

Talleres gratuitos mindfulness para estudiantes universitarios: análisis de su accesibilidad y potencial en la reducción del burnout académico

Free mindfulness workshops for university students: analysis of their accessibility and potential in reducing academic burnout

Dra. en C. Ed. Irán Mata León

Universidad Autónoma del Estado de México

<https://orcid.org/0000-0001-5627-5247>

imatal@uaemex.mx

Dra. en C. Ed Jenny Alvarez Botello

Universidad Autónoma del Estado de México

jenalbo@uaemex.mx

Mtra. María del Carmen Olguín Villagrán

Universidad Autónoma del Estado de México

<https://orcid.org/0009-0006-0944-1816>

mcolguinvi@uaemex.mx

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo el análisis de la disponibilidad y características de los talleres gratuitos de gestión del tiempo y mindfulness ofrecidos a los estudiantes universitarios, y medir su capacidad para reducir el burnout académico. El burnout académico es un problema creciente entre los estudiantes universitarios como resultado de las altas exigencias académicas, la presión por rendir y el manejo de los factores estresantes cotidianos (Vizoso y Arias, 2016). Practicar mindfulness y una gestión efectiva del tiempo ha sido reconocido como una forma efectiva de mejorar la salud mental y el bienestar, contribuyendo a la reducción del agotamiento académico (Caballero, 2006). Sin embargo, existen preocupaciones sobre la verdadera accesibilidad que tienen los estudiantes universitarios a talleres gratuitos que incorporan estos métodos, particularmente en modalidades adecuadas a sus necesidades y dinámicas. Además, se sabe poco sobre el contenido, modalidad, duración e impacto percibido de estos talleres en la población estudiantil. La ausencia de información dificulta el diseño de políticas educativas y programas de apoyo que puedan ayudar efectivamente a los estudiantes a aliviar el burnout académico. Por lo tanto, es esencial examinar qué talleres gratuitos de gestión del tiempo con mindfulness están disponibles para los estudiantes, qué características presentan y cuál es su potencial para contribuir a mejorar el bienestar académico. La

metodología utilizada fue un estudio exploratorio-descriptivo mixto, que involucró una búsqueda documental de talleres gratuitos y encuestas a estudiantes universitarios para analizar la accesibilidad, características y percepción de la utilidad de los talleres de gestión del tiempo y mindfulness en la reducción del agotamiento académico. Presentando los resultados obtenidos del análisis de datos, propuestas o sugerencias sobre el tema analizado y una discusión final para identificar cómo continuar esta investigación.

Palabras clave: acceso a la información, educación superior, salud mental, bienestar estudiantil, tiempo.

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the availability and characteristics of free time management and mindfulness workshops offered to college students, and to assess their effectiveness in reducing academic burnout. Academic burnout is a growing problem among college students as a result of high academic demands, pressure to perform, and coping with daily stressors (Vizoso and Arias, 2016). Practicing mindfulness and effective time management has been recognized as an effective way to improve mental health and well-being, contributing to the reduction of academic burnout (Caballero, 2006). However, there are concerns about the actual accessibility that college students have to free workshops incorporating these methods, particularly in formats suited to their needs and dynamics. Furthermore, little is known about the content, format, duration, and perceived impact of these workshops on the student population. The lack of information hinders the design of educational policies and support programs that can effectively help students alleviate academic burnout. Therefore, it is essential to examine which free mindfulness-based time management workshops are available to students, what characteristics they possess, and what their potential is for contributing to improved academic well-being. The methodology used was a mixed-methods exploratory-descriptive study, which involved a literature review of free workshops and surveys of college students to analyze the accessibility, characteristics, and perceived usefulness of time management and mindfulness workshops in reducing academic burnout. The paper presents the results obtained from the data analysis, proposals or suggestions regarding the topic under study, and a final discussion to identify how to proceed with this research.

Keywords: access to information, higher education, mental health, student well-being, time.

INTRODUCCIÓN

El burnout académico ha emergido como un problema cada vez más común entre los estudiantes universitarios, manifestándose a través de fatiga emocional, desmotivación y un descenso en el

desempeño académico. Aunque existe una variedad considerable de recursos y talleres orientados a promover el bienestar estudiantil, la accesibilidad a programas gratuitos, como los de gestión del tiempo y mindfulness, continúa siendo restringida en numerosas instituciones. Esto plantea la necesidad de estudiar no solo la disponibilidad y el acceso a estos programas, sino también su posible efectividad para reducir los impactos negativos del burnout en este colectivo (Vizoso y Arias, 2016)

El agotamiento académico perjudica la salud mental, el desempeño y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, lo que puede ocasionar la deserción y bajos resultados académicos. Técnicas como la gestión del tiempo y el mindfulness han demostrado ser eficaces para mejorar el bienestar emocional y controlar el estrés. No obstante, si estas herramientas no están al alcance de un amplio sector estudiantil, su efecto será restringido. Por ello, es crucial evaluar la accesibilidad y el potencial de talleres gratuitos en estas áreas para desarrollar políticas y programas efectivos que fomenten la salud mental en el entorno universitario.

