



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898476*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**Año: XIII    Número: 3    Artículo no.:9    Período: 1 de mayo del 2026 al 31 de agosto del 2026**

**TÍTULO:** Plataforma gamificada de mindfulness para autorregular el estrés académico: oportunidades en educación superior.

**AUTORA:**

1. Dra. Sandra Elizabeth León Sosa.

**RESUMEN:** La investigación evaluó la confiabilidad y validez del Inventario de Estrés Académico SISCO ( $\alpha = 0.9111$ ) y un cuestionario de percepción de mindfulness ( $\alpha = 0.8794$ ) en una muestra de 135 estudiantes universitarios, identificándose a la carga académica como el principal factor estresante ( $M= 4.75$ ,  $DE= 1.05$ ). Los estudiantes mostraron un acuerdo moderado-alto respecto a los beneficios del mindfulness para la atención académica ( $M= 3.99$ ,  $DE= 1.09$ ) y el manejo del estrés ( $M= 3.89$ ,  $DE= 0.93$ ). Como resultado, se desarrolló una plataforma web que integra registros emocionales diarios y elementos de gamificación para fomentar la participación estudiantil. Los hallazgos destacan una sólida resiliencia estudiantil y disposición favorable hacia las intervenciones breves de mindfulness en el aula.

**PALABRAS CLAVES:** estrés académico, atención plena, gamificación, educación superior, bienestar emocional.

**TITLE:** A Gamified Mindfulness Platform for self-regulating academic stress: opportunities in higher education.

**AUTHOR:**

1. PhD. Sandra Elizabeth León Sosa.

**ABSTRACT:** The study evaluated the reliability and validity of the SISCO Academic Stress Inventory ( $\alpha = 0.9111$ ) and a mindfulness perception questionnaire ( $\alpha = 0.8794$ ) in a sample of 135 university students, identifying academic workload as the primary stressor ( $M = 4.75$ ,  $SD = 1.05$ ). Students expressed a moderate-to-high level of agreement regarding the benefits of mindfulness for academic attention ( $M = 3.99$ ,  $SD = 1.09$ ) and stress management ( $M = 3.89$ ,  $SD = 0.93$ ). Consequently, a web platform was developed that integrates daily emotional journaling and gamification elements to foster student engagement. The findings highlight robust student resilience and a favorable disposition toward brief mindfulness interventions in the classroom.

**KEY WORDS:** academic stress, mindfulness, gamification, higher education, emotional well-being.

## **INTRODUCCIÓN.**

El estrés y la ansiedad percibidos son problemas psicológicos comunes entre los estudiantes universitarios. Las intervenciones tradicionales de mindfulness mejoran eficazmente estos problemas psicológicos, mientras que las intervenciones digitales de mindfulness un enfoque emergente, están ganando cada vez más atención gracias a su comodidad y accesibilidad (Xiong y otros, 2025).

El estrés académico se genera en el entorno académico y constituye una reacción normal frente a las exigencias y demandas del quehacer académico como las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc., lo cual activa y moviliza a responder con eficacia y conseguir las metas y objetivos; sin embargo, demasiadas exigencias al mismo tiempo pueden agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento (Bellido y otros, 2022). El Estrés Académico afecta todos los niveles educativos, sobre todo en la etapa universitaria, donde las exigencias son mayores (Villasmil y otros, 2024).

La gamificación potencia la motivación intrínseca y el compromiso estudiantil, mientras que las micro-estrategias de regulación emocional contribuyen a reducir el distrés y favorecer la claridad cognitiva (Hernández y otros, 2025).

Las intervenciones basadas en mindfulness constituyen una herramienta útil para manejar el estrés asociado a la vida académica del alumnado universitario (Camacho & Delgado, 2024). En la implementación de programas de mindfulness en el campo clínico y de salud mental, se observan beneficios a nivel psicológico como la reducción de los niveles de estrés, ansiedad, depresión y afecto negativo, junto al incremento de los niveles de afecto positivo, reducción de los niveles de cansancio, dolor y quejas psicosomáticas (Corthorn y otros, 2025).

El uso de la gamificación en el contexto universitario es una alternativa a las prácticas tradicionales, el que favorece el aprendizaje reflexivo y motiva al cambio (Muñoz y otros, 2025). Una de las estrategias implementadas con los estudiantes es la gamificación, mediante la cual se busca fortalecer su motivación a través de la obtención de premios como incentivo por su participación y cumplimiento de actividades; por lo tanto, el juego en el aula es una de las áreas concretas de interés, es la implementación en el aula de tecnologías basadas en la Gamificación o el juego como oportunidad para reconfigurar la práctica educativa acorde a las nuevas necesidades (Sosa y otros, 2023).

