

## Mindfulness y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica – 2023

*Mindfulness and resilience in university students from the Ica region - 2023*

*Recibido:* 15-08-2023  
*Revisado:* 20-09-2023  
*Publicado:* 31-10-2023

Romani Pillpe, Guillermo <sup>a</sup>  
Macedo Inca, Keila Soledad <sup>b</sup>  
<sup>a y b</sup> Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Perú

### RESUMEN

El objetivo de la investigación es determinar la relación entre el Mindfulness y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica – 2023. En enfoque utilizado fue cuantitativo, y de tipo descriptivo correlacional. Se realizó una revisión sistemática; mediante la búsqueda de Scopus y SciELO. La muestra estuvo conformada 60 estudiantes distribuidos en tres escuelas de la universidad particular de la región de Ica. Se utilizó una muestra estratificada trabajando solo con 52 estudiantes. Los resultados obtenidos a través de la prueba estadística Rho de Spearman indicaron que se obtuvo un valor de  $p=0,01$ . Aceptamos la hipótesis alterna. Los factores Mindfulness más importantes asociados a la resiliencia son física, emocional y mental y espiritual. La investigación concluye que existe una relación estadísticamente significativa.

**Palabras clave:** *Mindfulness, Resiliencia, COVID-19, Autocontrol, Autoaceptación.*

### ABSTRACT

The objective of the research is to determine the relationship between Mindfulness and resilience in university students from the Ica region - 2023. The approach used was quantitative, and of a descriptive correlational type. A systematic review was carried out; by searching Scopus and SciELO. The sample consisted of 60 students distributed in three schools of the private university in the Ica region. A stratified sample was extracted working only with 52 students. The results obtained through Spearman's Rho statistical test indicated that a value of  $p=0.01$  was obtained. We accept the alternative hypothesis. The most important Mindfulness factors associated with resilience are physical, emotional, and mental and spiritual. The investigation concludes that there is a statistically significant relationship.

**Keywords:** *Mindfulness, resilience, COVID-19, Self-control, Self-acceptance*

## INTRODUCCIÓN

El periodo de confinamiento se estableció en el Perú el día 16 de marzo de 2020; denominada como «aislamiento social obligatorio». La disrupción a nivel organizacional, social y principalmente personal; dicho fenómeno permitió experimentar la resiliencia por parte de los estudiantes en el nivel superior, permitió de salir fortalecido de las experiencias ocasionadas por el virus del COVID-19. Esta etapa supone variedad de alternativas en la forma de vida – Autocontrol, Concentración y Autoaceptación– incluye la configuración del saber adaptarse con flexibilidad y salir fortificado de los sucesos imprevistos. Asimismo, el 2022 podemos poner fin a la pandemia, y conocer los efectos en la población estudiantil por la pandemia. Después de la pandemia se exhibió un comportamiento inestable como lo hizo notar (Farfán-Zúñiga et al., 2022; Saucedo-Ramos et al., 2022). En este sentido, Gaeta González et al. (2022) establecen el estado emocional –psicológico y anímico– de los universitarios durante el confinamiento, el cual resulta esencial en condiciones vivenciales.

El concepto de *Mindfulness* se dio en los años de 1970. La traducción al inglés significa “conciencia”, (Vásquez-Dextre, 2016). El cual comprende tres dimensiones: Autocontrol, Concentración y Autoaceptación. En este sentido, el concepto de *Mindfulness* es un estado de conciencia plena y aceptación del instante actual de sensaciones y sentimientos (Asensio-Martínez et al., 2017). El concepto más reciente, *Mindfulness* hace referencia a prestar atención focalizada basada en la meditación. En este sentido y partiendo de la postpandemia, y las consideraciones pertinentes en la educación superior pretendiendo disminuir la fatiga emocional, dando a conocer técnicas efectivas del uso de las emociones como estrategias de enseñanza-aprendizaje.

Recientemente, diversos autores a nivel mundial han aplicado *Mindfulness* en el nivel universitario (Beck et al., 2023; Yu et al., 2023; Wen et al., 2023). Entonces, el supuesto de base que orienta e inspira a diversos investigadores en el Perú. De este modo (Arkin Alvarado-García et al., 2022; Moscoso et al., 2020; Moscoso, 2019) el presente estudio sigue los hallazgos vinculados al *Mindfulness* y resiliencia, se constituyen en los antecedentes más relevantes para el objetivo de esta investigación.