METODOLOGÍA

La presente investigación se lleva a cabo desde un enfoque cuantitativo fundamentada en la recopilación de datos estandarizados que posteriormente serán sometidos al análisis. El diseño del estudio es no experimental, ya que no implica la manipulación intencionada de las variables independientes; en su lugar, se examinan los fenómenos dentro de su contexto natural. Además, el estudio tiene un alcance exploratorio-descriptivo y transversal-correlacional. Se considera descriptivo porque busca detallar las propiedades y características relacionadas con el estado de burnout así como la percepción sobre los talleres entre los estudiantes; mientras que es transversal debido a que la recolección de información ocurre en un único momento temporal. Su naturaleza correlacional permitirá identificar más adelante si existe una relación significativa entre el nivel de burnout experimentado por los participantes y las barreras percibidas respecto al acceso.

La población objetivo está constituida por estudiantes de la Unidad Académica Profesional Cuautitlan Izcalli de la Universidad Autónoma del Estado de México. La muestra se seleccionó mediante un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, justificado por el acceso directo de la investigadora a los grupos académicos.

La muestra final quedó integrada por 65 estudiantes, adscritos a la carrera de Licenciatura en Logística modalidad no escolarizada de cuarto, sexto y octavo semestre, de los cuales 27 corresponde al género femenino y 38 al género masculino, con un rango de edad que oscila entre los 21 y los 35 años.

La técnica empleada para la recopilación de la información fue la encuesta, la cual se aplicó de manera digital mediante un formulario electrónico para garantizar la tasa de respuesta y la flexibilidad de los

participantes. Como instrumento, se diseñó un cuestionario estructurado que consta de 12 reactivos, organizados estratégicamente en cuatro bloques:

Bloque 1: Introducción y conocimiento institucional: evalúa el nivel de información que posee el alumno sobre la existencia de talleres de gestión del tiempo, así como el conocimiento de los conceptos de *mindfulness*, *burnout*

Bloque 2: Accesibilidad de los talleres: evalúa el conocimiento que tienen los alumnos sobre la inscripción a talleres gratuitos.

Bloque 3: Percepción de la efectividad del *mindfulness*: Mide el grado de familiaridad con la atención plena y el potencial que los alumnos le atribuyen para mitigar el estrés.

Bloque 4: Intención de participación: Determina la viabilidad y demanda potencial para la apertura de futuros programas institucionales.

Para la medición se utilizaron ítems de opción múltiple con enfoque de respuesta única y reactivos bajo la escala de tipo Likert de 5 puntos (desde Totalmente en desacuerdo hasta Totalmente de acuerdo, y desde Nunca hasta Siempre), lo que facilitará la codificación y el análisis de frecuencias.

Objetivo general

Analizar la accesibilidad y el potencial de los talleres gratuitos de gestión del tiempo y *mindfulness* para la reducción del *burnout* académico en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- Identificar la disponibilidad y características de los talleres gratuitos ofrecidos en universidades.
- Explorar el impacto de la gestión del tiempo y *mindfulness* en la disminución del *burnout* académico según la información existente.
- Detectar las barreras que dificultan el acceso y participación de estudiantes en estos talleres.

Preguntas de investigación

¿Cuál es el nivel de accesibilidad de los talleres gratuitos de gestión del tiempo y *mindfulness* para estudiantes de nivel superior?

¿En qué medida dichos talleres contribuyen a la reducción del *burnout* académico?

¿Qué barreras limitan la participación de los estudiantes a estos talleres?

Las teorías asociadas con el estrés académico, la gestión del tiempo y la atención plena ayudan a respaldar esta investigación. Maslach propuso una teoría del agotamiento basada en tres dimensiones fundamentales: agotamiento emocional, despersonalización y baja autoestima laboral,

que son factores importantes en el desgaste producido por el entorno académico. (Maslach, C. y Jackson, S, 1981)

Por otro lado, la gestión del tiempo se percibe como una habilidad vital para aumentar la eficiencia y reducir la ansiedad asociada con las obligaciones escolares.

RESULTADOS Y DISCUSION

Comprender el impacto de las presiones institucionales en los estudiantes en cuanto a su salud mental y rendimiento académico en la educación superior es fundamental y debe estar acompañado de estrategias de las universidades para reducir estos impactos. A continuación, se presentan los tres ejes conceptuales que fundamentan esta investigación.

El mindfulness, basado en ejercicios de atención consciente y aceptación, ha mostrado ser efectivo para mejorar el control emocional y disminuir el estrés en diversos escenarios. La combinación de estas perspectivas facilita comprender de qué manera los talleres gratuitos enfocados en estas áreas pueden favorecer el bienestar de los estudiantes y prevenir el burnout.