La gamificación puede ser una estrategia pedagógica eficaz para fortalecer habilidades socioemocionales en la educación superior, favoreciendo el bienestar del alumnado y su capacidad para enfrentar dificultades académicas (Navarro-Mateos y otros, 2025).

La práctica regular de mindfulness, que implica la atención consciente y sin juicio a las experiencias presentes, ayuda a estos estudiantes a gestionar mejor el estrés, reducir la ansiedad, aumentar el bienestar emocional y mejorar la capacidad para concentrarse en sus estudios (Ramírez, 2023).

## **DESARROLLO.**

### **Método.**

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, caracterizado por la recolección y el análisis de datos numéricos con el propósito de examinar relaciones entre variables; para ello, se emplearon instrumentos que permiten medir de manera sistemática constructos psicológicos relevantes para la

investigación, específicamente el Inventario SISCO de Estrés Académico y un cuestionario de percepciones sobre mindfulness. La información obtenida fue analizada mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, incluyendo el coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna de los instrumentos, así como estadísticos descriptivos, pruebas t de Student, correlaciones, lo que permitió identificar patrones.

Se trabajó con una muestra intencional de 135 estudiantes universitarios, de segundo, quinto y octavo cuatrimestre del programa educativo en Ingeniería en Tecnologías de la Información.

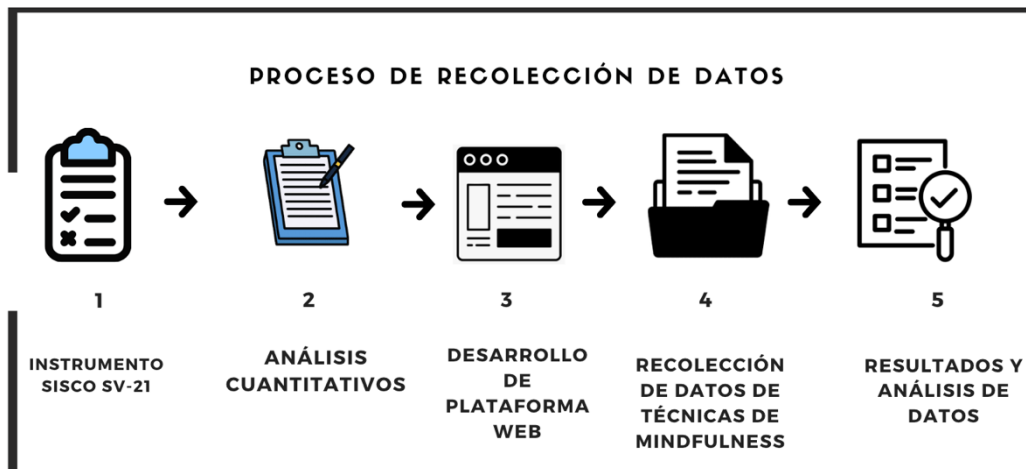
La Figura 1 presenta de manera secuencial el diseño metodológico de la investigación. En una primera fase se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico con el propósito de identificar las principales dimensiones relacionadas con estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, y posteriormente, los datos obtenidos fueron analizados mediante un software estadístico, lo que permitió realizar un tratamiento cuantitativo de la información para identificar patrones y niveles de estrés académico en la población estudiada.

Con base en estos resultados, se desarrolló una plataforma web orientada a la implementación de estrategias de mindfulness dirigidas a favorecer la autorregulación emocional y la reducción del estrés.

La plataforma integra elementos de gamificación, particularmente una tienda de recompensas, que incentiva la participación de los estudiantes mediante el registro continuo de sus emociones en una bitácora digital y la realización de actividades de atención plena.

Finalmente, se aplicó un instrumento adicional para evaluar la percepción de los estudiantes respecto al uso, utilidad y experiencia de interacción con la plataforma, lo que permitió obtener evidencias sobre su aceptación en el apoyo al bienestar estudiantil en el contexto universitario.

Figura 1. Diseño metodológico.



### Instrumento.

Para evaluar la consistencia interna del instrumento utilizado en el estudio, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach tanto para la escala global como para cada una de sus dimensiones principales. Este procedimiento permitió estimar el grado de fiabilidad y coherencia entre los ítems que integran el instrumento, asegurando que las preguntas midan de manera consistente los constructos analizados.

De acuerdo con los criterios comúnmente aceptados en investigación académica, los valores del Alfa de Cronbach iguales o superiores a 0.70 se consideran indicativos de una consistencia interna adecuada, lo que respalda la confiabilidad del instrumento para su aplicación en estudios de carácter científico; véase tabla 1 Análisis de fiabilidad.

