



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

“Intervención de Yoga Hatha para
disminuir el nivel de estrés en estudiantes
de la Licenciatura en Enfermería y
Obstetricia de la Universidad de
Guanajuato”

Proyecto de Intervención

Presenta:

L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista

Directora:

D.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez

Celaya, Guanajuato, México, a 26 de julio de 2025



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO

Campus Celaya-Salvatierra

División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

“Intervención de Yoga Hatha para
disminuir el nivel de estrés en estudiantes
de la Licenciatura en Enfermería y
Obstetricia de la Universidad de
Guanajuato”

Proyecto de Intervención

Presenta:

L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista

Directora:

D.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez

Celaya, Guanajuato, México, a 26 de julio de 2025



Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

“Intervención de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en
estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la
Universidad de Guanajuato”

Proyecto de Intervención

Presenta:

L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista

Directora:

D.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez

Celaya, Guanajuato, México, a 26 de julio de 2025

Presidente

Firma

Secretario

Firma

Vocal

Firma

Agradecimientos

A la Universidad de Guanajuato, por permitirme desarrollarme como profesional dentro de sus aulas.

A mi tutora la Dra. Mayra Ortega, quien me acompañó durante mi formación profesional.

A los estudiantes que participaron en el proyecto de intervención, por su valiosa colaboración.

A CONAHCYT por otorgarme una beca que me permitió cursar la Maestría en Ciencias de Enfermería.

Dedicatorias

A Dios, quien me ha colmado de amor y bendiciones, y me ha guiado con sabiduría a lo largo de mi camino. A ti te debo lo que soy.

A mis padres: Rocío y Eduardo, por su inmenso amor y sacrificio; por siempre ayudarme a lograr mis sueños, por aplaudir mis victorias y por levantarme cuando caí; por sembrar en mí los más altos valores y forjarme con humildad, su fe en mí me impulsa a superar mis miedos, jamás me cansaré de dar lo mejor de mí para ustedes.

A Brayan, mi compañero de vida, por acompañarme de la mano en todo momento, por escucharme, por sostenerme en los momentos de vulnerabilidad y por animarme a seguir adelante, incluso cuando yo dudaba de mí misma. Tu amor y apoyo ha sido el mayor de los impulsos.

A mis hermanos: Itzel y Karol, por su amor incondicional, por compartir momentos invaluable a mi lado y por ser cómplices en cada uno de mis sueños. Su presencia es indispensable en mi camino; ustedes me inspiran a ser una mejor persona.

Simplemente a todos ustedes muchas gracias, ustedes son mi vida, este triunfo es nuestro.

ÍNDICE

Agradecimientos.....	i
Dedicatorias.....	ii
INTRODUCCIÓN.....	1
I. ANÁLISIS SITUACIONAL.....	2
1.1 Ubicación institucional y organizacional.....	2
1.2 Descripción funcional.....	7
1.3 Problemática general.....	9
1.4 Prioridades.....	10
II. PROBLEMA SELECCIONADO.....	11
2.1 Descripción del problema.....	11
2.2 Causas.....	12
2.3 Consecuencias.....	13
2.4 Posibles soluciones.....	14
III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN.....	17
3.1 Enunciado.....	17
3.2 Objetivos.....	17
3.3 Justificación.....	17
3.4 Plan de acción.....	20
3.5 Cronograma.....	24
3.6 Presupuesto y recursos.....	26
3.7 Criterios de evaluación.....	27
3.8 Evaluación del proceso.....	29
3.9 Evaluación sumativa.....	29

3.10 Evaluación del impacto	29
IV. GESTIÓN DEL PROYECTO	30
4.1 Estrategias para la presentación y venta del proyecto.....	30
4.2 Estrategias para el involucramiento.....	30
4.3 Estrategias para vencer las resistencias.....	31
V. RESULTADOS.....	32
5.1 Implementación del proyecto	32
5.2 Evaluación proyecto	34
5.3 Ventajas y limitaciones.....	38
VI. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS.....	40
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
VIII. BIBLIOGRAFÍA	40
IX. APÉNDICES.....	41
Apéndice 1. Intervención de Yoga Hatha.....	41
Apéndice 2. Cédula de datos sociodemográficos	44
Apéndice 3. Lista de registro de asistencia.....	41
Apéndice 4. Encuesta de satisfacción de la intervención.....	42
X. ANEXOS.....	44
Anexo 1. Escala de Estrés Percibido	44
Anexo 2. Oficio de solicitud de implementación	46
Anexo 3. Constancia de terminación del proyecto	47
Anexo 4. Constancia de ponencia.....	48

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1. Ubicación Geográfica de Guanajuato en México.....	2
Imagen 2. Ubicación Geográfica de Celaya en Guanajuato	3
Imagen 3. Campus Celaya-Salvatierra, Sede Juan Pablo II	5
Imagen 4. Croquis de la Universidad de Guanajuato	6

