

INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Eficacia de la meditación en el aumento de la autoconfianza, y de la reducción del estrés y la ansiedad asociados a los exámenes escolares en estudiantes de la India

Efficacy of Mindfulness Based Stress Reduction [MBSR] on Academic Test Anxiety and Self-confidence among Indian Undergraduates

Timi Thomas. Department of Obstetrics and Gynaecological Nursing, Yenepoya (Deemed to be University), Yenepoya Nursing College, Mangalore, India. Email: timithomas@yenepoya.edu.in, <https://orcid.org/0000-0003-0978-8677>

Neetha Kamath. Department of Community Health Nursing, NITTE (Deemed to be University), Nitte Usha Institute of Nursing Sciences, Mangalore, India. Email: neethakamath@nitte.edu.in, <https://orcid.org/0000-0002-5321-0883>

Gincy Joseph. Emergency Nursing Life Support, State coordinator, Jeeva Raksha, India. Email: gincyjose87@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9721-0351>

Recibido: 10 de abril de 2024.

Aceptado: 8 de mayo de 2024.

Conflicto de intereses: ninguno.

Resumen

El momento de los exámenes y las evaluaciones es un período estresante en el que la ansiedad alcanza sus niveles más altos. Hasta cierto punto, un nivel bajo de estrés puede ayudar a motivar a las y los estudiantes. Sin embargo, un mayor nivel de estrés puede ser desalentador. Hará que se sientan exhaustos, abrumados y confundidos. Una autoestima alta promueve la salud física y mejora la capacidad de afrontar las amenazas; por otro lado, una autoestima baja se asocia con dificultades de salud mental, como ansiedad, depresión y trastornos de la personalidad. El presente estudio evalúa el impacto de la ansiedad y la confianza en uno mismo ante los exámenes académicos, valorando la eficacia de la práctica de la meditación consciente para aliviar la ansiedad, mejorar la confianza y la autoestima en uno mismo, ante los exámenes. Objetivo. Determinar la ansiedad ante los exámenes académicos y la confianza en uno mismo antes de la intervención entre los estudiantes universitarios en grupos experimentales y de control y determinar la eficacia de MBSR en la ansiedad ante los exámenes académicos y la confianza en uno mismo.

Palabras clave: reducción del estrés basada en meditación, Prueba Académica de Ansiedad, auto confianza, estudiantes de licenciatura

Abstract

The time of examination and evaluation is a stressful period where anxiety is at its highest levels. To some extent, a low level of stress can help motivate the students; however, more stress can be discouraging. It will make students exhausted, overwhelmed, and confused. High self-esteem promotes physical health and enhances coping with threat; on the other hand, low self-esteem is associated with mental health difficulties like anxiety, depression, and personality disorder. Hence, the present study focuses on assessing the academic test anxiety and self-confidence and finding out the efficacy of practicing mindfulness meditation to relieve test anxiety, thereby improving the self-confidence and self-esteem in their life. Objectives. Determine the pre-interventional academic test anxiety and self-confidence among undergraduates in experimental and control groups and determine the effectiveness of MBSR on academic test anxiety and self-confidence.

Keywords: Mindfulness Based Stress Reduction, Academic Test Anxiety, Self Confidence, Undergraduate Students.



Introducción

Existe una creciente preocupación por el impacto del estrés y los problemas de salud mental entre los estudiantes de educación superior.¹ El informe anual de 2019 del Centro Colegiado para la Salud Mental, informó de que la ansiedad sigue siendo el problema, siendo el diagnóstico más común entre los estudiantes que buscan servicios de psicoterapia en los centros de asesoramiento universitarios.² Los estudios internacionales describen un aumento del estrés y de los síntomas de trastornos mentales entre los estudiantes universitarios de licenciatura y de posgrado.³ El aumento del estrés psicosocial que padece la población universitaria puede afectar negativamente su calidad de vida, su salud mental, su rendimiento académico, su autoestima y la confianza en sí mismos.⁴ La fuente más importante de estrés es la evaluación formativa y sumativa, es decir, los exámenes y la posterior espera de los resultados.⁵ Scott, sugiere que, por término medio, 30% de las y los estudiantes muestran signos debilitantes de estrés durante los exámenes,⁶ que les puede provocar náuseas, cambios en los patrones de alimentación y sueño, así como dolores de estómago. La mayoría de las y los estudiantes experimentan una reducción del estrés una vez que han comenzado su primer examen. Las intervenciones contra éste pueden conceptualizarse de varias maneras,⁷ intervenciones como la meditación y la práctica de yoga han demostrado ser eficaces, el entrenamiento en técnicas de atención plena puede influir sobre el componente emocional de la ansiedad ante las evaluaciones. Un papel clave de las instituciones educativas en relación con el estrés es la provisión de recursos adecuados para que las personas puedan afrontarlo,⁸ especialmente la ansiedad académica entre los estudiantes nuevos, que son más vulnerables a sufrirlo. Así, pues, el presente estudio se centra en identificar la ansiedad y el nivel de autoconfianza ante las evaluaciones, así como el impacto de practicar la meditación de atención plena, para aliviar la ansiedad ante los exámenes, incrementando la autoconfianza y la autoestima en sus vidas.

