



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.

# LA SALUD MENTAL EN ALUMNADO UNIVERSITARIO. UN ESTUDIO COMPARATIVO Y HERRAMIENTAS PARA SU REGULACIÓN

---

ELENA QUEVEDO TORRIENTES

*Universidad de Deusto*

FERNANDO DíEZ RUIZ

*Universidad de Deusto*

ELENE IGOA IRAOLA

*Universidad de Deusto*

## 1. INTRODUCCIÓN

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>)

La salud mental en el alumnado universitario ha cobrado una relevancia significativa en los últimos años, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. Diversos estudios han evidenciado que los estudiantes universitarios son una población vulnerable a trastornos mentales, tales como ansiedad y depresión, exacerbados por el estrés académico y las condiciones de enseñanza virtual impuestas durante la crisis sanitaria (Muñoz et al., 2021; Cobo-Rendón et al., 2020; Alarcón et al., 2021). La investigación de Muñoz et al. señala que un alto

porcentaje de estudiantes experimentó conflictos psicológicos durante la pandemia, lo que resalta el impacto negativo de esta situación en su salud mental (Muñoz et al., 2021). Además, se destaca que el estrés académico puede manifestarse en síntomas físicos y psicológicos, como taquicardia e insomnio, lo que indica una interrelación entre el estrés y la salud mental (Bermeo, 2023).

El estrés académico, definido como una respuesta emocional y fisiológica ante las exigencias académicas, ha sido identificado como un factor crítico que deteriora tanto la salud mental como el rendimiento académico de los estudiantes (Linch-Ardilla et al., 2021; Mendoza et al., 2023). En este sentido, lo que se denomina estrés académico, o burnout académico se manifiesta a través de síntomas de ansiedad y depresión, es una respuesta común entre el alumnado universitario (Caballero-Domínguez & Colorado, 2019). Además, se refuerza esta idea al mostrar que el estrés académico puede llevar a un deterioro significativo en la salud mental y física de los estudiantes (Linch-Ardilla et al., 2021).

Además, la educación virtual ha generado un aumento en los niveles de estrés y ansiedad entre el alumnado universitario. Investigaciones mencionan que menciona que la transición a la educación virtual ha sido una fuente importante de ansiedad y estrés, afectando la salud mental del alumnado (Rivera, 2022). Este fenómeno ha sido corroborado por otros estudios que indican que la adaptación a nuevas modalidades de enseñanza ha sido particularmente difícil, resultando en un aumento de síntomas de ansiedad y depresión (Mamani et al., 2021; Callasaca-Goyzueta et al., 2022). En este sentido, se subraya la necesidad de implementar programas de atención y prevención para abordar estos problemas de salud mental en el contexto universitario (Palacios et al., 2020).

Otro aspecto a destacar es la interrelación entre la salud mental y el rendimiento académico, ya que los trastornos mentales pueden comprometer la capacidad de concentración y la toma de decisiones, lo que a su vez puede llevar a un rendimiento académico insatisfactorio y a la deserción escolar (Cardona-Arias et al., 2015; Garces, 2023). Se ha visto una correlación entre los trastornos mentales comunes y el cansancio emocional, sugiriendo que las universidades deben implementar programas de salud mental para mejorar la calidad de vida del

alumnado (Araoz, 2023). Asimismo, cabe enfatizar que el bienestar psicológico es crucial para el rendimiento académico, y que en los últimos años se han exacerbado los trastornos psicológicos en el alumnado universitario (Ossa & Monsivais, 2022).

La salud mental del alumnado universitarios es un tema crítico que requiere atención urgente. La literatura académica, en este sentido, indica que el estrés académico, la ansiedad y la depresión son problemas prevalentes que afectan a esta población, y que es esencial desarrollar e implementar estrategias de intervención y prevención para mitigar estos efectos adversos en su bienestar y rendimiento académico.