ÍNDICE DE ESQUEMAS

Esquema 1. Estructura Organizacional del Campus Celaya-Salvatierra, Sede Juan Pablo II.....	7
Esquema 2. Árbol de problemas.....	16

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato	34
Tabla 2. Niveles de estrés pretest y postest	35
Tabla 3. Comparación de medias y desviaciones estándar estrés en el pretest y postest en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato.....	36
Tabla 4. Resultados de la Encuesta de Satisfacción	37
Tabla 5. Limitaciones de la implementación de Yoga Hatha.....	39

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Comparación de las medias de los puntajes obtenidos en el pretest y postest	36
--	----

INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta ante factores percibidos como amenazantes, lo que genera la activación de diversos mecanismos de compensación que pueden afectar a la persona cuando se experimentan con frecuencia. La manifestación del estrés puede ser física, emocional, psicológica o conductual, en consecuencia produce un impacto en el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Es de suma importancia mencionar que, con base a diversos estudios se ha encontrado que los estudiantes de enfermería sufren altos niveles de estrés. De acuerdo con lo expuesto, se plantea en el siguiente proyecto de intervención la implementación del Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Guanajuato, debido a que se ha evidenciado su efectividad en la disminución de los niveles de estrés en distintas poblaciones.

El proyecto de intervención presentado tiene la finalidad de favorecer la implementación de terapias complementarias como el Yoga Hatha para el cuidado de la salud mental de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Guanajuato.

En el primer apartado del presente documento se describe el análisis situacional y la descripción funcional del lugar donde se propone implementar la intervención, así como la problemática general; el segundo apartado incluye el problema seleccionado; en el tercero se integra el proyecto de intervención donde se detalla la organización del mismo; el cuarto apartado detalla la gestión del proyecto para el logro de las actividades planteadas; el último apartado corresponde a las referencias bibliográficas citadas.

I. ANÁLISIS SITUACIONAL

1.1 Ubicación institucional y organizacional

El estado de Guanajuato es una de las 32 entidades federativas de México, se localiza entre los 21° 50' 22" al norte y los 19° 54' 46" al sur y entre los 99° 40' 17" al este y los 102° 05' 49" de longitud oeste¹. Tiene una extensión territorial de 30,607 km², lo que representa el 1.6% de la superficie del país y está constituido por 46 municipios (ver imagen 1). Limita al norte con los estados de Zacatecas y San Luis Potosí; al este con Querétaro; al sur con Michoacán de Ocampo; y al oeste con Jalisco^{1,2}.

Imagen 1. Ubicación Geográfica de Guanajuato en México



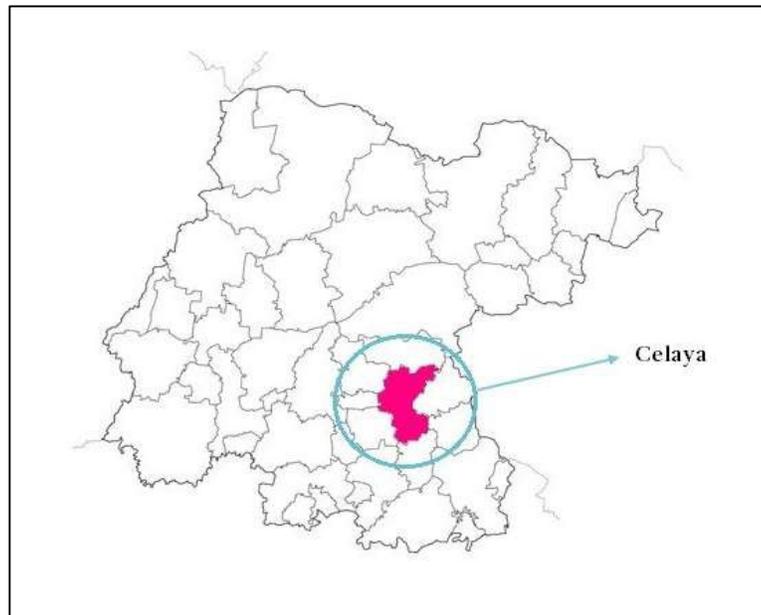
Fuente: INEGI, 2018. Disponible en:

https://www.cuentame.inegi.org.mx/mapas/pdf/entidades/div_municipal/gtompioscolor.pdf.

Celaya es uno de los municipios de Guanajuato, pertenece a la Zona Metropolitana Laja-Bajío del estado de Guanajuato (ver imagen 2), cuenta

con una superficie territorial 553.1 km³. Colinda al Norte con el municipio de Comonfort; al Este, con los municipios de Apaseo el Grande y Apaseo el Alto; al Sur, con el municipio de Tarimoro; al Oeste, con los municipios de Cortazar y Villagrán; al Noroeste, con el municipio de Santa Cruz de Juventino Rosas⁴.