Métodos

Diseño del estudio y participantes

En este estudio, se adoptó un enfoque cuantitativo que consta de dos fases: en la I, se utilizó una encuesta descriptiva transversal para evaluar la ansiedad y la autoconfianza ante los exámenes

entre los estudiantes; en la II, se utilizó un diseño cuasi experimental de grupo de control, equivalente con la Reducción del Estrés Basada en Atención Plena [REBAP] como intervención. Teniendo en cuenta la bibliografía, el tamaño de la muestra se calculó mediante la fórmula de diferencia de medias y desviación estándar, con α = Nivel de significación (5%), P = Prevalencia prevista (25%), d = Precisión relativa (5%), por lo que el tamaño estimado fue de cien estudiantes de enfermería. Las y los participantes se seleccionaron mediante la técnica de muestreo de conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: 1) estudiantes con ansiedad ante los exámenes, dispuestos a participar y a comprometerse a realizar las ocho sesiones de intervención REBAP durante ocho semanas; además, que estuvieran en buena forma física y mental en el momento del estudio. La intervención siguió el curso de las ocho sesiones, una por semana, diseñadas para el programa REBAP. El investigador hizo una demostración de cada sesión, el grupo la practicó durante 25-30 minutos al día, durante una semana, con la ayuda de cortos de audio elaborados por el investigador. Los datos se levantaron entre el 01/12/2020 y el 23/01/2021.

Instrumentos de recolección de datos

Los datos se recogieron utilizando un formulario socio demográfico, la Escala de Ansiedad ante los Exámenes *Westide* estandarizados, y una escala de autoconfianza. El formulario demográfico de los estudiantes consiste en edad en años, sexo, religión, su porcentaje de aprovechamiento al ingresar (PUC/+2), el tipo de familia, el número de hermanos, la educación del padre y de la madre, y la ocupación del padre y de la madre. La escala de ansiedad ante las evaluaciones es una herramienta estandarizada y consta de 10 afirmaciones en una escala de 5 puntos que se contabiliza de la siguiente manera: siempre es cierto (5), en general es cierto (4), a veces es cierto (3), rara vez es cierto (2) y nunca es cierto (1), que se clasifica de la siguiente manera: 1.0-2.4 [Normal], 2.5-2.9 [Leve], 3.0-3.4 [Moderada], 3.5-3.9 [Grave] y 4.0-5.0 [Extrema].

Del mismo modo, la escala de autoconfianza también es una herramienta estandarizada, es una escala de 5 puntos, que consta de 18 afirmaciones, la calificación se realiza mediante la secuencia:

Totalmente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), Neutral (3), De acuerdo (4), Totalmente de acuerdo (5). El instrumento de autoconfianza se clasifica de la siguiente manera: <52 , menos confiado y ≥ 52 , más confiado, en función de la puntuación media.

La validez de los instrumentos de recolección de datos y del módulo para la reducción del estrés basado en la atención, fue validada por expertos en el campo de las ciencias del comportamiento. Se comprobó la fiabilidad de la Escala de Ansiedad ante las Pruebas de *Westide* y de la Escala de Autoconfianza, y se midió la consistencia interna con el alfa de Cronbach, utilizando la versión 23 de *SPSS Statistics*, que resultó ser de 0.942 y 0.78, respectivamente. Una prueba previa se llevó a cabo el 15/11/2020 en el Instituto de Ciencias de Enfermería Nitte Usha, que ayudó al investigador a identificar las deficiencias de los instrumentos y a realizar las modificaciones necesarias.

Consideraciones éticas

El presente estudio se ajusta a los principios definidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013), fue revisado y aprobado por el Comité de Ética Institucional del Instituto de Ciencias de Enfermería Nitte Usha, (considerado como Universidad), el número de Referencia es: NUINS/CON/NU/IEC/2018-19.

Recolección de datos

Antes, se entregó a las y los participantes un formato escrito de consentimiento informado y una hoja de información, para garantizar la confidencialidad de los datos. A continuación, se evaluó la ansiedad previa a la intervención y el nivel de autoconfianza de los participantes con la ayuda de las herramientas estandarizadas. Una vez que las y los participantes fueron asignados al grupo de estudio, el investigador hizo una demostración de la práctica de la meditación de atención plena.