El Burnout académico en la educación superior

El burnout, o síndrome de agotamiento profesional, un término inicialmente introducido por Christina Maslach en el ámbito laboral, ha sido exitosamente trasladado al contexto educativo. El burnout académico se caracteriza como un estado de agotamiento multidimensional que impacta a los estudiantes debido a la prolongada exposición a exigencias académicas elevadas y estrés crónico (Alvarez et al., 2025).

Según Alvarez et al. (2025), este síndrome se compone de tres dimensiones interconectadas:

1. Agotamiento emocional: Se refiere a la sensación de incapacidad para rendir cognitivamente y físicamente, resultado de una sobrecarga de tareas, exámenes y responsabilidades.
2. Cinismo o despersonalización: Implica el desarrollo de una actitud desapegada, indiferente y cínica hacia las actividades escolares, compañeros y la propia institución educativa.
3. Pérdida de autoeficacia académica: Consiste en la tendencia del estudiante a evaluarse negativamente, sintiéndose insuficiente y creyendo que no puede alcanzar sus metas educativas.

Gestión del tiempo y Mindfulness como estrategia de afrontamiento

Frente a las demandas del entorno universitario, las estrategias de afrontamiento (*o coping*) son determinantes. Tradicionalmente, la gestión del tiempo se ha promovido como una herramienta técnica de organización (planeación, priorización de tareas y uso de agendas). Sin embargo, la

evidencia contemporánea demuestra que la organización técnica es insuficiente si no se acompaña de una regulación emocional efectiva.

Es aquí donde el mindfulness (o atención plena) interviene como una práctica neurocognitiva respaldada por la ciencia. Definido como la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente, con apertura y sin juzgar, el mindfulness actúa directamente sobre el sistema nervioso, reduciendo la reactividad ante el estrés (García y Demarzo, 2015).

Al integrar la gestión del tiempo con el mindfulness, el estudiante no solo organiza sus horas, sino que aprende a gestionar el foco de su atención, disminuyendo la distracción cognitiva (pensar constantemente en los pendientes futuros) y atenuando los niveles de cortisol y ansiedad.

Accesibilidad y disponibilidad de programas de bienestar universitario

La presencia de herramientas efectivas como el mindfulness no asegura su eficacia sin un análisis previo de la accesibilidad institucional. En el ámbito universitario, esta accesibilidad va más allá de ser gratuita; incluye tres dimensiones fundamentales:

- **Accesibilidad temporal:** La alineación entre los horarios de los talleres y las cargas académicas habituales del alumnado.
- **Accesibilidad informativa (difusión):** El nivel real de conocimiento que tienen los estudiantes acerca de la disponibilidad de estos servicios. Una escasa difusión puede anular completamente el potencial impacto del programa.
- **Accesibilidad psicológica (estigma):** La percepción que se tiene sobre estos talleres como entornos seguros, libres de prejuicios relacionados con la salud mental.

Por lo tanto, para evaluar adecuadamente el potencial impactante de estos talleres en universidades es necesario realizar un análisis integral que considere tanto la disponibilidad del recurso como la factibilidad real para que los estudiantes puedan aprovecharlo.

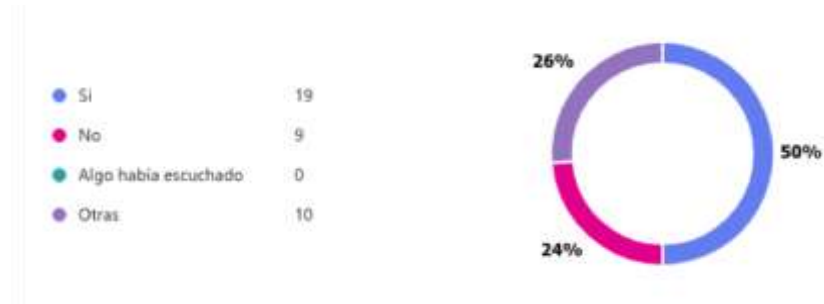
El presente análisis examina los datos recopilados en la Unidad Académica Profesional Cuautitlán Izcalli de los estudiantes de la Licenciatura en Logística modalidad no escolarizada de cuarto, sexto y octavo semestre, los resultados obtenidos permiten reconocer el nivel de accesibilidad de los talleres gratuitos de gestión del tiempo y mindfulness, la existencia de contribuir la reducción del burnout académico y las barreras a participar en dichos talleres.

La gráfica numero 1 muestra que la mayoría de los estudiantes (51.35%) comprende conceptualmente qué es un taller de gestión del tiempo. Sin embargo, casi la mitad del estudiantado (48.64%) desconoce o solo tiene un conocimiento vago ("algo había escuchado") de esta herramienta, lo que refleja la necesidad de explicar el propósito práctico de estos programas en el entorno universitario.

