



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Estudio bibliográfico sobre mindfulness en estudiantes universitarios de la base de datos Scielo y Redalyc entre los años 2010 - 2020

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Para optar el grado de bachiller en Psicología con especialidad en Psicología Educacional y del Desarrollo

AUTORES

Aguilar Oropeza, Yessica Marilin ([0000-0002-0977-4286](#))
Martos Vigo, Guisela Lizbeth ([0000-0002-8991-2975](#))
Quiroz Benavides, Yessi Deyanira ([0000-0002-1065-2075](#))
Ramos Flores, Monica Alexandra ([0000-0002-1105-1458](#))
Sanchez Gonzalez, Alexandra Del Pilar ([0000-0001-7104-9301](#))

ASESOR

Reyes Bossio, Mario Alexander ([0000-0003-4655-1927](#))

Lima, 26 de octubre de 2020

DEDICATORIA

Por parte de cada investigadora, el presente trabajo de investigación va dedicado a cada una de nuestras familias por habernos acompañado, por el deseo de superación y amor que nos brindaron cada día. Asimismo, por haber estado durante la formación tanto a nivel personal como académica. También va dedicada a cada una de nosotras, por la constancia, el compromiso, dedicación y la compenetración que se tuvo como equipo.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al docente Mario Reyes quien nos motivó e incentivó desde el primer momento; del mismo modo, nos supo guiar en el proceso de elaborar el presente trabajo de investigación

RESUMEN

El presente estudio tuvo por finalidad realizar un estudio bibliométrico sobre los artículos científicos de Psicología sobre mindfulness en universitarios, recogidos de la base de datos Scielo y Redalyc de Latinoamérica entre los años 2010 y 2020. Para ello, se realizó una búsqueda de la variable objetivo encontrando 53 estudios, de los cuales, quedaron 7 seleccionados por los criterios de inclusión. A través del análisis de datos, se encontró que más de la mitad no contaba con doi, hipótesis, ni recomendaciones ni limitaciones. Del mismo modo, las investigaciones se caracterizaron por usar instrumentos de medición mixtos (cuestionarios y entrevistas) y técnicas de mindfulness. Se concluye que hay una gran necesidad en continuar investigando sobre el mindfulness en el contexto educativo con diversos tipos de participantes, especialmente ahora que se está atravesando por la pandemia del Covid-19, debido al impacto que tiene sobre el bienestar y el modo de adaptarse socialmente, académicamente y familiarmente.

Palabras clave: Bibliometría; Psicología; Mindfulness; universitarios.

Bibliometric study on mindfulness in university students from the Scielo and Redalyc
databases between 2010 - 2020

ABSTRACT

The present study aimed to carry out a bibliometric study on the scientific articles of Psychology on mindfulness in university students, collected from the Scielo and Redalyc databases of Latin America between 2010 and 2020. For this, a search of the objective variable was carried out finding 53 studies, of which 7 were selected by the inclusion criteria. Through data analysis, it was found that more than half did not have doi, hypotheses, recommendations, or limitations. Similarly, the investigations were characterized by using mixed measurement instruments (questionnaires and interviews) and mindfulness techniques. It is concluded that there is a great need to continue researching mindfulness in the educational context with different types of participants, especially now that the Covid-19 pandemic is being experienced, due to the impact it has on well-being and the way of adapting socially, academically, and family.

Keywords: Bibliometrics; Psychology; Mindfulness; university students.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	III
ABSTRACT.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	VII
1. CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN.....	1
2. CAPÍTULO II: MÉTODO.....	4
2.1. Tipo de estudio.....	4
2.2. Muestra de estudio.....	4
2.3. Instrumentos.....	5
2.4. Procedimientos.....	6
2.5. Análisis de datos.....	7
3. CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	8
4. CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	13
5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....	15
6. CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES.....	16
7. REFERENCIAS.....	17