Los 50 participantes del grupo de estudio recibieron ocho sesiones de meditación de atención plena (enfoque mente-cuerpo), es decir: contar 10 respiraciones y meditación de respiración breve, meditación raisin, meditación sedente, hatha yoga, meditación de escaneo corporal, meditación de bondad amorosa,

meditación de caminar con atención plena y meditación silenciosa. La intervención de meditación de atención plena constó de ocho sesiones, cada sesión duró entre 25 y 30 minutos. Los datos se recogieron entre el 01/12/2020 y el 23/01/2021. El investigador hizo una demostración de cada sesión de meditación, que el grupo debía practicar durante 25-30 minutos al día durante una semana, con la ayuda de audios elaborados por el investigador. Además, el investigador creó un grupo de *WhatsApp*, al que se añadieron todos los participantes del grupo experimental. Una vez finalizada la demostración, los participantes del grupo experimental la utilizaron para practicar. Una vez finalizada la sesión I, el investigador comenzó con la sesión II, hasta la sesión VIII. El investigador había recibido una formación en meditación de atención plena y yoga. Para la meditación con atención plena, el investigador había estado en la Unidad de Medicina del Comportamiento, Instituto Nacional de Salud Mental y Neurociencias (*National Institute of Mental Health and Neurosciences; NIMHANS*), Bangalore del 01/08/2019-14/08/2019 y yoga en el centro de Yoga y Naturopatía Pranava, Mangalore. Después de ocho semanas, se tomó la prueba posterior, y se realizó el análisis de datos utilizando SPSS. 23.

Resultados

Información básica

La mayoría de las y los participantes del grupo experimental (76%) tenían entre 18 y 20 años, con una media de 20.18 ± 1.6 años. Del mismo modo, las y los participantes del grupo control tenían entre 18 y 20 años, con una media de 18.98 ± 0.51 . En el grupo de control, 94% eran mujeres, mientras que en el grupo experimental representaron 64%. En cuanto al porcentaje de aprovechamiento (PUC/+2), sólo 15% obtuvo entre 70 y 79% en el grupo experimental, mientras que en el grupo de control fue del 21%. La mayoría (74%) en el grupo experimental) y 92% del grupo control, pertenecía a una familia nuclear y tenía un hermano o hermana. En cuanto a la educación de las y los progenitores, 36% sólo tenían estudios secundarios o superiores, en los grupos experimental y control. La ocupación común de los padres (50%) era la agricultura, el 84.3% de las madres eran amas de casa (Cuadro 1).

Cuadro1. Distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%) de las variables demográficas de las y los participantes.

Características demográficas (n=100)	Grupo experimental		Grupo control	
	f	%	f	%
Edad en años				
18-20	38	76	50	100
21-23	11	22	-	-
>23	1	2	-	-
Género				
Hombre	18	36.0	3	6.0
Mujer	32	64.0	47	94.0
Religión				
Hindú	21	42.0	9	18
Christian	12	24.0	41	82
Musulmán	5	10.0	-	-
Cualquier otro	12	24.0	-	-
Porcentaje de notas de acceso (PUC/+2)				
45-59%	18	36	1	2
60-69%	16	32	13	26
70 -79%	15	30	21	42
> 80% y superior	1	2	15	30
Tipo de familia				
Familia nuclear	37	74	46	92
Familia conjunta	13-	26-	4-	8-
Familia ampliada				
Número de hermanos				
Nulo	11	22	3	6
Un	21	42	26	52
Dos	6	12	15	30
< 2	12	24	6	12
Educación del padre				
>SSLC	15	30	1	2
SSLC	17	34	16	32
PUC	5	10	18	36
Diploma	12	24	6	12
Graduado	1	2	8	16
Másters	-	-	1	2
Educación de la madre				
SSLC	16	32	12	24
PUC	21	42	25	50
Diploma	3	6	12	24
Graduado	9	18	1	2
Másters	1	2	-	-
Profesión del padre				
Profesional	9	18	8	16
Semiprofesional	9	18	6	12
Empleado/ Comerciante/ Agricultor	23	46	30	60
Trabajadorcualificado	9	18	6	12
Profesión de la madre				
Profesional	3	6	6	12
Semiprofesional	5	10	-	-
Empleado/ Comerciante/ HW	42	84	44	88

Fuente: datos primarios.

Cuadro 2: Distribución de la clasificación preintervención de la ansiedad ante las evaluaciones y el nivel de autoconfianza en los grupos experimental y control.

