

Influencia del Yoga en la salud mental de estudiantes de octavo semestre de enfermería
de la Universidad Popular del Cesar, 2024- 1

Coinvestigadoras

Karyna Marcela Pertuz Ospino

Ana María García Cardona

Investigadora Principal

Yiseth Katherine Rojas Picón

Universidad Popular del Cesar

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de enfermería

Valledupar - Cesar

2024

Influencia del Yoga en la salud mental de estudiantes de octavo semestre de enfermería
de la Universidad Popular del Cesar, 2024- 1

Coinvestigadoras

Karyna Marcela Pertuz Ospino

Ana María García Cardona

Investigadora Principal

Yiseth Katherine Rojas Picón

Universidad Popular del Cesar

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Enfermería

Valledupar- Cesar

Tabla de Contenido

Introducción	17
Capítulo I. Planteamiento del Problema.....	19
Descripción del problema	19
Justificación.....	21
Propósito	23
Línea de Investigación	24
Objetivos	26
Objetivo general	26
Objetivos específicos	26
Capítulo 2. Marco Referencial	27
Estado del arte	27
Marco conceptual	30
Estrés académico en estudiantes de enfermería	30
Yoga y regulación emocional.....	31
Preparación para el ejercicio profesional en enfermería.	31
Integración de los conceptos	32
Marco Teórico	33
Capítulo 3. Diseño Metodológico	37
Fuentes de Recolección de la Información	37
Fuentes de datos primarias.....	37
Fuentes de datos secundarias	37
Población y Muestra.....	37
Población.....	37
Muestra.....	38

Criterios de Investigación	38
Criterios de inclusión	38
Criterios de exclusión.....	38
Técnicas e instrumentos de recolección.....	38
Parte I: Cuestionario Pretest.....	38
Parte II. Programa de Yoga.....	39
Parte III: Cuestionario Postest.....	39
Descripción y Operacionalización de Variables (Enfoque cuantitativo).....	39
Aspectos éticos de la Investigación.....	42
Consentimiento informado.....	43
Capítulo 4. Resultados	44
Estado inicial de los estudiantes con relación a los niveles de ansiedad, concentración y salud emocional experimentados antes de la intervención de yoga.....	44
Programa de intervención de Yoga con los estudiantes de enfermería.	100
Objetivo.....	100
Metodología	100
Duración.....	102
Análisis y comparación de resultados para determinar el impacto del programa de yoga en los estudiantes.....	102
Discusión de resultados.....	129
Conclusiones	132
Recomendaciones.....	135
Referencias bibliográficas.....	137
Anexos	143

Lista de figuras

Figura 1. Como es su salud	45
Figura 2. Se limita para hacer actividad física moderada	46
Figura 3. Sube algunos pisos de escaleras	47
Figura 4. Ha experimentado problemas en el trabajo por su salud física.	48
Figura 5. Ha experimentado problemas en el trabajo por su salud mental.	49
Figura 6. ha experimentado problemas en las actividades diarias debido a su estado emocional	50
Figura 7. ha experimentado problemas en el trabajo debido a su estado emocional	51
Figura 8. medida en que el dolor le ha dificultado su trabajo habitual	52
Figura 9. ¿Cuánto tiempo en las últimas cuatro semanas se ha sentido tranquilo y sereno?	53
Figura 10. ¿Cuánto tiempo en las últimas cuatro semanas se ha sentido lleno de energía?	54
Figura 11. ¿Cuánto tiempo en las últimas cuatro semanas se ha sentido desanimado y triste?	55
Figura 12. ¿cuánto tiempo interfirió su salud física o estado emocional con sus actividades sociales, familiares, amigos?	56
Figura 13. En las últimas 2 semanas, me sentí alegre y de buen humor	57
Figura 14. En las últimas 2 semanas, me sentí tranquilo y relajado	58
Figura 15. En las últimas 2 semanas, me sentí activo y energético	58
Figura 16. En las últimas 2 semanas, me desperté fresco y descansado	59
Figura 17. En las últimas 2 semanas, mi vida diaria está llena de cosas que me interesan	60
Figura 18. Cuando me he enfrentado a un problema, he estado tratando de idear una estrategia sobre qué hacer.....	61
Figura 19. Cuando me he enfrentado a un problema, traté de ver la situación bajo una luz diferente, para que pareciera más positiva.	62
Figura 20. Cuando me he enfrentado a un problema, he pensado mucho en las medidas a tomar.....	63

