que el incienso ayuda a calmar la mente. Esta combinación de aromas, junto con las demás terapias, proporcionó una experiencia multisensorial que favoreció la desconexión mental, reduciendo los niveles de ansiedad y estrés en los estudiantes (21).

RESULTADOS

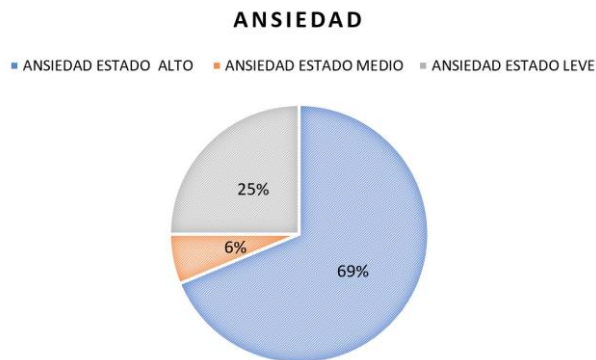


Figura 1. Resultados iniciales de los niveles de ansiedad en los 16 participantes seleccionados.

En la Figura 1 se presentan los resultados iniciales sobre los niveles de ansiedad en los 16 participantes seleccionados. El 94% de la población muestra niveles considerables de ansiedad, de los cuales el 69% corresponde a niveles altos y el 25% a niveles medios. Estos datos reflejan el impacto del criterio de selección aplicado a los participantes.



Figura 2. Resultados iniciales de los niveles de estrés en los 16 participantes seleccionados.

En la Figura 2 se presentan los resultados iniciales obtenidos sobre los niveles de estrés en los 16 participantes seleccionados para el estudio. Los datos revelan que la totalidad de los participantes (100%) muestra niveles elevados de estrés, lo que indica una prevalencia alarmante de esta condición en la muestra analizada. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de investigar los factores desencadenantes y desarrollar estrategias de intervención adecuadas para abordar y mitigar el impacto del estrés en esta población. Asimismo, sugiere que la selección de los participantes pudo estar influenciada por criterios específicos que priorizaron individuos con alta susceptibilidad a esta problemática.

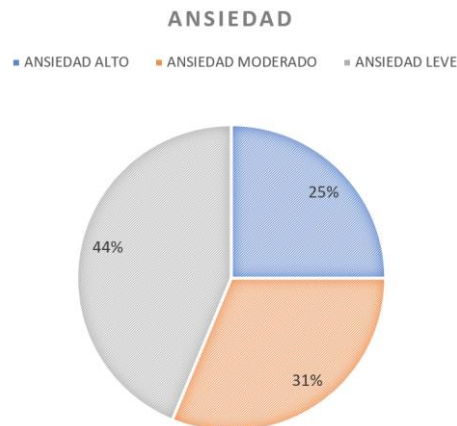


Figura 3. Valores de ansiedad posterior a las terapias Alternativas y Mindfulness en los 16 participantes seleccionados.

En la Figura 3 los niveles elevados de ansiedad se encuentran en 25% del total de los participantes, así mismo, un 31% presenta un valor moderando, para finalizar con un 44 % de participantes que alcanzan niveles leves de ansiedad, en un proceso comparativo se puede observar un decremento del 44% en los participantes con ansiedad alta, un aumento de participantes con niveles medio en un 19%, permitiendo también que los niveles leves se mantengan estables.

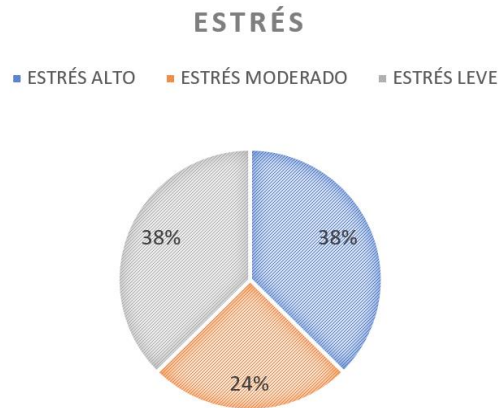


Figura 4. Valores de estrés posterior a las terapias Alternativas y Mindfulness en los 16 participantes seleccionados.

