



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

Educar para la diversidad: Inclusión, bienestar y sostenibilidad en contextos emergentes

Cords.

Carlos Hervás-Gómez

María Dolores Díaz-Noguera

Nadia Barkoczi

Cristóbal Ballesteros-Regaña

María de los Ángeles Domínguez-González

Dykinson, S.L.

EDUCAR PARA LA DIVERSIDAD:
INCLUSIÓN, BIENESTAR Y SOSTENIBILIDAD
EN CONTEXTOS EMERGENTES



COLECCIÓN CONOCIMIENTO CONTEMPORÁNEO

EDUCACIÓN PARA LA DIVERSIDAD:
INCLUSIÓN, BIENESTAR Y SOSTENIBILIDAD
EN CONTEXTOS EMERGENTES

Coords.

CARLOS HERVÁS-GÓMEZ
MARÍA DOLORES DÍAZ-NOGUERA
NADIA BARKOCZI
CRISTÓBAL BALLESTEROS-REGAÑA
MARÍA DE LOS ÁNGELES DOMÍNGUEZ-GONZÁLEZ

Dykinson, S.L.

2025



Esta obra se distribuye bajo licencia

Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

La Editorial Dykinson autoriza a incluir esta obra en repositorios institucionales de acceso abierto para facilitar su difusión. Al tratarse de una obra colectiva, cada autor únicamente podrá incluir el o los capítulos de su autoría.

EDUCAR PARA LA DIVERSIDAD: INCLUSIÓN, BIENESTAR Y SOSTENIBILIDAD EN CONTEXTOS EMERGENTES

Diseño de cubierta y maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Dykinson S.L.

Madrid 2025

N.º 245 de la colección Conocimiento Contemporáneo

1ª edición, 2025

ISBN: 978-84-1070-698-9

NOTA EDITORIAL: Los puntos de vista, opiniones y contenidos expresados en esta obra son de exclusiva responsabilidad de sus respectivos autores. Dichas posturas y contenidos no reflejan necesariamente los puntos de vista de Dykinson S.L, ni de los editores o coordinadores de la obra. Los autores asumen la responsabilidad total y absoluta de garantizar que todo el contenido que aportan a la obra es original, no ha sido plagiado y no infringe los derechos de autor de terceros. Es responsabilidad de los autores obtener los permisos adecuados para incluir material previamente publicado en otro lugar. Dykinson S.L no asume ninguna responsabilidad por posibles infracciones a los derechos de autor, actos de plagio u otras formas de responsabilidad relacionadas con los contenidos de la obra. En caso de disputas legales que surjan debido a dichas infracciones, los autores serán los únicos responsables.

EXPLORANDO LA PERCEPCIÓN DE LA MEDITACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. BENEFICIOS Y DESAFÍOS EN SU PRÁCTICA

ELENE IGOA IRAOLA

Universidad de Deusto

ELENA QUEVEDO TORRIENTES

Universidad de Deusto

FERNANDO DÍEZ RUIZ

Universidad de Deusto

1. INTRODUCCIÓN

La era digital se caracteriza por el aumento de la capacidad de obtener información haciendo uso de tecnologías digitales. Estos cambios han influido directamente en la sociedad, en la forma de comunicarnos, de interactuar y de trabajar. Esta nueva era ha traído una revolución tecnológica que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de nuestra sociedad. Una de las consecuencias de todos estos cambios es la conectividad, y, la creación de diferentes plataformas y aplicaciones. Todo esto ha hecho posible que podamos estar en contacto de una manera constante. Las generaciones más jóvenes han interiorizado de manera natural estos cambios, y es parte de su día a día. Esta transformación que estamos viviendo, ha traído consigo un cambio en los canales de comunicación. Es decir, tenemos acceso instantáneo al conocimiento.

Hoy en día, la formación en línea como las plataformas digitales son herramientas recurrentes. Así, en occidente, la mayoría de los puestos de trabajos se apoyan en herramientas e instrumentos digitales. La digitalización no solo ha llegado ámbito laboral, sino que también al contexto de la educación. Las herramientas digitales han marcado un antes y un después en la enseñanza ya que, han traído cambios en la forma de

impartir las clases, de proporcionar el material, incluso las temáticas de estudio. Es decir, la digitalización ha abierto paso al acceso global de la enseñanza, la formación híbrida y a distancia es una realidad. Estos formatos facilitan nuevos modelos de aprendizaje donde es posible compaginar diferentes actividades donde la colaboración entre alumnado y profesorado es un activo fundamental. La digitalización ha traído oportunidades como la formación personalizada, este avance da espacio a perfiles muy heterogéneos. La formación se ha convertido más flexible y accesible para la población general. De esta manera, se puede decir que la digitalización ha sido un paso que ha marcado la diferencia en nuestra sociedad y en la educación.