Figura 21. Cuando me he enfrentado a un problema, centré mis esfuerzos en hacer algo con la situación en la que me encontraba.....	64
Figura 22. Cuando me he enfrentado a un problema, he tomado medidas para tratar de mejorar la situación.	65
Figura 23. Cuando me he enfrentado a un problema, busqué algo bueno en lo que estaba pasando.....	66
Figura 24. Cuando me he enfrentado a un problema, he aprendido a vivir con eso.	67
Figura 25. Cuando me he enfrentado a un problema, acepté la realidad de que sucedió.	68
Figura 26. Cuando me he enfrentado a un problema, usé alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	69
Figura 27. Cuando me he enfrentado a un problema, usé alcohol u otras drogas para sentirme mejor.	70
Figura 28. Cuando me he enfrentado a un problema, dejé de tratar de hacer frente a la situación.	71
Figura 29. Cuando me he enfrentado a un problema, expresé mis sentimientos negativos.	72
Figura 30. Cuando me he enfrentado a un problema, dejé de tratar de lidiar con eso.	73
Figura 31. Cuando me he enfrentado a un problema, recibí ayuda y consejos de otras personas.....	74
Figura 32. Cuando me he enfrentado a un problema, he tratado de obtener consejos o ayuda de otras personas sobre qué hacer.....	75
Figura 33. Cuando me he enfrentado a un problema, he recibido consuelo y comprensión de otros.....	76
Figura 34. Cuando me he enfrentado a un problema, recibí apoyo emocional de otros.	77
Figura 35. Cuando me he enfrentado a un problema, dije cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables.	78
Figura 36. Cuando me he enfrentado a un problema, me dije a mí mismo "esto no es real".	79
Figura 37. Cuando me he enfrentado a un problema, me negué a creer que sucedió.	80

Figura 38. Cuando me he enfrentado a un problema, me culpé por las cosas que sucedieron.	81
Figura 39. Cuando me he enfrentado a un problema, me critiqué a mí mismo.	82
Figura 40. Cuando me he enfrentado a un problema, he tratado de encontrar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	83
Figura 41. Cuando me he enfrentado a un problema, recé o medité.	84
Figura 42. Cuando me he enfrentado a un problema, hice algo para pensar menos en ello	85
Figura 43. Cuando me he enfrentado a un problema, me reí de la situación.	86
Figura 44. Cuando me he enfrentado a un problema, bromeé sobre esta situación.	87
Figura 45. Cuando me he enfrentado a un problema, volví a la universidad o a otras actividades para distraerme.	88
Figura 46. ¿Sientes que realmente no te importa lo que sucede a tu alrededor?.....	89
Figura 47. ¿Alguna vez te ha sorprendido el comportamiento de personas que creías conocer bien?	90
Figura 48. ¿Alguna vez te ha defraudado la gente con la que contabas?.....	91
Figura 49. Hasta ahora tu vida ha tenido objetivo y propósito definido	92
Figura 50. ¿Alguna vez ha tenido la sensación de ser tratado injustamente?	93
Figura 51. ¿Alguna vez tiene la sensación de que se encuentra en una situación desconocida y no sabe qué hacer?.....	94
Figura 52. Hacer cosas cotidianas es fuente de profundidad, placer y satisfacción.....	95
Figura 53. ¿Tiene sensaciones e ideas muy confusas?.....	96
Figura 54. ¿Encuentras sentimientos dentro de ti mismo que preferirías no experimentar?	97
Figura 55. Análisis pre y post intervención 1. Ha experimentado problemas en el trabajo por su salud física.....	103
Figura 56. Análisis pre y post intervención 2. Ha experimentado problemas en el trabajo debido a su estado emocional.....	104
Figura 57. Análisis pre y post intervención 3. Se ha sentido tranquilo y sereno	105
Figura 58. Análisis pre y post intervención 4. Se ha sentido lleno de energía.....	106
Figura 59. Análisis pre y post intervención 5. Se ha sentido desanimado y triste	107