Imagen 2. Ubicación Geográfica de Celaya en Guanajuato



Fuente: Mapa de México sin nombres gratis. Disponible en: <https://mapademexicosinnombres.com/mapa-de-guanajuato/>.

Modificado por: Núñez-Bautista NF. 2024.

El nombre de la ciudad tiene su origen en la palabra vasca "Zalaya", que se traduce como "Tierra Plana". La fecha de su fundación fue el día 12 de octubre de 1570 con el nombre de Villa de Nuestra Señora de la Concepción de Zalaya, en lo que solía ser una aldea otomí llamada Nathali, término que significa "En el Mezquite" o "En medio de llanos cubiertos de mezquites"⁴.

Con relación al Sistema de Educación en México, está constituido por tres categorías: básico, medio superior y superior, con modalidades

escolarizada, no escolarizada y mixta. A su vez, la educación básica está integrada por tres niveles: preescolar, primaria y secundaria. La educación media superior es sucesiva a la educación básica y se compone del bachillerato y sus equivalentes. En último lugar, se encuentra la educación superior que es consecutiva del nivel medio superior, integrada por la licenciatura, la especialidad, la maestría y el doctorado, y los estudios de Técnico Superior Universitario⁵.

Una de las instituciones que forma parte del Sistema de Educación en México es la Universidad de Guanajuato (UG). Esta institución educativa imparte educación medio superior y superior, se reconoce como una institución autónoma, ya que tiene la facultad de regirse a sí misma⁶.

En la actualidad, la educación de Nivel Medio Superior se imparte en 11 escuelas ubicadas en los municipios de: Celaya, Guanajuato, León, Irapuato, Moroleón, Pénjamo, Salamanca, Salvatierra, San Luis de la Paz y Silao. Cuenta con programas de bachillerato general, bivalente y migrante⁹. A su vez, la educación en el Nivel Superior se imparte en 5 campus: Campus Celaya-Salvatierra, Campus Guanajuato, Campus Irapuato-Salamanca, Campus León y Campus Digital⁷.

El Campus Celaya-Salvatierra cubre una región comprendida por 13 municipios y sus comunidades: Celaya, Salvatierra, Cortazar, Comonfort, Apaseo el Alto, Apaseo el Grande, Villagrán, Acámbaro, Tarimoro, Juventino Rosas, Jerécuaro, Coroneo y Tarandacuao. Con el objetivo de brindar una mayor cobertura de los servicios que oferta la universidad, se establecieron 5 sedes universitarias: Juan Pablo II, Mutualismo, Janicho, Mayorazgo y El Sauz⁸.

De acuerdo a los datos otorgados por el Informe Anual de Actividades del Campus Celaya-Salvatierra, al final del año 2022 se encontraban matriculados 5,233 estudiantes; siendo 3,520 pertenecientes a la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías y 1,713 estudiantes de la División de

Ciencias Sociales y Administrativas. El 66% es de sexo femenino y el 34% restante es masculino. De la cifra total de estudiantes matriculados a este Campus, corresponden a un 16.94% del total de estudiantes registrados en la Universidad de Guanajuato⁹.

La Sede Juan Pablo II fue inaugurada en el año 2010, oferta clases de Nivel Superior: licenciatura, maestría y doctorado. Dentro de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías se imparten clases de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia (ver imagen 3).

Imagen 3. Campus Celaya-Salvatierra, Sede Juan Pablo II



Fuente: Portal Guanajuato, 2021. Disponible en:
<https://portalguanajuato.mx/2021/09/ciees-acreditan-la-calidad-del-programa-de-ingenieria-civil-campus-celaya-salvatierra-ug/>.

Esta Sede se constituye por 3 edificios; el edificio principal se compone de 5 pisos en los cuales se imparten clases de licenciatura, maestría y doctorado, asimismo, se encuentran las coordinaciones, oficinas administrativas, cubículos de profesores, salas de cómputo y salas audiovisuales; el segundo edificio es la biblioteca; el tercer edificio

corresponde a la carrera de ingeniería civil. De igual manera, la universidad cuenta con 2 canchas para basquetbol, 1 cancha para futbol, 1 pista para atletismo, cafetería y dos áreas para estacionamiento (ver imagen 4).

La Sede Juan Pablo II del Campus Celaya-Salvatierra se encuentra ubicada en Av. Ing. Barros Sierra No. 201, Ejido de Santa María del Refugio, Celaya, Guanajuato, México. C.P. 38140, Tel: +52 (461) 598 5922⁸.