Toda nueva oportunidad tiene sus desafíos y la digitalización está teniendo un impacto directo en los estudiantes (Morgunova et al., 2020). Una de las consecuencias que están afrontando los estudiantes, y, que el profesorado lo está percibiendo, es la falta de capacidad de concentración y atención en el entorno universitario, más específicamente en los procesos de aprendizaje (de Bruin et al., 2015). El uso excesivo de la tecnología y el uso de las redes sociales ha hecho que los estudiantes se enfrenten a una sobrecarga de información que dificulta su motivación e interés para las temáticas presentadas en el aula o en su aprendizaje (Chu et al., 2021). La atención es una parte fundamental para la curva de aprendizaje de todo estudiante (Wimmer et al., 2020). En los últimos años se está viendo que la tendencia de los estudiantes en cuanto a la atención está empeorando y, que esto les está influyendo directamente en su rendimiento académico (Vorontsova-Wenger et al., 2021; Hadlington, 2015). Este problema también se está viendo en la enseñanza superior. A este reto que se enfrentan los centros de enseñanza, se les suman los problemas de salud mental de los estudiantes por el exceso del uso de las pantallas y la sobreexposición de las redes sociales.

Es necesario buscar fórmula para poder recuperar la atención de los estudiantes para que su rendimiento mejore y para que puedan sacar provecho a su formación y estudios (Lin, et al., 2018). Encontrando un estado de calma permite crear espacios seguros y confiables para el alumnado. Así, en este capítulo nos vamos a centrar en el fomento de estos aspectos mediante la gestión emocional y las prácticas de

meditación ya que, se ha visto que puede ser una fórmula para que los estudiantes mejoren su capacidad de atención, y como consecuencia, mejorar su rendimiento académico (Ostermann et al., 2022).

1.1. GESTIÓN EMOCIONAL

Cuando hablamos de gestión emocional nos referimos a la capacidad del alumnado en identificar sus emociones, analizarlos y tomar una decisión respecto a éstos. Esta habilidad consiste en la capacidad de estar presente para poder identificar las emociones y para que el alumnado entienda las reacciones que puede estar teniendo. En el contexto estudiantil, nos referimos a la capacidad de aceptación de los sentimientos del alumno/a, para que pueda analizar el presente desde un punto de vista más sosegado. Se trata de la autoaceptación de los sentimientos de cada individuo, donde el autocontrol juega un rol fundamental a la hora de reaccionar ante una situación comprometida que puede afectar a bienestar del alumnado (Zollars et al., 2019).

Así, la gestión emocional es un factor clave para promover el bienestar del alumnado a nivel individual y a nivel grupal dentro del contexto universitario (Rogers, 2013). Uno de los beneficios más importantes de la gestión emocional es la mejora del rendimiento académico ya que, este proceso da pie a concentrarse mejor en el presente y tomar decisiones más conscientes (Baranski et al., 2019). A su vez, estas prácticas ayudan a gestionar mejor los estados de estrés o ansiedad que puedan padecer los alumnos en relación a las tareas a realizar dentro del contexto universitario. entregas de trabajos, presentaciones a realizar, trabajos en equipo o exámenes (Hindman et al., 2015).

Otro beneficio de las prácticas de gestión emocional está relacionado con la mejora de control de la frustración. Es decir, la gestión emocional puede ser una herramienta para mejorar la motivación de los estudiantes, y, como consecuencia, puede ser un recurso para fijar metas más conscientes. La gestión emocional puede ayudar a los estudiantes en lograr objetivos a corto y largo plazo. Los estudiantes, suelen tener más dificultades en llegar a las metas de largo plazo y muchas veces suelen frustrarse. En estas situaciones la gestión emocional ayuda a tomar decisiones más efectivas, y, por ende, es una vía para poder llegar a los

objetivos establecidos. La regulación emocional debería de ser un elemento central para poder llevar a cabo un aprendizaje profundo (Paricio et al., 2019). Las herramientas que ayudan a la regulación del aprendizaje pasan desde el trabajo metacognitivo para ser consciente del propio proceso, hasta herramientas de atención plena que posibilitan la concentración, ayudando a tomar conciencia de las emociones y posibilitando su desarrollo. (Escorza et al., 2020).