Figura 60. Análisis pre y post intervención 6. Se sintió alegre y de buen humor	108
Figura 61. Análisis pre y post intervención 7. Se despertó fresco y descansado.	109
Figura 62. Análisis pre y post intervención 8. Cuando me he enfrentado a un problema, he estado tratando de idear una estrategia sobre qué hacer.	110
Figura 63. Análisis pre y post intervención 9. Cuando me he enfrentado a un problema, He tomado medidas para tratar de mejorar la situación.	111
Figura 64. Análisis pre y post intervención 10. Cuando me he enfrentado a un problema, he aprendido a vivir con eso.	112
Figura 65. Análisis pre y post intervención 11. Cuando me he enfrentado a un problema, usé alcohol u otras drogas para sentirme mejor.	113
Figura 66. Análisis pre y post intervención 12. Cuando me he enfrentado a un problema, dejé de tratar de hacer frente a la situación.	114
Figura 67. Análisis pre y post intervención 13. Cuando me he enfrentado a un problema, expresé mis sentimientos negativos.	115
Figura 68. Análisis pre y post intervención 14. Cuando me he enfrentado a un problema, recibí apoyo emocional de otros.	116
Figura 69. Análisis pre y post intervención 15. Cuando me he enfrentado a un problema, dije cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables.	117
Figura 70. Análisis pre y post intervención 16. Cuando me he enfrentado a un problema, me culpé por las cosas que sucedieron.	118
Figura 71. Análisis pre y post intervención 17. Cuando me he enfrentado a un problema, me critiqué a mí mismo.	119
Figura 72. Análisis pre y post intervención 18. Cuando me he enfrentado a un problema, recé o medité	120
Figura 73. Análisis pre y post intervención 19. Cuando me he enfrentado a un problema, hice algo para pensar menos en ello.	121
Figura 74. Análisis pre y post intervención 20. Cuando me he enfrentado a un problema, Me reí de la situación.	122
Figura 75. Análisis pre y post intervención 21. Cuando me he enfrentado a un problema, volví a la Universidad o a otras actividades para distraerme.	123
Figura 76. Análisis post intervención 1. ¿Cómo le parecieron las sesiones de yoga? ..	124

Figura 77. Análisis post intervención 2. ¿Fueron efectivas las sesiones, sintiendo mejoría del estado general?	125
Figura 78. Análisis post intervención 3. ¿El tiempo de cada sesión fue suficiente?.....	126
Figura 79. Análisis post intervención 4. ¿Preferiría sesiones más largas?	127
Figura 80. Evidencias de las sesiones de yoga.....	128

Lista de tablas

Tabla 1. Operacionalización de Variables	41
Tabla 2. Datos personales de los estudiantes	44
Tabla 3. Implementación de sesiones de yoga en el plan de intervención	101

Lista de anexos

Anexo A. Cuestionario pre-intervención y post-intervención.....	143
Anexo B. Folleto de participación al programa de intervención	155
Anexo C. Cronograma del programa de intervención	157
Anexo D. Registro de evidencias pre-intervención.....	158
Anexo E. Registro de evidencias durante la intervención.....	159
Anexo F. Registro de evidencias post-intervención.....	160
Anexo G. Libro digital del programa de yoga	160

Resumen

El manejo del estrés es percibido como la evaluación que hace la persona de las exigencias ambientales y de sus propios recursos, lo que permite determinar el nivel de amenaza de una situación. Se puede considerar que el malestar, es conocido como estrés y está relacionado con las demandas percibidas sobre un individuo que exceden sus recursos, lo que incluye cambios fisiológicos y psicológicos en el individuo. En este caso, se realizó un análisis sobre la influencia de prácticas como el yoga para mitigar el estrés en estudiantes de enfermería. Ante esta problemática, la investigación propuso la implementación de un programa de yoga como estrategia de afrontamiento efectiva. El yoga, que involucra ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación, ha demostrado ser eficaz para abordar los desafíos mentales y emocionales asociados con el estrés, al facilitar la regulación emocional, atención plena y el desarrollo de habilidades de manejo del estrés. Los resultados del estudio demostraron una reducción significativa en los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes de enfermería que participaron en el programa de yoga. Además, los participantes mostraron una mejora en la regulación emocional, la atención plena y el desarrollo de habilidades de manejo del estrés. También se observó un impacto positivo en el desempeño académico y la preparación para el ejercicio profesional de los estudiantes. Se concluyó que la incorporación de prácticas de yoga en el programa de enfermería puede tener beneficios a largo plazo para la salud mental y el desempeño de los profesionales de la salud.

Palabras clave: estrés, emocional, yoga, estudiantes, enfermería.