Tabla 1 Análisis de fiabilidad.

<b>Dimensión</b>	<b>Número de ítem</b>	<b>Alfa de Cronbach (<math>\alpha</math>)</b>	<b>Nivel de Consistencia</b>
Escala Total	21	0.804	Bueno
Estresores	8	0.766	Aceptable
Síntomas	7	0.789	Aceptable
Estrategias de afrontamiento	6	0.824	Bueno

El análisis de las tres dimensiones del estrés académico se realizó mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, donde 1 corresponde a “Nunca” y 5 a “Siempre”. Los resultados muestran que la dimensión estresores obtuvo una media de 3.12 (DE = 0.84), lo que indica una presencia moderada de factores que generan presión académica; entre los más reportados destacan la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para su realización.

En cuanto a la dimensión síntomas, se registró una media de 2.85 (DE = 0.91), evidenciando manifestaciones físicas y psicológicas asociadas al estrés, siendo la fatiga crónica y los problemas de concentración las respuestas más frecuentes entre los estudiantes.

La dimensión Estrategias de afrontamiento presentó la media más alta (M = 3.45, DE = 0.78), lo que sugiere que los estudiantes tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias adaptativas, principalmente la búsqueda de soluciones y el análisis de la situación, como mecanismos para enfrentar las demandas académicas, y véase la tabla 2 Análisis Descriptivo de las Dimensiones.

Tabla 2. Análisis descriptivo de las dimensiones.

<b>Dimensión</b>	<b>Media (M)</b>	<b>Desviación Estándar (DE)</b>
Estresores	3.12	0.84
Síntomas	2.85	0.91
Estrategias de afrontamiento	3.45	0.78

Se realizó una prueba t de Student para muestras independientes con el fin de determinar si existen diferencias significativas en la percepción de la intensidad del estrés entre hombres y mujeres. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la intensidad del estrés académico reportada por hombres y mujeres en esta muestra. Ambos grupos experimentan niveles de estrés similares durante el cuatrimestre. En los resultados de la Inferencia se muestra: Valor t: -1.012 y Valor p: 0.313 ( $p > 0.05$ ); véase la tabla 3 Comparación de género.

Tabla 3. Comparación de género.

<b>Género</b>	<b>N</b>	<b>Media (intensidad)</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Hombre	79	2.37	1.17
Mujer	56	2.59	1.37

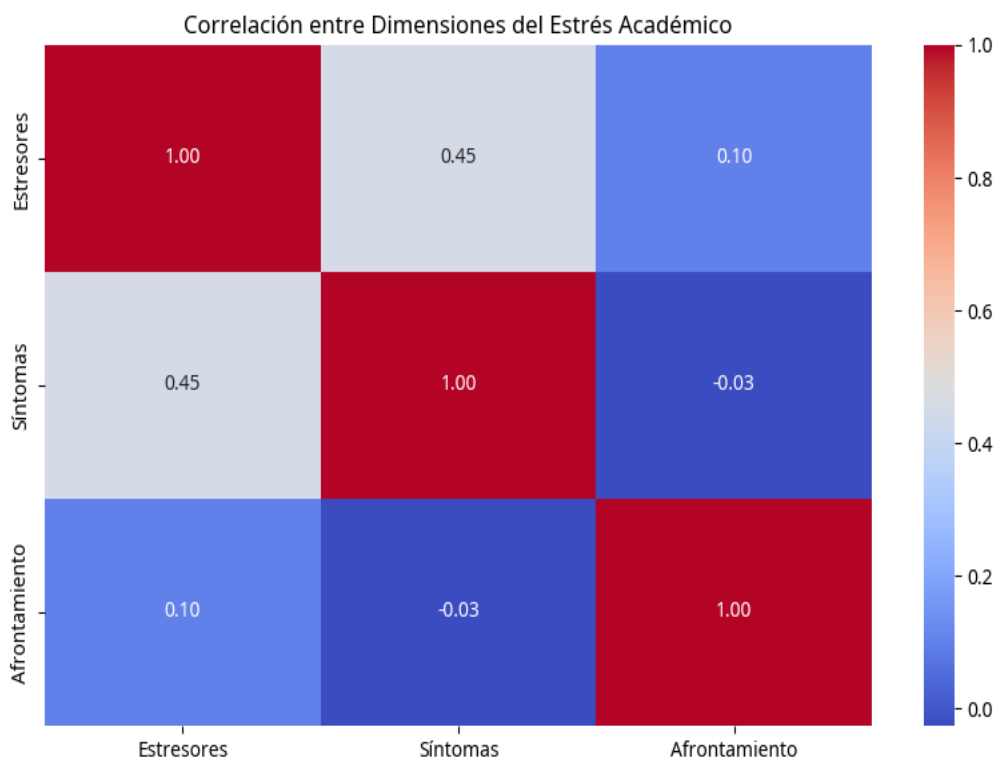
La figura 2 presenta la matriz de correlación entre las tres dimensiones del estrés académico evaluadas mediante el Inventario SISCO: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. El análisis permite identificar la intensidad y dirección de la relación entre estas variables dentro de la muestra estudiada. Se observa una correlación positiva moderada entre los estresores y los síntomas ( $r = 0.45$ ). Este resultado indica, que conforme aumenta la percepción de demandas académicas, como la carga de tareas, evaluaciones o presión por el rendimiento, también tiende a incrementarse la presencia de manifestaciones asociadas al estrés, tales como la fatiga, la ansiedad, las dificultades de concentración o alteraciones emocionales. Los modelos teóricos del estrés académico plantean que los estresores actúan como desencadenantes de respuestas fisiológicas, cognitivas y emocionales en los estudiantes.