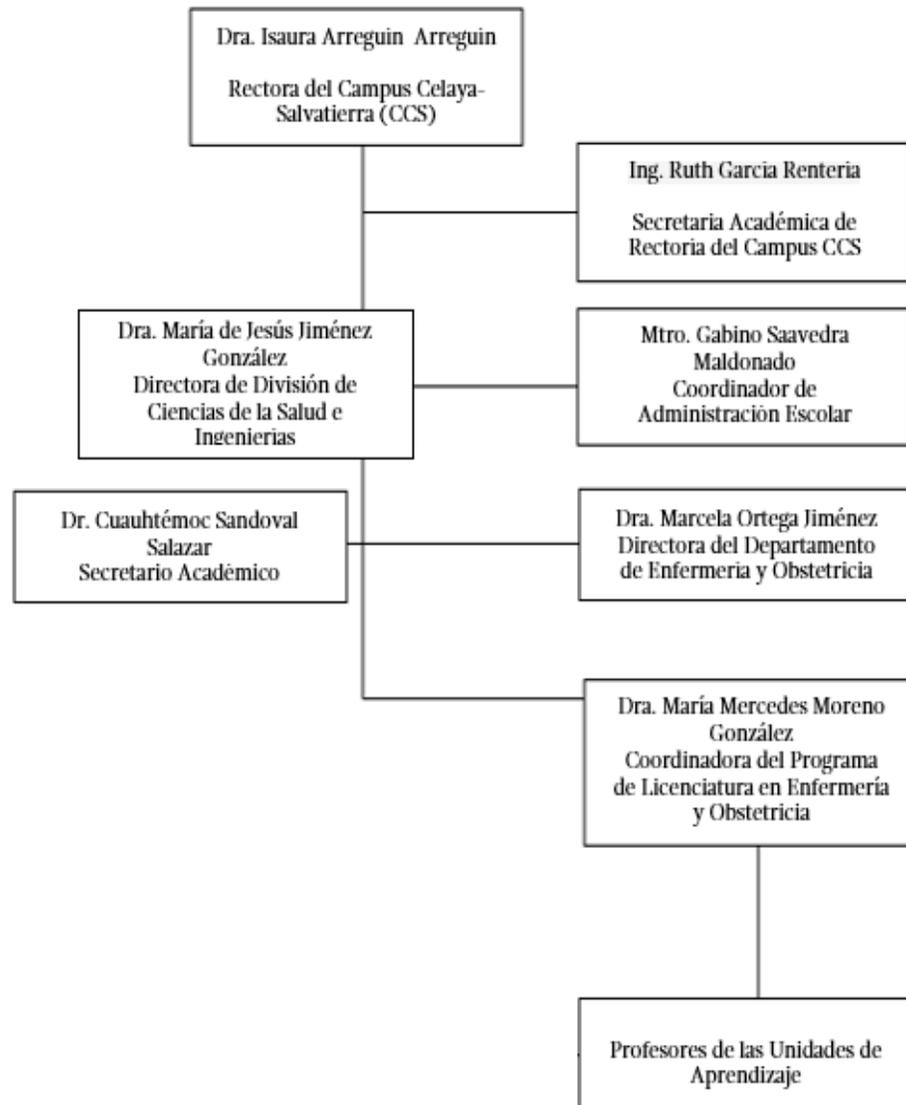
Imagen 4. Croquis de la Universidad de Guanajuato



Fuente: Apple Maps; 2024.

La estructura organizacional del Campus Celaya-Salvatierra, Sede Juan Pablo II está encabezado por el Rector del Campus, posteriormente la secretaría Académica de Rectoría, consecutivamente se encuentra el Coordinador de Administración Escolar y la directora de la División, después se encuentra la directora del Departamento y la Secretaría Académica, seguido está la Coordinadora del Programa, finalmente se encuentran los docentes y supervisores de práctica clínica (ver diagrama 1).

Esquema 1. Estructura Organizacional del Campus Celaya-Salvatierra
Sede Juan Pablo II



Fuente: Elaborado por Núñez-Bautista NF. Julio 2024.

1.2 Descripción funcional

La Rectora del Campus es la máxima autoridad académica y ejecutiva del Campus Celaya-Salvatierra, se encarga de dirigir efectivamente los servicios y actividades desarrolladas dentro del Campus bajo las leyes institucionales

y actúa como el representante del Campus. Seguidamente se encuentra la secretaria Académica de Rectoría del Campus, quien se encarga de efectuar distintas actividades enfocadas a la planificación, organización, desarrollo de tareas y colabora en conjunto con el titular de la Rectoría.

Después, se posiciona Coordinador de Administración Escolar quien dirige y coordina los distintos trámites escolares que requieren los estudiantes del Campus. Posteriormente la directora de la División, en este contexto, de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, a quien se le atribuye la gestión de recursos y presupuestos, así como la supervisión de las actividades académicas y administrativas llevadas a cabo en la División correspondiente.

Consecutivamente se encuentra la directora del Departamento de Enfermería y Obstetricia, quien tiene actividades delegadas con relación al cumplimiento de procesos y programas propios del área. Después, se localiza la Secretaría Académica, quien tiene funciones de apoyo, planeación y organización. En este escenario, está la Coordinadora del Programa de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, encargada de responder a las necesidades académicas y administrativas y favorecer las condiciones del desarrollo estudiantil.