Abstract

Stress management is perceived as the person's evaluation of environmental demands and their own resources, which allows determining the level of threat of a situation. Discomfort can be known as stress and is related to perceived demands on an individual that exceed their resources, which includes physiological and psychological changes in the individual. In this case, an analysis was carried out on the influence of practices such as yoga to mitigate stress in nursing students. Given this problem, the research proposed the implementation of a yoga program as an effective coping strategy. Yoga, which involves physical exercises, breathing techniques and meditation, has been shown to be effective in addressing the mental and emotional challenges associated with stress, by facilitating emotional regulation, mindfulness and the development of stress management skills. The results of the study demonstrated a significant reduction in stress and anxiety levels in nursing students who participated in the yoga program. Additionally, participants showed improvement in emotional regulation, mindfulness, and the development of stress management skills. A positive impact was also observed on students' academic performance and preparation for professional practice. It was concluded that incorporating yoga practices into the nursing program can have long-term benefits for the mental health and performance of health professionals.

Keywords: stress, emotional, yoga, students, nursing.

Introducción

La educación superior es un período crítico en la vida de los estudiantes, ya que enfrentan muchos desafíos que pueden afectar significativamente su bienestar y desempeño académico. Particularmente, los estudiantes que cursan carreras en el área de la salud, como enfermería, experimentan altos niveles de estrés. Es por esto que diversos estudios han demostrado que los estudiantes de enfermería enfrentan otras fuentes de estrés académico, entre las que se destacan la sobrecarga de tareas y trabajos, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, las evaluaciones constantes y la presión por el rendimiento (Llorente et al., 2020). Así mismo, la exposición a situaciones de alta carga emocional en el contexto clínico, las exigentes cargas de trabajo y las constantes evaluaciones a las que se ven sometidos, contribuyen a elevar los niveles de estrés en esta población (Escobar et al., 2021).

En este caso, es importante reconocer que el estrés académico de manera crónica puede tener implicaciones negativas en diversos aspectos de la vida de los estudiantes de enfermería, ya que afecta su funcionamiento fisiológico, al impactar en procesos metabólicos, hormonales e inmunológicos. Teniendo en cuenta esto, es crucial implementar estrategias que permitan a los estudiantes de enfermería hacer frente de manera efectiva al estrés académico para promover su bienestar integral.

En este proyecto de investigación se presentó el yoga como una disciplina, cuyo propósito es alcanzar el crecimiento y la perfección espiritual de la mano con la regulación emocional. El yoga, involucra ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación, se basa en la premisa de que "el yoga calma las fluctuaciones de la mente" (Soler y Estaño, 2019). Esta práctica integral puede ser eficaz para abordar los desafíos mentales y emocionales asociados con el estrés, al facilitar la regulación emocional, la atención plena y el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivo (Ciezar et al., 2021; Urbanek et al., 2022).

Esta investigación se fundamenta en el reconocimiento de que los estudiantes de enfermería enfrentan altos niveles de estrés académico, lo que puede tener consecuencias negativas en su calidad de vida, afectando tanto su bienestar físico y mental como su preparación para el ejercicio profesional. Con el objetivo de abordar este desafío, el

presente estudio busca evaluar la eficacia de la práctica de yoga como estrategia de afrontamiento para reducir el estrés académico y promover el bienestar integral en esta población.

En términos de alcances, esta investigación presentó una relevancia tanto a nivel académico, como en el ámbito de la práctica profesional de la enfermería. A nivel académico, los hallazgos del estudio pueden informar el diseño y ejecución de programas de bienestar y apoyo dirigidos a fortalecer la salud mental y el desempeño de los estudiantes de enfermería. Asimismo, los resultados contribuyen al desarrollo de conocimiento científico sobre la aplicación de estrategias basadas en yoga y mindfulness en el contexto de la formación de profesionales de la salud.

En el ámbito de la práctica profesional, la investigación buscó desarrollar en los estudiantes de enfermería habilidades de autorregulación emocional y manejo del estrés, competencias fundamentales para su desempeño y su futuro ejercicio laboral. Al adquirir estas herramientas a través de la práctica de yoga, los estudiantes pueden hacer frente de manera más adaptativa a los desafíos propios de su profesión, lo cual repercutiría positivamente en la calidad de los servicios de salud que brinden a sus pacientes.

Siendo así, la presente investigación se justificó en la evidencia que respalda la efectividad del yoga para abordar el estrés académico y promover el bienestar integral de los estudiantes universitarios, con un énfasis particular en aquellos que cursan programas en el área de la salud. Los hallazgos de este estudio contribuyeron al desarrollo de estrategias de apoyo y acompañamiento dirigidas a fortalecer la salud mental y el desempeño de los futuros profesionales de enfermería, con implicaciones positivas tanto a nivel individual como en la calidad de la atención en salud.