1.2. MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Una de las herramientas para poder hacer frente a la mejora de la gestión emocionales es la meditación y el mindfulness (Hindman et a., (2015). Estas prácticas consisten en trabajar la capacidad de concentración para calmar el flujo del pensamiento para conseguir una relajación profunda. Estos recursos tienen como objetivo trabajar la conciencia del presente. Poder centrar la atención en el momento presente ayuda a poner la mente a favor, centrando la atención en lo que puedes hacer, aprender a controlarlo y fluir con la respiración (de Bruin et al., 2015). Existen diferentes programas para trabajar la conciencia plena, el programa MBSR, por ejemplo, se utiliza para la reducción del estrés y ayuda en la gestión emocional (Shearer et al., 2016). Este programa se ha puesto en marcha en diferentes contextos, entre otros, en el contexto universitario (Camacho et al., 2019). Se pueden encontrar diferentes artículos como el de Bamber y Schneider 2016) que afirma los beneficios del mindfulness en la población universitaria. Así, uno de ellos es la reducción de ansiedad. Es necesario que los estudiantes tengan las herramientas para poder regular sus emociones ya que, de lo contrario, esto podría influir en su bienestar y en su rendimiento académico (Lin, et al., 2018).

Así, podemos decir que la implementación de prácticas de meditación podría ayudar al alumnado a mejorar su concentración en las tareas a realizar, pero también en su capacidad retener información. La meditación puede ayudar al estudiante a concentrarse en una sola tarea. Esto podría influir de una manera positiva en el rendimiento académico general del estudiantado (Ostermann et al., 2022). A su vez, se ha visto que tanto el mindfulness como la meditación ayudan a tener una mejor higiene del sueño (Zou et al., 2019). Este beneficio podría ser de gran

interés, ya que se ha visto que gran parte de los estudiantes parece dificultades para conciliar el sueño debido al uso de dispositivos digitales (Beranuy et al., 2009). La meditación ayuda al estudiante a centrarse en un solo estímulo, así, si se trabaja esta habilidad es posible su aplicarlo a otros contextos de la vida del estudiante como puede ser la autorregulación del sueño (Kaya et al., 2015). En otras palabras, la aplicabilidad de las prácticas de meditación es transversal y mejora la calidad de vida de los estudiantes. Es necesario visibilizar los beneficios de estas prácticas y dar accesibilidad a los recursos necesario para que los estudiantes puedan tener un primer contacto con la meditación. Gran parte de los centros de enseñanza superior están implementando prácticas de esta índole para poder fomentar el bienestar de los estudiantes.

2. OBJETIVOS

Para llevar a cabo este estudio, se establecieron dos preguntas de investigación con el fin de analizar la percepción de la meditación en estudiantes universitarios.

- Medir la participación y la frecuencia previa y actual de estudiantes universitarios en sesiones de meditación.
- Analizar la percepción de los beneficios y obstáculos en las prácticas de meditación.

3. METODOLOGÍA

3.1 PARTICIPANTES

La muestra está constituida por 284 estudiantes universitarios, de los cuales 53,9% son mujeres y 46,1% hombres. En cuanto a la titulación que están cursando el 62,3% pertenecen al grado de Administración y Dirección de Empresas, el 27,5% pertenecen al grado de Psicología, y el 10,2% al grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Todos ellos han participado de forma voluntaria, manteniendo la confidencialidad en las respuestas y el anonimato de los participantes.