1. Sabías que los talleres de gestión del tiempo son un conjunto de actividades educativas diseñadas para enseñar estrategias y herramientas que permitan a los estudiantes organizar y aprovechar mejor su tiempo, reduciendo estrés y aumentando la eficiencia en sus tareas académicas.

Figura 1:

Conocimiento del taller de gestión del tiempo



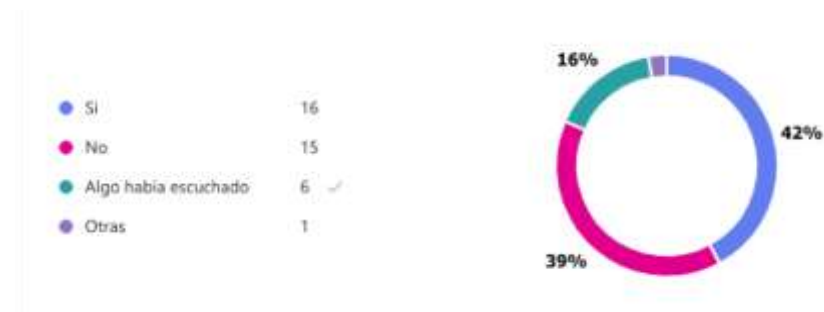
Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 2 muestra que existe una clara división en el nivel de familiaridad teórica con el mindfulness: un 43.24% afirma conocer el término, mientras que un porcentaje prácticamente similar (40.54%) manifiesta no haber oído hablar de él. Esto constata que la atención plena aún no es una práctica utilizada en la cultura estudiantil evaluada.

2. Conoces el concepto "Mindfulness"? es una práctica basada en la atención plena y consciente al momento presente sin juzgar, utilizada como técnica para mejorar la salud mental, reducir la ansiedad y el estrés

Figura 2:

Familiaridad con el mindfulness



Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 3 muestra el 56.76% de la muestra no reconoce con claridad el término médico y conceptual de "burnout académico" (sumando quienes responden "No" y "Algo había escuchado"). Esto resulta preocupante pero revelador: los alumnos pueden estar padeciendo la sintomatología del agotamiento sin contar con la alfabetización para nombrarlo y abordarlo.

3. Sabes que el Burnout académico es un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, cinismo y sensación de insuficiencia personal que afecta a estudiantes debido a las presiones y demandas constantes del entorno educativo superior.

Figura 3:

Claridad del término Burnout



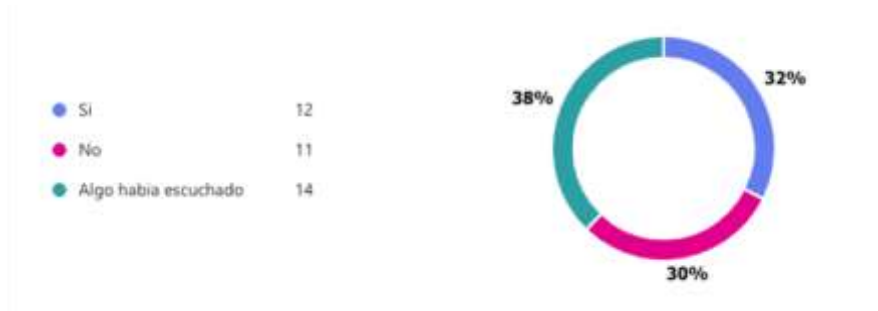
Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 4 muestra que el concepto de accesibilidad institucional aplicable a talleres de bienestar genera cierta ambigüedad entre el estudiantado; solo un 32.43% declara comprender plenamente la definición amplia del término (que abarca aspectos físicos, temporales, de difusión y psicológicos).

4. Respecto a los talleres gratuitos del gestion del tiempo y mindfulness. Sabes que la "accesibilidad" se refiere a la facilidad con la que los estudiantes pueden acceder y participar en talleres, incluyendo factores como disponibilidad, horarios, modalidades sin barreras económicas o culturales.

Figura 4:

Accesibilidad institucional a talleres de bienestar



Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 5 muestra el hallazgo central para el artículo: casi el 60% de los estudiantes (59.46%) experimenta síntomas de burnout académico con una frecuencia que va de "A veces" a "Siempre", destacando que un 37.84% los padece de forma frecuente. Esto confirma la sospecha inicial sobre la elevada vulnerabilidad del alumnado universitario ante el agotamiento y la necesidad urgente de intervenciones institucionales.

4. ¿Con qué frecuencia has experimentado síntomas asociados al burnout académico (como agotamiento extremo, desmotivación o caída en tu rendimiento) durante el último semestre?