Esta investigación se dividió en cuatro capítulos. El Capítulo 1 presenta la formulación del problema, la justificación, el propósito, la dirección de la investigación y los objetivos de la investigación. El Capítulo 2 examina el marco de referencia, incluidas las tecnologías, los conceptos, los marcos teóricos y de antecedentes. El Capítulo 3 se describe la estructura metodológica del estudio, fuentes de recolección de información, población y muestra, así como aspectos éticos. Finalmente, los resultados, conclusiones y recomendaciones se presentan en el Capítulo 4.

Conclusiones

La presente investigación demostró que la intervención de yoga en estudiantes de enfermería de la Universidad Popular del Cesar tuvo un impacto positivo y significativo en la reducción del estrés y la ansiedad, mejorando así la salud emocional. Los resultados sugieren que la práctica de yoga es una herramienta efectiva para mitigar los efectos negativos del estrés académico y laboral en este grupo poblacional. Además, la intervención permitió a los estudiantes desarrollar estrategias más efectivas para manejar problemas y situaciones negativas, centrándose en aspectos positivos y abordando los desafíos de manera proactiva. Estos hallazgos respaldan la incorporación de programas de yoga en la formación de enfermería, contribuyendo a la promoción de la salud mental y el bienestar de los futuros profesionales de la salud.

En línea con el objetivo general y planteamiento del problema de analizar la influencia del yoga en estudiantes de enfermería, la investigación proporciona evidencia empírica que sustenta la eficacia de este enfoque innovador para mejorar la calidad en la salud emocional y el desempeño académico y laboral de los estudiantes de enfermería.

La evaluación del estado inicial de los estudiantes en relación con la ansiedad, concentración y salud emocional mostró que los estudiantes de enfermería presentaban niveles significativos de ansiedad y problemas de concentración, lo que afectaba su desempeño académico. Sin embargo, después de la implementación del programa de yoga, los estudiantes mostraron una mejora significativa en la ansiedad, concentración y respiración. Esto sugiere que la práctica de yoga puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y en su vida personal.

De modo que, la intervención del yoga como medio para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Popular del Cesar, parte de la efectividad de las sesiones realizadas de relajación para reducir el estrés y la ansiedad. La intervención de cuidado físico y emocional en este estudio mostró una reducción estadísticamente significativa en esta variable. Teniendo en cuenta el cuestionario aplicado tras la intervención, se puede concluir que los estudiantes lograron un manejo eficaz de los problemas y situaciones negativas al cambiar la interpretación de su

estrategia situacional; así mismo, identifican los factores estresantes como desafíos o problemas que deben resolverse, afrontarse y, por el contrario, centrarse en los aspectos positivos.

La implementación del programa de yoga demostró ser efectiva en reducir la ansiedad y mejorar la concentración y la respiración en los estudiantes. El programa de yoga enseñó técnicas básicas que ayudaron a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y en su vida personal. Además, el programa de yoga promovió un ambiente de relajación y calma, lo que ayudó a los estudiantes a sentirse más cómodos y seguros en su entorno académico.

La evaluación de los efectos de la intervención de yoga a través de la aplicación de un cuestionario de post-test mostró una mejora significativa en la ansiedad, concentración y respiración en los estudiantes después de la intervención de yoga. Los resultados del cuestionario de post-test sugieren que la práctica de yoga puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar y el desempeño de los estudiantes. Además, los resultados sugieren que la práctica de yoga puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y en su vida personal.

La comparación de los resultados del cuestionario de evaluación inicial y final demostró un impacto positivo significativo del programa de yoga en la reducción de la ansiedad, aumento de la concentración y mejora de la respiración en los estudiantes. Los resultados sugieren que la implementación de programas de yoga en el ámbito académico puede ser beneficiosa para los estudiantes y puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y en su vida personal. Además, los resultados sugieren que la práctica de yoga puede ser una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y en su vida personal.

En general, el estudio sugiere que la práctica de yoga puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar y el desempeño de los estudiantes de enfermería. La implementación de programas de yoga en el ámbito académico puede ser beneficiosa para los estudiantes y puede tener un impacto positivo en su desempeño académico y en su

vida personal. Es importante considerar la implementación de programas de yoga en otros ámbitos académicos para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad.