En los resultados, la relación entre estresores y estrategias de afrontamiento se presenta una correlación positiva baja  $r = 0.10$ . Este resultado sugiere que el incremento en las demandas académicas no necesariamente se acompaña de un uso proporcionalmente mayor de estrategias para manejar el estrés. En términos prácticos, esto puede indicar, que aunque los estudiantes perciban mayores presiones académicas, no siempre cuentan con recursos o habilidades suficientes para implementar mecanismos efectivos de afrontamiento.

La correlación entre síntomas y estrategias de afrontamiento es prácticamente inexistente y ligeramente negativa  $r = -0.03$ . Este resultado sugiere, que la presencia de síntomas de estrés no está directamente asociada con la utilización de estrategias de afrontamiento dentro de la muestra analizada; en otras palabras, experimentar manifestaciones de estrés no implica necesariamente que los estudiantes activen mecanismos para regular o reducir dichos síntomas.

En conjunto, los resultados evidencian, que la dinámica del estrés académico en la muestra se caracteriza principalmente por una relación clara entre la percepción de estresores y la aparición de síntomas, mientras que las estrategias de afrontamiento parecen desempeñar un papel menos consistente en la regulación del estrés. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover intervenciones educativas orientadas al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y autorregulación emocional, con el fin de mejorar la gestión del estrés en el contexto universitario.

Figura 2. Correlaciones.



La figura 3 muestra los niveles promedio de las tres dimensiones del estrés académico evaluadas mediante el Inventario SISCO: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, medidos en una escala tipo Likert de 1 a 5, donde valores más altos indican mayor frecuencia en la presencia de cada dimensión.

Los resultados indican, que la dimensión con mayor puntuación promedio corresponde a las estrategias de afrontamiento ( $M \approx 3.50$ ), lo que sugiere que los estudiantes reportan utilizar con relativa frecuencia

mecanismos para gestionar las demandas académicas. Este resultado puede interpretarse como un indicio, de que a pesar de las presiones propias del contexto universitario, los estudiantes intentan implementar recursos personales o conductuales para manejar las situaciones de estrés.

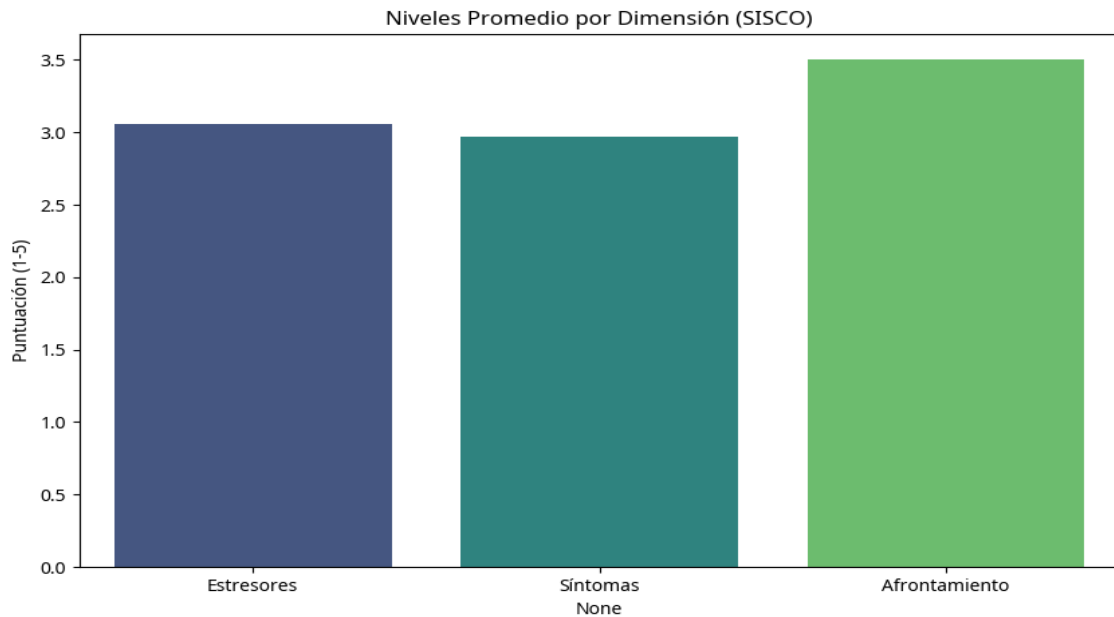
La dimensión de estresores académicos ( $M \approx 3.06$ ) refleja una percepción moderada de las demandas académicas. Esto indica, que los estudiantes identifican la presencia de factores que generan presión, tales como la carga de trabajo, evaluaciones o responsabilidades académicas.