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Artículos encontrados según el título, año de publicación y autores.....</i>	<i>6</i>
<i>Tabla 2: Pasos para seleccionar los artículos finales según la variable Mindfulness, según criterios de exclusión.....</i>	<i>7</i>
<i>Tabla 3: Análisis de frecuencias y porcentajes de la investigación bibliométrica según aspectos formales e introducción.....</i>	<i>8</i>
<i>Tabla 4: Análisis de frecuencias y porcentajes de la investigación biométrica según método.....</i>	<i>10</i>
<i>Tabla 5: Resultados, Discusión, Conclusiones (recomendaciones, limitaciones)</i>	<i>11</i>
<i>Tabla 6. Referencias.....</i>	<i>12</i>

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Diagrama prisma sobre proceso de descarte de los estudios.....5

1. CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La evaluación de la información de las revistas científicas es primordial para diseñar estrategias, implementar planes y programas con vistas a alcanzar un mayor grado de desarrollo en el sector educativo, económico y de salud. Es así que el análisis de las publicaciones científicas resulta ser una herramienta eficaz al momento de valorar la calidad de las investigaciones, de ahí que deba garantizar su validez, oportunidad, así como el cumplimiento de otros atributos que dan cuenta de su calidad (Riggio, 2017).

Los análisis cuantitativos aplican las matemáticas y la estadística, la cual permite obtener los resultados de la investigación en la publicación, convirtiéndose en una comunicación escrita, con un producto tangible. Este análisis evidencia la productividad científica, pero no la calidad de los resultados científicos o las contribuciones de la ciencia producida (Escudero & Cortez, 2017). Para el análisis de la literatura, los métodos cuantitativos más empleados son: el meta-analítico, bibliométrico, neo-bibliométrico y el bibliointegrativo (Sánchez & Cháves-Gamboa, 2014).

En la presente investigación se usará la bibliométrica, puesto que permitirá evaluar aspectos relevantes para comparar, cuantificar y objetivar la actividad científica (Riggio, 2017). El análisis bibliométrico busca cuantificar la información bibliográfica a través de procedimientos cuantitativos eficientes, en el que se evalúa la estructura, evolución y difusión del trabajo científico (Paz, González & Canto, 2019). A partir del resultado de esta dinámica, la bibliometría se encarga de describir, evaluar y supervisar o monitorear el producto de la investigación (Angarita, 2014).

Para ello, se van creando indicadores que cuantifican los procesos involucrados en la investigación como los investigadores, las instituciones, etc., así como las citas y referencias recibidas por dichos documentos. De tal manera que las citas y referencias se convierten en materia prima de la bibliometría (Paz et al., 2019).

En este sentido, el análisis bibliométrico da un aporte valioso en el conocimiento del estado de un área o de un tema de investigación, así como compara lo investigado para crear nueva investigación y mejorar la variable investigada (Michán & Muñoz-Velasco, 2013).

El estudio bibliométrico sobre el Mindfulness en contextos educativos es un dato que sirve para el conocimiento acerca del impacto o efectos beneficiosos que producen al utilizar esta nueva técnica, la cual se da a través de estudios previos que se han realizado, aportando así al desarrollo de nuevas investigaciones. Además, que sirva como guía para ver el efecto y

si contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes (Barnes, Hattan, Black & Schuman, 2017).

El presente trabajo bibliométrico está centrado sobre el mindfulness en el contexto universitario, dado que en la actualidad ha llegado a cobrar una mayor importancia, debido a que es una técnica que ayuda a la reducción del estrés, la disminución en los niveles de ansiedad, depresión y el mejoramiento del estado de ánimo, la autoeficacia y la empatía (Bamber & Kraenzle Schneider, 2016; McConville et al., 2017).

Con lo mencionado, la palabra Mindfulness ha sido traducida al español como atención plena o consciencia plena. Es un concepto que proviene de la filosofía budista y fue popularizada en Occidente por el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien lo define como el conocimiento que surge cuando ponemos nuestra atención de manera intencional al momento presente, sin juzgarlo (Kabat-Zinn, 2013). Por otro lado, Siegel (2010) lo define como despertarse de una vida en piloto automático y ser sensible a la novedad en nuestras experiencias diarias.