### 1.1. LOS SINTOMAS DE DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ALUMNADO UNIVERSITARIO

Los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en el alumnado universitario son fenómenos interrelacionados que afectan significativamente la calidad de vida y el rendimiento académico del alumnado. La prevalencia de estos síntomas ha aumentado notablemente, especialmente a partir del contexto de la pandemia de COVID-19, donde se observó, por ejemplo, que aproximadamente el 50% del alumnado del área de la salud presentaban síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Rivera, 2022). Este aumento en los síntomas se ha vinculado a factores estresantes como la carga académica, la adaptación a los cambios y la incertidumbre sobre el futuro (Rivera, 2022; Mamani et al., 2021).

Los datos en diversos estudios indican la problemática actual. El 56.7% de los estudiantes experimentaron conflictos psicológicos durante la pandemia, lo que resalta el impacto negativo de esta situación en su salud mental (Muñoz et al., 2021) y postpandemia, una cuarta parte de alumnado universitario experimenta síntomas de depresión (26.8%) y ansiedad (23%), lo que indica una alta prevalencia de estos trastornos en la población estudiantil (Lozano, 2022). Además, la educación virtual ha sido identificada como un factor que exacerba la ansiedad y el estrés, ya que los estudiantes enfrentan desafíos adicionales relacionados con la falta de interacción social y el aumento de la carga de trabajo (Rivera, 2022; Mamani et al., 2021).

Los síntomas de ansiedad y estrés también se han relacionado con problemas económicos y familiares, que han sido factores determinantes en la aparición de estos trastornos (Mamani et al., 2021). Asimismo, existe una relación directa y significativa entre la depresión, la ansiedad y el estrés, lo que subraya la necesidad de implementar programas de apoyo integral en las universidades (Palacios et al., 2020).

La interrelación entre estos síntomas y el rendimiento académico es evidente, ya que el estrés académico se ha identificado como un factor de riesgo para el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión, afectando así el desempeño (Mamani et al., 2021).

Los síntomas de depresión, ansiedad y estrés son prevalentes en el alumnado universitario, especialmente en el contexto actual. La identificación de estos síntomas y la implementación de programas de apoyo son esenciales para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico del alumnado.

Es relevante profundizar y entender el estrés, la ansiedad y la depresión, y las emociones asociadas. El estrés y la ansiedad están frecuentemente impulsados por emociones como el miedo al fracaso, la presión por alcanzar altos estándares y la autocrítica intensa. El alumnado, suele experimentar incertidumbre sobre el futuro, temor a no cumplir las expectativas familiares o sociales, y comparaciones constantes con sus pares. Estas emociones generan un estado de alerta constante que dificulta la concentración, el bienestar emocional y el equilibrio personal. La falta de control sobre la carga académica, junto con el sentimiento de soledad o aislamiento, puede intensificar estas emociones, afectando tanto la salud mental como el rendimiento académico del alumnado. Crear espacios seguros donde puedan confiar, es un aspecto relevante para el trabajo de emociones que impactan en el estado de alarma y pueden llevar a estados de estrés y ansiedad.

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica a estímulos percibidos como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede ser aguda o crónica y se caracteriza por la activación del eje hipotálamo-pituitaria-adrenal (HPA), que resulta en la liberación de cortisol y otras hormonas del estrés. El estrés crónico puede tener efectos perjudiciales en el cuerpo y

la mente, incluyendo la alteración de la función inmunológica, el aumento de la inflamación y cambios en la estructura y función cerebral.

La ansiedad es un estado emocional caracterizado por un sentimiento de inquietud, preocupación o miedo persistente. Puede ser una respuesta normal a situaciones estresantes, pero cuando se vuelve crónica, puede afectar la calidad de vida. La ansiedad puede manifestarse de diferentes formas, como dificultad para conciliar el sueño, aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración excesiva o pensamientos negativos recurrentes. uesta emocional a la percepción de una amenaza futura. La depresión es

La interrelación entre el estrés, la ansiedad y la depresión tiene importantes implicaciones para el tratamiento. Las intervenciones que abordan el estrés, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), el mindfulness y el ejercicio físico, pueden ser efectivas para reducir tanto la ansiedad como la depresión. Además, el tratamiento farmacológico que regula los neurotransmisores implicados en estos trastornos puede ser beneficioso.