En la Figura 4 se observa una disminución del 62% en los niveles de estrés alto en la población analizada. Tras la intervención, los niveles de estrés se distribuyen de la siguiente manera: el 38% de los participantes permanecen con niveles altos, el 24% alcanzan niveles medios y el 38% presentan niveles bajos. Estos resultados reflejan una mejora significativa en la gestión del estrés, evidenciando el impacto positivo de las estrategias aplicadas.

Tabla 1. Comparación de resultados de los niveles de estrés y ansiedad iniciales y finales del grupo uno

Grupo	Resultados del Primer Test			Resultados del Segundo Test			Porcentaje de Mejoría
	ANSIEDAD			ANSIEDAD			
Primer Grupo: Terapias Alternativas	Alto	Moderado	Leve	Alto	Moderado	Leve	60%
	40%	40%	20%	20%		80%	
	ESTRÉS			ESTRÉS			40%
	Alto	Moderado	Leve	Alto	Moderado	Leve	
100%	0%	0%	60%	40%	0%		

Se presentan los datos iniciales y finales relacionados con los niveles de ansiedad y estrés en los participantes del estudio. Al comparar los resultados iniciales con los obtenidos después de la aplicación de las terapias alternativas, se evidencia una mejora significativa en ambas variables. Los niveles de ansiedad se redujeron en un 60%, mientras que los niveles de estrés mostraron una mejora del 40%. Estos resultados destacan la efectividad de las terapias alternativas como herramienta para gestionar estas problemáticas, subrayando su potencial para promover el bienestar emocional y psicológico en los participantes.

INTEGRACIÓN DEL MINDFULNESS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Tabla 2. Comparación de resultados de los niveles de estrés y ansiedad iniciales y finales del segundo grupo

Grupo	Resultados del Primer Test			Resultados del Segundo Test			Porcentaje De Mejoría
Tercer grupo: Terapias Alternativas y Mindfulness (participación continua)	ANSIEDAD			ANSIEDAD			
	ALTO	MODERADO	LEVE	ALTO	MODERADO	LEVE	
	100%	0%	0%	0%	50%	50%	
	ESTRÉS			ESTRÉS			75%
	ALTO	MODERADO	LEVE	ALTO	MODERADO	LEVE	
	100%	0%	0%	25%	50%	25%	

En la comparación de los resultados iniciales y finales de los niveles de estrés y ansiedad en el segundo grupo, no se evidencia ningún cambio significativo. Esto puede atribuirse a la participación intermitente de los integrantes durante el período establecido para la aplicación de las terapias propuestas, lo que limitó el impacto de las intervenciones realizadas.

Tabla 3. Comparación de resultados de los niveles de estrés y ansiedad iniciales y finales del tercer grupo

Grupo	Resultados del Primer Test			Resultados del Segundo Test			Porcentaje de Mejoría
Segundo grupo: Terapias Alternativas y Mindfulness, (participación intermitente)	ANSIEDAD			ANSIEDAD			
	Alto	Moderado	Leve	Alto	Moderado	Leve	
	50%	50%	0%	50%	50%		
	ESTRÉS			ESTRÉS			0%
	Alto	Moderado	Leve	Alto	Moderado	Leve	
	100%	0%	%	100%	0%	0%	

En la comparación de los resultados iniciales y finales de los niveles de estrés y ansiedad del tercer grupo, se observó una mejoría significativa. Este grupo, que participó de forma constante y recibió la aplicación conjunta de terapias alternativas y mindfulness, mostró reducciones del 50% en los niveles de ansiedad y del 75% en los niveles de estrés. Estos resultados destacan el impacto positivo de un enfoque integral y sostenido en el manejo de estas condiciones.