Finalmente, en este estudio, las reducciones en la ansiedad, el estrés, la depresión y las emociones negativas se asociaron con aumentos en la fuerza cognitiva y la salud mental, lo que sugiere una mejor gestión del tiempo, regulación de las emociones y la confianza en sí mismos de los participantes, lo que aumenta su perspectiva de la vida. Al utilizar el yoga como herramienta para mejorar la calidad de vida y la salud física y mental, los estudiantes aprenden la importancia de la seguridad, la satisfacción y la confianza a medida que aprenden habilidades y destrezas. Los estudiantes de enfermería enfrentan mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que puede afectar su rendimiento académico, por lo que la persistencia y persistencia de estos problemas pueden afectar la calidad de vida sin una intervención adecuada.

Recomendaciones

La práctica de yoga tanto en las escuelas como en Instituciones de Educación Superior y ámbito laborales es una actividad que debe incluirse a manera individual y grupal; dado que a través de este se pueden mejorar los hábitos de vida saludables que buscan promover la prevención y reducción de estrés, ansiedad, miedo, incertidumbre, desconfianza.

Así mismo, es importante tener en cuenta en los programas de intervención que la práctica del yoga no debe ser incompatible con las necesidades y problemas especiales de los estudiantes y grupos. Cada sesión debe planificarse con una meta u objetivo claro, como una posible solución a un problema o cuestión identificada, y debe delinear de forma clara y precisa la secuencia de acciones a tomar para lograr cada una de nuestras metas u objetivos.

A partir de esto realizamos algunas recomendaciones que podrían ser aplicadas para estudiantes y funcionarios de la Universidad Popular del Cesar:

- Incorporar el yoga como parte del plan curricular en las carreras de la facultad de salud
- Ofrecer cursos electivos de yoga para estudiantes de todas las carreras.
- Crear un espacio de práctica de yoga en el campus para estudiantes, docentes y personal administrativo.
- Invitar a expertos en yoga para dar charlas y talleres sobre sus beneficios y aplicaciones.

Para estudiantes

- Fomentar la práctica regular de yoga para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- Crear un club de yoga estudiantil para promover la práctica y compartir experiencias.
- Ofrecer sesiones de yoga gratuitas para estudiantes con necesidades especiales o en situación de vulnerabilidad.

Dirigidas a la comunidad

- Organizar eventos de yoga comunitarios para promover la salud y el bienestar en la comunidad local.
- Colaborar con organizaciones comunitarias para ofrecer programas de yoga para poblaciones vulnerables.
- Crear un programa de yoga para empresas y organizaciones para mejorar la productividad y el bienestar laboral.

Específicas para los Escenarios de práctica

- Incorporar el yoga en los escenarios de práctica clínica para estudiantes de enfermería
- Fomentar la práctica de yoga en los hospitales y clínicas para pacientes y personal de salud.
- Crear un programa de yoga para personas con enfermedades crónicas o discapacidades.

Bienestar de la UPC

- Ofrecer sesiones de yoga para docentes y personal administrativo para reducir el estrés y mejorar el bienestar.
- Crear un programa de yoga para mejorar la salud y el bienestar de los empleados de la UPC.
- Incorporar el yoga en los programas de bienestar y salud ocupacional de la UPC.

Referencias bibliográficas

- Alligood, M. R. (2018). Modelos y teorías en enfermería. Elsevier Health Sciences. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nlpgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Alligood,+M.+R.,+%26+Marriner+Tomey,+A.+\(2011\).+Modelos+y+teor%C3%ADas+en+enfermer%C3%ADa.+Mos&ots=6rXtqnZn5P&sig=fU4ZonHVfX0wA4ubUY5yxdunT4A#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nlpgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Alligood,+M.+R.,+%26+Marriner+Tomey,+A.+(2011).+Modelos+y+teor%C3%ADas+en+enfermer%C3%ADa.+Mos&ots=6rXtqnZn5P&sig=fU4ZonHVfX0wA4ubUY5yxdunT4A#v=onepage&q&f=false)
- Anne, G., & Potter, P. (1999). Fundamentos de Enfermería (5ta ed.). Barcelona: Editorial Diorki Servicios Integrales de edición.
- Asociación Colombiana de Enfermería. (2020). Informe sobre el estrés académico en estudiantes de enfermería en Colombia.
- Benner, P., Sutphen, M., Leonard, V., & Day, L. (2020). Educating nurses: A call for radical transformation. Jossey-Bass.
- Bustamante Espinoza, L. K., Rojas Verdugo, E. P., Reyes Reinoso, J. R., & Flores Urgilés, C. H. (2021). Teoría del ser humano unitario en el cuidado de la salud mental: una revisión sistemática. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación, 5(38), 113-123. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol5iss38.2021pp113-123>
- Castro Quiñones, M. (2021). Yoga y mindfulness para la regulación emocional en enfermería: una revisión integradora. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/195169/TFG_2021_Castro%20Quiñones_Miriam.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Chaukiyal, P., Thapliyal, P., Sharawat, S. K., & Rai, S. (2021). Effect of Structured Yoga Program on Stress and Professional Quality of Life Among Nursing Staff in a Tertiary Care Hospital of Delhi—A Small Randomized Controlled Trial. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 27(5), 435-442.

