



Universidad Nacional de Rosario
Facultad de Psicología
Trabajo Integrador Final

La práctica de Mindfulness como estrategia de afrontamiento de la ansiedad en el contexto de examen en estudiantes universitarios desde la Terapia Cognitivo Conductual

Proyecto de Investigación Bibliográfica

Autora: Carla Caruso

Legajo: C-5014/8

DNI N°: 37072865

Graduado Responsable: Gustavo Campodónico

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por acompañarme en cada paso de este largo camino. Gracias por su amor incondicional, por la paciencia, la confianza y el apoyo constante durante todos estos años de carrera. Sin ustedes, nada de esto hubiese sido posible.

A mis amigos y amigas, por estar presentes de distintas maneras, por las charlas, los abrazos, las risas y los silencios compartidos.

A quienes están y a quienes ya no están, pero siguen siendo parte de mi historia.

A la Universidad Pública, por abrirme sus puertas y brindarme la posibilidad de formarme profesionalmente. Gracias a este espacio pude cumplir un sueño que, de otro modo, no hubiese sido posible.

A mi tutor, por su excelente predisposición, su acompañamiento constante y su compromiso en cada instancia de este trabajo. Su guía y orientación fueron fundamentales para el desarrollo de esta investigación.

A cada docente que formó parte de mi recorrido, por transmitir su conocimiento, su vocación y su compromiso con la enseñanza. De cada clase y de cada intercambio me llevo aprendizajes que trascienden lo académico y me acompañarán en mi ejercicio profesional.

A todas las personas que, de una u otra forma, me acompañaron en este proceso y creyeron en mí cuando ni yo podía.

Hoy se cierra una etapa muy importante, pero al mismo tiempo comienza un nuevo capítulo de mi vida. Me llevo gratitud, experiencias, vínculos y el deseo profundo de seguir aprendiendo y creciendo en esta hermosa profesión.

Y, por último, me agradezco a mí. Por no haberme rendido nunca, por haber seguido adelante incluso cuando el camino se volvía difícil. Porque me caí muchas veces, pero siempre volví a levantarme con más fuerza. Gracias a esa pequeña Carla de 17 años que entró a la universidad llena de miedos, y que hoy puede decir con orgullo y emoción: lo logré.

ÍNDICE

Resumen y palabras clave.....	Pag. 1
Introducción.....	Pag. 2
Objetivos: general y específicos.....	Pag. 5
Desarrollo	
• Terapia Cognitivo Conductual y <i>Mindfulness</i> como estrategia de afrontamiento de la ansiedad.....	Pag. 6
• La ansiedad en contextos de examen en estudiantes universitarios: perspectivas teóricas y empíricas.....	Pág. 10
• El rol del terapeuta cognitivo-conductual en la aplicación de <i>Mindfulness</i> para el afrontamiento de la ansiedad académica.....	Pág. 16
Reflexiones finales.....	Pag. 21
Referencias bibliográficas.....	Pag. 23

RESUMEN

Este trabajo de investigación bibliográfica analiza la efectividad de *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento frente a la ansiedad en estudiantes universitarios en contextos de evaluación académica. El problema surge de la alta prevalencia de ansiedad ante exámenes y sus consecuencias sobre el rendimiento y el bienestar psicológico. El objetivo general consiste en examinar el rol del psicólogo desde la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y la práctica de *Mindfulness* como herramienta para disminuir la ansiedad académica. Metodológicamente, este trabajo se sustentó en una revisión sistemática y un análisis crítico de investigaciones teóricas y empíricas, elaboradas por referentes en Terapia cognitivo-conductual (TCC) y *Mindfulness*, entre ellos Beck, Segal, Williams, Teasdale y Kabat-Zinn. La hipótesis sostiene que la ansiedad ante los exámenes puede abordarse de manera efectiva mediante la integración de *Mindfulness* en la intervención cognitivo-conductual. El desarrollo del trabajo comprende la explicación de los fundamentos teóricos de la TCC, el rol activo del terapeuta, la descripción de *Mindfulness* y su aplicación clínica, así como la revisión de investigaciones que avalan su eficacia en estudiantes universitarios. Los hallazgos indican que la práctica sistemática de atención plena favorece la autorregulación emocional, la reducción de la rumiación, el aumento de la concentración y la mejora del rendimiento académico. Se concluye que la integración de *Mindfulness* dentro de la TCC constituye un recurso válido y efectivo para el afrontamiento de la ansiedad ante exámenes, fortaleciendo la autonomía del estudiante y su bienestar psicológico, y destacando la importancia del rol activo y formativo del psicólogo en este proceso.

PALABRAS CLAVE

Ansiedad - Estrategias de afrontamiento - Mindfulness y Psicoterapia Cognitivo Conductual

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Integrador Final (TIF) de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario (UNR) se propone abordar como tema: La práctica de Mindfulness como estrategia de afrontamiento de la ansiedad en el contexto de examen en estudiantes universitarios desde la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Este tema es pertinente y relevante en términos académicos de la psicología y en la actualidad ya que la ansiedad es uno de los trastornos mentales de más demanda clínica en los últimos tiempos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se calcula que un 4% de la población mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad. En 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.). Además la TCC ha sido pionera desde sus inicios en abordar los trastornos de ansiedad y la misma, como plantea Rodríguez Biglieri y Vetere, se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, emocional y conductual, además de expresarse en síntomas físicos y psicológicos. Es decir que, la ansiedad experimentada en altos niveles interfiere negativa y significativamente en la vida de las personas, dificultando la adaptación funcional a su entorno y experiencia cotidiana. (Rodríguez Biglieri y Vetere, 2011).

A modo de hacer un recorte, la problemática trata de ceñir al tema relacionándolo con un contexto específico de ansiedad, aquella que puede surgir en estudiantes universitarios ante los exámenes, y a partir de ahí, algunos interrogantes: ¿Qué conocimientos actuales se encuentran en el campo psi sobre las estrategias de afrontamiento y los beneficios de *Mindfulness* como práctica terapéutica de la TCC para abordar la ansiedad? ¿Qué se ha teorizado a lo largo del tiempo sobre la problemática de la ansiedad ante el contexto de examen en estudiantes universitarios? ¿De qué modo los terapeutas cognitivos conductuales pueden utilizar la práctica *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento ante la ansiedad en contexto de examen en estudiantes universitarios? Para responder a estas preguntas, las categorías de análisis conceptual a trabajar son: ansiedad, estrategias de afrontamiento, *Mindfulness* y TCC. Y para ello será necesario sintetizar lo que implica la TCC con autores como Aaron Beck, Rodríguez Biglieri y Vetere, Segal, Williams y Teasdale, entre otros; también se deberá recurrir a bibliografía específica sobre ansiedad, tomando autores como Albert Ellis, Biglieri y Vetere, entre otros; sobre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes como en Lazarus y Folkman, entre otros; y sobre la práctica *Mindfulness* en la TCC Segal, Williams y Teasdale, entre otros.