Por último, se posicionan los profesores, encargados de contribuir en la formación académica y profesional de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, mediante la impartición de clases, la evaluación y retroalimentación.

La autora del proyecto no tiene un vínculo laboral con la Universidad de Guanajuato; sin embargo, está vinculado como estudiante del Programa de Maestría en Ciencias de Enfermería del Campus Celaya-Salvatierra.

1.3 Problemática general

El período de transición de la adolescencia a la adultez implica la aparición de diversos cambios, es común que las personas en esta etapa se enfrenten a momentos de crisis, ya que aunque no se perciben como adolescentes, aún no han alcanzado todas las responsabilidades propias de la vida adulta¹⁰, dentro de este grupo de adultos jóvenes se encuentran los universitarios.

El ingreso a la etapa universitaria implica un proceso de adaptación al tener que modificar rutinas y retos sociales, ya que se modifican relaciones al estar en contacto constante con personas desconocidas, se percibe menor apoyo familiar e implica asumir nuevas obligaciones¹¹. Asimismo, se resalta la importancia de la economía familiar, ya que influye a lo largo del paso por la universidad^{11,12}.

Por otra parte, es importante resaltar que la educación superior en México, presenta desafíos, pues aunque se han pactado acuerdos para mejorar el acceso y combatir la desigualdad, aún se requiere cerrar brechas para aumentar la calidad de educación, misma que se desempeña como un indicador de la disminución del desempleo y de la fuerza laboral¹¹.

De esta manera, se resalta la importancia de la calidad educativa en el campo laboral en los adultos jóvenes. Lo anterior, debido a que en el ámbito laboral actualmente se viven circunstancias desfavorables, como bajos salarios y la inestabilidad laboral, mismas que afectan en gran medida la integración social de los jóvenes¹³.

En otro orden, el consumo de drogas es otro de los problemas que aquejan a la población joven y ponen en riesgo su salud, se ha evidenciado que la frecuencia de su consumo, llega a su nivel más alto durante la adultez temprana, esto con base a estudios realizados en universitarios¹⁴.

De igual manera, existen situaciones académicas que impactan en el bienestar mental, entre ellos: estrés, pensamientos obsesivos, ansiedad,

trastornos del sueño, inestabilidad emocional, entre otros. Asimismo, el afrontamiento ineficaz supone un menor nivel de bienestar, que implica una mayor probabilidad de que los problemas de salud mental prevalezcan¹⁵.

Con respecto a la deserción escolar, se ve influenciada por factores de distinta naturaleza. El embarazo corresponde a uno de ellos, pues se manifiesta que existen dificultades para ejecutar con normalidad las actividades escolares; otra de las causas es la economía familiar, entre las circunstancias examinadas se encuentra la desigualdad social y económica; otra causa común es la falta de motivación¹⁶.

Es vital comprender que el ingreso a la universidad supone una serie de cambios que se acompañan de un proceso de adaptación y resulta importante actuar ante cualquier inconveniente que presenten los estudiantes, pues se debe recordar que este proceso involucra nuevos cambios, como la adquisición de obligaciones y dificultades con las que los universitarios empiezan a familiarizarse¹⁶.

1.4 Prioridades

En consideración con la evidencia recopilada, se identificaron los siguientes aspectos prioritarios que requieren solución:

- Adaptación ineficaz a la modificación de rutinas¹¹.
- Existe una calidad educativa deficiente.¹¹
- Enfrentamiento a los desafíos laborales¹³.
- Aumento en el consumo de drogas¹⁴.
- Aparición de estrés académico¹⁵.
- Afrontamiento ineficaz, que aumenta la prevalencia de trastornos mentales¹⁵.
- Desigualdad social y económica¹⁶.
- Incidencia de embarazos en universitarias¹⁶.

II. PROBLEMA SELECCIONADO

2.1 Descripción del problema

El estrés es un estado psicológico en el que las personas consideran que las exigencias de su entorno o de su vida personal sobrepasan sus habilidades para manejarlas¹⁷; esta interacción con factores estresantes induce a reacciones fisiológicas, físicas, psicológicas y comportamentales¹⁸. Su aparición podría describirse como ineludible a lo largo de la vida y existen diferentes factores que intervienen en él¹⁹.

El proceso del estrés incluye cuatro componentes: el estímulo, el estresor, la respuesta al estrés y los efectos; que varían dependiendo de la intensidad y del tipo de estímulo estresante. La duración prolongada del estrés genera un mecanismo de defensa del sistema nervioso central, que incluye al eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA), este eje se encarga de controlar las hormonas neuroendocrinas, su alteración continua favorece el origen de trastornos cardiovasculares, metabólicos y endócrinos²⁰.