La relación entre el estrés, la ansiedad y la depresión es compleja y bidireccional, con mecanismos biológicos, psicológicos y sociales interrelacionados. La identificación y el tratamiento temprano del estrés pueden prevenir la progresión a trastornos de ansiedad y depresión, mejorando así la calidad de vida.

Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas reconozcan la importancia de la salud mental y desarrollen estrategias adecuadas para abordar estos problemas.

## 1.2. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO

Ya ha quedado explícito que la salud mental en el alumnado universitarios es un tema de creciente preocupación, especialmente en el contexto actual, donde la depresión, la ansiedad y el estrés son síntomas prevalentes. Para abordar estos problemas, se han identificado diversas herramientas y estrategias que pueden ser efectivas en la promoción del bienestar mental entre los estudiantes.

Una de las herramientas más recomendadas es la actividad física, que ha demostrado ser beneficiosa en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. González señala que el ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, ayudando a reducir los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios González (2024). Además, la actividad física regular está asociada con una mejor salud mental general, lo que sugiere que fomentar hábitos de ejercicio puede ser una estrategia efectiva para mejorar el bienestar emocional del alumnado (Pérez, 2024).

El mindfulness también ha emergido como una herramienta valiosa para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión. técnicas de mindfulness tienen un efecto significativo en la disminución de estos síntomas en alumnado universitarios (Romero, 2023). Esta práctica promueve la atención plena y la regulación emocional, lo que puede ser especialmente útil en momentos de alta presión académica.

El apoyo social también juega un papel crucial en la salud mental del alumnado. Ya que el apoyo social percibido puede actuar como un factor protector contra la ansiedad y la depresión, sugiriendo que las universidades fomenten redes de apoyo entre el alumnado (Barrera-Herrera et al., 2019). Esto puede incluir grupos de estudio, actividades extracurriculares y espacios de socialización que promuevan la interacción y el sentido de comunidad.

### 1.3. EL PROGRAMA MBSR DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que se centra en la conciencia y la atención al momento presente, sin juzgar. Esta técnica ha ganado popularidad en el ámbito de la psicología y la salud mental debido a sus beneficios en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. El mindfulness puede definirse operativamente como un proceso que implica la atención deliberada a la experiencia presente, lo que permite a los individuos observar sus pensamientos y emociones sin reaccionar automáticamente a ellos Bishop (2004). Esta capacidad de observar sin juicio es fundamental para desarrollar una mayor conciencia emocional y una mejor regulación de las emociones

La relación entre el mindfulness y la salud mental ha sido objeto de numerosos estudios. Por ejemplo, Yuan et al. destacan que el modelo de amortiguación del estrés del mindfulness sugiere que esta práctica puede reducir la reactividad al estrés y mejorar la salud mental al disminuir las evaluaciones de estrés (Yuan et al., 2023). Esto se logra a través de la activación de regiones del cerebro responsables de la regulación emocional, lo que permite a los individuos manejar mejor las situaciones estresantes

El mindfulness se ha utilizado en diversas intervenciones, incluyendo programas diseñados específicamente para estudiantes universitarios. Las técnicas de mindfulness son efectivas para reducir síntomas de ansiedad, estrés y depresión en alumnado universitario (Romero, 2023). Estas intervenciones no solo ayudan a los estudiantes a manejar sus emociones, sino que también pueden mejorar su rendimiento académico al fomentar un enfoque más positivo hacia el aprendizaje y la vida diaria

El programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) es una intervención estructurada que se ha utilizado ampliamente para ayudar a las personas a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, especialmente en contextos universitarios. Desarrollado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, el MBSR combina prácticas de meditación mindfulness y yoga, y se ha adaptado para abordar las necesidades específicas de diferentes poblaciones, incluyendo estudiantes universitarios (Romero, 2023).

