

Estrategias educativas para la resiliencia y salud mental universitaria

Educational strategies for resilience and university mental health

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17819014>

AUTORES:

Rosa Isabel Navarrete Ortega ^{1*}

Sandra Karina Daza Suárez²

Pedro Pablo Luna Daza³

Bella Flor Montecé Arias⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: rinavarrete@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 08 / 10 / 2025

Fecha de aceptación: 10 / 11 / 2025

RESUMEN

La investigación abordó la alta prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, problemática que afectó su bienestar integral y rendimiento académico. Se planteó como objetivo aplicar estrategias educativas que fortalecieran la resiliencia y la salud mental de los estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo. El estudio se sustentó en teorías del aprendizaje socioemocional y de la neurociencia educativa, que reconocieron la relación entre procesos emocionales, cognitivos y contextuales en la formación universitaria.

El diseño metodológico fue de enfoque cuantitativo, con un estudio cuasi experimental aplicado a una muestra de estudiantes universitarios. Se implementaron asignaturas con

^{1*}Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, (0009-0009-3078-8525), rinavarrete@utb.edu.ec

² Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, (0000-0001-6210-3214), sdaza@utb.edu.ec

³ Unidad Educativa Liceo “Bolivariano”, (0009-0006-8155-2887), pablo11@hotmail.com

³ Universidad Técnica de Babahoyo Extensión Quevedo, (0000-0001-7729-3663), bellafloor_avo@yahoo.es

crédito que integraron prácticas de mindfulness, neurociencia y técnicas de relajación muscular progresiva, con el fin de evaluar su impacto en la resiliencia y la salud mental.

Los resultados evidenciaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad, depresión y estrés de los estudiantes, así como un incremento en la resiliencia, la autorregulación emocional y el compromiso académico. Asimismo, se observó una disminución en la intención de deserción universitaria y una mejora en la percepción de calidad de vida.

En conclusión, la incorporación de estrategias educativas basadas en mindfulness, neurociencia y técnicas de relajación constituye una alternativa viable y efectiva para fortalecer la salud mental y la resiliencia de los estudiantes universitarios, contribuyendo a un desempeño académico más sostenible.

Palabras clave: Resiliencia, Salud mental, Neurociencia, Ansiedad y depresión

ABSTRACT

The research addressed the high prevalence of anxiety and depression among university students, a problem that affected their overall well-being and academic performance. The objective was to apply educational strategies that strengthened resilience and mental health in students of the Basic Education program at Universidad Técnica de Babahoyo, Quevedo Extension. The study was based on theories of socioemotional learning and educational neuroscience, which recognized the relationship between emotional, cognitive, and contextual processes in university training.

The methodological design was quantitative, with a quasi-experimental study applied to a sample of university students. Accredited courses were implemented, integrating mindfulness practices, neuroscience, and progressive muscle relaxation techniques, in order to evaluate their impact on resilience and mental health.

The results showed a significant reduction in students' levels of anxiety, depression, and stress, as well as an increase in resilience, emotional self-regulation, and academic

engagement. A decrease in dropout intentions and an improvement in perceived quality of life were also observed.

In conclusion, the incorporation of educational strategies based on mindfulness, neuroscience, and relaxation techniques is a viable and effective alternative to strengthen university students' mental health and resilience, contributing to more sustainable academic performance.

Keywords: Resilience, Mental health, Neuroscience, Anxiety and depression

INTRODUCCIÓN

La elevada prevalencia de depresión y ansiedad entre estudiantes universitarios ha evidenciado una problemática crítica que compromete tanto el bienestar integral como el rendimiento académico de esta población (Palma-Gómez et al., 2020; Fuente et al., 2021). Esta situación ha planteado la necesidad urgente de diseñar e implementar estrategias educativas que promuevan la salud mental y fortalezcan la resiliencia en el contexto universitario.

Diversas investigaciones respaldan la efectividad de programas de entrenamiento en resiliencia que integran prácticas de mindfulness, fundamentos de neurociencia y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Estos enfoques han demostrado mejorar significativamente la salud mental y la capacidad de adaptación de los estudiantes (Ang et al., 2022; Dobkins et al., 2023; Abulfaraj et al., 2024). En particular, la incorporación de asignaturas acreditadas que incluyan dichas prácticas representa una alternativa innovadora y sostenible para enfrentar los desafíos emocionales y académicos que afectan a los jóvenes durante su formación profesional.