La dimensión de síntomas presenta una puntuación promedio ligeramente menor ( $M \approx 2.97$ ), lo que sugiere, que aunque los estudiantes perciben estresores en su entorno académico, las manifestaciones físicas, emocionales o cognitivas del estrés se presentan con una frecuencia moderada.

En los resultados de la muestra analizada, las estrategias de afrontamiento tienden a situarse por encima de los niveles de estresores y síntomas, lo cual podría indicar que los estudiantes cuentan con ciertos recursos para enfrentar las demandas académicas; sin embargo, la presencia moderada de estresores y síntomas evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de regulación emocional y de bienestar estudiantil.

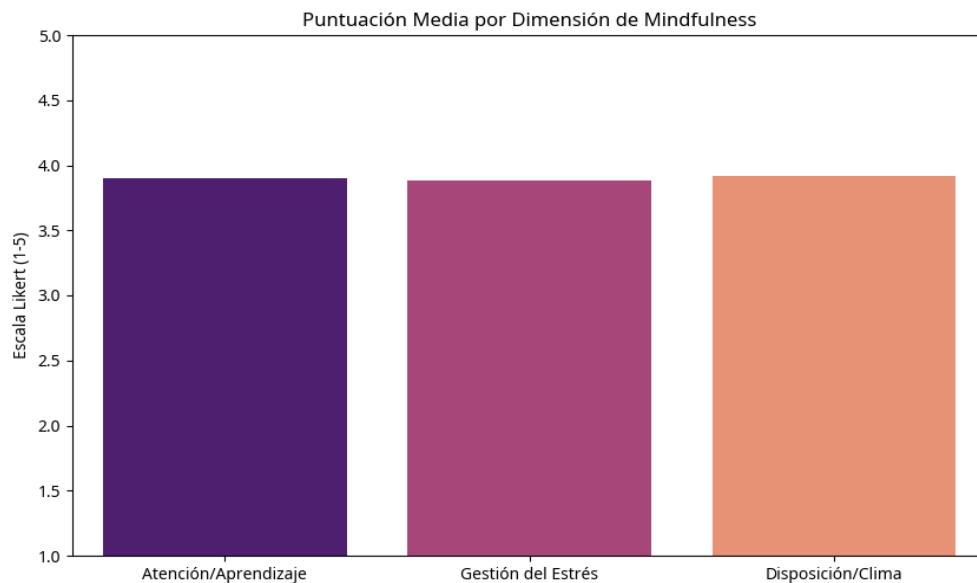
En ese sentido está la pertinencia de implementar intervenciones basadas en mindfulness apoyadas por tecnologías digitales, como una plataforma gamificada, la cual incorpore herramientas de seguimiento y una bitácora de emociones, orientadas a favorecer la autorregulación del estrés académico y el desarrollo de habilidades de afrontamiento en estudiantes de educación superior. La integración de estrategias de mindfulness en entornos digitales gamificados puede contribuir de manera significativa al desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y cognitiva en el contexto de la educación superior. En la figura 3 se muestran las dimensiones del estrés académico.

Figura 3. Dimensiones del estrés académico.



La figura 4 muestra la puntuación media por dimensión de mindfulness obtenida a partir de una escala tipo Likert de 1 a 5 en tres dimensiones evaluadas dentro de la plataforma gamificada: Atención/Aprendizaje, Gestión del Estrés, y Disposición/Clima. Todas las dimensiones presentan valores cercanos a 3.9, lo que indica una percepción positiva y consistente por parte de los participantes respecto a los beneficios de la plataforma.