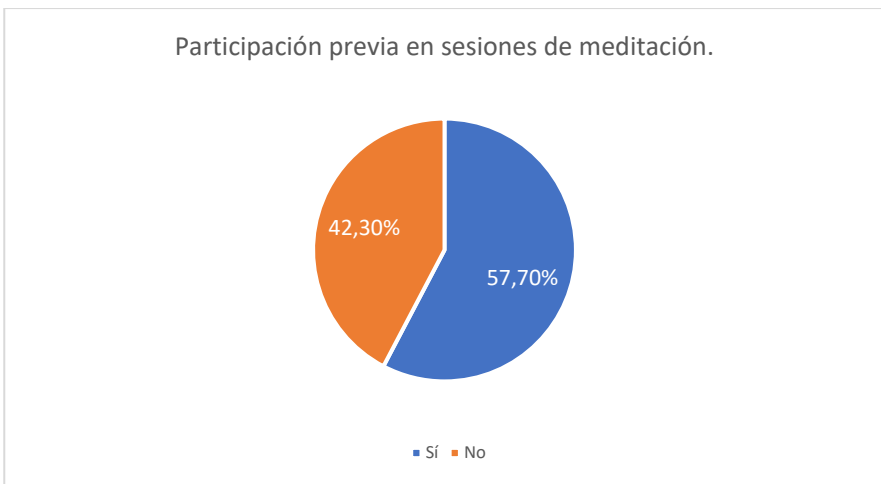
3.2. DISEÑO

Los datos se han recogieron mediante un cuestionario ad-hoc. Para esta investigación se ha utilizado una metodología mixta. Parte de la escala consta de pregunta con respuestas de tipo Likert sobre la participación y la frecuencia previa y actual de estudiantes universitarios en sesiones de meditación, y, por otra parte, el cuestionario está formado por preguntas abiertas sobre la percepción de los beneficios y obstáculos en las prácticas de meditación.

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en relación a la primera pregunta de la investigación confirman que la mayoría (57,70%) de estudiantes habían participado en alguna práctica de meditación. Estos resultados arrojan información sobre el conocimiento que tienen los estudiantes universitarios sobre las técnicas de mindfulness. El hecho de que hayan participado en alguna sesión previa también beneficia en la facilidad de poner la práctica las sesiones de meditación. De todos modos, es necesario mencionar que una gran parte de la población de esta muestra (42,30%) no había tenido experiencia previa con estas prácticas.

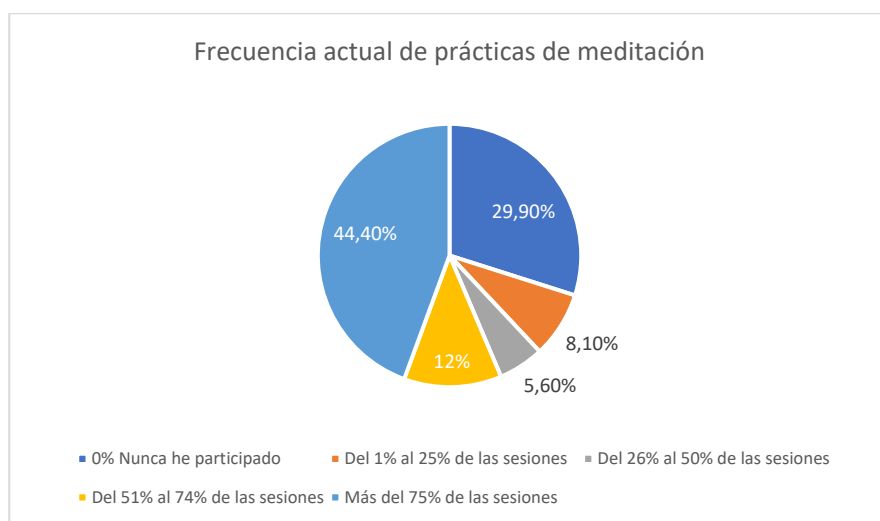
GRÁFICO 1. *Participación previa en sesiones de meditación.*



Nota. Participación previa en sesiones de meditación.

En cuanto a la frecuencia del número de prácticas de meditación actual, podemos ver que durante el curso el 56% de los participantes acudió a más de la mitad de las sesiones. Es decir, fueron constantes en las prácticas de meditación. El 44% de los participantes acudieron a las sesiones, por lo que su frecuencia en estas prácticas es menor. Se considera necesario mencionar que un gran porcentaje de la muestra (29,9%) de los estudiantes universitario no acudieron a las sesiones, por lo que se entiende que su práctica fue nula.