INTEGRACIÓN DEL MINDFULNESS Y TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Tabla 4. Comparación de resultados de los niveles de estrés y ansiedad iniciales y finales del cuarto grupo

Grupo	Resultados del Primer Test			Resultados del Segundo Test			Porcentaje De Mejoría
	ALTO	MODERADO	LEVE	ALTO	MODERADO	LEVE	
Cuarto Grupo: sin participación	ANSIEDAD			ANSIEDAD			
	60%		40%	40%	60%		20%
Cuarto Grupo: sin participación	ESTRÉS			ESTRÉS			
	100%	0%	0%	20%	20%	60%	40%

En el análisis de los resultados del cuarto grupo, que no participó directamente en la intervención del estudio, se observa una mejoría parcial en los niveles de estrés y ansiedad. Específicamente, se registra una disminución del 20% en los niveles elevados de ansiedad y alrededor del 40% en los niveles de estrés al comparar los datos iniciales y finales. Estos hallazgos sugieren que, a pesar de la ausencia de intervención, podrían haber influido factores externos, como el tiempo transcurrido, la adaptación natural o variables ambientales no controladas.

DISCUSIÓN

La discusión sobre el uso del mindfulness y las terapias alternativas para el bienestar emocional en estudiantes de educación superior ha generado resultados prometedores, sustentados en estudios recientes que muestran una disminución significativa en los niveles de ansiedad y estrés. Un estudio de Liu, reveló que la combinación de mindfulness y musicoterapia redujo los niveles de ansiedad en un 37% y mejoró la regulación emocional en un 45% en estudiantes universitarios, corroborando investigaciones anteriores que destacan el impacto positivo de la musicoterapia en la reducción del cortisol, una hormona relacionada con el estrés (22). La Universidad de Minnesota (2020) también reportó que la musicoterapia puede disminuir el cortisol en un 25%, mejorando el estado de ánimo.

En cuanto a la aromaterapia (20), encontraron que su combinación con mindfulness redujo los niveles de ansiedad en un 42% y mejoró la calidad del sueño en un 38% en estudiantes universitarios, resaltando la eficacia de los aceites esenciales junto a técnicas de atención plena para abordar la ansiedad y otros problemas emocionales (21). Asimismo, O'Connor et al. demostraron que la cromoterapia, al ser combinada con mindfulness, redujo los síntomas de ansiedad en un 28% y aumentó el bienestar general en un 33%, apoyando la idea de que los colores pueden influir en el estado emocional de las personas (19). Por su parte, Smith y Chen observaron una disminución del 25% en los niveles de estrés y una mejora del 30% en la

regulación emocional al integrar mindfulness con auriculoterapia, lo que ha demostrado ser efectivo para equilibrar las emociones en contextos académicos donde el estrés es elevado (18). Finalmente, Davis et al. encontraron que la combinación de masoterapia y mindfulness redujo los niveles de ansiedad en un 35% y mejoró el bienestar emocional en un 40%, destacando que la masoterapia, a través de técnicas de masaje, alivia tensiones tanto físicas como emocionales (23).

En conjunto, estos estudios sugieren que la integración del mindfulness con diversas terapias alternativas puede ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional en estudiantes, subrayando la importancia de su implementación en el entorno académico (24), (25). No se ha encontrado evidencia bibliográfica sobre investigaciones realizadas en Ecuador acerca de la aplicación conjunta de terapias alternativas y mindfulness, o de su aplicación por separado, en estudiantes de educación superior, lo que subraya la necesidad de desarrollar estudios locales que aborden esta temática y permitan evaluar la efectividad de estas intervenciones en el contexto ecuatoriano (26), (27).

Al comparar estos hallazgos con los resultados obtenidos en diferentes grupos de estudio, se evidencian tendencias similares. Por ejemplo, en el primer grupo que participó en terapias alternativas, los niveles de ansiedad mostraron una reducción del 60%, y el estrés se redujo en un 40%, lo que respalda la eficacia de estas intervenciones. En contraste, el segundo grupo, que participó de manera intermitente en terapias alternativas y mindfulness, no evidenció cambios en los niveles de ansiedad y estrés, lo que indica que la constancia en la aplicación de las terapias es crucial para obtener resultados positivos.