Viéndolo desde una perspectiva psicológica, la práctica del mindfulness se comprende como un proceso de autorregulación de la atención, enfocado en percibir la experiencia inmediata de manera sostenida y en estado de curiosidad, apertura y aceptación de esa experiencia inmediata (Bishop et al, 2006).

Cabe resaltar que el mindfulness se da a través de la meditación, yoga, respiración, concentración de un solo punto, etc. Esta práctica se ha ido explorando en diferentes entornos como en el ámbito de la salud, el trabajo y lo académico (Broderick & Jennings, 2012).

Con respecto al ámbito académico, específicamente en los estudiantes universitarios identifican, como estresores contextuales del mundo académico: los exámenes, el exceso de trabajos, y la escasez de tiempo, la preocupación por el rendimiento académico, la adaptación al ambiente y a las exigencias del mundo universitario, y las preocupaciones en torno a su futuro (Kosmala & Wallace, 2007; González & Lander, 2007; Román, Ortiz & Hernández, 2008).

Por ello, para lograr el bienestar psicológico y se tenga un desarrollo integral, se debe tener en cuenta que mediante la práctica los estudiantes universitarios podrán aprender a mantener la mente calmada y concentrarse en el momento presente. De esta forma llegarán a prevenir pensamientos rumiantes y obsesiones pasadas y futuros, que puede estar relacionado en el estrés, o con pensamientos de ineficacia, que dificultan la capacidad de concentración del estudiante en su actividad académica (Amutio-Kareaga, Franco, Gazquez & Mañas, 2015).

La variable escogida en la siguiente revisión bibliográfica es el mindfulness centrado en el ámbito académico universitario, dado que se pretende sintetizar la información más relevante de investigaciones previas, con el fin de abordar una serie de beneficios que creemos puedan ayudar a comprender mejor la importancia de esta técnica. Bajo esa misma línea también he de destacar los beneficios de la experiencia de los estados de relajación y su efecto positivo en el aprendizaje, dado que se sabe en el trabajo académico y el desarrollo intelectual requiere la habilidad de usar y regular las emociones para facilitar en pensamiento, aumentar la concentración, desarrollar la motivación intrínseca y controlar el pensamiento impulsivo (Amutio, 2011; Amutio-Kareaga, Franco, Gázquez & Mañas, 2015).

2. CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1 Tipo de estudio

En el presente trabajo se desarrolló un estudio bibliométrico descriptivo a partir del análisis de artículos publicados en la base de datos Scielo y Redalyc. En este análisis se conoce el número total de artículos, los autores, la muestra, el contenido de las investigaciones, las variables estudiadas y las metodologías que se utilizaron.

2.2 Muestra de estudio

Los criterios de inclusión que se utilizaron en esta investigación fueron los siguientes:

- Artículos que contengan la variable de Mindfulness y que esté utilizada en contextos universitarios.
- Artículos incluidos en la base de datos Scielo y Redalyc.
- Artículos que se hayan publicado entre el año 2010 y 2020.

Los criterios de exclusión que se tomaron en cuenta fueron los siguientes:

- Artículos que estén en otro idioma que no sea español.
- Estudios psicométricos, teóricos, sistemáticos, de metaanálisis y biométricos.
- Artículos que tienen una muestra diferente a alumnos universitarios.