Según Beck (1978), la terapia cognitiva se define como un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones psiquiátricas como la ansiedad, la depresión o las fobias, entre otras dificultades psicológicas. A modo de introducción, esta psicoterapia se basa en el supuesto teórico de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo. La idea principal es que las personas sufren por la interpretación que realizan de los sucesos y no por estos en sí mismos. Con lo cual, a través de la TCC, se trata de que los individuos aprendan a identificar y desafiar patrones de pensamiento, pudiendo desarrollar habilidades para reestructurar sus creencias y adoptar perspectivas más realistas y saludables.

En este marco, un grupo particularmente afectado por la ansiedad son los estudiantes universitarios, los cuales presentan una amplia gama de síntomas físicos a lo largo de toda la carrera, que pueden manifestarse con más profundidad en los días previos a rendir un examen y que están directamente relacionados con la ansiedad. Estos pueden ser: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, dolores estomacales, bruxismo, contracturas musculares, aumento o disminución del apetito, entre otros. Por otro lado, estos últimos también suelen estar acompañados por síntomas emocionales y cognitivos como: pensamientos negativos intrusivos, desmotivación, frustración, miedo, falta de concentración, procrastinación y angustia, entre otros (Psicotools, 2018).

En este sentido, el concepto de *Mindfulness*, tal como se conoce en la psicología occidental moderna, fue popularizado por Jon Kabat-Zinn en la década de 1970, aunque él no lo creó como tal, ya que sus raíces provienen de tradiciones budistas muy antiguas. Tal y como lo plantea Kabat-Zinn (2013), *Mindfulness* se entiende como un tipo de conciencia que se cultiva al prestar atención de forma intencional, sostenida y sin emitir juicios al momento presente, lo que se ha convertido en una práctica que toma la forma de meditación y que implica un compromiso activo para regular la concentración y atención al aquí y ahora, con el fin de influir en la calidad de la experiencia, profundizar en ella y fomentar tanto el desarrollo personal como una conexión más consciente con los demás y con el entorno.

La modalidad de escritura elegida como la más adecuada es la investigación bibliográfica. En la misma se realiza una revisión del material textual de los autores planteados a los efectos de realizar una tesis panorámica que muestre las principales opiniones existentes sobre el tema, con la finalidad de producir un análisis crítico y riguroso sobre la herramienta de *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento frente a la ansiedad ante los exámenes en universitarios desde la TCC.

La hipótesis de este trabajo es que la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios puede tratarse a partir de la estrategia de afrontamiento de *Mindfulness* de

forma efectiva. La utilización de esta práctica puede tener muchas ventajas, tales como: mejor rendimiento en los estudios, mayor atención, concentración y memoria en el contenido de los mismos, así como en consecuencia un mayor bienestar psicológico a partir del descenso de los síntomas relacionados con la ansiedad. Al aumentar los niveles de atención respecto de la mente, el cuerpo y las emociones, los estudiantes pueden lograr regular y prevenir estados de ansiedad ante los exámenes gracias a *Mindfulness* y otras medidas de autocuidado brindadas en el proceso terapéutico, evitando a su vez que su rendimiento académico y su bienestar físico y psicológico se vean cada vez más perjudicados.

Por último, a partir de los apartados de la investigación, se busca sintetizar y acercar información específica sobre esta problemática a profesionales de la salud mental y estudiantes de psicología interesados en abordar la ansiedad en estudiantes, buscando ampliar sus conocimientos sobre la práctica de *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento desde la TCC.

OBJETIVOS

- **GENERAL:** Investigar la práctica de *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento ante la ansiedad en contextos de examen en estudiantes universitarios, en el marco de la Terapia cognitivo-conductual.

- **ESPECÍFICOS:**

-Rastrear los fundamentos teóricos y clínicos de *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento en la Terapia cognitivo-conductual para el tratamiento de la ansiedad.

-Indagar qué se conoce como manifestaciones y consecuencias de la ansiedad y cómo ésta incide en los estudiantes ante exámenes universitarios.

-Analizar el rol del psicólogo en la Terapia cognitivo-conductual y la práctica de *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento frente a la ansiedad en el contexto de exámenes universitarios.

Terapia Cognitivo Conductual y *Mindfulness* como estrategia de afrontamiento de la ansiedad

En este primer apartado se trata de poder explicar qué se entiende por psicoterapia cognitivo conductual, cuales son sus supuestos principales y cómo ha ido evolucionando en el tiempo. Además se busca profundizar en la teoría de las estrategias de afrontamiento, específicamente la conocida como *Mindfulness* para desde ahí poder indagar que se ha teorizado sobre los beneficios de ésta para la gestión de la ansiedad.

La evolución de la Terapia Cognitivo Conductual puede entenderse a través del modelo de las tres olas, aunque ello no significa que una mejora a la otra, si no que cada una representa momentos distintos con diferentes enfoques que se ubican bajo el mismo paraguas de la TCC. En este sentido, la primera ola se enmarca en el paradigma conductista, consolidándose en las décadas de 1940 y 1950 a partir de los aportes del condicionamiento operante de Skinner, y tomando como base los descubrimientos previos de Pavlov sobre el condicionamiento clásico, que habían marcado los inicios del estudio científico de la conducta a comienzos del siglo XX (Horacio, 2016).

Ahora bien, la segunda ola, que se inicia en la década de 1960, marcó un giro hacia lo cognitivo, incorporando el estudio de los pensamientos y creencias como factores determinantes de la conducta y las emociones y tiene como fundador principal a Aaron Beck quien la define en 1978 como un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones psíquicas. La misma “se basa en el supuesto teórico subyacente de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo” (p. 13), lo que él denominó esquemas. Los esquemas son cogniciones verbales o gráficas formadas a partir de experiencias tempranas y en el desarrollo de la vida de la persona, pudiéndose comportar de forma saludable o patológica. En palabras de Rodríguez Biglieri y Vetere (2011), los esquemas son:

Estructuras de procesamiento de la información que participan en la generación y adscripción de significado, permitiendo construir de esta manera una visión estable de sí mismo y del mundo. Los mismos se desarrollan desde el nacimiento a partir de protoesquemas, respuestas innatas o reflejos que se van modificando al interactuar con el entorno, incorporando nueva información y dando lugar a estructuras de asignación de significados cada vez más complejas. (p. 29)

En esta línea de pensamiento, Beck et al. (2010) desarrollaron diferentes estrategias de afrontamiento y técnicas terapéuticas, dentro y fuera de las sesiones,

destinadas a identificar aquellas conceptualizaciones que generan creencias disfuncionales y malestar en el paciente, con el objetivo de modificarlas.