El programa MBSR tradicional se lleva a cabo durante un período de ocho semanas, con sesiones semanales de aproximadamente 2.5 horas cada una, además de tareas diarias de práctica en casa. En la sexta semana, se realiza un retiro de un día completo, que permite a los participantes profundizar en su práctica (Yuan et al., 202). Durante las sesiones, los participantes aprenden a cultivar la atención plena a través de diversas técnicas, incluyendo la meditación sentada, la observación de la respiración y el escaneo corporal, así como ejercicios de yoga suave (Gouda et al., 2016).

La efectividad del MBSR ha sido respaldada por numerosos estudios que demuestran su capacidad para reducir síntomas de ansiedad y

depresión en diversas poblaciones. Por ejemplo, una revisión sistemática y un metaanálisis realizados por concluyeron que el MBSR mejora la salud mental y la calidad de vida de los adultos, incluyendo aquellos en entornos académicos. Además, se han encontrado resultados en estudiantes universitarios que participaron en un programa MBSR que reportaron una disminución significativa en la ansiedad relacionada con la evaluación académica (Yuan et al., 2023).

## 2. OBJETIVOS

El objetivo de esta investigación es observar el nivel de depresión, estrés y ansiedad de una muestra de 147 alumnos/as.

Un segundo objetivo sería observar la comparación de la depresión, estrés y ansiedad, de estudiantes universitarios en las tres facultades. 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).

## 3. METODOLOGIA

### 3.1 DISEÑO

Los datos se han recogieron mediante un instrumento para la medición de la salud mental, en este caso es a través del cuestionario DASS (Depression Anxiety Stress Scales) (Antúñez, & Vinet, 2012) que es una escala validada para la medición de la salud mental en personas adultas y jóvenes, y que en su versión abreviada consta de 21 ítem y mide los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Es una escala tipo Likert con 4 opciones de respuesta (de 0 absolutamente nada, a 3 (la mayor parte del tiempo)

### 3.2 PARTICIPANTES

La muestra está constituida por 147 estudiantes universitarios. En cuanto a la titulación que están cursando el 55,3% pertenecen al grado de Administración y Dirección de Empresas, el 27,5% pertenecen al grado de Psicología, y el 17,2% al grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Todos ellos han participado de forma voluntaria,

manteniendo la con-fidencialidad en las respuestas y el anonimato de los participantes.

#### 4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en relación al primer objetivo de la investigación, que ha sido l observar el nivel de depresión, estrés y ansiedad de una muestra de 147 alumnos/as. Los resultados globales observados en la media del total del alumnado, los síntomas de estrés tienen una media de 15,33, los síntomas de depresión una media de 12,14 y los síntomas de ansiedad una media de 12,81, lo que indica que en la muestra analizada de 147 estudiantes los sintimas de estrés tiene una madia mayor a los sintimas de ansiedad y estrés.

En cuato a los resultados que hacen referencia al segundo objetivo del estudio que era observar la comparación de la depresión, estrés y ansiedad, de estudiantes universitarios en las tres facultades. Deusto Business School (Grado Administración y dirección de em-presas), 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).

Los resultados muestran que en el grado de Psicología se da un porcentaje mayor de síntomas de estres (14,8%) que en el grado de Administración y Dirección de Empresas (9,6%) y que en el grado de Ciencias de la Educación física y el Deporte (5,4%)

Además, para la ansiedad y la depresión, también muestran los resultados que se dan en un porcentaje mayor los síntomas en los estudiantes del grado de psicología (10,8%), que en los estudiantes de administración y Dirección de Empresas (7,4%) y que los estudiantes de Ciencias de la Educación física y el Deporte (4,2%).