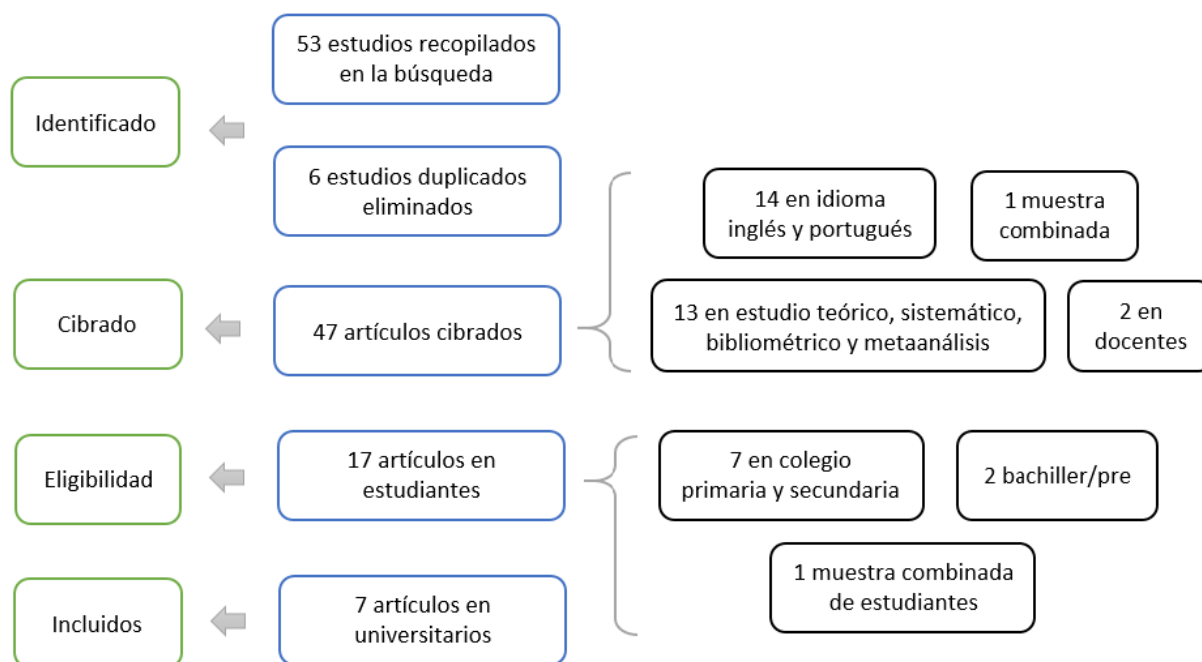


Gráfico 1. Diagrama prisma sobre proceso de descarte de los estudios.

2.3 Instrumento

Para analizar la información se generó un cuadro con los datos de las investigaciones encontradas donde figura el título, DOI, el nombre de la revista, el idioma, los autores y la cantidad, la afiliación, el año de publicación, presencia de resumen, abstract y Resumen, palabras claves, presencia de introducción, objetivos, hipótesis y método, el tipo de investigación, el diseño, los participantes, instrumentos, técnicas de mindfulness, presencia de procedimiento, aspectos éticos, análisis de datos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, limitaciones y referencias, así como la cantidad de las mismas y su antigüedad.

Tabla 1. Artículos encontrados según el título, año de publicación y autores.

N°	Título	Autores	Año
1	La atención plena en el malestar psicológico: relación entre la aceptación de la experiencia y la ansiedad en estudiantes pregraduados.	Cruz, D. & Paramio, A.	2018
2	Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud.	Fernández, K.; Kühn, J.; López, C.; Maraga, M.; Ortega, P. & Morrison, R.	2019
3	Atención Plena: la relación entre la aceptación de las emociones y la satisfacción con la vida en estudiantes pregraduados.	Paramio, A.; Cruz, D.; Zayas, A.; Gil-Olarte, P. & Guil, R.	2018
4	Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios.	Franco, C.; Molina, A.; Salvador, M. & Fuente, M.	2011
5	Atención Plena: Validación de Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos.	Schmidt, C. & Vinet, E.	2015
6	Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado.	Oblitas, L.; Soto, D.; Anicama, J. & Arana, A.	2019
7	Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.	Cuevas, A.; Díaz, C.; Delgado, E. & Vélez, M.	2017

2.4 Procedimientos

En un inicio se hizo una búsqueda de la variable Mindfulness en la base de datos Scielo y Redalyc, tomando en cuenta su implicación en contextos educativos. Se encontraron 53 artículos como totalidad de la búsqueda publicados entre el año 2010 y 2020. Se procedió a eliminar artículos según los criterios de exclusión mencionados anteriormente.