Con relación al ámbito escolar, las investigaciones han demostrado que los universitarios tienden a sufrir niveles de estrés de moderados a altos²¹. De acuerdo a varios estudios, se ha evidenciado que específicamente los estudiantes de las ciencias de la salud perciben mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de otras ciencias^{22,23}.

Ampliando la información anterior, en un estudio realizado en estudiantes universitarios, se demostró que los estudiantes de primer grado, experimentaron estrés durante las primeras semanas de inicio en la universidad, el 66% presentó estrés moderado y el 14% presentó estrés alto, esto sugiere que existe una exposición importante a diversos factores estresantes durante las primeras etapas de transición a la universidad²⁴.

Por otra parte, en un estudio realizado en estudiantes universitarios en México, se mostró que independientemente de la carrera universitaria en la

que estaban inscritos los estudiantes, presentaron en gran medida estrés moderado en un 86.3%²⁴, seguido de estrés alto en un 11,4% y estrés leve con 2.4%. A su vez, de manera particular los estudiantes de enfermería presentaron estrés moderado en un 88.1%²⁵.

Esta situación ha mostrado que resulta imperativo que las instituciones educativas incluyan programas que orienten sobre el manejo de las situaciones estresantes, con base a las necesidades y adaptándose a las creencias personales²¹.

El déficit de programas, talleres o intervenciones orientados a la disminución del estrés en los estudiantes, es una realidad existente en el Campus Celaya-Salvatierra de la Universidad de Guanajuato, a pesar de ser una necesidad en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, quienes brindan cuidados integrales a las personas, pero carecen de bienestar mental, pues la combinación de actividades académicas y clínicas suponen un riesgo para la generación de estrés, por lo que resulta esencial atender la problemática identificada en este proyecto.

2.2 Causas

Existen múltiples cambios que implica la etapa universitaria, entre ellos destacan: el proceso de adaptación a los cambios relacionados con la modificación de rutinas¹¹, aumento de la autonomía, el abandono del hogar²⁵ y la percepción de tiempo limitado para relajarse²⁶.

Aunado a lo anterior, los cambios en el proceso de aprendizaje y en el área personal en estudiantes que se transitan a la universidad, incrementan el riesgo experimentar estrés, debido a esta situación, se ha establecido que el ingreso a la educación superior representa una situación estresante²⁷.

En el contexto del área de la salud, enfermería es una de las profesiones que realiza actividades de gran dificultad que originan estrés²⁸. En este escenario, se ha evidenciado que las exigencias académicas de los

estudiantes de enfermería podrían propiciar la existencia de mayores niveles de estrés^{28,29}.

La sobrecarga de actividades escolares y su relación con los procesos evaluativos, son un causante destacado en el estrés de universitarios^{26,30}. Asimismo, las prácticas clínicas, son un causante importante de estrés, pues existen factores que se suscitan durante las prácticas, tal como: la incertidumbre, deficiencia de competencias, la relación con el paciente, el involucramiento emocional, sobrecarga, y además, la colaboración que existe con el tutor y los compañeros³¹.

Por otra parte, en los estudiantes foráneos la falta de redes de apoyo constituyen un factor predisponente para el origen de un mayor nivel de estrés, ya que tienen que enfrentarse a ciertas situaciones de forma autónoma³¹.

Además, algunos factores dentro del ámbito familiar como la falta de comunicación, situaciones conflictivas, dificultades económicas y violencia doméstica se han vinculado con problemas de salud mental en universitarios³². De igual manera, las elevadas expectativas o exigencias de los padres son causantes de estrés³³.

2.3 Consecuencias

El estrés académico tiene repercusiones en la salud mental; el bienestar psicológico es un elemento de la salud mental positiva, misma que contempla la felicidad, la satisfacción y el funcionamiento psicológico³⁴. Cuando los estudiantes se enfrentan situaciones estresantes, pierden la capacidad de adaptarse, no superan los desafíos con éxito y no alcanzan los objetivos deseados, tienden a presentar depresión³⁵.

Del mismo modo el estrés tiene distintas repercusiones a nivel físico, como: tensión muscular en extremidades, alteraciones del sueño, fatiga crónica,

cefalea, entre otros²⁷. Por otro lado, es posible que se puedan presentar problemas asociados al alcoholismo, tabaquismo y consumo de drogas²⁷.

Con respecto al ámbito educativo, el estrés propicia un mayor riesgo de disminución del rendimiento académico de los estudiantes^{27,36}, lo que se asocia con un declive en las calificaciones obtenidas y los aprendizajes^{27,36}. Además, afecta de manera negativa a la motivación y eleva el riesgo de la deserción escolar³⁷.

Otras afectaciones relacionadas a los altos niveles de estrés que repercuten en el aprendizaje de los estudiantes, es la pérdida de compromiso durante el proceso de aprendizaje, esto podría ocasionar desinterés y agobio, lo que conlleva a que los estudiantes adopten un estilo de aprendizaje superficial³⁸.