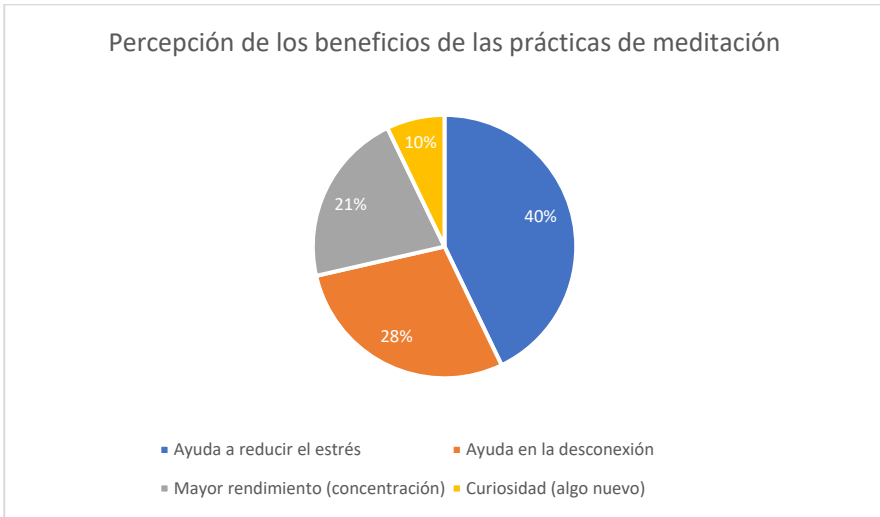
GRÁFICO 2. Frecuencia actual de prácticas de meditación



Nota. Frecuencia actual de prácticas de meditación

Teniendo en cuenta la segunda pregunta de investigación, se puede ver que los participantes conciben las prácticas de meditaciones como beneficiarios para su bienestar. Así, el 40% de los estudiantes considera que el mindfulness les puede ayudar en reducir el estrés. El 28% considera que esta práctica le ayuda a desconectar de las preocupaciones relacionadas a su trabajo o vida personal. El 21% afirma que mediante estas actividades perciben tener mayor rendimiento en sus tareas, ya que tiene mayor capacidad de concentración. Parte de la muestra (10%) ha manifestado que al ser una práctica nueva tiene curiosidad por el funcionamiento y su aplicabilidad.

GRÁFICO 3. *Percepción de los beneficios en las prácticas de meditación.*



Nota. Percepción de los beneficios en las prácticas de meditación.

En el siguiente apartado se pueden encontrar algunos testimonios del colectivo universitario acerca de su percepción de los beneficios de las prácticas de meditación.

Es un momento en el que me relajo completamente, es un buen momento para poder salir un poco de la rutina y replantearme mi situación, me ayuda a pensar y a darme cuenta de lo importante que es vivir el presente

Estos minutos de reflexión ayudan bastante a coger con ganas la asignatura e incluso el día. La búsqueda del escape de las preocupaciones diarias durante breves minutos

El planteamiento del mindfulness justo antes de empezar la clase ayuda a concentrarse y a relajarse, por lo que creo que este es el mejor momento para realizarlo (ya que al final de la clase los alumnos suelen estar más desconcentrados e impacientes), buen planteamiento

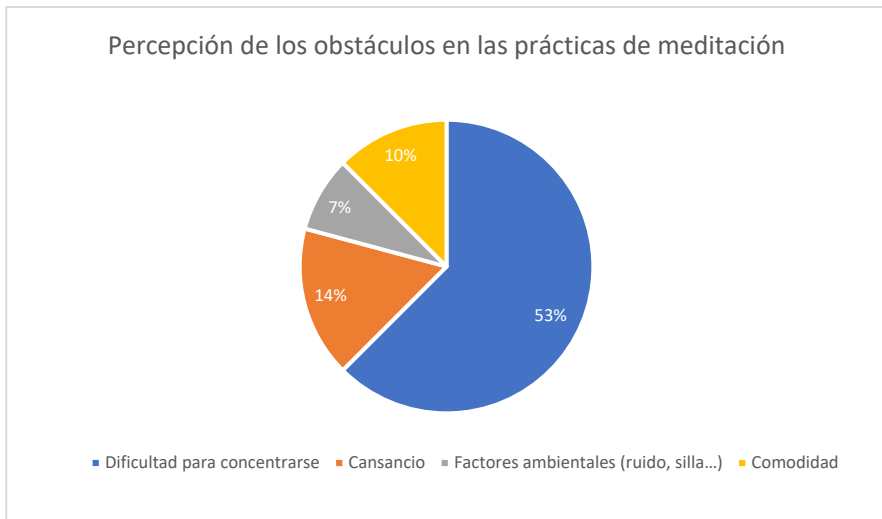
Quería seguir descubriendo la relajación y bienestar que proporcionan estos minutos de mindfulness

Quería probarlo precisamente porque no lo había hecho nunca y mucha gente habla de sus beneficios

Me ha animado que después de la primera sesión estaba más relajado y tranquilo. Empiezas la clase con más ganas porque es una actividad diferente. Ha fomentado mucho la implicación del profesor y que me ha gustado mucho

El mindfulness me ha ayudado a entender y conocer mejor como funciona mi cabeza ya que me he podido concentrar más y entender diferentes sensaciones de mi cuerpo que antes no reconocía ya que no me centraba en ellas como a la hora de hacer el mindfulness. El mindfulness me ha ayudado a centrarme más que sin hacer la práctica

GRÁFICO 4. *Percepción de los obstáculos en las prácticas de meditación*



Nota. Percepción de los obstáculos en las prácticas de meditación.

