



H O R I Z O N T E A C A D É M I C O

Docencia del futuro: Inteligencia Artificial como motor de innovación, Inclusión y sostenibilidad educativa

**Libro de actas del I Congreso Internacional
sobre docencia innovadora,
sostenible e inclusiva en la era
de la Inteligencia Artificial**

Coords.

Carlos Hervás-Gómez

María Dolores Díaz-Noguera

Gloria Morales-Pérez

Fulgencio Sánchez Vera

María de los Ángeles Domínguez-González



EGREGIUS
ediciones

DOCENCIA DEL FUTURO:
INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO MOTOR
DE INNOVACIÓN, INCLUSIÓN
Y SOSTENIBILIDAD EDUCATIVA

LIBRO DE ACTAS DEL I CONGRESO INTERNACIONAL
SOBRE DOCENCIA INNOVADORA, SOSTENIBLE E INCLUSIVA
EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Coords.

Carlos Hervás-Gómez
Gloria Morales-Pérez
Fulgencio Sánchez Vera
María Dolores Díaz-Noguera
María de los Ángeles Domínguez-González





Esta obra que distribuye bajo licencia

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

Egregius editorial autoriza a incluir esta obra em repositórios institucionales de acceso abierto para facilitar su difusión

DOCENCIA DEL FUTURO: INTELIGENCIA ARTIFICIAL COMO MOTOR DE INNOVACIÓN,
INCLUSIÓN Y SOSTENIBILIDAD EDUCATIVA

LIBRO DE ACTAS DEL I CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE DOCENCIA INNOVADORA,
SOSTENIBLE E INCLUSIVA EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Ilustración de la cubierta: Víctor Jesús Izquierdo Fernández

Maquetación: Francisco Anaya Benítez

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Egregius editorial

Primera edición, 2025

ISBN: 978-84-1177-107-8

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 Egregius editorial, ni de los editores o coordinadores de la obra. Los autores asumen la responsabilidad total y absoluta de garantizar que todo el contenido que contribuyen 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. Egregius editorial 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.

Several strategies can be recommended to maximize the benefits of mindfulness in the classroom: Regular Integration, Personal Reflection Opportunities, and Holistic Approach.

Conclusion. Mindfulness has proven to be an effective practice for fostering the dimensions of Fides and Humanitas in the classroom. By encouraging self-awareness, emotional regulation, and classroom engagement, mindfulness offers a pathway to a more balanced and compassionate educational experience. Integrating mindfulness into the curriculum can not only enhance academic outcomes but also promote the personal and emotional growth of students.

PALABRAS CLAVE

MINDFULNESS; EMOTIONAL REGULATION; SELF-AWARENESS; CLASSROOM ENGAGEMENT; COMPASSION

LA SALUD MENTAL EN ALUMNADO UNIVERSITARIO. UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE FACULTADES

ELENA QUEVEDO TORRIENTES

Facultad de Educación Y deporte. Universidad de deusto

FERNANDO DÍEZ RUIZ

University Of deusto

ELENE IGOA IRAOLA

Universidad de Deusto

Introducción: En la actualidad, los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos relacionados con su salud mental y el estrés. La presión académica, las altas expectativas con las que vienen a la universidad a las que son enfrentados por parte del profesorado, familia y amistades, la falta de tiempo junto con las nuevas inquietudes hacia lo que

quieren en la vida, la adaptación a un nuevo entorno, el rendimiento académico (Trunce Morales, Villarroel Quinchalef, Arntz Vera, 2020, López, I. G., Vidal, V. G. O., & Alca, 2024)) pueden contribuir a niveles significativos de ansiedad, estrés y agotamiento.

La salud mental es un problema social que tiene un impacto a nivel más global en distintos entornos, pero sin duda, en la universidad tiene su reflejo tanto en el profesorado como en el alumnado. Aunque existe en algunas universidades un servicio de atención al estudiante, estos muchas veces se ven desbordados, para poder adaptarse a una nueva realidad. Se ha incrementado en número de personas con problemas de ansiedad y estrés. La Organización Mundial de Salud (OMS) publicó un estudio en 2022 con datos alarmantes sobre el aumento de los problemas de salud mental en la población (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>)

El objetivo de esta investigación es observar el nivel de depresión, estrés y ansiedad de una muestra de 147 alumnos/as. Y un segundo objetivo sería observar la comparación de la depresión, estrés y ansiedad, de esta muestra de 147 alumnos/as en las tres facultades que pertenecen: Deusto Business School (Grado Administración y dirección de empresas), Ciencias de la Salud (grado de Psicología) y Ciencias de la Educación y el Deporte (Grado de Ciencias de la educación física y el deporte).

Métodos: La muestra está constituida por alumnado universitario, un total de 147, pertenecientes a los grados de Administración y Dirección de Empresas (ADE), Psicología y Ciencias de la educación Física y deporte CAFyD).

El instrumento utilizado para la medición de la salud mental es a través del cuestionario DASS (Depression Anxiety Stress Scales) (Antúnez, & Vinet, 2012) que es una escala validada para la medición de la salud mental en adultos y jóvenes, y que en su versión abreviada consta de 21 ítem y mide los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Los resultados muestran para una muestra de 147 alumnos/as, la media de depresión es de 12,14, ansiedad de 12,81 y estrés de 15,33. Además, apuntan que en el grado de Psicología existe una puntuación más alta en la escala de depresión, ansiedad y estrés que en el grado de CAFyD y el grado de

ADE. Siendo el grado de CAFyD el que tiene puntuaciones más bajas. Se están realizando los análisis para un mayor detalle de los resultados a aportar en esta investigación. **Discusión:** La universidad tiene el reto y la oportunidad de dotar de herramientas al alumnado universitario para un mejor manejo de la ansiedad, estrés y depresión, por ejemplo, desarrollar sesiones de la atención plena para la relación del estrés y ansiedad. La herramienta de centrar el foco, y centrarse en el momento presente a través de la respiración es sin duda una posibilidad real para poner la mente a favor. Las diferencias entre los grados donde se realiza la medición apuntan a que los estudiantes de psicología de la muestra utilizada tienen mayor puntuación en el DASS, depresión, ansiedad y estrés y que los estudiantes de CAFyD, quizás el propio perfil de los estudiantes de CAFyD y la naturaleza del grado relacionado con el deporte, pueda apoyar la lectura de los resultados obtenidos hasta el momento. **Conclusión:** Dada la alta incidencia de depresión, estrés y ansiedad, del alumnado, la universidad no puede mirar hacia otro lado, y quizás pueda formar al profesorado para posibilitar espacios seguros al alumnado entre toda la comunidad universitaria.

PALABRAS CLAVE

ALUMNADO UNIVERSITARIO, ANSIEDAD, ATENCIÓN PLENA, DEPRESIÓN, ESTRÉS