**Tabla 1**  
*Variable Mindfulness*

| Variable 1                            | Dimensión      |
|---------------------------------------|----------------|
| <i>Mindfulness*</i><br>Atención plena | Autocontrol    |
|                                       | Concentración  |
|                                       | Autoaceptación |

*Nota. Mindfulness\*: Atención plena*

No obstante, la resiliencia en estudiantes universitarios ha sido investigada en

los últimos años. Permitió identificar en los principales motores de búsqueda: SciELO y Scopus, publicados entre los años 2020-2023. En este sentido, en el ámbito peruano, existe aproximadamente tres trabajos en Scopus orientados a resiliencia y métodos de afrontamiento del estrés de universitarios en tiempos de pandemia (Meléndez et al., 2022); de manera similar Portocarrero Merino et al. (2021) desarrollaron y validaron una escala de cobertura resiliente en contextos de COVID-19. Asimismo, en la base de datos SciELO se encontró dos trabajos académicos; tales como factores de las formas de crianza parental como facilitadores en la correspondencia entre resiliencia y calidad de vida en estudiantes de nivel superior (Córdova Gonzales et al., 2022).

**Tabla 2**  
*Variable resiliencia*

| Variable 2  | Dimensión           |
|-------------|---------------------|
| Resiliencia | Física              |
|             | Emocional           |
|             | Mental y espiritual |

*Nota.* Según Quiceno & Vinaccia (2013).

Es de vital importancia, el mindfulness con frecuencia aumentará la resiliencia y los pensamientos negativos; además algunos claves para desarrollar dicha capacidad. Nos lleva a plantear el problema del estudio: ¿Existe relación entre el *Mindfulness* y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica - 2023? De lo expuesto se plantea el siguiente objetivo: determinar la relación entre el *Mindfulness* y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica - 2023.

## METODOLOGÍA

Se parte desde un enfoque cuantitativo, ya que se centra en la medición estadística y de diseño no experimental; puesto que se aborda un estado de la cuestión en la materia. Tipo descriptivo correlacional, lo cual significa que no se manipulan las variables. La muestra fue conformada por 60 estudiantes del II ciclo de una universidad particular de la región Ica. De ello, 23 Psicología, 23 Enfermería y 24 Ingeniería de Sistemas. De cuales se trabajó con una muestra estratificada de 52 participantes (Anexo 3).

**Tabla 3**  
*Muestra estratificada*

| Facultad               | Estudiantes n = 60 | Proporción de estudiantes | Femenino | Masculino |
|------------------------|--------------------|---------------------------|----------|-----------|
| Psicología             | 23                 | 17                        | 7        | 10        |
| Enfermería             | 23                 | 17                        | 5        | 12        |
| Ingeniería de Sistemas | 24                 | 18                        | 1        | 17        |
| Total                  | 70                 | 52                        | 13       | 39        |

*Nota.* Alumnos matriculados en el ciclo académico 2022-II.

Para la medición de la variable *Mindfulness* se diseñó un test está constituida por 16 ítems que reflejó las tres dimensiones: Física, Emocional y Mental y espiritual. Se evaluó a través de una escala la cual va (1) casi nunca, (2) raras veces, (3) algunas veces, (4) a menudo y (5) casi siempre. La fiabilidad se dio a través de la psicometría Alfa de Cronbach 0.79, y el coeficiente V de Aiken permitió medir la relevancia de los ítems –Juicio de expertos–; obteniendo un resultado 0.832. Para la variable resiliencia se trabajó con un cuestionario de 10 preguntas. Por medio de la prueba de normalidad se determinó que no sigue una distribución normal; para ello se trabajó con la prueba estadística Rho de Spearman.

## RESULTADOS

La tabla 4 los datos descriptivos de la variable *Mindfulness*. Los participantes indican a través de la escala que, raras veces lo han aplicado, siendo en las mujeres (11) el mayor número, por otro lado, un grupo de participantes consideran haberlo aplicado a menudo (11). También se detecta una relación positiva y significativa.

**Tabla 4**  
*Análisis descriptivo de la variable Mindfulness*

| <i>Mindfulness</i> |                        | Casi nunca | Raras veces | Algunas veces | A menudo | Casi siempre |
|--------------------|------------------------|------------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Sexo               | Masculino              | 3          | 3           | 3             | 2        | 5            |
|                    | Femenino               | 5          | 4           | 7             | 9        | 11           |
| Carrera            | Psicología             | 1          | 3           | 3             | 4        | 6            |
|                    | Enfermería             | 3          | 3           | 3             | 4        | 4            |
|                    | Ingeniería de Sistemas | 4          | 1           | 4             | 3        | 6            |
|                    | Total                  | 8          | 7           | 10            | 11       | 16           |

La tabla 5 presenta los datos descriptivos de la variable *Resiliencia*. Presentes

en la encuesta de resiliencia en estudiantes universitarios. Siguiendo el baremo de casi siempre (16) y a menudo contestaron 11 participantes; seguido de raras veces, con 9 y algunas veces y casi nunca que contestaron ocho participantes.