Figura 5:

Niveles de síndrome de burnout



Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 6 evidencia una grave brecha de información: el 64.86% de los alumnos desconoce por completo la existencia de estos talleres, y únicamente un 10.82% sabe de opciones dentro de la institución. Esto demuestra que la falta de participación estudiantil no se debe al desinterés, sino a una falla crítica en los canales de difusión universitaria.

5. ¿Tienes conocimiento de la existencia de talleres gratuitos de gestión del tiempo, mindfulness o manejo del estrés, dentro o fuera de la universidad?

Figura 6:

Conoci ento sobre realización de talleres



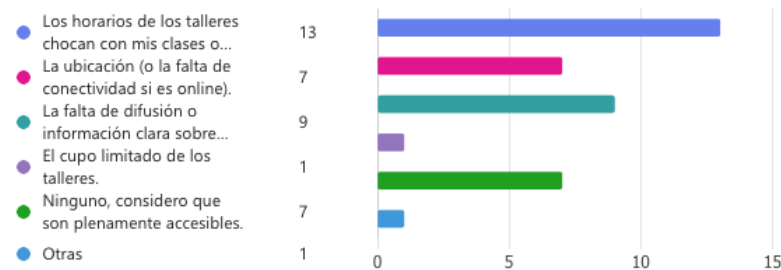
Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 7 muestra las dos principales barreras de accesibilidad identificadas por los estudiantes son los cruces de horario con la carga académica/laboral (35.14%) y la deficiente difusión informativa (24.32%). Sumadas, representan el 59.46% de la problemática, lo que indica que para garantizar el éxito de un programa, la universidad debe priorizar la flexibilidad horaria y estrategias de comunicación asertivas.

6. Si decidieras inscribirte en un taller de gestión del tiempo o mindfulness, ¿Cuál consideras que es el principal obstáculo en términos de accesibilidad?

Figura 8:

Obstáculos



Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 8 muestra que predomina una postura neutral (56.76%), seguida de un 27.03% que está de acuerdo. La elevada neutralidad está directamente vinculada al desconocimiento previo

observado en el Reactivo 6: al no haber intentado inscribirse previamente, la mayoría prefiere mantener una posición imparcial sobre la facilidad del proceso.

7. Evalúa la siguiente afirmación: "El proceso de inscripción y la oferta de los talleres de bienestar que promueve la institución académica son sencillos y fáciles de alcanzar para la comunidad estudiantil".

Figura 8:

Proceso de inscripción



Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 9 muestra que más del 70% de la muestra (70.27%) se sitúa en un nivel nulo o solo teórico sobre la práctica del mindfulness. Solo un 29.73% ha tenido un contacto práctico directo (básico o avanzado). Esto confirma que el estudiantado se beneficiaría enorme de talleres estructurados de nivel inicial.

8. ¿Cuál es tu nivel de familiaridad o experiencia previa con la práctica del mindfulness (atención plena) como herramienta para el manejo del estrés?

Figura 9:

Nivelk de familiaridad



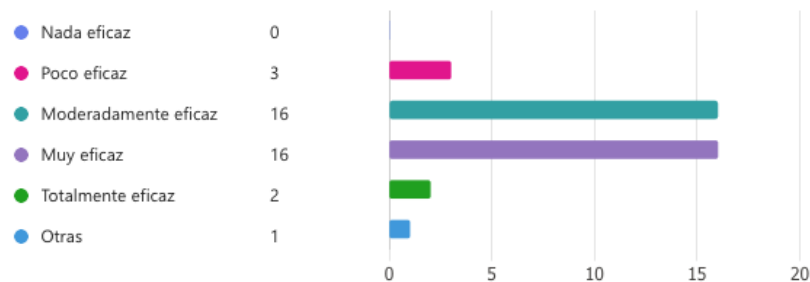
Nota: Desarrollo del autor

La gráfica 10 muestra un porcentaje positivo del 91.89% de los alumnos (sumando "Moderadamente eficaz", "Muy eficaz" y "Totalmente eficaz") atribuye un alto potencial al mindfulness guiado como herramienta para disminuir el estrés y la ansiedad académica, lo que refleja un terreno altamente receptivo hacia esta metodología.

- ¿En qué medida consideras que la práctica guiada de mindfulness tiene el potencial de reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad académica en los estudiantes?

Figura 10:

Práctica guiada



Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 11 muestra que los estudiantes perciben que el principal beneficio académico del mindfulness y la gestión del tiempo se refleja en la optimización del enfoque y la concentración (59.46%), seguido muy de cerca por la recuperación física y la calidad del sueño (51.35%) y la regulación emocional en momentos críticos de evaluación (43.24%). Menos del 10% considera que no tendría ningún impacto.

10. Pensando en los beneficios específicos, ¿en qué área consideras que impactaría más positivamente un taller de mindfulness y gestión del tiempo?