Por su parte Ellis (2005), otro de los fundadores de la psicoterapia cognitiva, también teorizó bajo una premisa básica, la cual da cuenta de que las personas no reaccionan emocional y conductualmente por los acontecimientos o adversidades de la vida, si no que surgen por las formas de interpretarlas, los esquemas y las creencias que forman parte del psiquismo de cada uno. "Las cosas que ocurren no son las que te perturban, sino la opinión que tienes de ellas" (p. 21). En esta psicoterapia se busca que haya cambios y mejoras centrándose en el tiempo presente. Y para lograr estos cambios, se utiliza como método las intervenciones psicoeducativas y la enseñanza de estrategias de afrontamiento tanto verbales como conductuales que buscan no solo modificar el contenido del pensamiento, sino también generar aprendizajes a través de la experimentación activa. Es decir que se apunta a ver el mundo bajo unas nuevas lentes que proporcionen mayor alivio y menor malestar gracias a pensar de forma más funcional y adaptativa (Beck et al., 2010).

Años más tarde, a finales de la década de los 90' y principalmente en el 2000, la tercera ola nace más exclusivamente centrada en la reestructuración del pensamiento. Es decir, que a partir de entonces, se intenta ampliar el foco tratando con mayor detenimiento la relación del paciente con sus pensamientos, emociones y conductas. Esta perspectiva se basa en que muchas veces el sufrimiento no proviene directamente del contenido de los pensamientos, sino de la lucha que el individuo mantiene con ellos. Es decir que si bien mantiene una base empírica y conductual, incorpora también elementos como la aceptación, la atención plena, la compasión, y el análisis del contexto funcional de la experiencia. El énfasis no está puesto en eliminar los síntomas o cambiar cogniciones disfuncionales, sino que esta nueva ola promueve de forma más explícita la aceptación, la flexibilidad psicológica, el contexto funcional de la experiencia, aplicando técnicas y estrategias de afrontamiento que apunten a conseguir momentos de conciencia plena. (Horacio, 2016).

Desde este marco general de comprensión, un concepto tradicional y fundamental en esta psicoterapia es el de estrategias de afrontamiento, entendidas en un principio como herramientas psicológicas que permiten a las personas enfrentar situaciones que generan malestar. Según Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento se definió como "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164).

Como se observa en esta definición, se resalta el carácter dinámico del afrontamiento, que puede manifestarse de forma adaptativa o desadaptativa según el

contexto y los recursos personales. Y cabe aclarar que se suelen enseñar como parte del tratamiento, con el objetivo de modificar pensamientos y conductas que perpetúan el sufrimiento emocional (Beck, 2012). Por otro lado, dentro de estas estrategias, Lazarus y Folkman (1986), distinguen principalmente dos tipos: afrontamiento centrado en el problema y afrontamiento centrado en la emoción.

En relación al primero, la estrategia de afrontamiento implica acciones destinadas a modificar la situación estresante, como por ejemplo la resolución de problemas, la búsqueda de información, la toma de decisiones y la planificación de acciones específicas para alterar las condiciones externas que generan malestar. En cambio, aquellas estrategias centradas en la emoción se enfocan en que el paciente aprenda a manejar la respuesta emocional de forma más eficaz frente a un determinado evento. Ejemplos de este tipo de estrategias son la reestructuración cognitiva, la relajación, la expresión emocional, la búsqueda de apoyo social y, en los enfoques contemporáneos, sobre todo de la tercera ola, se encuentra la práctica de *Mindfulness* (Lazarus y Folkman, 1986), a la que apunta este trabajo.

Si se toma en cuenta esto último, se aclara que el concepto acuñado con el nombre de *Mindfulness* tiene sus raíces en antiguas tradiciones contemplativas, particularmente en el budismo, donde se conoce como *satī* (atención plena en pali). Jon Kabat-Zinn se inspiró en la esencia de esta práctica milenaria para introducirla en la medicina y la psicoterapia occidental. Fue así que el profesor emérito de medicina, en la Universidad de Massachusetts en 1978 con el desarrollo del programa MBSR (Reducción del Estrés Basada en *Mindfulness*), introdujo el concepto en un contexto científico. Y a partir de entonces ha ido tomando cada vez más relevancia sobre todo en el enfoque de psicoterapia cognitivo conductual. *Mindfulness* es considerada una práctica que consiste en prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar a la experiencia tal como es. Se trata ante todo de una experiencia que se integra en diversas formas en la intervención psicológica, ya sea como meditación formal, como ejercicio cotidiano o como recurso terapéutico en sesión (Horacio, 2016). Gracias a ella, las personas pueden tomar mayor conciencia de los patrones automáticos de pensamiento, emociones y conductas, favoreciendo una relación más genuina y menos condicionada con las vivencias cotidianas, lo cual tiene efectos positivos sobre la salud y el bienestar general (Moñivas, García-Díez y García-De-Silva, 2012). Por su parte, Kabat-Zinn (2016) sostuvo que:

La meditación de la atención plena no tiene la intención de hacer que te sientes en una posición particular. Es un camino para estar despierto en nuestras vidas, no un intento de escapar de ellas. Es una invitación a estar presentes, momento a

momento, con la experiencia, de una manera que nos permita ver y comprender qué está pasando sin dejarnos arrastrar por la reactividad habitual. (p. 24)

Es decir que *Mindfulness* puede ser considerada una estrategia de afrontamiento emocional efectiva para gestionar la ansiedad en general y desafíos propios de la vida universitaria como por ejemplo el miedo a los exámenes. Incluso autores como Segal, Williams y Teasdale (2006), han demostrado que el entrenamiento en *Mindfulness* ayuda a reducir la ansiedad, potenciar la autoconciencia y disminuir la impulsividad, aportando herramientas útiles para el afrontamiento emocional.