**Tabla 5**  
*Análisis descriptivo de la variable Resiliencia*

| Resiliencia |               | Casi nunca | Raras veces | Algunas veces | A menudo | Casi siempre |
|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|----------|--------------|
| Sexo        | Masculino     | 2          | 0           | 3             | 5        | 6            |
|             | Femenino      | 6          | 9           | 5             | 6        | 10           |
| Carrera     | Psicología    | 3          | 3           | 3             | 4        | 4            |
|             | Enfermería    | 2          | 2           | 2             | 5        | 6            |
|             | Ingeniería de | 3          | 4           | 3             | 2        | 6            |
|             | Sistemas      |            |             |               |          |              |
| Total       |               | 8          | 9           | 8             | 11       | 16           |

Prueba estadística:

Hipótesis General

H<sup>1</sup>: Sí existe relación entre el *Mindfulness* y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica – 2023

H<sup>0</sup>: No existe relación entre el *Mindfulness* y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica – 2023

**Tabla 6**  
*Prueba de hipótesis Rho de Spearman*

|                 |             | Mindfulness                 | Resiliencia |
|-----------------|-------------|-----------------------------|-------------|
| Rho de Spearman | Mindfulness | Coefficiente de correlación | 1,000       |
|                 |             | Sig. (bilateral)            | .           |
|                 |             | N                           | 52          |
|                 | Resiliencia | Coefficiente de correlación | ,067        |
|                 |             | Sig. (bilateral)            | ,001        |
|                 |             | N                           | 52          |

En la tabla 6, presenta los resultados obtenidos a través de la Rho de Spearman considera las correlaciones entre las variables y la dimensiones. Se observa una relación positiva y significativa, entre las dimensiones, física y autocontrol ( $p < 0,05$ ), y por otro lado, la dimensión emocional y concentración ( $p < 0,01$ ). También se detecta, una

relación positiva entre autoaceptación y mental y espiritual ( $p < 0,001$ ).

**Tabla 7**

*Análisis de correlación (Rho de Spearman) entre las dimensiones*

| VARIABLES      | FÍS. | E    | ME   |
|----------------|------|------|------|
| Autocontrol    | ,200 | ,201 | ,291 |
| Concentración  | ,329 | ,252 | ,419 |
| Autoaceptación | ,933 | ,989 | ,711 |

Nota. Fis = Física, E = Emocional, ME = Mental y espiritual

## DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el *Mindfulness* y resiliencia en una muestra de estudiantes universitarios de tres carreras profesionales distintas de una universidad particular de la región Ica. A partir de los datos obtenidos muestran una prevalencia alta en el género femenino en relación variables *Mindfulness* y resiliencia quienes informaron un mayor porcentaje. Lo cual es coherente con estudios previos que indican que después de la pandemia las mujeres enfrentaron situación muy difícil y estresante (Farfán-Zúñiga et al., 2022; Saucedo-Ramos et al., 2022).

Queda demostrada la hipótesis general que entre el *Mindfulness* se establece una relación directa con la resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica – 2023. Asimismo, se respalda por los argumentos expuestos que los hombres se adaptan rápidamente a lo desagradable; en relación a las mujeres.

Se sugiere que en futuras investigaciones se analice el *Mindfulness* que desarrollen los alumnos, así también para determinar la atención al entorno circundante dentro de la universidad. Como factores preponderantes las sensaciones corporales, pensamientos y emociones, esto es, para enfocarnos plenamente con los juicios de valor y abordar con nuevas expectativas.

## CONCLUSIONES

En lo que respecta a la relación entre *Mindfulness* y resiliencia, los resultados indican que es directa y significativa (Rho de Spearman = ,067 y  $p = 0,001 < 0,05$ ). Con estos datos se evidencia que una correlación positiva y significativa entre las variables, por lo que se puede concluir que la *Mindfulness* alta la retención de resiliencia será suficiente. Los *Mindfulness*, autocontrol, concentración y autoaceptación, se relacionan con capacidad de adaptación, resiliencia de los estudiantes universitarios cuando hacen uso de aspectos físicos, emocionales y mentales y espiritual. Siendo una actividad o estado mental consistente para una recuperación transformadora postpandemia.