Puntuación de ansiedad ante las evaluaciones (n=100)	Grupo Experimental				Grupo Control			
	f	%	Media	SD	f	%	Media	SD
Normal (1 - 2.4)	7	14	33.44	7.58	16	32	30.70	9.01
Leve (2.5 - 2.9)	7	14			14	28		
Moderado (3 - 3.4)	17	34			13	26		
Grave (3.5 - 3.9)	14	10			4	8		
Extrema (4 - 5)	5	28			2	4		
Nivel de confianza en sí mismo								
Confianza (>52)	17	34	56.04	8.79	30	60	52.36	4.76
Menos confianza (<52)	33	66			20	40		

Fuente: datos primarios en todos los cuadros.

Del Cuadro anterior, se desprende que 36 participantes experimentaban ansiedad de moderada a extrema en el grupo experimental, lo que puede requerir atención; en el grupo control 19 participantes la presentaron. En cuanto al nivel de autoconfianza, 66% de los participantes tenía menos confianza en su rendimiento académico en el grupo experimental, mientras que en el grupo de control era sólo del 40%. Además, la puntuación de ansiedad ante las evaluaciones entre los participantes del grupo experimental fue con media 33.44 ± 7.58 , mientras que, en el grupo de control, los participantes tuvieron media de 30.70 ± 9.01 ; sin embargo, la puntuación del nivel de autoconfianza entre los participantes del grupo experimental fue de media 56.04 ± 8.79 y en el grupo de control, los participantes con media 52.36 ± 4.76 .

La normalidad de los datos se calculó mediante la prueba de Shapiro-Wilk, y los valores de p resultaron <0.05 para algunas variables, por lo que, para analizar la eficacia, los investigadores decidieron utilizar la prueba de rango con signo de Wilcoxon. El valor z (prueba de rango con signo de Wilcoxon) calculado entre la ansiedad preexperimental y la ansiedad post experimental fue de -5.243 con $p=<0.001$. Esto indica que la atención plena fue significativamente eficaz y redujo la ansiedad ante las evaluaciones de los estudiantes. Del mismo modo, el valor z para la autoconfianza fue de $-3,639$ con $p=\leq 0.001$, lo que muestra la relevancia de la técnica de atención plena para la reducción del estrés.

Cuadro 3: Eficacia de la Reducción del Estrés Basada en Atención Plena sobre la ansiedad ante las evaluaciones en el grupo experimental.

Variables	Mediana	IQR	Valor Z	p-valor
Ansiedad previa a la intervención	33	29-40	-5.243	<0.001
Ansiedad tras la intervención	31	26.75-33		
Confianza en sí mismo antes de la intervención	59.50	50-63	-3.639	<0.001
Confianza en uno mismo tras la intervención	61	52- 63		

Cuadro 4: Análisis de la eficacia de la Técnica de Atención Plena para Reducción del Estrés y la ansiedad por las evaluaciones y su efecto sobre la autoconfianza mediante la prueba U de Mann-Whitney.

Ansiedad ante las evaluaciones (n=100)	Mediana	IQR	Valor U de Mann Whitney	p-valor
Grupo experimental	31	26.75-33	1103.5	0.312
Grupo de control	32	20 - 38.25		
Confianza en sí mismo (n=100)				
Grupo experimental	61	52 - 63	703.5	0.000
Grupo de control	51	49 - 56.25		