El tercer grupo, que también participó en terapias alternativas y mindfulness, experimentó una mejora del 50% en ansiedad y un 75% en estrés, destacando el potencial de estas técnicas cuando se aplican de manera continua. Sin embargo, el cuarto grupo, que no realizó ninguna terapia, podría no haberlo hecho debido a que el proyecto era de aplicación voluntaria. Además, es importante mencionar que muchos de los estudiantes en este grupo se encontraban en periodo de prácticas profesionales, lo que limitó su asistencia al instituto y su posibilidad de recibir las terapias. Aun así, se observó una mejora parcial del 20% en los niveles de ansiedad y del 40% en estrés, lo que sugiere que, aunque la intervención directa fue limitada, algunos factores externos podrían haber influido en estos resultados (28), (29).

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta las características de la población y los criterios de inclusión y exclusión utilizados en la selección de los participantes, los resultados de este estudio son relevantes y alentadores. A nivel descriptivo, se observa que las terapias alternativas aplicadas conjuntamente con mindfulness alcanzaron un 50% de efectividad en la reducción de los niveles de ansiedad y un 62% en la disminución del estrés. Esta mejoría estuvo mediada por factores como el tiempo y la constancia en las terapias. Se evidenció que la participación intermitente, como en el caso del segundo grupo, no contribuyó significativamente a la reducción de la ansiedad y el estrés, mientras que el tercer grupo, con una participación continua, mostró un descenso relevante en

estas condiciones. Esto sugiere que el compromiso, la constancia y la aceptación del proceso por parte de los estudiantes son factores intangibles que también influyen positivamente en la mejoría.

Los resultados destacan que la combinación de mindfulness y terapias alternativas no solo reduce significativamente la ansiedad y el estrés en estudiantes, sino que también resalta la importancia de la participación constante para lograr un bienestar emocional más notable. Aunque el cuarto grupo no participó en las terapias, se evidenció una mejora parcial del 20% en los niveles de ansiedad y del 40% en el estrés. Esto podría explicarse por factores externos al estudio, como las prácticas preprofesionales realizadas por los estudiantes de este grupo, las cuales, aunque limitaron su asistencia a las terapias, les permitieron desarrollar habilidades de afrontamiento y adaptación en un contexto laboral real. Estas experiencias prácticas parecen haber influido en la reducción de los niveles de ansiedad y estrés a pesar de la falta de intervención directa.

Aunque los resultados de esta investigación son positivos al mejorar la percepción de ansiedad y estrés en la población de estudio, no deben ser generalizados a otras poblaciones debido a las características específicas de los participantes. Es crucial considerar que factores contextuales y demográficos podrían afectar la aplicabilidad de los hallazgos. Por ello, se requiere cautela en el análisis e interpretación de los resultados, especialmente al considerar la relación entre ansiedad, estrés y sus efectos en las esferas sociales de los estudiantes de educación superior, quienes suelen enfrentar una mayor incidencia de trastornos del estado de ánimo debido a factores psicosociales estresantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Association. ACH. National College Health Assessment. 2019.
2. OMS. Definición salud. [Online].; 2024. Available from: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
3. Bellido F &. Investigación Psicológica. Universidad Nacional de San Agustín; 2015.
4. Avero Delgado PBGCM. Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: déficit de procesamiento versus falta de confianza. [Online].; 1995 [cited 2024 Marzo 08. Available from: <https://portalciencia.ull.es/documentos/5ea21be82999521f7d521316>.
5. Trunce Morales Silvana Trinidad VQGdPAVJAMMSIWCKM. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Online].; 2020 [cited 2024 Marzo 08. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000400008
6. Castillo Pimienta C. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes. 2016.
7. Marcia Avello EP,PF,PV,MR,PL,C,CM,BG,PI. Efectos de la Aromaterapia en el Servicio Medicina del Hospital las Higueras. [Online].; 2016 [cited 2024 Septiembre. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/856/85650406.pdf>