En cuanto a la percepción de los obstáculos percibidos en las prácticas de meditación en los estudiantes universitarios podemos ver que la mayoría (55%) afirma que ha tenido dificultades para concentrarse. A su vez, el 14%, confirma que el hecho de que estuvieran cansados les costara realizar las tareas de manera eficiente prestando atención a las indicaciones a tener que seguir. El 10% de los participantes afirmaba que no se sentían a gusto realizando la actividad debido a la exposición de

pensamientos internos o la presencia de otras personas. El 7% comenta que diferentes factores como el ruido del exterior, la música seleccionada para realizar la práctica o la silla donde realizaban la meditación no era la adecuada para realizar la práctica y por consecuencia lo han percibido como obstáculo.

En el siguiente apartado se pueden encontrar algunos testimonios del colectivo universitario acerca de su percepción de los obstáculos en las prácticas de meditación.

No llega a ser un obstáculo como tal, pero si es verdad que hubo una sesión que hizo que me replanteara mi situación en ese momento, a nivel personal y me asustó bastante el darme cuenta de que estaba un poco perdida.

Había días que se me hacía más complicado seguir el Mindfulness, sobre todo si estaba preocupada por algún tema en concreto, porque a veces no lograba centrarme al 100% en lo que se pedía

A veces me costaba concentrarme en el objetivo de la meditación porque interferían otros pensamientos y no lograba dejarlos pasar

No me sentí cómoda con el ejercicio de la meditación, me costaba dejar mi mente en blanco, había ruido por las ventanas abiertas y no me concentraba.

No es que me haya desanimado, sin embargo, al no practicarlo habitualmente o anteriormente mucho, al principio es algo complicado que no te vengan pensamiento mientras estás haciendo mindfulness

El principal obstáculo es que no sabía muy bien qué tenía que hacer. A pesar de las instrucciones, considero que para aprovechar bien una sesión de mindfulness es pertinente conocerte bien y conocer tu cuerpo bien y, quizá, necesito más práctica en este sentido. Tengo que confesar que a veces también me ponía nerviosa porque no soy capaz de estar demasiado tiempo centrada en el aquí y el ahora y mis pensamientos se dirigían en ocasiones a otro lugar

En algunas situaciones, el nivel de relajación posterior a la práctica del mindfulness me generaba unos minutos de "cansancio" en los 5-10

minutos posteriores a la práctica. Es por esto que tardaba un tiempo en conectar al 100% con la clase y explicaciones del profesor

5. DISCUSIÓN

Esta investigación aporta conocimiento sobre la percepción de la meditación en estudiantes universitarios, más específicamente sobre la participación y la frecuencia de meditación de los estudiantes universitarios, y, su percepción sobre los beneficios y obstáculos de estas prácticas. Así, los resultados confirman que a pesar de que la mayoría de estudiantes conocían y habían practicado alguna vez meditación, una gran parte del estudiantado no los conocían. Este resultado nos hace ver que una mayor visibilidad de estas prácticas ayudaría a que los estudiantes puedan integrar la meditación a sus rutinas del día a día. La implementación de sesiones de mindfulness dentro del aula puede ayudar en la familiarización de los pasos a seguir para llevar a cabo una meditación adecuada. El hecho de tener un instructor dentro del aula, puede ayudar en la corrección de esta práctica, lo que conllevaría a la interiorización de hábitos saludables. Si los alumnos empiezan a conocer el funcionamiento de estas prácticas y consiguen interiorizarlos de una manera correcta, tendrán la posibilidad de aplicarlo en su día a día para la resolución de otros conflictos. Otro aspecto a considerar en estas sesiones sería la explicación de estos procesos de antemano, ya que esto ayudaría a que los estudiantes visualicen la utilidad que pueden tener las prácticas de meditación dentro o fuera del aula.