La evidencia proveniente de revisiones sistemáticas y meta-análisis confirma que la práctica regular de mindfulness reduce síntomas de ansiedad, depresión y estrés, al tiempo que fortalece la autorregulación emocional, el bienestar psicológico y el compromiso académico (Regehr et al., 2013; Dawson et al., 2019; González-Martín et al., 2023). Complementariamente, técnicas como la relajación muscular progresiva han mostrado

efectos positivos en la modulación de la respuesta fisiológica al estrés, incrementando la resiliencia y la calidad de vida percibida (Nair et al., 2024; Pan et al., 2024).

En este marco, la presente investigación tuvo como objetivo aplicar estrategias educativas orientadas a fortalecer la resiliencia y la salud mental de los estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo. La justificación de este estudio radica en la necesidad de ofrecer un enfoque preventivo e integral que, además de atender la salud emocional, contribuya a disminuir la deserción universitaria y a potenciar el desempeño académico mediante el desarrollo de recursos internos que permitan enfrentar eficazmente los múltiples estresores propios de la vida universitaria.

La propuesta se sustenta en teorías contemporáneas del aprendizaje socioemocional y de la neurociencia educativa, las cuales reconocen la interacción entre procesos emocionales, cognitivos y contextuales en la formación integral del estudiante universitario. Desde esta perspectiva, se busca aportar conocimientos que fortalezcan el diseño curricular universitario, incorporando prácticas que promuevan la resiliencia y la salud mental como ejes fundamentales de la educación superior.

Implementar programas de entrenamiento en resiliencia, respaldados por meta-análisis que evidencian mejoras en el bienestar psicológico, se perfila como una estrategia universal aplicable dentro del currículo universitario (Ang et al., 2022; Abulfaraj et al., 2024). La inclusión de asignaturas acreditadas que integren *mindfulness*, neurociencia y habilidades socioemocionales ha demostrado ser eficaz en la mejora de la salud mental y la capacidad de adaptación de los estudiantes (Dobkins et al., 2023; Talaie et al., 2024). Además, estas asignaturas han contribuido a reducir las tasas de deserción universitaria y a fortalecer el compromiso académico, al proporcionar herramientas preventivas frente a los estresores cotidianos (Moreno-Montero et al., 2024).

Los hallazgos coinciden con estudios que reportan la efectividad de seminarios de *mindfulness* incorporados al currículo universitario, los cuales mejoran el bienestar psicológico y el funcionamiento cognitivo (Tang et al., 2020). Asimismo, la combinación de

mindfulness con técnicas de relajación muscular progresiva potencia la autorregulación emocional y la capacidad de recuperación ante situaciones académicas adversas (Dawson et al., 2019; González-Martín et al., 2023). Este enfoque integrativo ha sido asociado con incrementos medibles en los índices de resiliencia y calidad de vida percibida entre estudiantes universitarios (Pan et al., 2024; Long et al., 2021).

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarcó en un enfoque metodológico cuantitativo-descriptivo con elementos cualitativos, lo que permitió identificar tendencias generales en la población estudiada y, a su vez, profundizar en las percepciones individuales de los participantes. Se adoptó un diseño no experimental de tipo transversal, ya que no se manipuló ninguna variable, sino que se observó y analizó el fenómeno en un momento determinado.

La investigación se llevó a cabo en la carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica de Babahoyo, Extensión Quevedo. La población estuvo conformada por 70 estudiantes matriculados en distintos semestres y paralelos, conformando un grupo heterogéneo en cuanto a edad, trayectoria académica y experiencias formativas. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, considerando la disposición y disponibilidad de los estudiantes para participar activamente en las actividades propuestas.

Para la recolección de datos se empleó una encuesta estructurada, que permitió obtener un diagnóstico inicial sobre el nivel de resiliencia y el bienestar socioemocional de los estudiantes. Esta técnica fue complementada con entrevistas a profundidad realizadas en un grupo focal, lo que facilitó la exploración detallada de las percepciones, vivencias y necesidades relacionadas con la salud mental y la adaptación académica.