Figura 11:

Beneficios



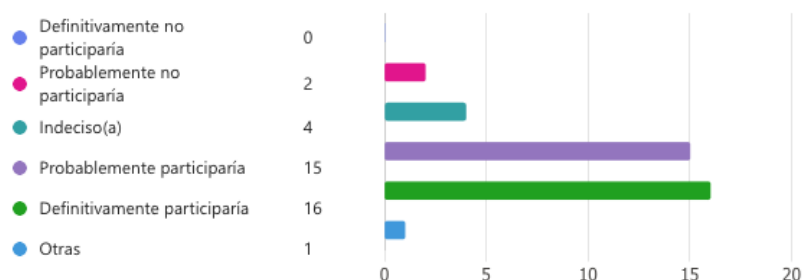
Nota: Desarrollo del autor

La gráfica numero 12 muestra la aceptación del programa con un 83.78% del alumnado manifiesta una alta disposición a participar ("Definitivamente" o "Probablemente") si la universidad ofrece el taller de manera gratuita y con horarios flexibles. Este dato valida la factibilidad y la alta demanda que tendría esta iniciativa institucional.

11. Si la universidad implementara un programa formal, gratuito y con horarios flexibles de mindfulness y gestión del tiempo, ¿qué tan dispuesto(a) estarías a participar activamente en él?

Figura 12:

Disponibilidad



Nota: Desarrollo del autor

CONCLUSIONES

Con base en los hallazgos del estudio aplicado a la comunidad estudiantil, la investigación permite responder las interrogantes planteadas. Respecto al nivel de accesibilidad de los talleres gratuitos de gestión del tiempo y mindfulness, se concluye que en la actualidad es sumamente bajo debido a una brecha severa de comunicación. Aunque la gran mayoría de la población universitaria muestra una alta disposición e interés por sumarse a estas iniciativas de bienestar, la falta de difusión efectiva genera que la mayor parte del alumnado desconozca por completo la existencia de la oferta institucional.

En cuanto a la medida en que estas intervenciones pueden contribuir a la reducción del burnout académico, los datos confirman un impacto potencial muy significativo. Dado que el agotamiento y el estrés constante afectan a una porción considerable de los estudiantes (60%), las herramientas de mindfulness y organización personal son percibidas como un recurso eficaz. Su integración regular no solo ayuda a amortiguar la carga mental de las exigencias universitarias, sino que fortalece la concentración, la regulación emocional y el descanso de los jóvenes.

Por último, las principales barreras que limitan la participación activa de los alumnos no responden a un desinterés personal, sino a deficiencias estructurales e inconvenientes logísticos. Los mayores obstáculos identificados corresponden a los cruces de horario con la carga académica regular o laboral. Para mitigar estas limitantes, se vuelve importante diversificar los canales informativos e implementar soluciones más flexibles y accesibles para la vida estudiantil.

Frente a la evidencia de que los estudiantes necesitan recursos de mindfulness y gestión del tiempo y están dispuestos a usarlos, esta investigación propone la conceptualización e implementación de una Aplicación móvil (App) de Bienestar universitario.

La Aplicación móvil no solo actúa como un canal interactivo de difusión, sino como una herramienta pedagógica y de autoaprendizaje diseñada para que el estudiante universitario identifique,

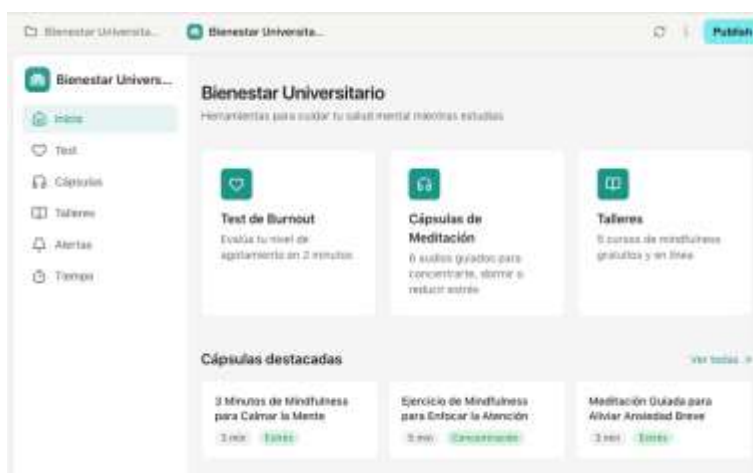
comprenda y aplique de manera autónoma las principales estrategias dirigidas a mitigar el burnout académico. A través de la navegación por sus distintas secciones (automonitoreo con el test MBI, pausas conscientes de corta duración, técnicas de gestión del tiempo y recursos de mindfulness), el usuario aprende a reconocer las manifestaciones físicas y emocionales del agotamiento, al tiempo que adquiere competencias prácticas para gestionar sus tiempos de estudio y autorregular su estrés sin saturar su jornada diaria.