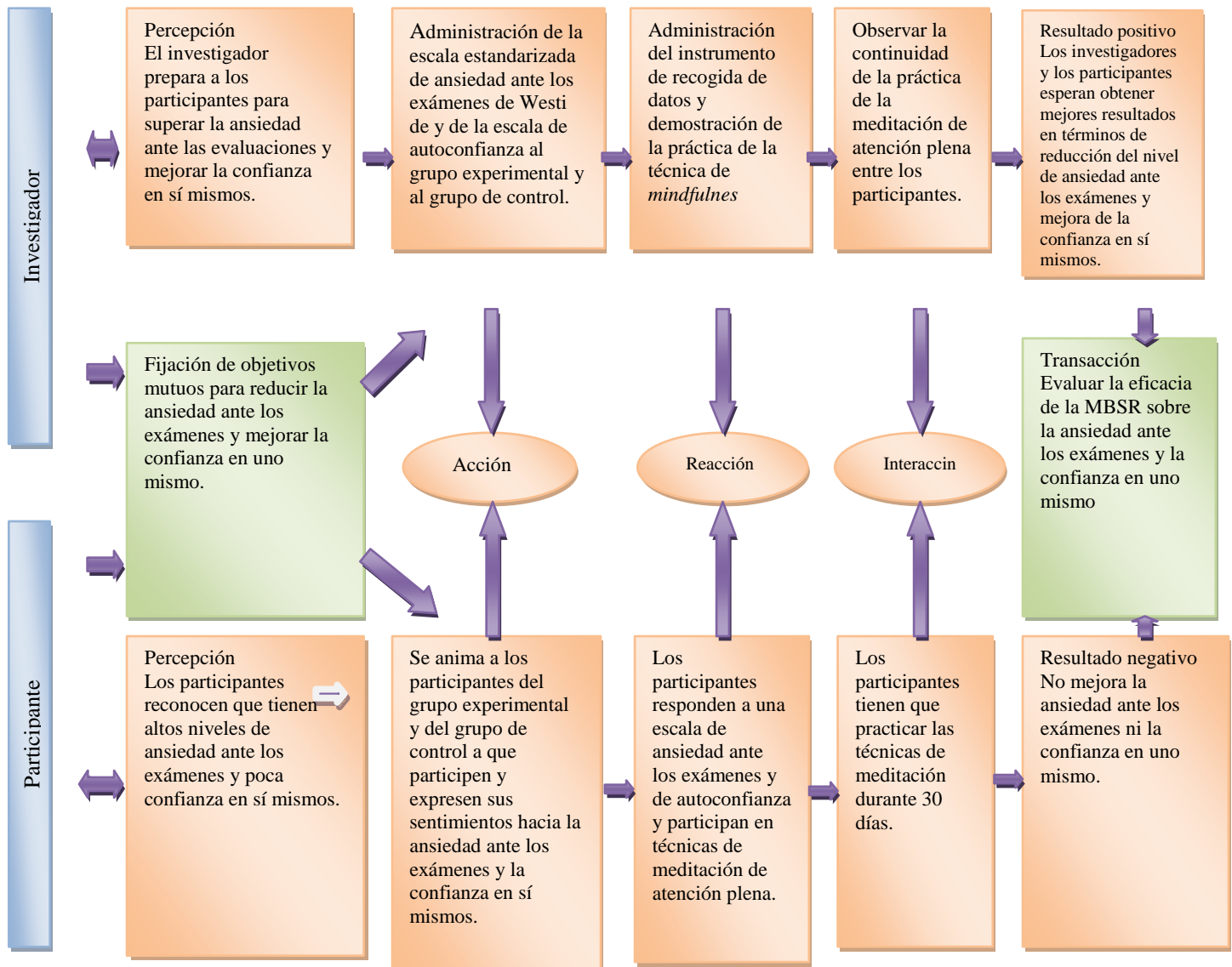


Figura 1. Marco conceptual basado en la teoría de la consecución de objetivos de Imogene King

Como el valor p de la prueba U de Mann Whitney para la ansiedad ante las evaluaciones fue superior a 0.05 (0.321), indica que hubo diferencias significativas en cuanto a la ansiedad ante las evaluaciones entre el grupo experimental y el de control. Este hallazgo puede atribuirse a las características de los participantes del grupo de control.

El Cuadro 4 muestra que la reducción del estrés con base en la Atención Plena fue eficaz para mejorar la autoconfianza entre los participantes del grupo experimental, ya que el valor p de la prueba U de Mann Whitney fue <0.05.

En resumen, el estudio concluyó que la reducción del estrés basada en Atención Plena resulta más

eficaz para incrementar la autoconfianza que para reducir la ansiedad ante las evaluaciones.