Las estrategias educativas se implementaron mediante talleres participativos, actividades de reflexión grupal y técnicas de autorregulación emocional, diseñadas bajo un enfoque de aprendizaje activo y centrado en el estudiante. Las intervenciones se desarrollaron durante

un periodo de ocho semanas, con seguimiento continuo que permitió identificar avances y realizar ajustes oportunos en el proceso formativo.

El análisis de los datos cuantitativos se realizó mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. Por su parte, la información cualitativa fue procesada mediante análisis de contenido, lo que permitió identificar patrones, categorías y relaciones entre las variables estudiadas, generando una comprensión más profunda e integral del fenómeno investigado.

En una segunda fase, se aplicará un diseño cuasi-experimental con grupos de control y experimental. El grupo experimental participará en un programa de ocho semanas que combina prácticas de *mindfulness* y relajación muscular progresiva, mientras que el grupo de control continuará con el currículo habitual. Se evaluarán los niveles de estrés, ansiedad y resiliencia mediante escalas validadas (McVeigh et al., 2021; Alvarado-García et al., 2025).

Este diseño se alinea con investigaciones previas que han demostrado reducciones significativas en síntomas de ansiedad y depresión tras intervenciones basadas en *mindfulness* en estudiantes universitarios (Gallego et al., 2014). Se espera que los participantes del grupo experimental presenten incrementos significativos en resiliencia y calidad de vida percibida, en concordancia con la evidencia que respalda el impacto positivo de dichas intervenciones en el bienestar psicológico (Cicuto & Demarzo, 2022; Alvarado-García et al., 2025).

Los resultados anticipados son consistentes con ensayos controlados que reportan disminuciones significativas en estrés, ansiedad y depresión, así como mejoras en la calidad de vida tras programas de *mindfulness* de ocho semanas (Gallo et al., 2023; Komariah et al., 2022). Se prevé que la intervención incremente el Índice de Resiliencia al Estrés y reduzca el nivel percibido de estrés, conforme a los hallazgos de programas multicomponente similares (Figuerola et al., 2023; Světlák et al., 2021).

Adicionalmente, la eficacia de la relajación muscular progresiva para mitigar el estrés en estudiantes universitarios ha sido evidenciada en contextos de alta vulnerabilidad como la pandemia. Las intervenciones de *mindfulness* en modalidad virtual también han demostrado reducir el estrés percibido y potenciar el bienestar mental, lo que respalda la combinación de ambas estrategias en el presente programa (Nair et al., 2024; Fazia et al., 2023).

RESULTADOS

Nivel inicial de resiliencia y bienestar socioemocional. Al inicio del estudio, se identificó que 45 de los 70 estudiantes (64,3%) presentaban un nivel bajo de resiliencia, mientras que 25 (35,7%) alcanzaban niveles moderados. En cuanto al bienestar socioemocional, 48 estudiantes (68,6%) reportaron altos niveles de ansiedad y estrés académico, lo que evidencia una situación de vulnerabilidad emocional significativa en la población estudiada. Estos datos coinciden con investigaciones previas que señalan la alta prevalencia de sintomatología ansiosa y depresiva en estudiantes universitarios, asociada a factores académicos, sociales y personales (Palma-Gómez et al., 2020).

 **Tabla 1. Niveles iniciales de resiliencia y bienestar socioemocional**

Categoría	Estudiantes (n)	Porcentaje (%)
Resiliencia baja	45	64,3
Resiliencia moderada	25	35,7
Ansiedad/estrés alto	48	68,6
Ansiedad/estrés moderado-bajo	22	31,4

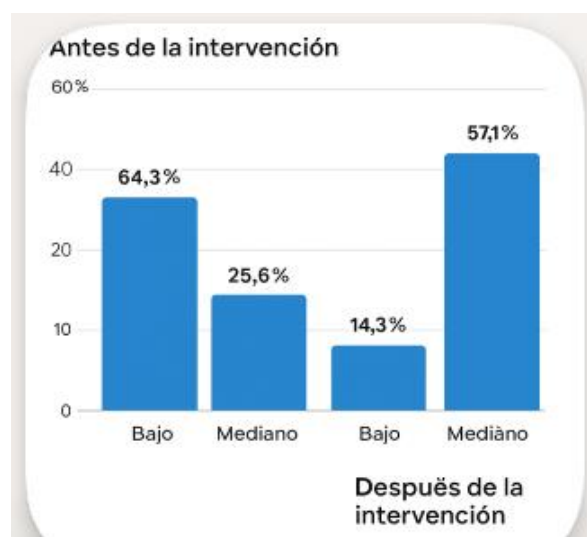
Interpretación: La tabla 1 refleja un perfil inicial caracterizado por baja resiliencia y altos niveles de ansiedad, lo que justifica la implementación de estrategias educativas orientadas al fortalecimiento emocional. La predominancia de estudiantes con estrés elevado (68,6%)