Figura 4. Dimensiones de Mindfulness.



La dimensión Disposición/Clima registra la puntuación más alta. Este resultado indica, que la implementación de una plataforma gamificada orientada al mindfulness contribuye a generar un entorno de aprendizaje más favorable, caracterizado por actitudes positivas, mayor apertura emocional y un clima académico propicio para el bienestar estudiantil. Diversos estudios han señalado, que las intervenciones basadas en mindfulness promueven estados de calma, bienestar psicológico, y una mayor capacidad de adaptación al entorno académico, lo cual repercute positivamente en el clima educativo y en la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

Por otra parte, las dimensiones Atención/Aprendizaje y Gestión del Estrés presentan valores muy similares, lo que sugiere que la plataforma contribuye simultáneamente al fortalecimiento de la concentración académica y al manejo del estrés derivado de las demandas universitarias. En este sentido, la literatura reporta que las prácticas de mindfulness permiten a los estudiantes desarrollar mayor conciencia del momento presente, reduciendo la distracción cognitiva y facilitando procesos de autorregulación durante las actividades académicas; asimismo, investigaciones experimentales en estudiantes universitarios han demostrado, que los programas estructurados de mindfulness pueden reducir significativamente el estrés académico y el agotamiento, al mismo tiempo que incrementan la resiliencia psicológica.

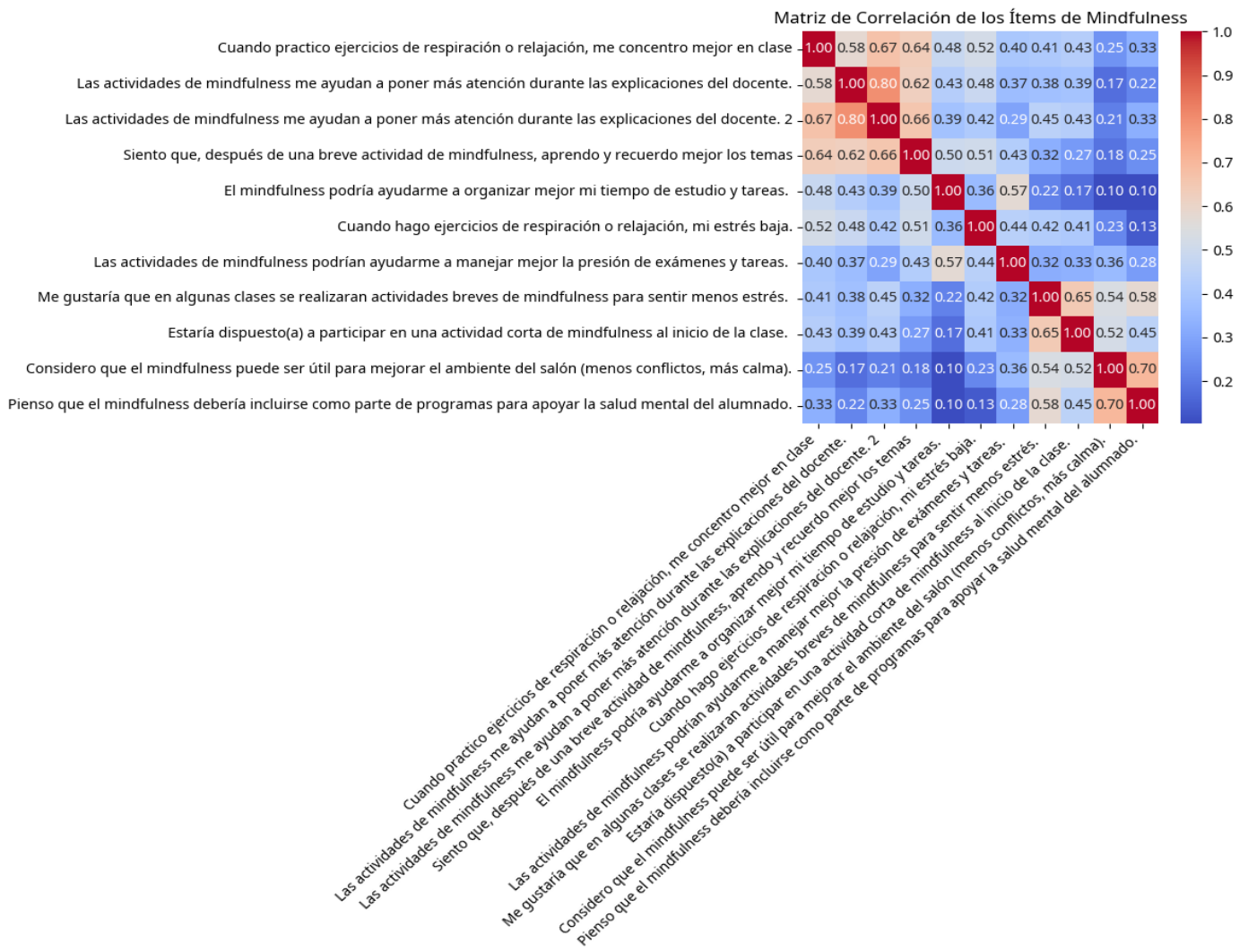
La homogeneidad de las puntuaciones entre las tres dimensiones sugiere que la plataforma gamificada logra integrar de manera equilibrada distintos componentes del mindfulness: cognitivo (atención), emocional (manejo del estrés) y actitudinal (disposición hacia el aprendizaje). Desde una perspectiva tecno-pedagógica, estos resultados indican que la incorporación de mecánicas de gamificación como retroalimentación inmediata, recompensas simbólicas y progresión en niveles puede aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes con las prácticas de atención plena.