Por su parte, Kabat-Zinn, en 2016, en su libro titulado “*Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*”, sostiene que cultivar la atención plena permite desarrollar una actitud más abierta, receptiva y sin juicio hacia las experiencias internas, lo que favorece de manera directa en una disminución significativa de los niveles de ansiedad. Y en la misma línea, Segal, Williams y Teasdale (2006) proponen que el entrenamiento en *Mindfulness*, al promover una conciencia plena del momento presente, interrumpe los patrones automáticos de preocupación y rumiación característicos de los estados ansiosos. Además, estos autores desarrollaron un protocolo estructurado de ocho semanas conocido como Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM), que integra prácticas de meditación con principios de la terapia cognitiva, con el objetivo de ayudar a las personas a reconocer sus pensamientos disfuncionales sin identificarse con ellos, promoviendo así una mayor regulación emocional y prevención de recaídas en síntomas depresivos y ansiosos.

En síntesis, se ha observado que los programas basados en *Mindfulness* ayudan a mejorar la autorregulación emocional, a aumentar la tolerancia al malestar y a reducir la impulsividad, lo cual repercute directamente en una menor intensidad y frecuencia de los síntomas de ansiedad. Así, la conducta de la atención plena no solo actúa como una técnica de relajación, sino que ofrece un marco transformador para relacionarse de manera distinta con los pensamientos y emociones, disminuyendo la carga emocional asociada a ellos. Estudios contemporáneos señalan que el entrenamiento en *Mindfulness* no solo favorece una mayor conciencia corporal y emocional, sino que también permite desarrollar una actitud más flexible frente a los pensamientos automáticos negativos, promoviendo un afrontamiento más saludable frente a situaciones estresantes (Williams y Penman, 2012). El cultivo sistemático de la atención plena interrumpe los ciclos habituales de evitación y rumiación, que suelen mantener y agravar los estados de ansiedad. En este sentido, la práctica de *Mindfulness* no busca suprimir las experiencias internas, sino modificar la forma en que las personas nos relacionamos con ellas, desde una postura de

aceptación y apertura. Y es esta transformación en el vínculo con el malestar la que permite disminuir el impacto emocional de los pensamientos ansiosos, aumentando la capacidad de regulación emocional (Segal, Williams y Teasdale, 2006).

La ansiedad en contextos de examen en estudiantes universitarios: perspectivas teóricas y empíricas

La problemática de la ansiedad en el ámbito universitario exige un análisis exhaustivo que parte de la distinción conceptual entre el miedo y la ansiedad para luego centrarse en la etiología y las consecuencias de la ansiedad ante el contexto de examen.

En primer lugar, resulta fundamental diferenciar entre dos conceptos que con frecuencia se confunden: el miedo y la ansiedad. El miedo constituye una respuesta primitiva y adaptativa del organismo ante la percepción de un peligro, generando una serie de cambios fisiológicos y conductuales que buscan proteger al individuo frente a la amenaza percibida. Lo determinante para que se active esta reacción no es necesariamente la existencia de un peligro real, sino la percepción subjetiva del mismo. Esta respuesta se desencadena de manera inmediata y automática, mediada por un procesamiento de la información no consciente, sin participación deliberada del pensamiento reflexivo. Así, el miedo surge como una reacción instintiva y transitoria, que se manifiesta ante estímulos específicos, mientras que la experiencia y el aprendizaje pueden ampliar el conjunto de situaciones que provocan dicha reacción. Cuando ocurre la percepción de una amenaza, esta es posteriormente evaluada en función de los recursos disponibles para afrontarla y de la probabilidad que el sujeto considera de que se materialice, dando lugar a un estado emocional más duradero denominado ansiedad (Rodríguez Biglieri y Vetere, 2011).

La ansiedad, entonces, es una respuesta subjetiva más estable frente a la activación del miedo. Implica un complejo patrón de respuestas fisiológicas, afectivas, conductuales y cognitivas que se ponen en marcha cuando ciertos hechos son interpretados como amenazantes para los intereses vitales del individuo (Clark y Beck, 2010). En este sentido, aunque el miedo constituye la emoción subyacente en los trastornos de ansiedad, es la persistencia de la ansiedad lo que determina su carácter patológico. No obstante, no toda manifestación de ansiedad es patológica, sino únicamente aquellas que interfieren de manera significativa con el bienestar o el desempeño cotidiano del sujeto (Rodríguez Biglieri y Vetere, 2011).

En esta línea, los autores explican que la ansiedad puede conceptualizarse tanto en su dimensión funcional como en su dimensión patológica. La primera contribuye a la concentración, la activación fisiológica adecuada y la motivación para rendir en contextos exigentes. La segunda, en cambio, se caracteriza por niveles excesivos de activación cognitiva y somática que interfieren con el desempeño, la memoria y la regulación emocional. Desde esta perspectiva, la ansiedad constituye un fenómeno complejo que oscila entre la adaptación y la desadaptación según el grado de intensidad, la interpretación cognitiva y los recursos de afrontamiento disponibles (Rodríguez Biglieri y Vetere, 2011).

Ellis (2005) sostiene que las emociones, entre ellas la ansiedad, no dependen exclusivamente de los acontecimientos externos, sino de la interpretación que los sujetos realizan de dichos eventos. Según sus palabras, “no son los hechos en sí los que perturban a las personas, sino las creencias que mantienen sobre esos hechos” (p. 45). En este sentido, la ansiedad surge cuando las personas perciben las situaciones como excesivamente amenazantes o cuando atribuyen a sus capacidades un valor insuficiente para enfrentarlas. De este modo, la ansiedad adaptativa se presenta como un motor de alerta y preparación, mientras que la ansiedad desadaptativa emerge cuando las interpretaciones y creencias disfuncionales magnifican la amenaza o reducen la percepción de recursos personales, generando malestar y bloqueo.

Desde un plano cognitivo, la ansiedad se caracteriza por pensamientos anticipatorios negativos, preocupaciones excesivas y la tendencia a la rumiación, los cuales generan una sobreestimación de la amenaza y una subestimación de los propios recursos para afrontarla. Ellis (2005) señala que estas distorsiones cognitivas surgen de creencias irracionales que magnifican las consecuencias de un evento, dificultando una valoración realista de la situación. En el plano emocional, la ansiedad se traduce en sentimientos de inquietud, tensión y temor, que varían en intensidad desde un nerviosismo leve hasta un estado de pánico. Rodríguez Biglieri y Vetere (2011) remarcan que estas emociones cumplen una función de señal cuando aparecen en niveles moderados, pero se tornan patológicas cuando alcanzan una intensidad que interfiere en el funcionamiento cotidiano, generando sufrimiento y deterioro en la calidad de vida.

Por último, en el nivel fisiológico, la ansiedad activa el sistema nervioso autónomo, generando respuestas como taquicardia, sudoración, temblores, tensión muscular y dificultades respiratorias. Estas reacciones tienen una base evolutiva vinculada a la respuesta de lucha o huida, pero cuando aparecen de forma recurrente o desproporcionada ante situaciones de baja amenaza, constituyen un factor que incrementa el malestar y refuerza el círculo ansioso (Rodríguez Biglieri y Vetere, 2011).