A partir de la muestra inicial, se identificaron 6 estudios duplicados que procedieron a ser eliminados. Seguido de ello, se descartaron 14 estudios en el idioma inglés y portugués, 13 investigaciones que eran con orientación teórica, sistemática, de metaanálisis y biométricos. Asimismo, se eliminaron del total a los estudios con una muestra de docentes y mixta. Luego de ello, se procedió a eliminar las investigaciones que aplicaban el mindfulness en alumnos escolares (primaria y secundaria), bachiller y una muestra mixta, quedando solo 7

artículos. Finalmente, se realizó un análisis de los datos obtenidos y se elaboró una discusión en base a los resultados adquiridos (Ver tabla 2).

Tabla 2. Pasos para seleccionar los artículos finales según la variable Mindfulness, según criterios de exclusión.

Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4	Paso 5	Paso 6
Selección de la base de datos Scielo y Redalyc	Selección de la variable Mindfulness en contextos educativos	Búsqueda en base de datos, se encontraron 53 investigaciones y se eliminaron 6 duplicados.	Se retiran 40 investigaciones que no cumplen con la totalidad de los criterios (idioma, tipo de estudio muestras)	Selección de 7 artículos sobre Mindfulness aplicado en universitarios	Revisión y análisis de las 7 investigaciones seleccionadas según los criterios de inclusión.

2.5 Análisis de datos

Se realizó una tabla dinámica en el Programa Microsoft Office Excel 2015 para agrupar y ordenar los datos recolectados, con el fin de que haya una mayor comprensión y entendimiento de los mismos. Asimismo, se hizo cálculos de frecuencias y porcentajes, los cuales se presentaron en tablas y figuras.

3. CAPÍTULO III: RESULTADOS

La muestra estuvo conformada por 7 artículos de investigación referentes al Mindfulness aplicado a estudiantes universitarios entre el periodo 2010 y 2020.

En la tabla 3 se evidencia que todos los estudios presentan título, resumen, abstract, palabras clave, introducción y objetivos (100%). Además, de los 7 artículos seleccionados, solo 3 han desarrollado hipótesis (42.8%). Asimismo, se observa que solo 3 presentan doi (42.8%).

Tabla 3

Análisis de frecuencias y porcentajes de la investigación bibliométrica según aspectos formales e introducción

Categoría	Si		No	
	F	%	f	%
Título	7	100	0	0
Doi	3	42.8	4	57.2
Resumen	7	100	0	0
Abstract	7	100	0	0
Palabras claves	7	100	0	0
Introducción	7	100	0	0
Objetivos	7	100	0	0
Hipótesis	3	42.8	4	57.2

Nota: f= frecuencia; % = porcentaje

Respecto a la tabla 4, se observa que 6 de las investigaciones utilizan una metodología de tipo cuantitativa (85.7%), mientras que una de las investigaciones utiliza una metodología cualitativa (14.2%). 4 de ellas emplean un diseño correlacional (57%), 2 de ellas un diseño cuasi-experimental (28.6%), y el resto presenta un diseño exploratorio (14.2%). Por otro lado, todos los estudios cuentan con la descripción de los participantes (100%).

En relación con el tipo de recogida de información, se observa que la mayoría emplea cuestionarios, inventarios y escalas (85.7%), y solo uno utiliza entrevistas semiestructuradas (14.2%). Dentro de este apartado, 3 estudios hicieron uso solo de cuestionarios de

Mindfulness (42.8%), 2 implementaron cuestionarios y técnicas de Mindfulness (28.6%), y solo 2 utilizaron técnicas de Mindfulness (28.6%). De todos los estudios analizados, 5 (71.4 %) cuentan con procedimiento mientras que 2 (28.6%) de ellos no cuentan con el mismo. Del mismo modo, solo 5 de ellos presentan análisis de datos (71.4%). Por último, solo 3 de ellos explicitan el uso de aspectos éticos (42.8%).

Tabla 4

Análisis de frecuencias y porcentajes de la investigación biométrica según método.