La figura 5 presenta la matriz de correlación entre los ítems del cuestionario de mindfulness aplicado a los estudiantes que participaron en la evaluación de la plataforma gamificada. Los coeficientes de correlación observados son positivos y de magnitud moderada a alta, lo que indica una relación

consistente entre los distintos constructos evaluados, particularmente en aspectos relacionados con la atención, la regulación del estrés, y la disposición hacia la práctica de mindfulness en el contexto académico.

Se observa una correlación alta ( $r = 0.80$ ) entre los ítems relacionados con la atención durante las explicaciones del docente, lo que sugiere una fuerte coherencia entre las percepciones de los estudiantes respecto a cómo las actividades de mindfulness influyen en su capacidad de concentración en clase. Este resultado respalda la consistencia interna de la dimensión asociada con Atención/Aprendizaje, indicando que los estudiantes perciben de forma similar los beneficios de las prácticas de atención plena en el proceso de aprendizaje.

Figura 5. Matriz de correlación de ítems de mindfulness.



Se identifican correlaciones moderadas entre los ítems vinculados con la mejora en la comprensión y retención de contenidos académicos después de realizar ejercicios breves de mindfulness ( $r \approx 0.62-0.66$ ). Estos resultados sugieren, que las prácticas de respiración y relajación pueden facilitar procesos cognitivos relacionados con la memoria y la asimilación de información, aspectos clave para el rendimiento académico en educación superior.

En relación con la gestión del estrés académico, se observan correlaciones moderadas entre los ítems que evalúan la reducción del estrés a través de ejercicios de respiración y la capacidad para manejar la presión de exámenes y tareas ( $r \approx 0.44-0.57$ ). Este patrón indica que los estudiantes reconocen una relación entre la práctica de mindfulness y su capacidad para regular emociones y afrontar demandas académicas, lo cual coincide con hallazgos reportados en estudios sobre bienestar estudiantil y programas de atención plena en universidades.

La matriz también evidencia correlaciones relevantes entre los ítems asociados con la disposición hacia la implementación del mindfulness en el aula; por ejemplo, la relación entre el interés por realizar actividades breves de mindfulness al inicio de la clase y la percepción de que estas prácticas pueden mejorar el ambiente del salón de clases y se presenta una correlación moderada-alta ( $r \approx 0.52-0.65$ ). De igual manera, el ítem que plantea la inclusión del mindfulness como parte de programas de apoyo a la salud mental muestra correlaciones significativas con otros ítems actitudinales (hasta  $r = 0.70$ ), lo que sugiere una aceptación favorable por parte de los estudiantes hacia la institucionalización de este tipo de estrategias en la educación superior.

La matriz de correlación evidencia relaciones positivas entre los distintos ítems del instrumento, lo que respalda la coherencia conceptual del cuestionario y la interrelación entre las dimensiones cognitivas, emocionales y actitudinales del mindfulness. Estos resultados fortalecen la validez del instrumento utilizado para evaluar la percepción de los estudiantes sobre la plataforma gamificada y sugieren que las prácticas de mindfulness pueden influir de manera integral en la concentración, la gestión del estrés académico y el clima de aprendizaje en el aula universitaria.

## CONCLUSIONES.

Los resultados del estudio permitieron analizar la relación entre las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y la disposición hacia el mindfulness en estudiantes universitarios.

El análisis evidenció una correlación positiva moderada entre estresores y síntomas, lo que confirma que el incremento en las demandas académicas tiende a asociarse con una mayor presencia de manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas del estrés; en contraste, las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y las demás dimensiones fueron débiles, lo que sugiere que los estudiantes no siempre cuentan con recursos suficientes para gestionar, de manera efectiva, las presiones que existen en el contexto académico.