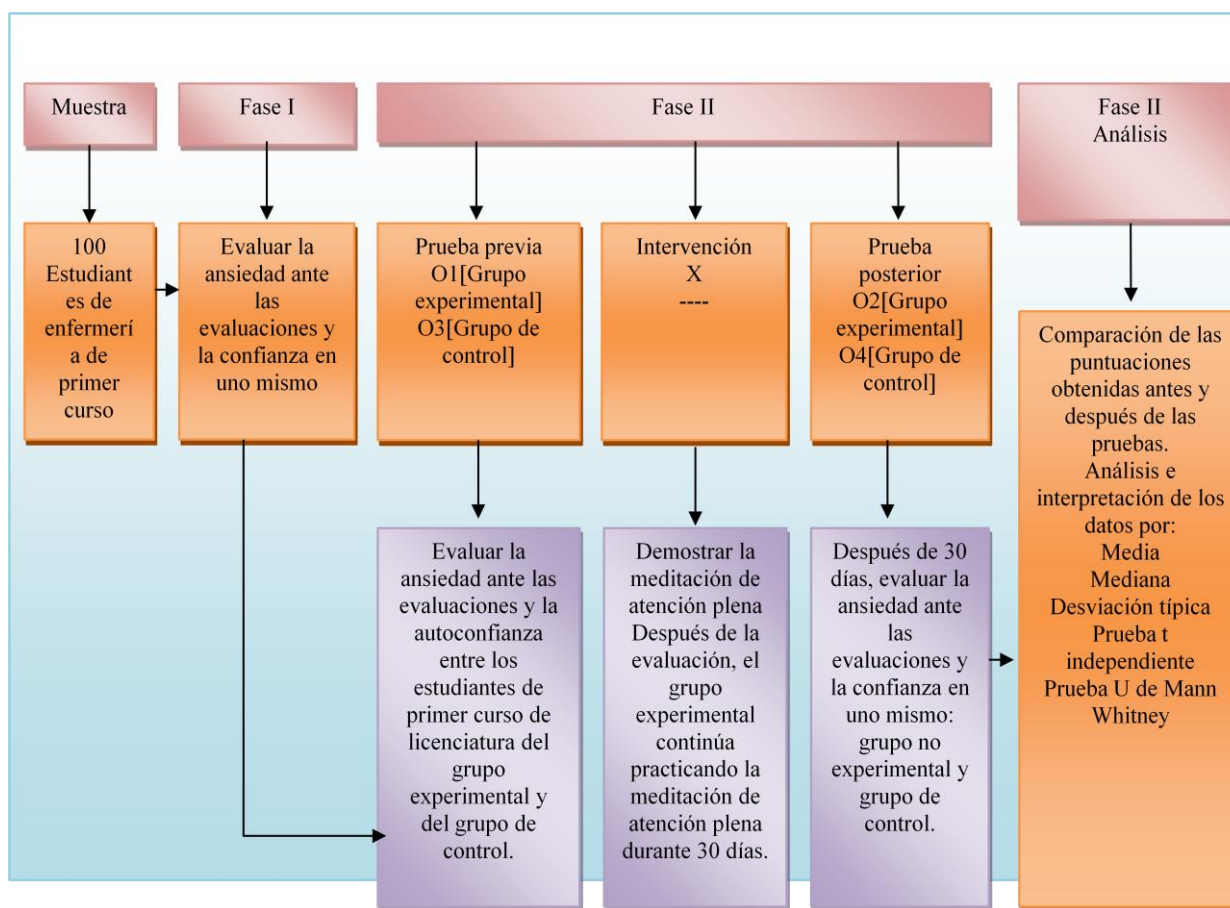
Debate

Los estudiantes universitarios viven un contexto social que espera eficiencia, productividad, competitividad, logros, que evalúa y otorga calificaciones o premios por este desempeño. Dado que el estrés y la ansiedad pueden afectar negativamente su calidad de vida en términos de salud física y mental, los investigadores confiaban en evaluar la plausibilidad y la eficacia de la práctica de la Atención Plena en entornos educativos para reducir la ansiedad ante las evaluaciones, el estrés y mejorar la confianza en uno mismo¹⁰. El presente estudio está firmemente respaldado por otro estudio realizado por Husam Al Khatib en la Universidad Al-Ahliyya Amman¹¹ en Jordania, que revela que la mayoría

(64%) de los participantes en el estudio tenían entre 18 y 21 años. En cuanto a la clasificación por sexos en el presente estudio, en el grupo de control, el 94% de los participantes eran mujeres, mientras que en el grupo experimental fueron 64%, estos resultados concuerdan con los de Husam Al Khatib, que indica que la mayoría 60% de los participantes son mujeres. El presente estudio fue apoyado por otro estudio realizado por Sarah Gouda¹² et al. muestra que la edad media de los participantes en el estudio fue de 20.18 + 1.6 y la mayoría mujeres, y Vaz CJ¹³ et al., revela que la mayoría 90.3% de las muestras eran mujeres y que la edad media fue de 20.

Los resultados del estudio coinciden con los del estudio realizado por Husam Al Khatib¹¹, que muestra que el 54% de los participantes en el estudio presentaban niveles medios (76-104) de ansiedad ante los exámenes.

Figura 2. Representación esquemática del diseño de la investigación



Los resultados del presente estudio también coinciden con los de otro estudio realizado entre estudiantes de farmacia, que revela que el 30% presentaba ansiedad leve, el 56% ansiedad moderada y el 14% un alto grado de ansiedad ante los exámenes. Los resultados del presente estudio no coinciden con los del estudio realizado por Dodson y Jaime¹⁴ entre estudiantes de enfermería para explorar la relación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico. Los resultados del estudio informaron de que los estudiantes con un bajo nivel de ansiedad ante los exámenes eran sólo el 3.8% y con un nivel grave de ansiedad ante los exámenes el 33.1%. El 63.1% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de ansiedad ante los exámenes