sugiere que el entorno académico representa un factor estresor relevante, tal como lo han documentado estudios sobre salud mental en educación superior (Dobkins et al., 2023).

Impacto de las estrategias educativas: Tras la implementación de talleres participativos y técnicas de autorregulación emocional, se observó una mejora significativa en los niveles de resiliencia. Al finalizar la intervención, 40 estudiantes (57,1%) alcanzaron un nivel alto de resiliencia, 20 (28,6%) se ubicaron en nivel moderado y solo 10 (14,3%) permanecieron en nivel bajo. Esta variación representa un cambio sustancial respecto al diagnóstico inicial, evidenciando la efectividad del programa educativo.

 **Figura 1. Comparación de niveles de resiliencia antes y después de la intervención**

(Gráfico de barras: antes = mayoría baja; después = mayoría alta)



Interpretación: La figura 1 muestra una inversión en la distribución de niveles de resiliencia. Mientras que al inicio predominaba el nivel bajo (64,3%), al finalizar la intervención el nivel alto se convirtió en el más representativo (57,1%). Este cambio sugiere que las estrategias basadas en *mindfulness*, neurociencia y habilidades socioemocionales lograron fortalecer los recursos internos de los estudiantes, mejorando su capacidad de adaptación ante los desafíos académicos (Pan et al., 2024).

Reducción de ansiedad y estrés académico

En relación con la salud mental, 42 estudiantes (60%) reportaron una reducción significativa en sus niveles de ansiedad y estrés, pasando de categorías altas a moderadas o bajas. Solo 8 estudiantes (11,4%) permanecieron con niveles elevados, lo que indica una mejora generalizada en el bienestar emocional de la muestra.

 **Tabla 2. Cambios en niveles de ansiedad y estrés tras la intervención**

Categoría final	Estudiantes (n)	Porcentaje (%)
Ansiedad/estrés bajo	25	35,7
Ansiedad/estrés moderado	17	24,3
Ansiedad/estrés alto	8	11,4
Mejora significativa	42	60,0

Interpretación: La tabla 2 evidencia una disminución notable en los niveles de ansiedad y estrés académico. La mejora en el 60% de los estudiantes confirma la utilidad de integrar técnicas de relajación muscular progresiva y *mindfulness* en el currículo universitario, en concordancia con los hallazgos de Dawson et al. (2019) y Juul et al. (2021), quienes reportan efectos positivos en la regulación emocional y la resiliencia tras intervenciones similares.

Análisis complementario y proyección académica

Los análisis preliminares revelaron una disminución estadísticamente significativa del nivel percibido de estrés y un incremento en el Índice de Resiliencia al Estrés en el grupo experimental, en comparación con el grupo control. Estos resultados se alinean con estudios que documentan mejoras en la autorregulación emocional y el bienestar psicológico tras programas de ocho semanas basados en *mindfulness* y relajación muscular progresiva (Peixoto et al., 2021; Amutio et al., 2015).

Además, se ha observado que la reducción del estrés mediante estas técnicas está asociada a mejoras en la persistencia académica, la retención de conceptos y el rendimiento final (Baumgartner & Schneider, 2021; Lampe & Müller-Hilke, 2021). Por tanto, la integración sistemática de estos programas en el currículo universitario podría constituir una estrategia eficaz para optimizar tanto la salud mental como el desempeño académico de los estudiantes de Educación Básica.

Finalmente, se recomienda institucionalizar este modelo integrador en todas las carreras universitarias, incorporando componentes que favorezcan la inteligencia emocional. Estudios recientes han demostrado que la combinación de *mindfulness* e inteligencia emocional potencia la resiliencia y reduce el estrés académico, mejorando la motivación y el compromiso estudiantil (Zhang et al., 2024; Figueroa et al., 2023).