Finalmente, se debe difundir los resultados del presente trabajo. Ya que contribuirán a futuras investigaciones. Se puede aseverar que la *Mindfulness* y la resiliencia se convertirán en herramientas influyentes para lograr los propósitos de la enseñanza – aprendizaje. Se sugiere contrastar su aplicación con distintas enfoques, metodologías y diseños.

## REFERENCIAS

- Academic Mindfulness Interest Group, M., & Academic Mindfulness Interest Group, M. (2006). Mindfulness-Based Psychotherapies: A Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285-294. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x>
- Arkin Alvarado-García, P. A., Soto-Vásquez, M. R., & Rosales-Cerquín, L. E. (2022). Mindfulness-based online intervention for mental health during times of COVID-19. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(3), 264-268. Scopus. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_642\\_21](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_642_21)
- Asensio-Martínez, A., Magallón-Botaya, R., & García-Campayo, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 86-91. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.001>
- Beck, M. S., Juul, L., Frydenberg, M., & Fjorback, L. O. (2023). On Top of Everything: A study protocol for a cluster-randomised controlled trial testing a teacher training programme to teach mindfulness among students in Danish upper secondary schools and schools of health and social care. *Trials*, 24(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06920-7>
- Córdova Gonzales, L. A., Becerra Flores, S. N., Chávez Santamaría, A., Ortiz Salazar, N. G., Franco Mendoza, J. M., Córdova Gonzales, L. A., Becerra Flores, S. N., Chávez Santamaría, A., Ortiz Salazar, N. G., & Franco Mendoza, J. M. (2022). Factores de los estilos de crianza parental como mediadores en la relación entre la resiliencia y calidad de vida en universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(1), 5-22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v25i1.22015>
- Farfán-Zúñiga, X., Jaman-Mewes, P., Zimmermann-Vildoso, M., Campos-Lobos, C., Farfán-Zúñiga, X., Jaman-Mewes, P., Zimmermann-Vildoso, M., & Campos-Lobos, C. (2022). Nursing students experience during the COVID-19 pandemic: A qualitative research. *Investigación y Educación En Enfermería*, 40(2). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v40n2e13>
- Gaeta González, M. L., Rodríguez Guardado, M. del S., Gaeta González, L., Gaeta González, M. L., Rodríguez Guardado, M. del S., & Gaeta González, L. (2022). Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos

- durante la pandemia de covid-19. *Educación y Educadores*, 25(1). <https://doi.org/10.5294/edu.2022.25.1.2>
- Meléndez, H. C., de Rios, M. S. T., Guillermo, J. C. L., Zumaeta, L. R., & Abarca, C. A. G. (2022). Resilience and stress coping strategies of university students in times of pandemic. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(4), 679-685. Scopus. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.04.091>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107-117. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.09>
- Moscoso, M. S., Burga León, A., Oblitas Guadalupe, L. A., Bayona-Oré, S., Arana Sánchez, A. A., Moscoso, M. S., Burga León, A., Oblitas Guadalupe, L. A., Bayona-Oré, S., & Arana Sánchez, A. A. (2020). Validez de constructo y confiabilidad del Inventario de Mindfulness y Ecuanimidad. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 553-575. <https://doi.org/10.18800/psico.202002.008>
- Portocarrero Merino, E., Veramendi Villavicencios, N. G., Enrique Suero Rojas, E., & Mendoza Loli, J. S. (2021). Development and validation of scale resilient coverage and future expectations in university of huanuco in times of COVID-19. *Universidad y Sociedad*, 13(4), 132-142. Scopus.
- Quiceno, J. M., & Vinaccia, S. (2013). Resiliencia, percepción de enfermedad, creencia y afrontamiento espiritual religioso y calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico de artritis reumatoide. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 590-619.
- Saucedo-Ramos, C. L., Pérez-Campos, G., Canto-Maya, C. E., Saucedo-Ramos, C. L., Pérez-Campos, G., & Canto-Maya, C. E. (2022). Estudiantes universitarios en tiempos de covid-19: Clases en línea y vida cotidiana. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(2), 421-442. <https://doi.org/10.11600/ricsnj.20.2.5333>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Wen, X., Zhang, Q., Wang, S., Liu, X., & Xu, W. (2023). Mindfulness and academic burn-out among chinese elementary school students: The mediating role of perceived teacher support. *Teaching and Teacher Education*, 123. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103991>
- Yu, Y., Xu, S. T., & Li, G. (2023). Abusive supervision and emotional labour on a daily Basis: The role of employee mindfulness. *Tourism Management*, 96. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2023.104719>