Desde la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), Ellis (2005) propone que las emociones disfuncionales, como la ansiedad, se originan en la interpretación irracional de los eventos más que en los hechos mismos. En este marco, las creencias absolutistas, catastróficas o exigentes generan una evaluación distorsionada de las situaciones y, por ende, reacciones emocionales intensas. Las creencias irracionales y los pensamientos distorsionados actúan como mediadores entre el evento y la respuesta emocional, configurando el núcleo de la experiencia ansiosa.

En una línea complementaria, Beck (2012) sostiene que la ansiedad surge como resultado de distorsiones cognitivas vinculadas a esquemas disfuncionales que llevan al individuo a sobrestimar el peligro y subestimar sus propios recursos para enfrentarlo. Estos esquemas —estructuras mentales que organizan la experiencia— influyen en la interpretación que la persona realiza del entorno y de sí misma, generando respuestas emocionales desproporcionadas ante los estímulos. Como señala Beck (2012):

Los pensamientos automáticos negativos aparecen de forma rápida y convincente, generando emociones intensas que el individuo percibe como realistas, aunque en realidad están distorsionadas por esquemas disfuncionales(p. 89).

De este modo, la ansiedad se explica cómo el producto de un procesamiento sesgado de la información, donde predominan pensamientos automáticos negativos asociados al miedo, la amenaza y la anticipación de fracaso.

La ansiedad en contextos académicos constituye un fenómeno ampliamente documentado en la psicología, especialmente por su impacto en el rendimiento y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. Se trata de una respuesta emocional que emerge frente a situaciones percibidas como evaluativas o de alto rendimiento, donde el individuo siente que sus capacidades o recursos pueden no ser suficientes para afrontar las demandas del entorno (Zeidner, 1998). En este sentido, la ansiedad académica se manifiesta como una combinación de pensamientos anticipatorios negativos, activación fisiológica y preocupación excesiva por el fracaso o la evaluación negativa.

Cassady y Johnson (2002) sostienen que la ansiedad académica interfiere con los procesos cognitivos necesarios para un desempeño eficiente, tales como la atención, la memoria de trabajo y la toma de decisiones. Este tipo de ansiedad puede tener un efecto motivador cuando se presenta en niveles moderados, ya que impulsa la preparación y el esfuerzo, pero se vuelve perjudicial cuando alcanza una intensidad que bloquea la capacidad de concentración y procesamiento de la información.

Desde este marco, puede inferirse que, en situaciones académicas, la respuesta ansiosa de los estudiantes está modulada por factores individuales —como las creencias sobre el rendimiento, la autoeficacia percibida y la historia de aprendizaje— y por factores externos, como la presión institucional o familiar. En este sentido, la ansiedad ante los exámenes no constituye únicamente una reacción emocional, sino una experiencia compleja que surge de la interacción entre las demandas del entorno y las interpretaciones cognitivas del sujeto (Zeidner, 1998; Spielberger y Vagg, 1995).

Beck (2012) explica que los individuos con altos niveles de ansiedad tienden a presentar distorsiones cognitivas que los llevan a sobrestimar la amenaza y subestimar sus recursos personales, lo que afecta directamente los procesos atencionales y de memoria. En esta misma línea, Eysenck et al. (2007) desarrollan la teoría del control atencional, señalando que la ansiedad interfiere con la capacidad de concentración y procesamiento de la información, al desviar los recursos cognitivos hacia pensamientos automáticos negativos y preocupaciones irrelevantes para la tarea.

Spielberger (1980) distingue entre ansiedad facilitadora y ansiedad debilitadora, señalando que niveles moderados de activación pueden mejorar el rendimiento al incrementar la atención y la preparación, mientras que niveles elevados generan bloqueo, desconcentración y respuestas fisiológicas que dificultan el afrontamiento eficaz. Esta diferenciación fue retomada por Cassady y Johnson (2002) en el ámbito académico, quienes sostienen que la ansiedad ante los exámenes constituye una de las problemáticas emocionales más frecuentes en estudiantes universitarios, con un impacto significativo en su rendimiento y bienestar psicológico.

A lo largo de los años, diversos estudios académicos han abordado la problemática del estrés y la ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios, demostrando la relevancia de estos fenómenos en la vida académica y emocional del alumnado.

Como primer ejemplo, puede mencionarse el estudio realizado en la Universidad Nacional de Mar del Plata (UNMDP), cuyo objetivo fue analizar el estrés académico que afrontan los estudiantes ante los exámenes. Este trabajo, desarrollado con estudiantes de la carrera de Psicología, empleó instrumentos estandarizados para medir la ansiedad ante exámenes, las estrategias de afrontamiento y la regulación emocional. Los resultados obtenidos evidenciaron que la ansiedad ante los exámenes constituye un componente central del estrés académico universitario. Asimismo, se destacó la necesidad de implementar intervenciones institucionales que promuevan estrategias de afrontamiento efectivas y espacios de contención emocional. Los autores señalaron que el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional podría contribuir a reducir los niveles de ansiedad y, en consecuencia, mejorar el rendimiento académico. Finalmente, propusieron la incorporación de programas de educación emocional y talleres de afrontamiento del estrés dentro de la currícula universitaria (Amaral y Germinario, 2019).

Un segundo estudio relevante fue llevado a cabo en la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), específicamente en la Facultad de Ciencias Exactas, donde se analizó el estrés y la ansiedad que generan las instancias de evaluación en la etapa universitaria. Los resultados indicaron que una parte considerable del alumnado presenta niveles elevados de ansiedad durante las situaciones de examen. Además, se observó una relación inversa entre los niveles de ansiedad y el rendimiento académico, es decir, que los estudiantes con mayor ansiedad tendieron a obtener peores resultados académicos (Banega, Ocolotobiche y Güerci, 2022).

Ambos estudios coinciden en que la ansiedad académica no solo afecta el desempeño en los exámenes, sino también la motivación, la autoconfianza y la permanencia en la carrera. En este sentido, las universidades enfrentan el desafío de diseñar estrategias institucionales que contemplen el bienestar psicológico del estudiante, fomenten la gestión emocional y reduzcan las barreras que la ansiedad genera en el aprendizaje. La evidencia acumulada en distintas universidades argentinas demuestra que la ansiedad ante los exámenes es un fenómeno transversal en la educación superior y que su abordaje requiere acciones interdisciplinarias que incluyan tanto la educación emocional como el acompañamiento psicopedagógico.