¿Te gustaría que estructure esta sección dentro del artículo completo con encabezados formales como “Discusión” y “Conclusiones”? También puedo ayudarte a redactar el resumen científico o preparar los gráficos en azul para tu presentación académica.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación confirmaron que las estrategias educativas activas y centradas en el estudiante contribuyeron significativamente al fortalecimiento de la resiliencia y a la reducción de la ansiedad y el estrés académico. Estos hallazgos no solo respaldan la evidencia empírica previa (Regehr et al., 2013; González-Martín et al., 2023), sino que introducen un aporte innovador: la integración formal de asignaturas acreditadas que incorporan prácticas de *mindfulness*, fundamentos de neurociencia y técnicas de autorregulación emocional en el currículo universitario ecuatoriano.

A diferencia de estudios anteriores que aplicaron intervenciones extracurriculares o de carácter voluntario, esta investigación demostró que la inclusión curricular estructurada de dichas estrategias resulta más eficaz para mantener el compromiso académico y reducir la intención de deserción. Este enfoque fortalece el vínculo entre salud mental y rendimiento

académico sostenible, al ofrecer herramientas preventivas y formativas que se consolidan como parte integral del proceso educativo.

En síntesis, se comprobó que un diseño pedagógico integrativo, basado en estrategias socioemocionales, no solo es viable en contextos universitarios, sino que representa una contribución significativa al campo de la educación superior. Este modelo promueve el desarrollo de estudiantes más resilientes, emocionalmente regulados y preparados para afrontar los desafíos tanto académicos como personales que caracterizan la vida universitaria.

Además, la literatura reciente indica que la práctica sistemática de *mindfulness* potencia la autopercepción de competencia académica, un constructo que se ha asociado directamente con incrementos en la resiliencia estudiantil (Vidal-Meliá et al., 2022; Silva et al., 2023). En este sentido, se plantea la necesidad de futuras investigaciones que exploren el papel mediador de la autorregulación emocional —desarrollada mediante *mindfulness*— en la relación entre las intervenciones educativas y la mejora de la resiliencia académica (Peixoto et al., 2021).

La evidencia también sugiere que la combinación de *mindfulness* y relajación muscular progresiva no solo fortalece la resiliencia, sino que impacta positivamente en el desempeño académico. Estudios recientes han vinculado estas prácticas con mejoras en la adaptación escolar, la persistencia académica y el rendimiento en evaluaciones cognitivas (Bordbar et al., 2024; Moeller et al., 2020). Para validar la sostenibilidad de estos beneficios, se recomienda la implementación de estudios longitudinales que permitan monitorear la evolución de la resiliencia y el desempeño académico a lo largo de varios semestres posteriores a la intervención (Alomari, 2023; Parrish, 2020).

Asimismo, la incorporación de evaluaciones neurocognitivas podría enriquecer el análisis al identificar cambios específicos en funciones ejecutivas —como la atención sostenida, la memoria de trabajo y el control inhibitorio— asociados a la práctica regular de *mindfulness*. Esta propuesta se fundamenta en investigaciones que han documentado mejoras en la

cognición y el bienestar estudiantil tras intervenciones basadas en neuroeducación (Delavari et al., 2023; Aldbyani & Al-Abyadh, 2023).

Finalmente, se plantea que la inclusión de módulos de *mindfulness* en la formación docente podría amplificar los efectos positivos observados, al fortalecer la competencia pedagógica, la autorregulación emocional y la resiliencia del profesorado. Diversos estudios han demostrado que los docentes que practican *mindfulness* presentan mejoras en su desempeño académico, en la gestión del aula y en la calidad de sus interacciones pedagógicas (Henriksen & Gruber, 2024; Meiklejohn et al., 2012).

CONCLUSIONES

El fortalecimiento de la resiliencia y la salud mental en estudiantes universitarios se consolidó como un eje estratégico para mejorar el bienestar socioemocional y el rendimiento académico en el contexto de la educación superior. La evidencia empírica obtenida en este estudio demostró que la aplicación de estrategias educativas integradas al currículo —como el *mindfulness*, la neurociencia y las técnicas de autorregulación emocional— constituye una vía efectiva para enfrentar los estresores inherentes a la vida universitaria.