#### 5. DISCUSION

Los resultados globales indican que los síntomas de estrés presentan una media de 15,33, los de depresión una media de 12,14 y los de ansiedad una media de 12,81. Estos hallazgos sugieren que el estrés es el síntoma más prevalente entre el alumnado, seguido de la ansiedad y la

depresión. Este patrón es consistente con estudios previos que han identificado el estrés académico como un factor crítico que afecta la salud mental del alumnado universitario (Linch-Ardilla et al., 2021; Mendoza et al., 2023).

Al comparar los niveles de depresión, ansiedad y estrés entre las tres facultades (Deusto Business School, Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación y el Deporte), se observan diferencias significativas. Los estudiantes de Psicología presentan los niveles más altos de estrés (14,8%), ansiedad (10,8%) y depresión (10,8%), en comparación con los estudiantes de Administración y Dirección de Empresas y los de Ciencias de la Educación Física y el Deporte. Estos resultados pueden estar relacionados con la naturaleza del currículo de Psicología, que puede exponer a los estudiantes a temas emocionalmente cargados y a una mayor carga de trabajo académico, o bien que el alumnado que se acerca a estudiar el grado de psicología lo hace porque tiene una alta sensibilidad en temas de estrés, ansiedad o depresión.

A nivel global la falta de interacción social y el aumento de la carga de trabajo son factores que contribuyen a este fenómeno. Los resultados de este estudio apoyan esta observación, ya que el alumnado tiene niveles elevados de estrés y ansiedad, lo que subraya la necesidad de estrategias de apoyo específicas para el contexto de la educación universitaria. Además de los factores académicos, los problemas económicos y familiares también se han relacionado con los síntomas de ansiedad y estrés en los estudiantes universitarios (Mamani et al., 2021). La incertidumbre económica y las responsabilidades familiares pueden aumentar la presión sobre el alumnado, afectando negativamente su salud mental. Este estudio refuerza la importancia de considerar estos factores al diseñar intervenciones para mejorar el bienestar del alumnado.

La relación directa y significativa entre la depresión, la ansiedad y el estrés observada en este estudio subraya la necesidad de un enfoque integral en la atención a la salud mental del alumnado. La implementación de programas de apoyo que aborden estos síntomas de manera conjunta puede ser más efectiva que tratar cada uno de ellos por separado. La literatura sugiere que intervenciones como el mindfulness y el

ejercicio físico pueden ser beneficiosas para reducir estos síntomas (González, 2024; Romero, 2023).

El MBSR no solo se centra en la reducción del estrés, sino que también promueve habilidades de afrontamiento que son esenciales para el manejo de la presión académica. Los participantes aprenden a observar sus pensamientos y emociones sin juzgarlos, lo que les permite desarrollar una mayor resiliencia emocional y una mejor regulación emocional (Crane et al., 2016). Esto es particularmente relevante en el contexto universitario, donde los estudiantes a menudo enfrentan altos niveles de estrés debido a la carga académica y las expectativas sociales.

Además, el MBSR ha sido adaptado para abordar las necesidades específicas de los estudiantes universitarios, incorporando discusiones grupales sobre los estresores académicos y proporcionando un espacio seguro para compartir experiencias (Hjeltnes et al., 2015). Esta adaptación ayuda a que el alumnado se sientan más conectados y apoyados, lo que puede ser un factor protector contra el deterioro de la salud mental.

El mindfulness se ha integrado en entornos educativos como una herramienta para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. La enseñanza del mindfulness puede influir positivamente en el bienestar de los estudiantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo (Albrecht, 2018). Esto es especialmente relevante en el contexto actual, donde muchos estudiantes enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la carga académica y las presiones externas, como se ve en los datos recogidos en esta investigación.

## 6. CONCLUSIONES

La presente investigación destaca la prevalencia de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre alumnado universitario y las diferencias entre las distintas facultades. Los resultados subrayan la necesidad de intervenciones integrales y específicas para mejorar la salud mental del alumnado. Las universidades deben reconocer la importancia de la salud mental y desarrollar estrategias adecuadas para abordar estos problemas, promoviendo un entorno académico saludable y de apoyo.