Categoría	Si		No	
	f	%	f	%
Método	7	100	0	0
Tipo de investigación:				
Cuantitativo	6	85.7	1	14.2
Cualitativo	1	14.2	6	85.7
Diseño	7	100	0	0
- Correlacional	4	57	3	42.8
- Cuasi-experimental	2	28.6	5	71.4
- Exploratorio	1	14.2	6	85.7
Instrumentos	7	100	0	0
- Cuestionarios, inventarios y escalas	6	85.7	1	14.2
- Entrevista semiestructurada	1	14.2	6	85.7
Técnicas de Mindfulness	7	100	0	0
- Cuestionarios de Mindfulness	3	42.8	4	57.2
- Cuestionarios y técnicas de Mindfulness	2	28.6	5	71.4
- Técnicas de Mindfulness	2	28.6	5	71.4
Procedimiento	5	71.4	2	28.6
Aspectos éticos	3	42.8	4	57.2
Análisis de datos	5	71.4	2	28.6

Nota: f= frecuencia; % = porcentaje

En la tabla 5, se observa que todas las investigaciones científicas seleccionadas presentan resultados y discusión (100%). No obstante, 5 (71.4%) de ellas evidencian conclusiones y recomendaciones. Por último, 4 (57.2%) de las investigaciones seleccionadas muestran las limitaciones del estudio.

Tabla 5

Resultados, Discusión, Conclusiones (recomendaciones, limitaciones)

Categoría	Si		No	
	F	%	f	%
Resultados	7	100	0	0
Discusión	7	100	0	0
Conclusiones	5	71.4	2	28.6
Recomendaciones	5	71.4	2	28.6
Limitaciones	4	57.2	3	42.8

Nota: f= frecuencia; % = porcentaje

Finalmente, en la tabla 6 se evidencia que todas las investigaciones seleccionadas presentan referencias (100%). La cantidad de referencias de 3 de ellas se encuentran en el intervalo de 1 a 30 (42.8%), otras 3 se encuentran en el intervalo de 51 a 70 referencias (42.8%), y, por último, solo una investigación se encuentra en el intervalo de 31 a 50 referencias (14.2%). Por otro lado, 5 de los estudios contienen entre 1 y 15 referencias de los últimos 5 años (71.4%) y 2 de ellos tienen entre 16 y 40 referencias. Dentro de los últimos 10 años, 4 de las investigaciones tienen entre 10 y 30 referencias (57.2%) y 3 contienen entre 31 y 50 referencias (42.8%).

Tabla 6
Referencias

Categoría	Si		No	
	f	%	f	%
Referencias	7	100	0	0
Intervalos del número de referencias				
1-30	3	42.8	4	57.2
31-50	1	14.2	6	85.7
51-70	3	42.8	4	57.2
Referencias de los últimos 5 años	7	100	0	0
1-15	5	71.4	2	28.6
16-40	2	28.6	5	71.4
Referencias de los últimos 10 años	7	100	0	0
10- 30	4	57.2	3	42.8
31-50	3	42.8	4	57.2

Nota: f= frecuencia; % = porcentaje

4. CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal realizar un estudio bibliométrico sobre artículos relacionados a mindfulness en universitarios, recogidos de la base de datos de SciELO y Redalyc. En la búsqueda que se realizó de manera general sobre los estudios de mindfulness en contextos educativos, se encontró en primera instancia 53 artículos publicados entre los años 2010 y 2020. La cantidad de artículos encontrados da cuenta de la tendencia de los estudios publicados en la base de datos SciELO y Redalyc y el tipo de revistas según las distintas disciplinas que agrupan dichas plataformas.

Asimismo, de estos 53 artículos, únicamente 7 cumplieron con todos los criterios de inclusión, que hacen referencia a la muestra con estudiantes universitarios, que sean estudios empíricos y escritos en el idioma español. Esto demuestra que, en los últimos 10 años, estos artículos encontrados en las bases de datos SciELO y Redalyc sobre el mindfulness en el contexto educativo universitario, son pocos. Del mismo modo, señala una gran importancia para seguir realizando futuras investigaciones en este ámbito, sobre todo que ahora los estudiantes se encuentran en un proceso de adaptación académico, debido a la coyuntura actual por la pandemia del Covid-19.