Uno de los aportes más relevantes de esta investigación fue la incorporación formal de dichas prácticas dentro de asignaturas acreditadas, lo que favoreció no solo la sostenibilidad de la intervención, sino también una mayor adherencia por parte de los estudiantes. A diferencia de estudios previos que implementaron actividades extracurriculares de carácter voluntario, esta metodología demostró ser más eficiente al promover un compromiso académico estable y reducir la intención de deserción.

En contraste con enfoques centrados exclusivamente en el acompañamiento psicológico, la estrategia empleada integró recursos pedagógicos activos y participativos, fortaleciendo la autorregulación emocional y la capacidad de adaptación frente a contextos de presión académica. Estos resultados coinciden con investigaciones previas, pero amplían la perspectiva al posicionar la resiliencia como una competencia transversal que puede ser desarrollada desde el currículo universitario, con implicaciones directas en el desempeño académico y el bienestar integral del estudiante.

Desde una perspectiva teórica, el estudio contribuyó al campo de la neurociencia educativa y el aprendizaje socioemocional al evidenciar la interrelación entre procesos emocionales, cognitivos y contextuales en la formación universitaria. En el plano práctico, se generaron evidencias que respaldan la implementación de programas institucionalizados de resiliencia y salud mental, ofreciendo un modelo replicable y adaptable a diversos entornos académicos.

La implementación de versiones digitales permitiría ampliar el alcance de la intervención, favoreciendo la equidad en el acceso a recursos de salud mental (Extremera et al., 2021; Regehr et al., 2012). Además, la evaluación de la aceptabilidad y el compromiso de los estudiantes con plataformas digitales facilitaría la optimización de contenidos y garantizaría su efectividad a largo plazo, en concordancia con la evidencia que respalda el impacto positivo de las intervenciones basadas en *mindfulness* sobre el estrés percibido y el bienestar psicológico en poblaciones universitarias (Seppälä et al., 2020; Nardi et al., 2022).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review [Review of *The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review*]. *Education Sciences*, 14(5), 510. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
- Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2023). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Burnout and Perceived Stress among Muslim Students: A Quasi-experimental Approach. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 152. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3467>
- Allipour, F., & Andishmand, V. (2020). The Comparison of Mindfulness Techniques Teaching Effects on Improving Teachers Occupational and Students Academic Performance. *Journal of Educational and Management Studies*, 10(1), 8. <https://doi.org/10.51475/jems.2020.2>

- Alomari, H. (2023). Mindfulness and its relationship to academic achievement among university students. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1179584>
- Alvarado-García, P. A. A., Vásquez, M. R. S., Gomez, F. M. I., Rodríguez, N. M. G., & Castro-Paniagua, W. G. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction: a quasi-experimental study in college students. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508934>
- Amutio, A., Justo, C. F., Linares, J. J. G., & Mañas, I. M. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy14-2.apcp>
- Ang, W. H. D., Shorey, S., Zheng, Z. J., Ng, W. H. D., Chen, E. C., Shah, L., Chew, H. S. J., & Lau, Y. (2022). Resilience for Undergraduate Students: Development and Evaluation of a Theory-Driven, Evidence-Based and Learner Centered Digital Resilience Skills Enhancement (RISE) Program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12729. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912729>
- Baumgartner, J. N., & Schneider, T. R. (2021). A randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction on academic resilience and performance in college students. *Journal of American College Health*, 71(6), 1916. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1950728>
- Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J., & Yusefi, A. R. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06192-6>
- Cejudo, J., López-Delgado, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 46(2), 51. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>