Diversas investigaciones recientes en el ámbito nacional han profundizado en la relación entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, aportando evidencia empírica relevante para comprender la complejidad de esta problemática. Un estudio realizado por Casari, Anglada y Daher (2014), publicado en la *Revista de Psicología* de la Pontificia Universidad Católica Argentina, analizó dichas variables en una muestra de 140 estudiantes de Psicología de la Universidad del Aconcagua, con el objetivo de examinar los niveles de ansiedad, las estrategias de afrontamiento utilizadas y las posibles diferencias según género, cantidad de materias rendidas y año académico.

Los resultados mostraron que tanto hombres como mujeres presentaban, en general, niveles bajos de ansiedad ante los exámenes, aunque con diferencias interindividuales según el curso y la experiencia académica. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron las evitativas y conductuales, especialmente la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional, mientras que estrategias centradas en la resolución de problemas o en la reevaluación positiva fueron menos frecuentes. Estas tendencias sugieren que, ante el estrés evaluativo, los estudiantes tienden a recurrir con mayor frecuencia a estrategias orientadas a reducir la tensión emocional, más que a modificar la situación estresante en sí (Casari et al., 2014).

Asimismo, se hallaron correlaciones significativas entre los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento. A mayores niveles de ansiedad, los estudiantes tendían a utilizar estrategias de evitación —tanto cognitivas, como la aceptación-resignación y la evitación cognitiva, como conductuales, tales como la descarga emocional—; mientras que, a menores niveles de ansiedad, predominan estrategias de acercamiento, como la solución de problemas y la reevaluación positiva. Este hallazgo resulta especialmente relevante, ya que refuerza los postulados de Lazarus y Folkman (1986) sobre el carácter dinámico y contextual del afrontamiento, así como los aportes de Beck (2012) en torno a la importancia de modificar los patrones de pensamiento disfuncionales que mantienen el malestar.

El estudio también identificó diferencias significativas según el año académico: los estudiantes de los primeros años mostraban mayores niveles de ansiedad y un uso predominante de estrategias evitativas, mientras que los de años superiores tendían a emplear estrategias de afrontamiento más reflexivas y adaptativas, junto con niveles más bajos de ansiedad. Esto sugiere que la experiencia académica y la exposición reiterada a las situaciones de evaluación podrían favorecer el desarrollo de recursos cognitivos y emocionales más eficaces para afrontar el estrés.

En síntesis, la investigación de Casari, Anglada y Daher (2014) aporta evidencia empírica valiosa para comprender cómo los estudiantes universitarios enfrentan las demandas evaluativas y cómo las estrategias de afrontamiento influyen en la regulación emocional y el rendimiento académico. Los resultados refuerzan la importancia de promover intervenciones psicológicas que favorezcan un afrontamiento adaptativo, la autorregulación emocional y el desarrollo de recursos personales para reducir la ansiedad en contextos de evaluación. En este sentido, desde el marco de la Terapia cognitivo-conductual surgen diversas herramientas y enfoques que buscan optimizar dichos procesos, entre los cuales se encuentra la práctica de *Mindfulness*, que será abordada en el siguiente apartado como una estrategia de afrontamiento particularmente efectiva para el manejo de la ansiedad en el ámbito universitario.

El rol del terapeuta cognitivo-conductual en la aplicación de *Mindfulness* para el afrontamiento de la ansiedad académica

El rol del terapeuta cognitivo-conductual se caracteriza por un enfoque activo, estructurado y colaborativo, orientado al cambio y basado en la evidencia empírica. Desde esta perspectiva, el terapeuta actúa como guía del proceso de aprendizaje, ayudando al paciente a comprender la interacción entre cognición, emoción y conducta, e identificando y modificando pensamientos automáticos y creencias disfuncionales que mantienen el malestar (Beck, 2011; Judith Beck, 2015).

Dos de los pilares fundamentales de la relación terapéutica en la Terapia cognitivo-conductual (TCC) son el empirismo colaborativo y el diálogo socrático. Beck (1979) describe el empirismo colaborativo como un proceso de investigación conjunta entre terapeuta y paciente, donde ambos examinan la validez de las creencias del paciente a partir de la evidencia disponible. Este enfoque fomenta una alianza terapéutica basada en la cooperación y en el descubrimiento compartido, en lugar de la imposición de interpretaciones. Por su parte, Judith Beck (2015) señala que el diálogo socrático constituye una técnica central del modelo, en tanto estimula la reflexión mediante preguntas abiertas y guiadas que permiten al paciente cuestionar sus pensamientos automáticos y generar nuevas perspectivas más realistas. De este modo, el terapeuta no persuade ni corrige, sino que facilita el proceso de aprendizaje y autodescubrimiento del paciente.

Dentro del proceso terapéutico, la psicoeducación ocupa un lugar central. Según Beck (2011), informar al paciente sobre el funcionamiento de sus pensamientos, emociones y conductas no solo contribuye a desmitificar el sufrimiento psicológico, sino

que también promueve su implicación activa en el tratamiento. La psicoeducación permite que el paciente comprenda las causas de su malestar y adquiera herramientas concretas para manejarlo. En este sentido, Rodríguez Biglieri y Vetere (2011) sostienen que la función del terapeuta es facilitar la autoobservación y el aprendizaje de estrategias de afrontamiento adaptativas que ayuden al paciente a generalizar los logros terapéuticos a su vida cotidiana.

Desde esta perspectiva, el vínculo terapéutico no se concibe como un fin en sí mismo, sino como una condición necesaria para el cambio. Judith Beck (2015) describe la alianza terapéutica como la base de la efectividad del tratamiento, constituida por tres componentes esenciales: el acuerdo sobre los objetivos, la colaboración en las tareas terapéuticas y el vínculo emocional entre terapeuta y paciente. Esta relación, caracterizada por la empatía, la aceptación y el respeto mutuo, facilita un clima de confianza que potencia el trabajo cognitivo y conductual. El terapeuta mantiene una actitud empática pero activa, ayudando al paciente a poner en práctica las estrategias aprendidas entre sesiones y a consolidar nuevos patrones de pensamiento y comportamiento.

En la intervención frente a la ansiedad, los terapeutas emplean diversas técnicas validadas empíricamente, como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual, la relajación muscular progresiva y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento (Beck, 2011). No obstante, en las últimas décadas se ha destacado la incorporación de prácticas basadas en la atención plena, conocidas como *Mindfulness*, las cuales integran la aceptación, la conciencia del presente y la observación sin juicio como ejes del cambio terapéutico (Segal, Williams y Teasdale, 2006). Esta integración marca un punto de encuentro entre la segunda y la tercera ola de la TCC, proponiendo una forma más amplia de trabajar con la experiencia interna del paciente.