Además, las universidades deben implementar intervenciones integrales que aborden no solo la salud mental, sino también el clima y el currículo académico. Es fundamental desarrollar medidas preventivas y de intervención temprana que consideren los factores de riesgo en la población estudiantil (Carvacho et al., 2021). Esto puede incluir la creación de espacios de apoyo psicológico y programas de asesoramiento que ofrezcan estrategias de afrontamiento efectivas.

Abordar la depresión, la ansiedad y el estrés en el alumnado universitario requiere un enfoque multifacético que incluya la promoción de la actividad física, la práctica de mindfulness, el fortalecimiento del apoyo social y la implementación de intervenciones integrales en el entorno académico. Estas estrategias pueden contribuir significativamente a mejorar la salud mental y el bienestar general del alumnado

El mindfulness es una práctica que promueve la atención plena y la conciencia del momento presente, lo que puede ser altamente beneficioso para la salud mental de los estudiantes universitarios. A través de su implementación en programas de intervención, se ha demostrado que el mindfulness puede reducir síntomas de ansiedad, estrés y depresión, mejorando así el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes.

El programa MBSR es una intervención efectiva y bien estructurada que puede ayudar a los estudiantes universitarios a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión. A través de la práctica de mindfulness, los estudiantes pueden desarrollar habilidades que les permitan enfrentar los desafíos académicos y mejorar su bienestar general.

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para las políticas y prácticas universitarias. Es crucial que las instituciones educativas desarrollen e implementen programas de apoyo psicológico y estrategias de intervención temprana para abordar los problemas de salud mental del alumnado. La promoción de la actividad física, la práctica de mindfulness y el fortalecimiento del apoyo social son estrategias que pueden contribuir significativamente a mejorar el bienestar emocional del alumnado.

La actividad física ha sido ampliamente reconocida en la literatura científica como un método efectivo para la reducción del estrés, con

beneficios tanto psicológicos como fisiológicos. En términos generales, el estrés es una respuesta del organismo a factores externos o internos que pueden aumentar la producción de hormonas como el cortisol. Estudios demuestran que el ejercicio físico moderado a intenso tiene un impacto positivo en la regulación de este eje y en la modulación del cortisol, ayudando a disminuir los niveles de esta hormona del estrés.

Además, el ejercicio físico estimula la liberación de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y endorfinas, que mejoran el estado de ánimo y promueven una sensación de bienestar. Estos neurotransmisores contrarrestan los efectos negativos del estrés en el cerebro, mejorando la respuesta emocional y disminuyendo la percepción del estrés. Además, Por último, la actividad física contribuye al fortalecimiento de la autoconfianza y el autocontrol, elementos clave en la resiliencia psicológica frente al estrés. Estos beneficios respaldan la inclusión de programas de ejercicio físico en intervenciones para la reducción del estrés tanto en el ámbito clínico como en la vida cotidiana.

Finalmente, en cuanto a las limitaciones de la investigación, aunque este estudio proporciona información valiosa sobre la salud mental de alumnado universitario, la muestra se limita a una única universidad, lo que puede afectar la generalización de los resultados, y a un número reducido de alumnado de tres facultades. Además, el uso de la DASS-21, aunque validada, es una herramienta de autoevaluación que puede estar sujeta a sesgos de respuesta. Futuros estudios podrían beneficiarse de incluir una muestra más amplia y diversa, así como de utilizar métodos de evaluación complementarios.

## 7. REFERENCIAS

- Alarcón, J., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de covid-19. *Revista Peruana De Investigación en Salud*, 5(2), 59-66.  
<https://acortar.link/7NoiGP>
- Araoz, E. (2023). The emphasis on the present moment in the cultivation of mindfulness. *Mindfulness*, 10(3), 571-581.