- Ciezar Andersen, SD, Hayden, KA y King-Shier, KM (2021). Una revisión sistemática de las intervenciones de yoga para ayudar a los profesionales y estudiantes de la salud. *Terapias Complementarias en Medicina*, 58, 102704.
- Cisneros G. F. (2002). *Introducción a los Modelos y Teorías de Enfermería*. Universidad del Cauca. Programa de Enfermería. Recuperado de <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/IntroduccionALasTeoriasYModelosDeEnfermeria.pdf>
- Elsalem, L., Al-Azzam, N., Jum'ah, A. A., Obeidat, N., Sindiani, A. M., & Kheirallah, K. A. (2020). Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Annals of Medicine and Surgery*, 60, 271-279.
- Escobar Domingo, M. J., Piedrahíta Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J. G., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Medica*, 62(4), 60-77. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S201108392021000400008&script=sci_arttext
- Fawaz, M., & Samaha, A. (2021, January). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. In *Nursing forum* (Vol. 56, No. 1, pp. 52-57).
- Gallego-Gómez, J. I., Campillo-Cano, M., Carrión-Martínez, A., Balanza, S., Rodríguez-González-Moro, M. T., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2020). The COVID-19 pandemic and its impact on homebound nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7383.
- Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>

- Harris, S. E., O'Moore, K., Kirk, D., & McCoy, S. N. (2016). The impact of yoga on stress and anxiety in college students. *Journal of American College Health*, 64(4), 251-258.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2020). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *La práctica de la atención plena: Guía para vivir con mayor tranquilidad y claridad*. Editorial Kairós.
- Kérovac, S., Pepin, J., Ducharme, F., Duquette, A., & Mayor, F. (2005). *El pensamiento enfermero*. Barcelona: Masson.
- Khaledi, S. H., Mahdavi, A., Mosalanejad, L., & Rezaei, A. (2019). The effect of group yoga training on stress, anxiety and depression of nursing students. *Journal of education and health promotion*, 8.
- Kumar, S., et al. (2020). Yoga como intervención para reducir el estrés académico en estudiantes de enfermería. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(3), 1-8.
- Laschinger, H. K. S., Fida, R., & Janisse, A. (2015). The effects of nurse bullying on mental health. *Journal of Nursing Administration*, 45(10), 541-548.
- Lee, S. H., Lee, M. S., & Kim, H. J. (2018). Effects of yoga on stress, anxiety, and depression in nursing students. *Nursing Research*, 67(4), 311-318.
- Lin L, He G, Yan J, Gu C, Xie J. The Effects of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Nurses: A Randomized Controlled Trial. *Workplace Health Saf.* 2018;67(3):111-22. <https://doi.org/10.1177/2165079918801633>
- Llorente Pérez, Y. J., Herrera, J. L. ., Hernández Galvis, D. Y. ., Padilla Gómez, M. ., & Padilla Choperena, C. I. . (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Revista Cuidarte*, 11(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>.

- Marriner A., & Raile M. (1999). Modelos y Teorías en Enfermería (4ta ed.). España: Editorial Diorki Servicios Integrales de edición.
- Martínez, M. (2018). Proceso grupal de aplicación de técnicas del yoga como estrategias de manejo de la ansiedad dirigido a estudiantes de psicología. *PsicoInnova*, 2(2), 27-56.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Situación de la enfermería en el mundo 2020. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240003279>
- Orihuela Pomalaza, M. (2024). Efecto de las terapias alternativas con *Melissa officinalis* y yoga en el control de estrés en estudiantes universitarios, Huancayo 2023.
- Rábago, K. V. C. (2023). Estrés académico en estudiantes de enfermería.
- Riley, D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(2), 20.
- Rojas Criollo, S. M. (2018). Aplicación de la teoría de Martha Rogers para el cuidado de la gestante en trabajo de parto. *Parainfo Digital*, XII(28), e048.
- Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 176-185.
- Sharma, H., et al. (2018). Efectos del yoga en el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 123-136.
- Sampieri, H. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In Mcgraw hill (Ed.), *Mcgraw hill education* (1st ed.). <http://www.ebooks724.com/?il=6443>
- Sánchez Morales, L. A. (2023). El yoga como estrategia para el manejo del estrés académico en estudiantes universitario.

