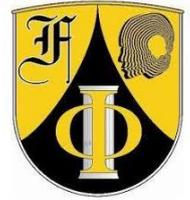




**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ESTE**  
**FACULTAD DE FILOSOFÍA**  
**CARRERA DE PSICOLOGIA**



**EFFECTIVIDAD DE UN TALLER INTRODUCTORIO A LA  
PRACTICA DE MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DE  
SÍNTOMAS DEL ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE YHÚ  
EN EL PERIODO LECTIVO 2022**

Autores:

Milena Fernández Romero

Orientador:

Lic. Fabian Lezcano Iriarte

**Correo:** [fabian.lezacano@filosofiaune.edu.py](mailto:fabian.lezacano@filosofiaune.edu.py)

Trabajo Final de Grado presentado a la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este como requisito para la obtención del título de Licenciatura en Psicología.

Ciudad de Este – Paraguay

Año 2023

## RESUMEN

La deficiencia académica en la educación superior relacionada al distrés psicológico de los estudiantes ha impulsado esta investigación. El presente estudio plantea como objetivo determinar la efectividad de un taller introductorio a la práctica de mindfulness en la reducción de síntomas del estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitario de la ciudad de Yhú en el periodo lectivo 2022. Este estudio adoptó un diseño cuasi-experimental en su temporalidad transversal con un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo. En la investigación participaron 20 estudiantes, que asistían regularmente en la universidad. Para el efecto, se desarrolló un taller introductorio a la práctica del mindfulness para la reducción de síntomas del estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, teniendo lugar en el centro educativo de la universidad, con una duración de 12 horas, impartidos en 4 encuentros, se aplicó un pre test y post test. Los resultados fueron analizados mediante herramientas estadísticas de Excel, los mismos arrojaron que el taller introductorio a la práctica de mindfulness produjo diferencias entre el antes y el después de la participación de los estudiantes universitarios, tanto en la variable depresión como en la variable ansiedad y estrés, al comparar las puntuaciones medias pretest y posttest en concreto, una vez finalizada la intervención, se pudo comprobar la disminución de hasta un 12% en promedio general. Por lo tanto, se concluyó que se obtuvo un nivel de reducción aceptable que favoreció en el aspecto cognitivo a los estudiantes, ya que se observó en los mismos un incremento de la capacidad de concentración y atención. Con base a los resultados, este estudio ha demostrado que las técnicas de mindfulness tienen una efectividad positiva en la reducción de síntomas de la ansiedad, estrés, depresión en los estudiantes universitarios.

**Palabras claves:** ansiedad, estrés, depresión, síntomas, mindfulness, efectividad, estudiantes universitarios.

## **ABSTRACT**

The academic deficiency in higher education related to the psychological distress of students has driven this research. The objective of this study is to determine the effectiveness of an introductory workshop to the practice of mindfulness in reducing symptoms of stress, anxiety and depression in university students in the city of Yhú in the 2022 school year. This study adopted a quasi-design, experimental in its transversal temporality with a quantitative approach, of descriptive scope. 20 students, who regularly attended the university, participated in the research. For this purpose, an introductory workshop on the practice of mindfulness to reduce symptoms of stress, anxiety and depression in university students was developed, taking place in the university educational center, with a duration of 12 hours, taught in 4 meetings, a pre-test and post-test were applied. The results were analyzed using Excel statistical tools, they showed that the introductory workshop to the practice of mindfulness produced differences between before and after the participation of the university students, both in the depression variable and in the anxiety and stress variable, when comparing the average pretest and posttest scores specifically, once the intervention was completed, a decrease of up to 12% in the overall average could be verified. Therefore, it was concluded that an acceptable level of reduction was obtained that favored the students in the cognitive aspect, since an increase in their ability to concentrate and pay attention was observed. Based on the results, this study has shown that mindfulness techniques have a positive effectiveness in reducing symptoms of anxiety, stress, and depression in university students.

**Keywords:** anxiety, stress, depression, symptoms, mindfulness, effectiveness, university students.