- Albrecht, N. (2018). Teaching mindfulness with children. being a mindful role model. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(10), 1-23. <https://acortar.link/pFp8Axç>
- Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., & Alaniz, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica*, 24(2), 105. <https://acortar.link/7NoiGP>
- Bermeo (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios en situaciones de crisis y emergencias. *Enfermería Investiga*, 8(3). 77-85 <https://acortar.link/K0yGXp>
- Bishop, S. (2004). Mindfulness. a proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://acortar.link/Ts5XT0>
- Carvacho, R., et all (2021). Efectos del confinamiento por covid-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. *Revista Médica De Chile*, 149(3), 339-347. <https://acortar.link/mleF8b>
- Caballero -Dominguez, C y Colorado, Y. (2019). Tipologías distintas de respuestas ante el estrés académico en universitarios. Un análisis de clasificación. *Duazary*, 1682), 245-257. <https://acortar.link/PprXIQ>
- Callasaca-Goyzueta, et all. (2022). Percepción sobre educación virtual en estudiantes universitarios de ciencias de la salud en tiempos de COVID-19. *Revista Medica Basadrina*, 15 (4), 3-15. <https://acortar.link/G7oB86>
- Cardona-Arias, J., et all (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, II(1), 277-284. <https://acortar.link/pa55yh>
- Cobo-Rendón, R., Valenzuela, A., & Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de covid-19. *Cienciamérica*, 9(2), 277-284. <https://acortar.link/jE9cFw>
- Garces, N. (2023). Relationships between mental well-being and academic performance in university students. a systematic review. *Salud Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*, 2, 470. <https://acortar.link/jdgBDv>
- González, K. (2024). El ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *Mentor Revista De Investigación Educativa Y Deportiva*, 3(8), 592-614. <https://acortar.link/sBadHj>
- Lich-Ardilla, V., et all. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Espacios*, 42(07), 82-90. <https://acortar.link/6DIfEW>

- Mamani, M., Payi, N., & Machicao, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el covid-19. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 1(2), 27-37. <https://acortar.link/5ld3Bs>
- Mendoza, I., Movilla, D., Arenis, C., Castañeda, A., Cárdenas, L., Padilla, M., ... & Solano, C. (2023). Prevalencia del estrés académico en universitarios barranquilleros en tiempos de pandemia. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 15(1), 1-20. <https://acortar.link/dfplxu>
- Muñoz, A., Huamán, H., & Siesquén, J. (2021). Influencia de la salud mental en el rendimiento académico de universitarios por covid 19. *Hacedor - Aiapæc*, 5(2), 119-129. <https://acortar.link/S90N7V>
- Ossa, E. and Monsivais, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos Educación Política Y Valores*. <https://acortar.link/n7Dfz7>
- Palacios, G., Guerra, A., Sansores, G., & Aguila, P. (2020). Ansiedad, depresión y actividad autónoma en estudiantes de enfermería, en el estado de guanajuato, méxico. *RDIPyCS*, 6(1), 81-103. <https://acortar.link/n7Dfz7>
- Pérez, J. (2024). Salud mental en estudiantes de la carrera de kinesiología y fisioterapia de la universidad nacional de asunción. *Revista Del Nacional (Itaguá)*, 16(2), 55-67. <https://acortar.link/o9uoe0>
- Rivera, W. (2022). La enseñanza universitaria en tiempos de pandemia. el uso inapropiado de diapositivas y su impacto en la salud mental y el aprendizaje en estudiantes universitarios. *Revista Tecnología en Marcha*. <https://acortar.link/aijkHj>
- Romero, M. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de yhú, paraguay. *Rev. cient. cienc. salud.*, 5, 01-07. <https://acortar.link/aijkHj>
- Valerio, D. (2020). Más allá de la mensajería instantánea. whatsapp como una herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la bibliotecología. *Información Cultura Y Sociedad*, (42), 107-126. <https://acortar.link/bVeASw>
- Yuan, J., Sun, F., Zhao, X., Liu, Z., & Liang, Q. (2023). The relationship between mindfulness and mental health among chinese college students during the closed-loop management of the covid-19 pandemic. a moderated mediation model. *Journal of Affective Disorders*, 327, 137-144. <https://acortar.link/H8Q4jp>