En el presente estudio, el valor calculado de Z [prueba de rangos con signos de Wilcoxon] entre la ansiedad preexperimental y la ansiedad postexperimental fue -5,243 con $p < 0,001$. Esto indica que el MBSR sobre la ansiedad ante los exámenes académicos fue significativamente efectivo y redujo la ansiedad ante los exámenes de los estudiantes. De manera similar, el valor Z para la confianza en uno mismo fue -3,639 con $p < 0,001$, lo que muestra la importancia de la reducción del estrés basada en la atención plena en la mejora de la confianza en uno mismo. Los hallazgos del estudio son consistentes con otro estudio realizado por K Bennett y D Dorjee sobre el impacto del curso de Reducción basada en la atención plena en la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico entre los estudiantes.¹⁵ El resultado del estudio demuestra que hubo una diferencia de efecto de tamaño medio entre el grupo de entrenamiento y el de control. La puntuación de ansiedad se redujo en el grupo de entrenamiento en T2 ($d=0,57$, $p=0,09$, de una cola) y T3 ($d=0,57$, $p=0,08$, de una cola). Además, el resultado también reveló una diferencia de efecto de tamaño mediano en el rendimiento académico en el grupo de entrenamiento T3 ($d=0,65$, $p=0,08$, de una cola).

Los hallazgos del estudio están respaldados por el estudio realizado por Shokooh y Hossein sobre la efectividad de la reducción del estrés basada en la atención plena en la regulación de las emociones y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de secundaria y muestra que el programa MBSR ha

tenido efectos significativos continuos sobre la ansiedad ante los exámenes ($F = 70,74$, $P = 0,000$). También ha tenido efectos significativos sobre la regulación de las emociones ($F = 70,74$, $P = 0,000$). Sin embargo, sólo en la subescala de culpa ($F = 2,335$, $P = 0,126$) el programa MBSR no fue significativo.¹⁶

Los resultados también están en consonancia con otro estudio realizado por Dundas *et.al.*⁹, mostró que el cambio favorable para el grupo de intervención fue mayor para la ansiedad de evaluación ($\eta^2 = 0.27$); un poco menos para la ansiedad rasgo ($\eta^2 = 0.25$), la autoestima ($\eta^2 = 0.21$), y la autoestima académica ($\eta^2 = 0.18$); y menor para la ansiedad estado ($\eta^2 = 0.001$). En general, los resultados indicaron que el programa cambió favorablemente tanto en ansiedad como en autoestima.

Los resultados de otros estudios también coinciden con los del presente en cuanto a los efectos positivos del programa en la reducción de la ansiedad y sus trastornos. Van derRiet *et.al.*¹⁷ Frank *et.al.*,¹⁸ Poulin, Zenner *et.al.*,¹⁹ Bamber *et.al.*,²⁰ mostraron la eficacia de las intervenciones de mindfulness sobre la ansiedad ante los exámenes entre los estudiantes. Vollestad *et al.*²¹. También descubrieron que la Atención Plena resulta útil para mantener los síntomas en un nivel equilibrado en personas con trastornos de ansiedad.

El presente estudio muestra que el programa también fue eficaz en incrementar la autoconfianza, ya que el valor p fue < 0.05 a un nivel de significación del 5%.

Los resultados del presente estudio indican que la Atención Plena es más eficaz para incrementar la autoconfianza que para reducir la ansiedad ante las evaluaciones. La mayoría de los estudios midieron la disposición a la atención plena mediante la Escala de Conciencia de Atención Plena (MAAS) y la autoestima mediante la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE; Rosenberg 1965). Los resultados del estudio están respaldados por otro estudio realizado por Denny y Steiner que halló correlaciones positivas significativas entre la práctica de la Atención Plena y la autoestima entre estudiantes universitarios.²²

Biegelet *et al.*,²³ llevaron a cabo un estudio para investigar el cambio en la autoestima a partir de una versión adaptada del programa para niños y adolescentes y encontraron mejoras significativas en la autoestima (Biegel *et al.* 2009; $d = 0.59$; Tan y Martin 2012; $\eta_2 = .50$). Por el contrario, White (2012), utilizando un ensayo controlado, no encontró diferencias significativas entre los grupos en relación con la autoestima entre estudiantes universitarios.

Los investigadores creen que la adopción de medidas basadas en la Atención Plena para el estilo de vida de los estudiantes incrementará su autoestima y confianza; reduciéndola ansiedad y otros problemas relacionados. Como el programa es rentable, es asequible en cualquier entorno donde puede incrementarla calidad de vida de los estudiantes.

El investigador identificó algunas limitaciones, que son las siguientes: La representación de la muestra y el número de estudiantes incluidos fueron menores en el presente estudio, el levantamiento de datos se llevó a cabo en un único entorno. La generalización de los resultados debe hacerse con cautela. Hay que señalar que la evaluación del nivel de ansiedad ante los exámenes y la confianza en uno mismo fue auto declarada por los estudiantes.