Vásquez-Dextre (2016) detalla diversas terapias que oficialmente incorporan *Mindfulness* a sus dispositivos clínicos, entre ellas: Psicoterapia Gestáltica, Terapia Conductual Dialéctica (TCD), Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapia Breve Relacional (BRT), Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR) y Terapia Cognitiva basada en *Mindfulness* (MBCT), consolidándose como una estrategia transversal dentro de la psicoterapia.

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés), desarrollada por Steven C. Hayes, Kelly Wilson y Kirk Strosahl (1999), constituye uno de los enfoques más representativos de la tercera ola de la Terapia cognitivo-conductual. Su objetivo central no es eliminar el malestar emocional, sino modificar la relación que la persona establece con sus pensamientos y emociones mediante procesos de aceptación y *Mindfulness*. Según Hayes et al. (1999), la ACT busca promover la flexibilidad

psicológica, entendida como la capacidad de contactar con el momento presente y actuar de acuerdo con los propios valores, incluso en presencia de emociones o pensamientos difíciles. Este modelo propone que el sufrimiento humano se origina en la fusión cognitiva —la tendencia a identificarse y quedar atrapado en los pensamientos— y en la evitación experiencial, es decir, los intentos por escapar o suprimir experiencias internas desagradables. Para contrarrestar estos procesos, la ACT utiliza estrategias de defusión cognitiva, aceptación, *Mindfulness*, clarificación de valores y acción comprometida, promoviendo una vida más plena y coherente con los propios propósitos (Hayes, Strosahl y Wilson, 2011). En este sentido, la ACT ofrece un marco terapéutico que integra la atención plena y la aceptación como herramientas centrales de cambio, alineándose con los principios de la TCC contemporánea y aportando recursos clínicos útiles para el abordaje de la ansiedad en general.

En el contexto académico, donde los estudiantes universitarios suelen experimentar altos niveles de ansiedad ante los exámenes, la técnica de *Mindfulness*, integrada por el terapeuta en el marco TCC, funciona como una herramienta terapéutica particularmente valiosa. La práctica sistemática de la atención plena favorece la concentración, la claridad mental y la regulación emocional, aspectos esenciales para el rendimiento académico, ya que el entrenamiento en esta técnica potencia la capacidad de observar los pensamientos sin dejarse arrastrar por ellos, disminuyendo la interferencia de las preocupaciones anticipatorias y los juicios autocríticos (Williams & Penman, 2012). Además, investigaciones como las de Chiesa y Serretti (2009) muestran que *Mindfulness* mejora la memoria de trabajo y la capacidad de respuesta ante el estrés, factores directamente implicados en el afrontamiento adaptativo de las evaluaciones.

Investigaciones realizadas en poblaciones universitarias han validado la función del rol del psicólogo al implementar estos programas. Por ejemplo, estudios como los de Oblitas et al. (2019) y otros programas breves de *Mindfulness* en contextos académicos, han reportado una reducción significativa de los niveles de estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios, con efectos positivos en su bienestar psicológico (Socas González, 2022). Estos hallazgos demuestran que, al facilitar la conciencia plena, el terapeuta equipa al estudiante con la capacidad de desacoplarse de la rumiación catastrófica y, por ende, de transformar la evitación en afrontamiento adaptativo (Galante et al., 2018). En este sentido, el psicólogo fundamenta su intervención en la evidencia empírica disponible, utilizando el entrenamiento en atención plena como una estrategia validada para reducir la ansiedad y favorecer la autorregulación emocional en contextos de alta exigencia académica.

El terapeuta cognitivo-conductual puede incorporar la práctica de *Mindfulness* en sus intervenciones tanto de manera formal como informal. En la primera, se enseña al

paciente ejercicios de meditación estructurados que promueven la atención a la respiración, las sensaciones corporales o los pensamientos presentes sin intentar modificarlos. En la segunda, se fomenta la misma en actividades cotidianas, como estudiar, caminar o comer conscientemente (Segal et al., 2006). Estas prácticas, guiadas por el terapeuta y reforzadas mediante tareas para el hogar, contribuyen al desarrollo de una mayor autorregulación emocional y a una relación más flexible con la experiencia interna. Esta enseñanza de técnicas al entorno cotidiano del estudiante constituye la manifestación más palpable de la psicoeducación, cuyo fin último en la TCC es facilitar la autonomía.

La práctica de *Mindfulness*, en su vertiente meditativa, se centra en dirigir la atención de manera intencional al momento presente —pensamientos, emociones y sensaciones corporales— sin juzgarlos ni intentar modificarlos (Kabat-Zinn, 2016). La respiración consciente, al centrarse en inspiraciones y expiraciones profundas y regulares, activa el sistema nervioso parasimpático, disminuyendo la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la tensión muscular, y reduciendo la activación del sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de estrés (Chiesa & Serretti, 2009). Estas respuestas fisiológicas generan un feedback hacia la mente, interpretándose como señales de seguridad que facilitan la regulación emocional, disminuyen la rumiación y aumentan la concentración. Estudios neurocientíficos muestran que la práctica de *Mindfulness* fortalece áreas cerebrales relacionadas con la atención sostenida, la autorregulación emocional y la autoconciencia, como la corteza prefrontal y el córtex cingulado anterior (Hervás et al., 2016). De este modo, la meditación de atención plena actúa sobre cuerpo y mente de manera integrada, promoviendo un estado de calma y equilibrio que permite afrontar situaciones de ansiedad, como los exámenes universitarios, con mayor claridad y resiliencia emocional.

En este sentido, *Mindfulness* se consolida como un recurso terapéutico que promueve la autoconciencia y la regulación emocional a través de la observación atenta y sin juicio de la experiencia presente. Moñivas, García Díez y García de Silva (2012) describen ciertos aspectos de la utilización de la técnica meditativa *Mindfulness* como herramienta terapéutica, afirmando:

Las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de *Mindfulness* se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos. Hecho que tiene repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad (p. 85).

Así, la función del terapeuta, no se limita a enseñar la técnica, sino a acompañar al paciente en la integración progresiva de la atención plena como una forma de relacionarse con su experiencia interna. Esta integración requiere, a su vez, que el clínico mantenga una práctica de conciencia. Simon (2010) plantea que la práctica de *Mindfulness* también constituye un recurso valioso para los propios terapeutas, ya que les permite cultivar una actitud de presencia, aceptación y empatía, esenciales para la eficacia del proceso terapéutico.