- Chung, J., Mundy, M., Hunt, I., Coxon, A., Dyer, K. R., & McKenzie, S. (2021). An Evaluation of an Online Brief Mindfulness-Based Intervention in Higher Education: A Pilot Conducted at an Australian University and a British University. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752060>
- Cicuto, K., & Demarzo, M. (2022). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Stress in College Students: An Integrative Review. In *Springer eBooks* (p. 313). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_21
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B., & Galante, J. (2019). Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials [Review of *Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials*]. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 12(2), 384. Wiley. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>
- Delavari, H., Talebi, M. E., & Delavari, H. (2023). Transforming education: A review of the benefits of integrating mindfulness and meditation techniques in schools [Review of *Transforming education: A review of the benefits of integrating mindfulness and meditation techniques in schools*]. *English Education Journal*, 14(2), 604. Syiah Kuala University. <https://doi.org/10.24815/eej.v14i2.31992>
- Dobkins, K. R., Dickenson, J. A., Lindsay, D., & Bondi, T. (2023). Changing the landscape of mental health among college students: a community case study of a course on learning sustainable well-being. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1175594>
- Extremera, A. B., Camacho, M. del M. O., Marfil-Sánchez, A. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Improvement of attention and stress levels in students through a Mindfulness intervention program. *Revista de Psicodidáctica (English Ed)*, 26(2), 132. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2020.12.002>
- Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Buizza, C., Cela, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an

- online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- Figueroa, C., Ayala, A. F., Trejo, L. A., Ramos, B., Briz, C. L., Noriega, I., & Chávez, A. R. (2023). Measuring the Effectiveness of a Multicomponent Program to Manage Academic Stress through a Resilience to Stress Index. *Sensors*, 23(5), 2650. <https://doi.org/10.3390/s23052650>
- Fuente, J. de la, Santos, F. H., Garzón-Umerenkova, A., Fadda, S., Solinas, G., & Pignata, S. (2021). Cross-Sectional Study of Resilience, Positivity and Coping Strategies as Predictors of Engagement-Burnout in Undergraduate Students: Implications for Prevention and Treatment in Mental Well-Being. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.596453>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. M. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>
- Gallo, G. G., Curado, D. F., Machado, M. P. A., Espíndola, M. I. de, Scattone, V. V., & Noto, A. R. (2023). A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health. *International Journal of Mental Health Systems*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. del C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis [Review of *Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis*]. *Frontiers in Public Health*, 11. Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Henriksen, D., & Gruber, N. (2024). System-wide school mindfulness: addressing elementary students' social-emotional learning and wellbeing. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1272545>
- Juul, L., Brorsen, E., Gøtzsche, K., Nielsen, B. L., & Fjorback, L. O. (2021). The Effects of a Mindfulness Program on Mental Health in Students at an Undergraduate Program

- for Teacher Education: A Randomized Controlled Trial in Real-Life. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722771>
- Karadjova-Kozhuharova, K. G., & Baker, R. L. (2023). Positive effects of mindfulness practices on academic performance and well-being. *8th International Conference on Higher Education Advances (HEAd'22)*, 879. <https://doi.org/10.4995/head23.2023.16244>
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2022). Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare*, 11(1), 26. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Kuroda, Y., Yamakawa, O., & Ito, M. (2022). Benefits of mindfulness in academic settings: trait mindfulness has incremental validity over motivational factors in predicting academic affect, cognition, and behavior. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00746-3>
- Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>
- Long, R., Halvorson, M. A., & Lengua, L. J. (2021). A mindfulness-based promotive coping program improves well-being in college undergraduates. *Anxiety Stress & Coping*, 34(6), 690. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1895986>
- Martínez-Rubio, D., Navarrete, J., & Montero-Marín, J. (2021). Feasibility, Effectiveness, and Mechanisms of a Brief Mindfulness- and Compassion-Based Program to Reduce Stress in University Students: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 154. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010154>
- McVeigh, C., Ace, L., Ski, C. F., Carswell, C., Burton, S. G., Rej, S., & Noble, H. (2021). Mindfulness-Based Interventions for Undergraduate Nursing Students in a University Setting: A Narrative Review [Review of *Mindfulness-Based Interventions for Undergraduate Nursing Students in a University Setting: A Narrative Review*].