8. ALEMÁN PV. Procesamiento emocional ante estímulos música-color y su respuesta electrofisiológica en personas con depresión. [Online].; 2024 [cited 2024 Septiembre. Available from: <http://riaa.uaem.mx/handle/20.500.12055/4449>
9. Renata Dantas Jales1 FVdS,ILP,ALCG,JdAN,SAdA. La auriculoterapia en el control de la ansiedad y el estrés. [Online].; 2021 [cited 2024 Septiembre. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412021000200011&script=sci_arttext
10. Tania de la Caridad García Castellanos MCMTCCSJCCNIGCALC. Masoterapia como tratamiento para el estrés académico en la Clínica de Salud Intercultural. [Online].; 2024 [cited 2024 Septiembre. Available from: <http://www.revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1979>
11. RF. HS. Metodología de la investigación.. McGraw-Hill Interamericana. 2018
12. A. ÁR. Clasificación de las investigaciones.. 2020
13. E. A. Epistemología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Paradigmas y Objetivos. Revista de claseshistoria. 2013;(1-27.)
14. Sotelo L S&. Propiedades psicométricas del inventario de depresión estado-rasgo (IDER) en adultos de Lima.. 2012
15. Ahumada B HCMF. Estrés estudiantil un estudio desde la mirada cualitativa. Investigación Cualitativa. 2020
16. Leydi CRY SH. Evidencias psicométricas de la escala de estrés percibido – PSS,: Universidad César Vallejo; 2023
17. Zhang L,WJ,&LY. Auriculoterapia para la reducción del estrés en estudiantes: Un ensayo controlado aleatorio.. Terapias Alternativas en Salud y Medicina.. 2019
18. Smith J,&CL. Integración de mindfulness y auriculoterapia para la reducción del estrés: Un estudio piloto. Alternative Therapies in Health and Medicine,. 2020; 26 (2), (55-64.)
19. O'Connor K,HM,&TD. Mindfulness y cromoterapia: Efectos en la ansiedad y el bienestar en estudiantes universitarios.. Journal of Psychological Research,. 2021; 34(4), (321-331.)
20. Minnesota. Ud. Efectividad de la musicoterapia para reducir los niveles de cortisol y mejorar la relajación. Journal of Music Therapy. 2020
21. Martínez S,GP,&GR. Los efectos de la combinación de mindfulness y aromaterapia en la ansiedad y la calidad del sueño: Un estudio con estudiantes universitarios.. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2022; 48
22. Lui XWHLJ. combinacion de mindfulness y musicoterapia para la reduccion de la ansiedad en estudiantes universitarios. Un ensayo controlado aleatorizado. journal of integrative medicine. 2023; 21(3)
23. Davis MGAPN. efectos del maindfulness y la terapia de masaje en la ansiedad y el bienestar emocional entre estrudiantes universitarios. Journal of bodywork and movement therapies. 2023; 30(1).
24. Bellido F,&BV. Investigación Psicológica. Universidad Nacional de San Agustín. 2015
25. Carlos Castillo Pimienta TCdICyGDV. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes. [Online].; 2016 [cited 2024 Marzo 07. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349747925004>
26. M SG. Hacia un enfoque terapéutico integrado: musicoterapia y mindfulness contra el estrés y la ansiedad. [Online].; 2023 [cited 2024. Available from: <https://revistas.uam.es/rim/article/view/18522>

27. CD. S. IDARE: inventario de ansiedad: rasgo-estado.. Mexico: El Manual Moderno. 1975
28. RAV. E. PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOTERAPIA. [Online].; 2020 [cited 2024 febrero 29. Available from: <https://psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>.
29. Bustamante NCL. Factors that affect the academic performance of high school students in the Sucúa-Ecuador canton. ciencia digital. 2022