Con referencia al área social, el estrés y algunos síntomas que se relacionan a él, puede desencadenar un comportamiento antisocial, tendencia al aislamiento y frustrar o disminuir las interacciones sociales³⁹. Estas manifestaciones pueden afectar de manera significativa el entorno social de los estudiantes.

2.4 Posibles soluciones

- Implementar terapias complementarias de relajación, como: yoga, qigong, visualización guiada, tai chi, mindfulness, entre otras. Las investigaciones han demostrado que las terapias que involucran la conexión mente-cuerpo, ofrecen efectividad para disminuir los niveles de estrés⁴⁰.
- Orientar a acudir a los servicios de apoyo psicológico. Se ha evidenciado que permite que los estudiantes obtengan estrategias de afrontamiento y conozcan signos de alarma, lo que permite disminuir los niveles de estrés estudiantil⁴¹.

- Ejecutar talleres de gestión eficaz del tiempo. Las actividades de administración eficiente del tiempo son fundamentales ya que ayudan a prevenir el estrés en los estudiantes⁴¹.
- Actividades de activación física. Se ha demostrado que la actividad física es efectiva para aumentar las sensaciones positivas y favorece el afrontamiento y las respuestas al estrés⁴².

En función de lo mencionado, en el esquema 2 se presenta un árbol de problemas del estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, que comprende las causas, consecuencias, indicadores y estrategias para la solución del problema identificado.

Esquema 2. Árbol de problemas



Fuente: Elaborado por Núñez-Bautista NF. 2024.

III. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1 Enunciado

Implementación de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Guanajuato.

3.2 Objetivos

General

Disminuir el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato mediante la implementación de Yoga Hatha.

Específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia con estrés.
- Identificar el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia previo a la ejecución de la intervención.
- Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia posterior a la ejecución de la intervención.

3.3 Justificación

El estrés en los estudiantes es un tema alarmante a nivel mundial, lo que ha llevado a la realización de múltiples investigaciones dentro de este campo, con la finalidad de identificar estrategias para abordar su creciente prevalencia en los estudiantes de nivel superior⁴³. Con relación a los programas del área de la salud, el campo de enfermería lleva un enfoque práctico, ya que durante la formación de los estudiantes se combinan actividades académicas y prácticas clínicas, lo que como resultado niveles elevados de estrés³⁸.

Es importante resaltar que, a medida que los estudiantes van progresando en sus estudios, las exigencias dan origen a mayores retos que dan paso a efectos negativos en la salud física y psicológica en los estudiantes del área de la salud^{29,36}. Los estudiantes que transicionan a la universidad tienden a experimentar niveles elevados de estrés percibido⁴⁴, por lo que se requieren medidas a implementar para favorecer un óptimo bienestar en la población universitaria^{29,36}.

Además, el estrés que surge durante el proceso formativo afecta a los estudiantes al término de su carrera. En este sentido, resulta de suma importancia preparar a los estudiantes desde el comienzo de sus estudios, apoyándolos a manejar sus respuestas y orientándolos en la prevención del estrés⁴⁵.

Bajo estas circunstancias, emerge la necesidad de integrar terapias complementarias con un enfoque holístico como es el yoga, ya que se ha demostrado a través de diversos estudios que ayuda a mitigar los niveles de estrés en distintas poblaciones^{46,47}.

El yoga es una terapia complementaria que proviene de India, se integra de tres elementos esenciales: posturas físicas, control de la respiración y meditación, que favorecen la conexión mente-cuerpo^{46,47}. Uno de los enfoques más conocidos es el yoga hatha, debido a que integra los tres elementos del yoga, por lo que tiene grandes beneficios en las personas, particularmente en el estado físico, las habilidades sociales y en el bienestar mental⁴⁷.

En una revisión sistemática, se demostró que el yoga ofrece múltiples beneficios en la salud mental, dentro de las variables que tuvieron disminuciones significativas se encuentra el estrés, ya que se disminuyeron las puntuaciones de estrés en los distintos instrumentos de medición utilizados, esta situación se respalda con algunos estudios que incluyen

marcadores hormonales, que a través del análisis de los niveles de cortisol en sangre y orina se demostró la disminución del estrés⁴⁸.

Asimismo, se ha evidenciado que el yoga hatha disminuye el estrés percibido y disminuye la reincidencia de estrés^{49,50,51}. Además, se demostró que los participantes del estudio que practicaron yoga cometieron menos errores durante sus actividades de trabajo en contraste con quienes no practicaron yoga, por lo que se podría decir que cuando existe un nivel de estrés disminuido, las personas tienen una mayor atención dentro de sus actividades⁵¹.

