



# Mindfulness, conciencia corporal y rendimiento académico en estudiantes universitarios: estudio piloto

Bergel Petit E, Ferrés Puigdevall S, Esquirol Causa J, Bayo Tallón V, Sánchez Padilla M.

## Introducción

Las terapias basadas en Mindfulness (Atención Plena) son estrategias adaptativas de disminución de angustia e incremento del bienestar, relevantes en el desarrollo de la Conciencia Corporal (BA, Body Awareness), proceso interactivo y dinámico de percepción de estados, procesos y acciones corporales propioceptivas e interceptivas. El BA implica conexión consciente mente-cuerpo vinculada a procesos internos de autoconocimiento y autorregulación, incluyendo percepción de sensaciones físicas básicas (posición, frecuencia cardíaca) y complejas (dolor, relajación), permitiendo percibir estímulos profundos y concienciar la experiencia interna del cuerpo (presencia y aceptación de la experiencia corporal).

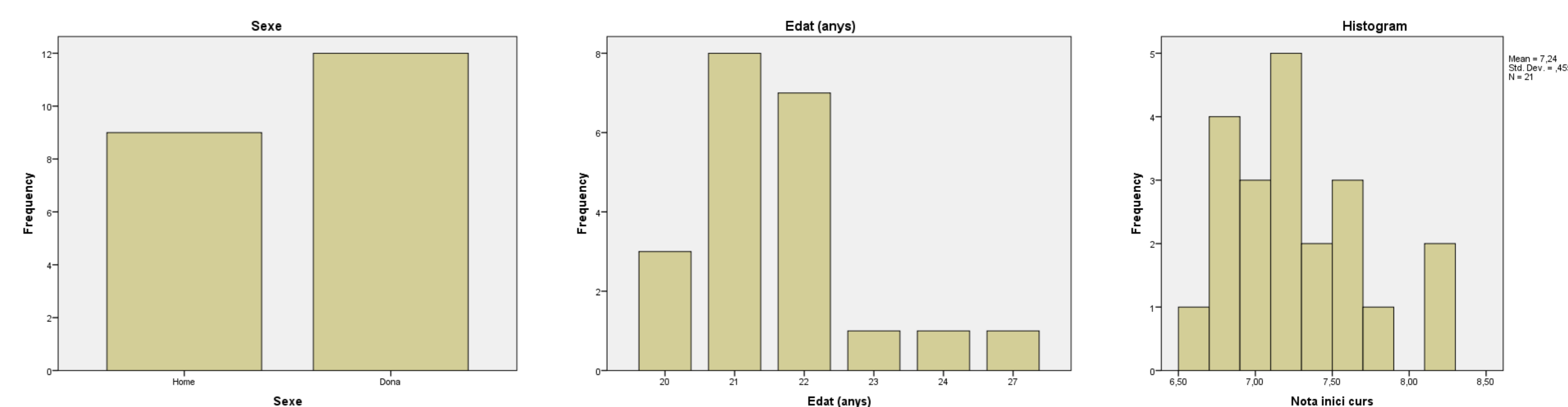
Alteraciones del BA se asocian a desórdenes psicológicos (ansiedad, pánico) describiendo actitudes cognitivas enfocadas a síntomas físicos (aumento de atención somatosensorial, rumiación), útiles como biomarcadores de hipocondría, ansiedad y somatización. Algunas evidencias relacionan un mayor BA con mejor rendimiento académico.

## Objetivo

Analizar Mindfulness y Conciencia Corporal en estudiantes, su relación con el rendimiento académico y prueba piloto tras 8 semanas de intervención.

## Metodología

estudiantes de 4º curso (grado en Fisioterapia). Variables: MAAS (Mindful Attention Awareness Scale, analiza la atención-conciencia presente), SBC (Scale of Body Connection, analiza conciencia corporal; subescalas SBC-BA, Body Awareness, y SBC-D, body Dissociation), nota media de expediente académico. Intervención: 8 semanas. Estadística: normalidad (Shapiro-Wilk), descriptivo univariante y bivalente (distribución t), correlación Pearson (nivel confianza 95%).



## Resultados

Muestra: n=21 (57.1% mujeres, 42.9% hombres; edad=21,71, desv.est.:1.554); puntuaciones medias: SBC-total=1.22 (desv.est.=0.187); SBC-BA=2.58 (desv.est.=0.429) y SBC-D=1.91 (desv.est.=0.394); MAAS=3.82 (desv.est.=0.682); expediente académico: 7.23 (desv.est.=0.455). Todas las variables presentaron distribución normal.

	Test SBC-Total Inicial	Test SBC-BA Inicial	Test SBC-D Inicial
Pearson Correlation	-0,395	0,162	,485*
Sig. (2-tailed)	0,077	0,483	0,026
N	21	21	21

Se observó correlación débil-moderada entre SBC total y nota de expediente ( $r=-0.395$ ,  $p=0.038$ ), y entre subescala SBC-D y nota de expediente ( $r=0.485$ ,  $p=0.013$ ). Las correlaciones entre nota académica y SBC-BA ( $r=0.162$ ,  $p=0.241$ ) y MAAS ( $r=-0.203$ ,  $p=0.188$ ) fueron débiles, así como las diferencias entre sexos. Tras la intervención se observó una disminución significativa en subescala SBC-D (media=-0.53, desv.est.=0.565,  $p=0.000$ ) y tendencias en el SBC-total (media=-0.324, des.vest.=0.153,  $p=0.346$ ) y el SBD-BA (media=0.189, desv.est.=0.426,  $p=0.055$ ); el MAAS no obtuvo diferencias significativas (media=-0.035, desv.est.=0.677,  $p=0.81$ ).

## Discusión

A pesar del escaso tamaño muestral, se observa relación significativa entre expediente académico con SBC-Total (menor puntuación => mejor nota) y con disociación corporal (mejor disociación => mejor nota). Tras la intervención, se observa una mejora significativa en el nivel de disociación y una tendencia al aumento en el BA, pudiendo facilitar un aumento en rendimiento académico.

## Conclusiones

Se justifica el diseño de un estudio de diseño controlado, evaluando la influencia de una intervención de Concienciación Corporal sobre los resultados académicos.

## Bibliografía

del C Quezada-Berumen L, González-Ramírez MT, Cebolla A, Soler J, García-Campayo J. Body awareness and mindfulness: validation of the Spanish version of the Scale of Body Connection. Actas Esp Psiquiatr. 2014 Mar-Apr;42(2):57-67.  
 Inchausti F, Prieto G, Delgado AR. Análisis Rasch de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale en una muestra clínica. Rev Psiquiatr Salud Ment 2014;7:32-41.  
 Price CJ, Thompson EA. Measuring dimensions of body connection: body awareness and bodily dissociation. J Altern Complement Med. 2007 Nov;13(9):945-53.

	Test SBC-Total Inicial	Test SBC-BA Inicial	Test SBC-D Inicial	Test MAAS Inicial
N	21	21	21	21
Valid	21	21	21	21
Missing	0	0	0	0
Mean	1,22	2,58	1,91	3,82
Std. Deviation	0,187	0,429	0,394	0,682
Minimum	1	2	1	3
Maximum	2	4	3	5