A su vez, podemos ver que los estudiantes fueron constantes en las prácticas de meditación. Esto facilita que los estudiantes vean los beneficios de la meditación y empiecen a ponerlos en práctica fuera del aula. El espacio proporcionado en el aula puede servir como incentivo para su aplicabilidad en las rutinas del alumnado, ya que la meditación no solo es beneficiaria en el contexto educativo sino también en el contexto personal. Dentro del contexto universitario, el mindfulness puede ayudar a mejorar el rendimiento académico porque ayuda al estudiante a centrarse en una misma tarea durante un tiempo prolongado (Baranski,

& Was, 2019). En otras palabras, la meditación ayuda a que los estudiantes se enfoquen en una tarea específica. Otro aspecto que han destacado los participantes de este estudio es que la meditación les ayudaba a gestionar mejor el estrés generado por la carga lectiva (Bamber y Schneider, 2016). Así, podemos ver que la meditación contribuye de una manera positiva en la regulación del estrés de los universitarios (An et al., 2022). Esta práctica ayuda a que el estudiante sea más consciente de sus sentimientos y da espacio para su regulación. Por otro lado, los resultados enseñan que los estudiantes valoran las prácticas de mindfulness porque les ayuda a desconectar. La meditación puede ser un espacio personal para reflexionar sobre los objetivos establecidos, la forma de ejecutarlos y para analizar como lo está llevando el individuo. Este espacio puede servir para repensar y ajustar el propósito del estudiante.

En cuanto a los obstáculos identificados por los estudiantes destaca la dificultad de concentrarse. Esto puede estar relacionado al incremento de exposición de diferentes estímulos. En ocasiones, esta situación incómoda al individuo debido a que se siente expuesto a sus propios pensamientos y sentimientos. Así, si el individuo no se siente preparado para llevar a cabo esta reflexión puede que se sienta incómodo. De esta manera, se puede decir que la meditación puede ser una herramienta para la introspección que dependiendo de la situación personal de la persona que está practicando puede que le incomode o no se sienta preparado para llevarlo a cabo. Otro obstáculo que mencionaba los participantes era el cansancio, afirmando que les impedía llevar a cabo la meditación de una manera adecuada. Uno de los problemas que se ven en los estudiantes es la conciliación del sueño, esto repercute no solamente en la realización de prácticas de meditación, sino que también en la capacidad concentración para ejecutar las tareas del día a día (Islam, 2019). El descanso es una parte fundamental para el aprendizaje, y especialmente, en la población joven (Zou et al., 2019). La capacidad de atención aumenta cuando el individuo ha dormido las horas necesarias (Kaya et al., 2021). Así, es fundamental que los estudiantes descansen.

En cuanto a las limitaciones del estudio se debería de destacar el tamaño de la muestra ya que, los participantes de esta investigación no son

suficientes para representar al colectivo universitario al completo. Esto conlleva que los resultados obtenidos no pueden ser generalizados. Para futuras investigaciones sería interesante aumentar el tamaño de la muestra. De todos modos, la investigación realizada aporta una visión general de la participación y la frecuencia de meditación de los estudiantes universitarios, su percepción sobre los beneficios y obstáculos de estas prácticas y de la importancia de la gestión emocional en la población universitaria.

6. CONCLUSIONES

Esta investigación tiene dos objetivos principales que son analizar la participación y la frecuencia de meditación de los estudiantes universitarios, y, su percepción sobre los beneficios y obstáculos de estas prácticas. Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes valoran la meditación como herramienta de gestión emocional y afirman que pueden ser útiles para el manejo de situaciones estresante, para la desconexión y para mejorar su rendimiento académico. Así, los estudiantes universitarios tienen el reto y la oportunidad de desarrollar la atención plena y la regulación emocional a lo largo de la experiencia en la universidad. El aprendizaje de estas habilidades en este contexto puede ayudar a gestionar mejor las situaciones personales que se pueden dar fuera del aula. Se puede decir que las prácticas de meditación ayudan al desarrollo de habilidades específicas que son transversales en la utilidad del individuo.

Así, unas de las herramientas que posibilitan una mejor atención plena son la respiración y la calma. La aplicación de estas prácticas puede mejorar el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes dentro y fuera del aula. En definitiva, las prácticas de meditación son especialmente útiles para los estudiantes porque les ayuda a mejorar sus habilidades de gestión emocional, regulando su ansiedad y dándoles espacio para reflexiones personales. A su vez, puede ser útil para mejorar su rendimiento académico. En conclusión, las prácticas de meditación ayudan al alumnado en su bienestar emocional y en el aprendizaje.