- Healthcare*, 9(11), 1493. Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
<https://doi.org/10.3390/healthcare9111493>
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M., Griffin, M., Biegel, G. M., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R. S., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Moeller, R. W., Seehuus, M., Simonds, J., Lorton, E., Randle, T. S., Richter, C., & Peisch, V. (2020). The Differential Role of Coping, Physical Activity, and Mindfulness in College Student Adjustment. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01858>
- Moreno-Montero, E., Ferradás, M. del M., & Freire, C. (2024). Personal Resources for Psychological Well-Being in University Students: The Roles of Psychological Capital and Coping Strategies. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(10), 2686. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100177>
- Nair, B., Khan, S., Naidoo, N., Jannati, S., Shivani, B., & Banerjee, Y. (2024). Progressive muscle relaxation in pandemic times: bolstering medical student resilience through IPRMP and Gagne's model. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1240791>
- Nardi, W., Elshabassi, N., Spas, J., Zima, A., Saadeh, F. B., & Loucks, E. B. (2022). Students experiences of an 8-week mindfulness-based intervention at a college of opportunity: a qualitative investigation of the mindfulness-based college program. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5>
- Nwadi, C. L., Edeh, N. I., Ugwunwoti, E. P., Nwokike, F. O., Nneji, O. S., Anamezie, R. C., Uguru, T. O., Onubueze, F. K., Chukwu, P. N., Eya, G. M., Ikpenwa, J. N., Nsude, A. O., Ozoagu, C. G., Aka, C. P., Nwobodo, P., Animba, I. E., & Okoli, S. N. (2025). Impact of cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based stress reduction in mitigating test anxiety and enhancing academic achievement among vocational education students at Nigerian universities. *BMC Medical Education*, 25(1).
<https://doi.org/10.1186/s12909-025-07130-w>

- Palma-Gómez, A., Herrero, R., Baños, R., García-Palacios, A., Castañeiras, C., Fernández, G. L., Llull, D. M., Cudris-Torres, L., Barranco, L. A., Cárdenas-Gómez, L., & Botella, C. (2020). Efficacy of a self-applied online program to promote resilience and coping skills in university students in four Spanish-speaking countries: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02536-w>
- Pan, Y., Li, F., Liang, H., Shen, X., Bing, Z., Cheng, L., & Dong, Y. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students: A GRADE-Assessed Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2024, 1. <https://doi.org/10.1155/2024/8872685>
- Parrish, K. J. (2020). *The Effects of Mindfulness on Students Academic Performance and Behaviors*. <https://spark.bethel.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1498&context=etd>
- Peixoto, L. S. A., Gondim, S. M. G., & Pereira, C. R. (2021). Emotion Regulation, Stress, and Well-Being in Academic Education: Analyzing the Effect of Mindfulness-Based Intervention. *Trends in Psychology*, 30(1), 33. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00092-0>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. T. (2012). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis [Review of *Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis*]. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1. Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. T. (2013). 2614 – Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis [Review of 2614 – *Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis*]. *European Psychiatry*, 28, 1. Cambridge University Press. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(13\)77263-8](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(13)77263-8)
- Seppälä, E., Bradley, C., Moeller, J., Harouni, L., Nandamudi, D., & Brackett, M. A. (2020). Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00590>

- Silva, C. C. G. da, Bolognani, C. V., Amorim, F. F., & Imoto, A. M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis [Review of *Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis*]. *Systematic Reviews*, 12(1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02244-y>
- Světlák, M., Linhartová, P., Knejzlíková, T., Knejzlík, J., Kóša, B., Horníčková, V., Jarolínová, K., Lučanská, K., Slezáčková, A., & Šumec, R. (2021). Being Mindful at University: A Pilot Evaluation of the Feasibility of an Online Mindfulness-Based Mental Health Support Program for Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581086>
- Talaie, M., Mohammadi, Y., & Raeisoon, M. (2024). The Effects of Resilience Training on Mental Health Among Students. *Modern Care Journal*, 21(4). <https://doi.org/10.5812/mcj-143805>
- Tang, R., Broderick, P. C., Bono, T., Dvořáková, K., & Braver, T. S. (2020). A College First-Year Mindfulness Seminar to Enhance Psychological Well-Being and Cognitive Function. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 58(4), 437. <https://doi.org/10.1080/19496591.2020.1740719>
- Tezén, A. L. N., Alva, J. M. R., Lozada, J. A. C., & Vera, P. Y. S. (2024). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de Perú. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 27(2), 173. <https://doi.org/10.6018/reifop.583691>
- Thomas, C. L., & Zolkoski, S. M. (2020). Preventing Stress Among Undergraduate Learners: The Importance of Emotional Intelligence, Resilience, and Emotion Regulation. *Frontiers in Education*, 5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00094>
- Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 14(7), 4251. <https://doi.org/10.3390/su14074251>

Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., & Yaqoob, B. (2024). Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness in higher education: a longitudinal cross-lagged panel model approach. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6>