Esta App no debe limitarse a ser un repositorio pasivo de información, sino una herramienta de gestión y acceso inteligente con las siguientes características clave:

Recomendación inteligente de talleres gratuitos: La App muestra ejemplos de la oferta en línea y completamente gratis de talleres de mindfulness, respiración guiada y gestión del tiempo. Esto eliminaría la barrera informativa del 64.86% de desconocimiento conceptual observado en la investigación.

Figura 13:

Pantalla principal de la App



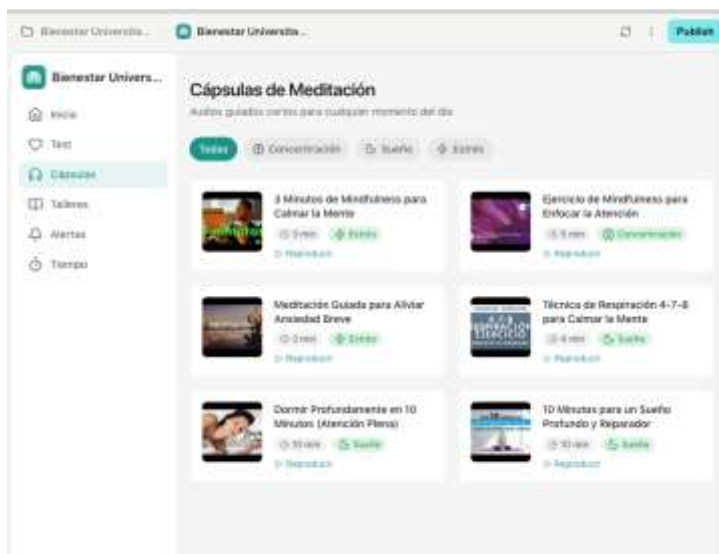
Nota: Imagen tomada de la App desarrollada para esta investigación. Elaboración propia.

Flexibilidad temporal y asincronicidad: Para resolver el principal obstáculo identificado (choque de horarios), la App ofrecería cápsulas de práctica de mindfulness de corta duración (3, 5 y 10 minutos) que el estudiante pueda realizar asincrónicamente entre clases o en sus labores, reduciendo los niveles de cortisol en tiempo real sin requerir una inscripción formal a un horario fijo.

Figura 14:

Flexibilidad

Pantalla Cápsulas de meditación de la App



Nota: Imagen tomada de la App desarrollada para esta investigación. Elaboración propia.

Automonitoreo de Burnout: La App incluye una sección educativa para definir y visibilizar el burnout académico con un test anónimo, se basó en una adaptación simplificada del Maslach Burnout Inventory (MBI) en escala Likert, diseñada para facilitar la autoevaluación rápida desde un dispositivo móvil para que el estudiante aprenda a reconocer sus síntomas antes de que se vuelvan crónicos.

Figura 15:

Pantalla Test de Burnout de la App

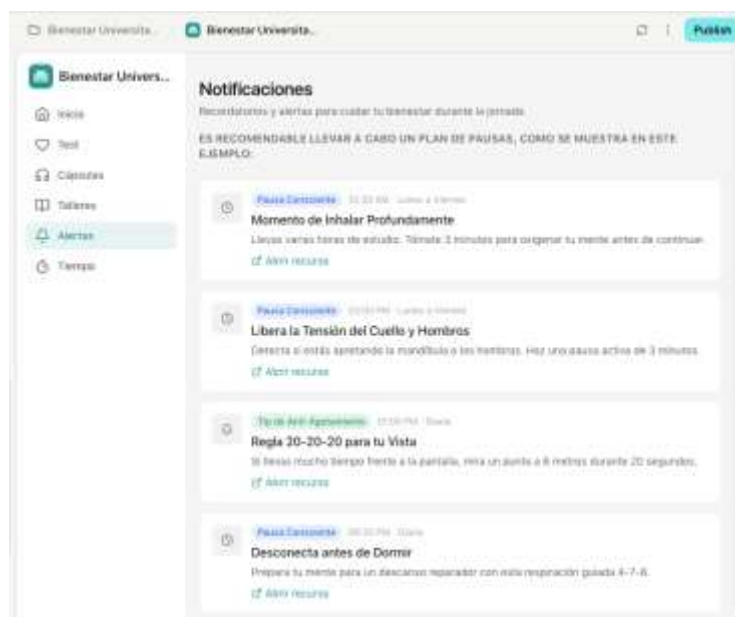


Nota: Imagen tomada de la App desarrollada para esta investigación. Elaboración propia.

Finalmente la App muestra un ejemplo de Alertas para que los estudiantes programen en su dispositivo electrónico pausas conscientes en un horario seleccionado y fomentar breves ejercicios de respiración y atención plena a lo largo de la jornada académica o laboral.