Las correlaciones observadas entre mindfulness y las dimensiones del estrés académico fueron bajas, lo que indica, que en la muestra analizada, la disposición hacia la atención plena no se relaciona directamente con la percepción de estresores, aunque podría contribuir de forma indirecta a procesos de autoconciencia y regulación emocional.

Se presenta la plataforma web gamificada basada en estrategias de mindfulness, orientada a favorecer la autorregulación del estrés académico en estudiantes de educación superior, y como parte de esta propuesta, se incorpora una bitácora de emociones, que permite a los estudiantes registrar y reflexionar sobre sus estados emocionales, identificar situaciones generadoras de estrés y reconocer patrones en su experiencia académica. Esta herramienta se complementa con elementos de gamificación, como el seguimiento de avances y el canje de recompensas, con el objetivo de fortalecer la motivación y la participación en las actividades de atención plena.

En ese sentido, la integración de tecnologías digitales, mindfulness y gamificación representa una oportunidad innovadora para promover el bienestar estudiantil en la educación superior, al facilitar espacios de reflexión personal, autorregulación emocional, y desarrollo de estrategias de afrontamiento frente a las demandas académicas.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Bellido, R. F., Quispe, F. L., Reyes, C. Q., & Peralta, M. J. (2022). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista educación* ISSN 2709-8761, 21(21), 61 - 76 <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9141204.pdf>
2. Camacho, C. R., & Delgado, M. G. (2024). Intervención online basada en mindfulness para la gestión del estrés en alumnado universitario. *Revista de Psicología* ISSN 0214-9877, 1(1), 45-54 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9651815>
3. Corthorn, C., Paredes, P., Urbina, C., & Galdames, C. (2025). Mindfulness y calidad de vida en educación superior en contexto de pandemia por Covid-19. *Revista de la educación superior versión impresa* ISSN 0185-2760, 53(209), 81-103 <https://doi.org/10.36857/resu.2024.209.2751>
4. Hernández, F. J., Maldonado, C. R., & Salinas, D. C. (2025). Gamificación y manejo del estrés como estrategias de innovación docente para fortalecer competencias pedagógicas en la carrera de técnico en enfermería nivel superior (tens) en instituto tecnológico regional de Puerto Montt. *Revista Transformación Superior* ISSN 2810-7977, 1(1), 48 - 54.
5. Muñoz, S. T., Gutiérrez, S. C., Manchay, R. J., Chung, J. A., Ramírez, A. S., & Limonchi, R. T. (2025). Uso de la gamificación para mejorar la actitud ambiental y los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de enfermería. *Cultura de los Cuidados* ISSN 1699-6003, 1(70), 49 - 69 <https://doi.org/10.14198/cuid.26875>
6. Navarro-Mateos, C., Pérez-López, I. J., & Rosa, M. (2025). Gamificación para mejorar la resiliencia en estudiantes universitarios: transformando desafíos en oportunidades. *Cultura, Ciencia y Deporte* e-ISSN: 1989-7413, 20(65), 1-10 <https://doi.org/10.12800/ccd.v20i65.2392>
7. Ramírez, D. M. (2023). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(6), 1496 – 1509 <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1542>

8. Sosa, S. E., Báez, I. Y., Jaimes, M. Á., & Yáñez, A. D. (2023). El método de enseñanza aprendizaje a través de competitividad educativa en la educación superior. *Revista Electrónica ANFEI Digital*, 1(15), 1-10 <https://www.anfei.mx/revista/index.php/revista/article/view/892>
9. Villasmil, M. J., Araque, M. d., Villasmil, K. F., & Hernández, M. M. (2024). Mindfulness y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de ciencia, Tecnología e innovación*, 10(156–179), <https://doi.org/10.61154/metanoia.v10i1.3286>
10. Xiong, W., 1, X. Y., Yu, L., & Yang, F. (2025). Efecto de la atención plena digital sobre el estrés percibido y la emoción ansiosa entre estudiantes universitarios. *PubMed Central*, 1-10.

#### **DATOS DE LOS AUTORES.**

**1. Sandra Elizabeth León Sosa.** Doctora en Sistemas Computacionales. Docente investigador de tiempo completo del programa educativo de Ingeniería en Tecnologías de la Información de la Universidad Politécnica del Estado de Morelos. México. Correo electrónico: [lsandra@upemor.edu.mx](mailto:lsandra@upemor.edu.mx)

**RECIBIDO:** 18 de febrero del 2026.

**APROBADO:** 10 de marzo del 2026.