Conclusión

El estudio concluye que el programa, debido a sus efectos positivos en el desarrollo de una actitud consciente y sin prejuicios, puede mejorar significativamente la regulación de las emociones y, por tanto, la ansiedad ante los exámenes y la confianza en uno mismo. De hecho, la Atención Plena, a través de un control de la conciencia momento a momento, sin juicios y paso a paso, puede mejorar el autocontrol, la autorregulación y la auto vigilancia de la conducta y guiar a las personas hacia la recuperación. Por lo tanto, las instituciones educativas podrían ofrecer opciones de cara al estrés, como intervenciones psicológicas o terapias mente-cuerpo, como la Atención Plena, la meditación o la yoga en las escuelas para proveerles de recursos que incrementan la calidad de vida de los estudiantes, promoviendo su salud física y psicológica en la edad crucial de la adolescencia.

Fuente de financiamiento

El estudio fue financiado por el fondo de investigación *NU start-up [NUFRI grants]*. El número de la beca de investigación de la Universidad fue NUFRI/2018/10/19 y el ID de la solicitud NURG es NUFRI 8B -035.

Referencias

1. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Tolerancia al estrés: New challenges for millennial college students. *College Student Journal*, 46(2), 362-375.
2. Centro de Salud Mental Universitaria. University Park, PA: Penn State University; 2020. [2020-05-11]. Informe anual 2019.
3. Hunt, J., y Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10.
4. Regehr, C., Glancy, D., y Pitts, A. (2013). Intervenciones para reducir el estrés en estudiantes universitarios: Una revisión y meta-análisis. *Revista de Trastornos Afectivos*, 148(1), 1-11.
5. Abouserie, R. (1994) Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students, *Educational Psychology*, 14(3), 323-330.
6. Scott, K. (2000, 17 de mayo) Quinto suicidio en la Universidad de Edimburgo, *The Guardian*, p. 9.
7. Baglin, N. (2003, 30 de junio) Making or not making the grade calmly, *The Guardian*, página n°: 8.
8. Arjunan N, Joseph J. Brief mindfulness meditation-based stress reduction program in controlling examination anxiety of secondary school students. *Revista internacional de psicología india*. 2016; 2:95-103.
9. Dundas I, Thorsheim T, Hjeltnes A, Binder PE. Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety: a naturalistic longitudinal study. *Revista de psicoterapia para estudiantes universitarios*. 2016 Abr 2;30(2):114-31.
10. Ford CG. An Investigation of the Relation between Mindfulness and Self-Esteem Stability.
11. Husam Al Khatib. Ansiedad ante los exámenes entre los estudiantes de enfermería de la Universidad Al-Ahliyya Amman y su relación con algunas variables. *Revista internacional de psicología aplicada*, 2019; 9(4): 110-116.
12. Gouda S, Luong MT, Schmidt S, Bauer J. Students and teachers benefit from mindfulness-based stress reduction in a school-embedded pilot study. *Frontiers in psychology*. 2016 Apr 26; 7:590.

13. Vaz CJ, Pothiyil TD, George LS, Alex S, Pothiyil DI, Kamath A. Factors Influencing Examination Anxiety among Undergraduate Nursing Students: An Exploratory Factor Analysis. *Revista de investigación clínica y diagnóstica*. 2018 Jul 1; 12(7).
14. Dodson, Jaime. Los efectos de Mindfulness en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de enfermería. Diss. Universidad de Missouri--Kansas City, 2021.
15. Bennett K, Dorjee D. The impact of a mindfulness-based stress reduction course (MBSR) on well-being and academic attainment of sixth-form students. *Mindfulness*. 2016 Feb 1; 7(1):105-14.
16. Shahidi S, Akbari H, Zargar F. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *Revista de educación y promoción de la salud*. 2017;6.
17. Van der Riet P, Rossiter R, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Comentarios de los estudiantes y lecciones aprendidas. *Nurse Educ Today* 2015; 35:44-9.
18. Frank JL, Reibel D, Broderick P, Cantrell T, Metz S. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Resultados de un estudio piloto. *Mindfulness* 2015; 6:208-16.
19. Poulin PA. Mindfulness-based wellness education: A longitudinal evaluation with students in initial teacher education. Canada: Universidad de Toronto; 2009.
20. Bamber MD, Schneider JK. Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: Una síntesis narrativa de la investigación. *Educ Res Rev* 2016; 18:1-32.
21. Vollestad J, Sivertsen B, Nielsen GH. Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluación en un ensayo controlado aleatorizado. *Behav Res Ther* 2011; 49:281-8.
22. Denny, K. G., y Steiner, H. (2009). Factores externos e internos que influyen en la felicidad de los deportistas universitarios de élite. *Psiquiatría Infantil y Desarrollo Humano*, 40(1), 55-72.
23. Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.



Social Medicine

Health For All

ISSN: 1557-7112