8. REFERENCIAS

- An, A., Hoang, H., Trang, L., Vo, Q., Tran, L., Le, T.,... & Ha, H. (2022). Investigating the effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on stress level and brain activity of college students. *IBRO neuroscience reports*, 12, 399-410. <https://acortar.link/fqly3G>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students. A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. <https://acortar.link/K0yGXp>
- Baranski, M. F., & Was, C. A. (2019). Can mindfulness meditation improve short-term and long-term academic achievement in a higher-education course?. *College Teaching*, 67(3), 188-195. <https://acortar.link/fd7auZ>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students. The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*, 25(5), 1182-1187. <https://acortar.link/CYWf6n>
- Camacho, C. R., Acuña, M. G., & Herrera, S. S. (2019). Efectos de un programa basado en el MBSR sobre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios. In *Investigación en el ámbito escolar. Un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas* (pp. 183-191). Asociación Universitaria de Educación y Psicología (ASUNIVEP).
- Chu, J., Qaisar, S., Shah, Z., & Jalil, A. (2021). Attention or distraction? The impact of mobile phone on users' psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 12, 612127. <https://acortar.link/HM10FM>
- de Bruin, E.I., Meppelink, R. & Bögels, S.M. (2015). Mindfulness in Higher Education. Awareness and Attention in University Students Increase During and After Participation in a Mindfulness Curriculum Course. *Mindfulness* 6, 1137–1142.
- Escorza, P. B., Duarte, F. R., Pastén, M. J., Vega, K. V., & Henríquez, M. S. M. (2020). Regulación emocional, atención plena y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer año. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 17(1), 22-37.
- Hadlington, L. J. (2015). Cognitive failures in daily life. Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 51, 75-81. <https://acortar.link/bZTrTG>
- Hindman, R.K., Glass, C.R., Arnkoff, D.B. (2015). A Comparison of Formal and Informal Mindfulness Programs for Stress Reduction in University Students. *Mindfulness* 6, 873–884. <https://acortar.link/EqJZwJ>

- Islam, M. (2021, September). Link between excessive smartphone use and sleeping disorders and depression among South Korean University students. *MDPI. In Healthcare*. 9 (9), 1213. <https://acortar.link/NVSZLk>
- Kaya F, Bostanci Daştan N, Durar E. Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *International Journal of Social Psychiatry*. 2021;67(5).407-414. <https://acortar.link/PbkQoq>
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366-375. <https://acortar.link/j3Uv3d>
- Morgunova, N. V., Morgunova, R. V., & KHWAJA, A. N. (2020, December). Problems of Digitalization of Education in the Context of the COVID-19 Pandemic. In *Proceedings of the International Conference Digital Age. Traditions, Modernity and Innovations (ICDATMI 2020)* (pp. 116-120). Atlantis Press. <https://acortar.link/wMGqMj>
- Ostermann, T., Pawelkiwitz, M., & Cramer, H. (2022). The influence of mindfulness-based interventions on the academic performance of students measured by their GPA. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 961070. <https://acortar.link/ru5ewq>
- Rogers, H. B. (2013). Mindfulness Meditation for Increasing Resilience in College Students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545–548.
- Shearer, A., Hunt, M., Chowdhury, M., & Nicol, L. (2016). Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. *International Journal of Stress Management*, 23(2), 232–254. <https://acortar.link/FVVImp>
- Vorontsova-Wenger, O., Ghisletta, P., Ababkov, V., & Barisnikov, K. (2021). Relationship Between Mindfulness, Psychopathological Symptoms, and Academic Performance in University Students. *Psychological Reports*, 124(2), 459-478. <https://acortar.link/pIilFd>
- Wimmer, L., Bellingrath, S., & Von Stockhausen, L. (2020). Mindfulness training for improving attention regulation in university students. is it effective? And do yoga and homework matter?. *Frontiers in psychology*, 11, 719. <https://acortar.link/Kiu6i9>
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(10), 1022-1028. <https://acortar.link/AiJv45>
- Zou, L., Wu, X., Tao, S., Xu, H., Xie, Y., Yang, Y., & Tao, F. (2019). Mediating effect of sleep quality on the relationship between problematic mobile phone use and depressive symptoms in college students. *Frontiers in psychiatry*, 10, 822. <https://acortar.link/dyAlRe>