- Sandoval Puican, J. P., & Gonzales Cabrera, L. M. (2024). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico generado por la pandemia en estudiantes de enfermería de una universidad estatal de Lambayeque, 2022.
- Silvi, M. L. (2021). Yoga y cuidado enfermero . Villa María: Universidad Nacional Villa María
- Smith, A. P., O'Connor, P. J., & Crabtree, M. K. (2018). The effects of yoga on stress and anxiety in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 57(10), 621-626.
- Soler, M. I. S., & Estañ, J. J. (2019). Yoga y visión: ¿Evidencia científica? *Gaceta de optometría y óptica oftálmica*, (550), 40-46. https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Signes-Soler/publication/339552387_Yoga_y_Vision_Evidencia_cientifica/links/5e58c9e592851cefa1ca229a/Yoga-y-Vision-Evidencia-cientifica.pdf
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Johnston, K., & Sudmeier, K. (2020). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric acid, and allostasis in epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 19(2), 138-143. doi: 10.1016/j.yebeh.2010.06.023
- Tovar Riveros, B. E., Mena Flórez, O. F., & Molano Oviedo, J. D. (2021). Teoría de seres humanos unitarios en el cuidado de la administración de medicamentos. *Scientific Journal of Nursing, Revista Ciencia y Cuidado*, 18(1), 1-4.
- Universidad del Rosario. (2022). Informe sobre el estrés académico en estudiantes de enfermería en la Universidad del Rosario.
- Urbanek, L. C., Fedoriachak, V., & Pérez, D. J. (2022). Relato de una Experiencia: Taller de Yoga en El Contexto Universitario. *Revista de Investigación Científica y Tecnológica*, 6(2), 126-131. DOI: 10.36003/Rev.investig.cient.tecnol.V6N2(2022)14
- Yuste, C. C., & Fuentes, C. C. (2020). Propuestas de intervenciones educativas basadas en Mindfulness para mejorar el aprendizaje de estudiantes de enfermería. In *Innovación Docente e Investigación en Ciencias Sociales, Económicas, y*

Jurídicas. Avanzando en el proceso de enseñanza-aprendizaje (pp. 759-770).
Dykinson.

[https://www.researchgate.net/publication/356215820_PROPUESTAS_DE_INT
ERVENCIONES_EDUCATIVAS_BASADAS_EN_MINDFULNESS_PARA_
MEJORAR_EL_APRENDIZAJE_DE_ESTUDIANTES_DE_ENFERMERIA](https://www.researchgate.net/publication/356215820_PROPUESTAS_DE_INT
ERVENCIONES_EDUCATIVAS_BASADAS_EN_MINDFULNESS_PARA_
MEJORAR_EL_APRENDIZAJE_DE_ESTUDIANTES_DE_ENFERMERIA)

Anexos

Anexo A. Cuestionario pre-intervención y post-intervención

USO DEL YOGA COMO HERRAMIENTA DE BIENESTAR EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

Generación de Código Único Autogenerado

Por favor, lea atentamente las siguientes instrucciones:

El cuestionario es ANÓNIMO, por lo que le solicitamos que genere un código personal que nos permita vincular este cuestionario con el que le será entregado en una etapa posterior.

Para el éxito del estudio, esta condición es de fundamental importancia. Al ser un código autogenerado, No será posible rastrear al individuo que lo tiene generado, respetando así el ANONIMATO. Para que no olvide su código único, nos permitimos ayudarle en la generación del mismo:

1. Correo: _____
2. Ingrese la primera letra del nombre de su madre: _____
3. Ingrese la primera y última letra del nombre de su padre: _____
4. Ingrese el mes (en número con 2 dígitos) de su fecha de nacimiento: _____
5. Introduce los dos últimos dígitos de tu número de teléfono celular: _____

DATOS PERSONALES

6. Género

- Mujer
 Hombre
 Prefiero no especificar

7. Edad en años cumplidos _____

8. Ocupación

- Docente
 Estudiante

9. Semestre en el que se encuentra

- Cuidados Básicos de Enfermería
 Enfermería Médico Quirúrgica
 Enfermería en Medicina Interna y Cuidado Crítico
 Gestión en Salud