En cuanto a los aspectos de la introducción, todos cuentan con la mayoría de los aspectos formales de las investigaciones. Además, 3 artículos cuentan con Doi, lo cual representa el 42, 8%. El Doi es una herramienta importante que facilita la ubicación de cada artículo, puesto que es un identificador digital de publicaciones científicas y otras creaciones (International DOI Foundation, 2020). De este modo, el hecho que los demás artículos no cuenten con dicha herramienta puede generar dificultades al momento de realizar la búsqueda de investigaciones y generar limitaciones, dado que es un recurso importante que permite tener acceso a dichas informaciones y artículos.

Respecto a la parte metodológica, se encontró que los estudios tienen una tendencia a presentar un diseño de tipo correlacional (57%), mientras que los otros varían de diseño, tales como cuasi-experimental (28.6%), y exploratorio (14,2%). A partir de esto, se evidencia que hay más estudios de tipo correlacional, lo que hace pensar que posiblemente haya una tendencia de investigaciones para determinar el grado de relación y semejanza entre dos o más variables cuantificables, dado que se busca recabar y analizar datos numéricos en relación a una determinada variable y también poder tener una interpretación más exacta de los resultados obtenidos. Asimismo, este tipo de investigaciones puede ayudar a los

investigadores a evaluar cuestiones descriptivas que pueden ser las bases de posteriores experimentos (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson & Loftus, 2003).

En relación a las medidas utilizadas en las investigaciones, se encontró que se utilizaron tanto instrumentos como técnicas relacionadas al mindfulness. El uso de estas técnicas permite conocer la experiencia en la que se encuentran los estudiantes, desde su atención plena, expresiones corporales, conciencia, emociones, objetos mentales, tomando en cuenta al mindfulness como una metacognición (Rodríguez, 2017). De esta manera, mientras mayor sea el uso de estas herramientas, mejor será la aplicación de mindfulness en las personas, en este caso en los universitarios, ayudándoles a tener mayor concentración en el ámbito educativo.

Del mismo modo, solo el 42.8 % de los estudios cuentan con aspectos éticos. Estos aspectos, son principios que buscan velar por el bienestar de las personas que van a participar en los estudios de investigación, la cual comprende el consentimiento informado de todos los involucrados (Larracilla, 2003). Por otra parte, todos los artículos cuentan con la realización de resultados y discusión, mientras que 5 presentan conclusiones y recomendaciones, y 4 presentan las limitaciones del estudio. Toda esta información es importante para conocer cuánto se ha descubierto sobre la muestra trabajada, y a su vez seguir realizando investigaciones sobre el mindfulness en el contexto educativo.

En tal sentido, pese a los hallazgos encontrados, el estudio presenta ciertas limitaciones. En primer lugar, se tuvo en consideración artículos únicamente en el idioma español, por lo que para próximas investigaciones y estudios se sugiere ampliar el número de idiomas. Asimismo, se recomienda indagar más en los diversos tipos de participantes que existen dentro de un contexto educativo, para recopilar nueva información y comparar con los resultados obtenidos.

5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

A través de esta investigación, se realizó un análisis minucioso sobre estudios relacionados a Mindfulness en estudiantes universitarios. En función de las distintas investigaciones es necesario conocer y evaluar los resultados de estas. Por ello, se hace un análisis de estudios bibliométricos, los cuales tienen como finalidad poder calcular y medir los resultados obtenidos de las investigaciones encontradas. Esto genera que el análisis de estos estudios sea una herramienta útil.

Los datos encontrados revelan que, durante los últimos 10 años, existen pocas investigaciones empíricas en español sobre el Mindfulness en estudiantes universitarios. Asimismo, se evidencia que la mayoría de estos estudios encontrados tienen un diseño correlacional, lo que da a suponer que existe una tendencia a investigar cómo se relaciona el Mindfulness con otras variables, pudiendo ser de manera positiva o negativa.

En este sentido, se aprecia que existe una gran necesidad por seguir investigando el Mindfulness en estudiantes universitarios, así como ampliar esta búsqueda en los diferentes tipos de participantes del contexto educativo, especialmente ahora que se está atravesando por la pandemia del Covid-19, debido al impacto que tiene sobre el bienestar y el modo de adaptarse socialmente, académicamente y familiarmente.

6. CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar una búsqueda de artículos más exhaustiva en diferentes idiomas y realizados en diferentes países, con el fin de tener un panorama amplio de cómo el Mindfulness es aplicado en contextos educativos fuera del país.

Asimismo, se sugiere hacer un análisis del efecto de la aplicación de esta variable, no solo en los estudiantes universitarios, sino en los escolares, docentes, administrativos, etc. Además, se podría tomar en cuenta los factores que intervienen para que la aplicación del Mindfulness sea beneficiosa para los participantes, de este modo, se podrían tomar en cuenta para futuras intervenciones e investigaciones.

7. REFERENCIAS

- Angarita, L. (2014). Estudio bibliométrico sobre uso de métodos y técnicas cualitativas en investigación publicada en bases de datos de uso común entre el 2011-2013. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 67-76. Recuperado de <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.7207/659>
- Amutio, A. (2011). Autorregulación emocional y control del estrés: relajación y reevaluación cognitiva. En M. Alvarez & R. Bisquerra (Ed.), *Manual de orientación y tutoría*, (pp. 1-15). Madrid, España: Wolters-Kluwer.
- Amutio-Kareaga, A., Franco, C, Gázquez, J. & Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universidad Psicología*, 14(2), 433-443. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672015000200003&lang=en
- Bamber, M. D., & Kraenzle-Schneider, J. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32. doi: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Barnes, N., Hattan, P., Black, D.S., & Schuman, Z. (2017). An examination of mindfulness-based programs in US medical schools. *Mindfulness*, 8, 489-494. doi: 10.1007/s12671-016-0623-8
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J. & Devins, G. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Broderick, P. C., & Jennings. P. A. (2012). Mindfulness for adolescents. *New Directions for Youth Development*, 2012(136), 111-126. doi: 10.1002/yd.20042
- Escudero, C. & Cortéz, L. (2017). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Machala, Ecuador: UTMACH.
- González, M. T. & Landero, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios. Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 23(2), 253-257. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723211.pdf>
- International DOI Foundation (2020). The DOI System. Recuperado de <https://www.doi.org/>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona, España: Kairós.
- Kosmala-Anderson, J. & Wallace, L. M. (2007). Diferencias de género en las reacciones psicosomáticas de los estudiantes afectados por el estrés de los exámenes. *Electronic*

Journal of Research in Educational Psychology, 5(2), 325-348. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121947004.pdf>

- Larracilla, J., (2003). El consentimiento informado en investigación. Generalidades. *Ensayo y Opiniones*, 1(3), 167-171. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2003/am033i.pdf>
- Michán, L. & Muñoz-Velasco, I. (2013). Cienciometría para ciencias médicas: definiciones, aplicaciones y perspectivas. *Investigación en educación médica*, 2(6), 100-106. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n6/v2n6a6.pdf>
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession Students- The effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 26-45. doi: 10.1016/j.explore.2016.10.002
- Paz, L. E., González, M., & Canto, L. (2019). Perfeccionamiento editorial de publicaciones científicas universitarias: El caso de la revista Centro Azúcar. *Métodos de Información*, 10(18), 29-51. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/336307591_Perfeccionamiento_editorial_de_publicaciones_cientificas_universitarias_El_caso_de_la_revista_Centro_Azucar
- Riggio, G. (2017). *Indicadores bibliométricos de la actividad científica de la República Dominicana* (Tesis doctoral). Universidad Carlos III de Madrid, España.
- Rodríguez, N. (2017). Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 3(2), 46-65. Recuperado de: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2615/2277>
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Sánchez, S. & Cháves-Gamboa, M. (2014). Los análisis cuantitativos y cualitativos de la producción del conocimiento en educación física: La experiencia del nordeste brasileño. *Revista de Investigación y Pedagogía Praxis & Saber*, 5(10), 17-33. Recuperado de https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/3018
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona, España: Paidós.
- Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. & Loftus, G. (2003). *Introducción a la Psicología*. Madrid, España: Thomson.e3wds