Figura 16:

Pantalla Notificaciones de la App



Nota: Imagen tomada de la App desarrollada para esta investigación. Elaboración propia.

Asimismo, la App incorpora un módulo específico dedicado a la Gestión del tiempo, el cual ofrece a la comunidad estudiantil un sencillo repositorio categorizado de herramientas digitales auxiliares en español y de acceso gratuito. En esta sección, el usuario encuentra tanto aplicaciones móviles de productividad (como Google Calendar para la planificación de horarios con recordatorios automáticos, Trello para la gestión visual de proyectos bajo metodologías Kanban y Forest para la aplicación práctica de la técnica Pomodoro) como tutoriales en video actualizados. La integración de estos recursos busca no solo proporcionar alternativas tecnológicas de fácil descarga, sino educar al estudiante en estrategias concretas de organización y priorización académica para equilibrar sus actividades laborales y escolares, mitigando de forma preventiva la acumulación de pendientes y la sobrecarga mental que desencadenan el burnout.

Por ultimo, la evidencia cuantitativa demuestra que el modelo tradicional presencial para el bienestar estudiantil necesita ayuda. Se propone una solución digital centrada en una App móvil responde de manera directa, objetiva y práctica a las necesidades de flexibilidad, accesibilidad e información del estudiante universitario actual, transformando el bienestar de una actividad opcional en una herramienta integrada directamente en su jornada académica y laboral diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, J., Martinez, V. y Gutierrez, E. (2025). Evaluación de riesgos psicosociales en alumnos de la licenciatura en logística y negocios internacionales, UAEMÉX. En Alvarez, J., Chaparro, E. y Hernández, M. Del Carmen Compiladores, *Enfermedades Psicosociales en Estudiantes Universitarios* (164-181). Río Subterráneo Editores <https://www.rilco.org/wp-content/uploads/2026/01/Libro-EnfermPsicosoc-20260223.pdf>
- Caballero, C., (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Psicogente*, 9(16), 11-27.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552138001>
- Caballero, C.; Hederich, C. y Palacio, J. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 42, núm. 1, 2010, pp. 131-146 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia
- García Campayo, J. y Demarzo, M. (2016). Mindfulness y compasión. La nueva revolución. *Revista iberoamericana de psicosomática*, 119(1), 94-95. ISSN 1695-4238
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5783685>
- Herrero Mor, Y. (2021, May 22). *Curso gratuito de introducción al mindfulness en 7 días para agendas apretadas*. <https://vivirmindfulness.com/cursos/curso-intro-mindfulness-7-dias>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Osorio Guzmán, M., Parrello, S., y Prado Romero, C. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza E Investigación En Psicología*, 2(1), 27-37. <https://doi.org/10.62364/by4k8n05>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006>
- Vizoso, C. y Arias, O. (2026). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *The UB Journal of Psychology*, 40, 90-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS UTILIZADAS EN LA APP

- Aceves, R. (2021). *Mindfulness Meditación Guiada - Dormir Profundamente en 10 Minutos*.
https://youtu.be/IehMSAyD4B8?si=pSFiw_WWX9APCkNg
- Hands-On Meditation. (2023). 4-7-8 Relaxation Breathing Exercise - Spanish Version | 4-7-8 Respiración Ejercicio | Pranayama. https://youtu.be/S6CmxoIkHd4?si=4sSyi_8PHqinHoy-
- Liau, A. (2026). *Diplomado en Práctica de Mindfulness*. Alison.
<https://alison.com/es/curso/diplomado-en-practica-de-mindfulness>
- Calvo, Y. (2012). 3 Minutos MINDFULNESS para Relajar la Mente.
<https://youtu.be/0eiQQL4cWIM?si=W2TnB-2fAARn7UNg>
- Duran, P. (2023, July 16). *Meditación Guiada para Dormir · 10 Min para un Sueño Profundo y Reparador*.
<https://youtu.be/CJzPxoHlArI?si=IhdFyzoWU5mw9RLG>
- Edutin Academy. (2026). *Curso de mindfulness*. <https://edutin.com/curso-de-mindfulness>
- Litschi, G. (2021). *Meditación para ALIVIAR la ANSIEDAD | Mindfulness 3 minutos de calma*.
https://youtu.be/nAR2PUPyH1I?si=i2_fkRzCBDP7VNps
- Ministerio de Salud Gobierno de Chile. (2023). *Ejercicio de Mindfulness (Atención Plena) en 5 minutos*.
<https://youtu.be/hzDByzFUz7s?si=VhzhisdejcQxqL6w>
- Potter, D. (2026). Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness. MBSR online (gratis).
<https://palousemindfulness.com/es/index.html>
- Open Academy. (2026). *Mindfulness & Work-life balance*.
<https://app.santanderopenacademy.com/es/course/mindfulness>