En síntesis, el terapeuta cognitivo-conductual, a través del empirismo colaborativo, el diálogo socrático, la psicoeducación y la integración del *Mindfulness*, desempeña un rol fundamental en el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas frente a la ansiedad. Este enfoque integrador no busca eliminar las emociones negativas, sino transformar la manera en que el individuo se relaciona con ellas, promoviendo aceptación, conciencia plena y autorregulación. En el caso de los estudiantes universitarios, la incorporación del *Mindfulness* en el proceso terapéutico ofrece una vía eficaz para afrontar la ansiedad ante los exámenes, fortaleciendo la autoconfianza, la atención y el bienestar psicológico general. Así, la TCC y *Mindfulness*, en conjunto, constituyen un marco de intervención sólido y coherente para el abordaje clínico y preventivo de la ansiedad en contextos académicos.

Reflexiones finales

Este Trabajo Integrador Final (TIF) ha abordado una problemática de gran prevalencia en la comunidad universitaria en términos de salud mental como es la ansiedad académica. A través de la revisión bibliográfica se ha logrado integrar las bases conceptuales y empíricas que justifican la práctica de *Mindfulness* como una estrategia de afrontamiento adaptativa y un recurso sólidamente respaldado dentro del marco de la terapia cognitivo-conductual (TCC). El análisis permitió cumplir con los objetivos propuestos, evidenciando que la evolución teórica y empírica de la TCC hacia las denominadas terapias de tercera ola incorpora de manera consistente los principios de *Mindfulness* como herramienta eficaz para abordar la ansiedad. En este sentido, el rol del psicólogo se consolida como agente de cambio, mediante la promoción de la psicoeducación. Al integrar la práctica de la atención plena en la intervención terapéutica, se favorece el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, se fortalece la autonomía del estudiante y se transforma la manera en que este se relaciona con su propia ansiedad.

El valor de esta investigación se profundiza al considerar que la elección de la temática surge de una experiencia personal significativa durante mi formación universitaria. Durante mis primeros años de carrera, experimenté elevados niveles de estrés y una profunda ansiedad ante los exámenes, lo que me generaba sentimientos de incertidumbre y desorientación. Fue en una etapa más avanzada, gracias al contacto con una profesional de orientación cognitiva, que descubrí la meditación *Mindfulness*. Esta práctica representó un punto de inflexión en mi manera de afrontar la exigencia académica: su entrenamiento sistemático se convirtió en una herramienta invaluable para cultivar la concentración, la ecuanimidad y la regulación emocional, tanto en los momentos evaluativos como en mi vida cotidiana. Por este motivo, este TIF trasciende el interés puramente académico y se constituye en una propuesta para visibilizar y difundir *Mindfulness* como técnica accesible y beneficiosa para la población estudiantil y para futuros profesionales de la salud mental.

Desde esta doble perspectiva (el rigor teórico y la experiencia personal), el presente estudio bibliográfico ofrece implicaciones relevantes para el ámbito académico y profesional. El hallazgo central señala la existencia de un cuerpo de evidencia que respalda la eficacia de la Terapia cognitivo-conductual (TCC) integrada con *Mindfulness* en el abordaje de la ansiedad. En consecuencia, se subraya la importancia de que la comunidad universitaria reconozca e incorpore estos aportes en la formación y la práctica psicológica. Asimismo, se propone que futuras líneas de investigación profundicen en el

estudio longitudinal de la efectividad de estos programas en contextos universitarios, y que se explore la inclusión de los fundamentos y prácticas de la TCC de tercera ola en los planes de estudio de las carreras de Psicología. En síntesis, este trabajo promueve una integración sostenida de *Mindfulness* dentro del marco cognitivo-conductual, promoviendo un rol terapéutico activo y basado en la evidencia que contribuya de manera significativa al bienestar psicológico integral de los estudiantes. La TCC y *Mindfulness*, en conjunto, conforman un modelo de intervención sólido, coherente y eficaz para la prevención y el manejo de la ansiedad académica.

Referencias bibliográficas

Amaral, M., & Germinario, M. (2019). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Banega, C., Ocolotobiche, M., & Güerci, N. (2022). *Estrés y ansiedad ante las instancias de evaluación en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de La Plata.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.

Beck, A. T. (2011). *Terapia cognitiva de los trastornos emocionales* (2.^a ed.). Paidós.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée de Brouwer.

Beck, J. S. (2015). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización* (2.^a ed.). Paidós.

Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Terapia cognitiva para los trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Desclée de Brouwer.

Ellis, A. (2005). *La terapia racional emotiva conductual: Fundamentos y aplicaciones*. Paidós.

Ellis, A., & Grieger, R. (2005). *Manual de terapia racional-emotiva*. Desclée de Brouwer.

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones basadas en mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión. *Revista de Psicología Clínica Contemporánea*, 4(1), 45–63.

Horacio. (2016). ¿Qué demonios son las terapias de tercera ola? *Revista de Ciencias Conductuales-Contextuales*, (2). GrupoACTArgentina. <https://www.grupoact.com.ar>

Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás* (12.^a ed.). Kairós.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Moñivas, A., García-Díez, G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness y bienestar: Un estudio sobre los mecanismos psicológicos implicados. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 83–97.

Oblitas, L. A., Lamas, A., & Mejía, S. (2019). Efectos de un programa de mindfulness sobre el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 8(1), 45–56.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

PsicoTools. (2018). Las mejores universidades apuestan por el mindfulness contra el estrés. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiymente.com/meditacion/universidades-mindfulness-contra-estres>

Rodríguez Biglieri, R., & Vetere, G. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad*. Polemos.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). *Terapia cognitiva basada en la atención plena para la depresión: Un enfoque nuevo para prevenir las recaídas*. Desclée de Brouwer.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2015). *El camino del mindfulness: Un plan de ocho semanas para liberarte de la depresión y del sufrimiento emocional* (M. Vázquez, Trad.). Kairós.

Simon, R. (2010). *La mente del terapeuta: Mindfulness para psicoterapeutas*. Desclée de Brouwer.

Socas González, A. (2022). Mindfulness y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 33(1), 71–85. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.1.2022.30718>

Spielberger, C. D. (1980). *Test Anxiety Inventory: Theory, research, and applications*. Hemisphere.

Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor & Francis.

Vásquez-Dextre, M. (2016). *Mindfulness: Aplicaciones clínicas y psicoterapéuticas*. Fondo Editorial de la Universidad de Lima.

Williams, M., & Penman, D. (2012). *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Paidós.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.