En un estudio realizado en estudiantes universitarios, se realizó una intervención de yoga hatha, para conocer su efecto sobre distintas variables de la salud mental. De acuerdo a las características generales del programa, cada sesión constó de: 5 minutos de ejercicios de respiración en posturas de pranayama; 10 minutos de ejercicios de calentamiento articular; 35 minutos centrados en las posturas basadas en el yoga hatha con enfoque en la respiración, el movimiento y la meditación; y 10 minutos para técnicas de relajación basadas en ejercicios de flexibilidad y estiramiento⁵².

Por otra parte, en una investigación realizada en Colombia, se llevó a cabo una intervención de yoga hatha para evaluar su efecto en el estrés académico en estudiantes de medicina de primer y segundo año de una universidad privada⁵³.

La intervención de yoga hatha constaba de: relajación y concentración por medio de ejercicios de respiración; ejercicios de calentamiento articular, estiramientos y respiración consciente; posturas o asanas (de pie, flexiones hacia adelante y hacia atrás, torsiones, posturas invertidas y posturas de equilibrio), sostenidas por algunos segundos o minutos, con especial énfasis en la alineación corporal, respiración consciente (respiración controlada o pranayama); y por último una fase de relajación consciente del cuerpo y la mente en Savasana⁵³.

Con base a lo anterior, se demuestra la importancia de implementar el Yoga Hatha como una intervención para disminuir el estrés en los estudiantes de enfermería, ya que promueve el bienestar físico y mental lo que puede conducir a la mejora del rendimiento académico. Asimismo, es una terapia de bajo costo, con un enfoque integral y que puede ser enseñada para que los estudiantes puedan replicarla en sus hogares como parte de su rutina diaria.

3.4 Plan de acción

Fase	Estrategia	Acciones	Responsables	Indicadores
Fundamentación	Delimitación de la problemática identificada.	Revisión bibliográfica de la evidencia científica.	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista	Presentación con la problemática identificada.
Elaboración	Fase 1: Análisis situacional	<ul style="list-style-type: none"> - Detallar la ubicación institucional y organizacional. - Describir la problemática a nivel internacional, nacional y local. - Definir las necesidades de la institución. 	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista	Cuadro de prioridades.

	Fase 2:	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de la evidencia científica. - Determinar las causas, consecuencias y posibles soluciones ante la problemática. 	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista D.E Mayra del Carmen Ortega Jiménez M.C.E Elisa Rosas Cervantes	Elaboración del árbol del problema del estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. Selección del instrumento de medición de estrés.
	Fase 3: Proyecto de intervención	<ul style="list-style-type: none"> - Planear proyecto de intervención. - Establecer objetivos. Justificar la ejecución de la intervención. – Desarrollar plan de acción del proyecto de intervención. - Estructurar los recursos y presupuesto. 	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista D.E Mayra del Carmen Ortega Jiménez M.C.E Elisa Rosas Cervantes	Elaboración del plan de acción.

	Fase 4: Gestión del proyecto	- Estipular las estrategias para la aplicación y autorización del proyecto ante las autoridades de la Universidad de Guanajuato.	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista D.E Mayra del Carmen Ortega Jiménez M.C.E Elisa Rosas Cervantes	Elaboración de presentación en PPT
Difusión	Presentación de proyecto con el Coordinador de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia .	- Programar cita con las autoridades educativas pertinentes. - Solicitar acceso a un espacio para la ejecución del proyecto. - Exponer detalladamente el proyecto de intervención.	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista D.E Mayra del Carmen Ortega Jiménez	Oficio de solicitud autorización. Presentación del proyecto.

Implementación	Ejecución de la terapia Yoga	<p>Se invitará a los estudiantes de LEO de primer semestre a participar en el proyecto.</p> <p>Se realizará el primer momento de medición.</p> <p>Se llevara a cabo la intervención por la autora del proyecto, la cual constará de 8 sesiones con una duración de 30 minutos y constará de dos fases:</p> <p>La primera fase constará de asanas (posturas físicas) y ejercicios de control de la respiración, con</p>	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista	<p>Aplicación de la cédula de datos sociodemográficos (ver apéndice 2) y Escala de Estrés Percibido (ver anexo 1).</p> <p>Intervención de Yoga Hatha (ver apéndice 1).</p>
----------------	------------------------------	--	--	--

		<p>una duración de 20 minutos.</p> <p>La segunda fase constará de dhyana (meditación) con una duración de 10 minutos (ver apéndice 1).</p> <p>Al término, se realizará la medición final.</p>		
Evaluación	Análisis de resultados	<ul style="list-style-type: none"> - Crear base de datos. - Analizar los datos obtenidos. 	L.E.O. Nancy Fernanda Núñez Bautista	Informe final

3.5 Cronograma

Actividades	Cronograma															
	2024															
	Mayo				Junio				Julio				Agosto			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Delimitación del problema del proyecto.																

Alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia	Participantes del proyecto de intervención.
--	---

Recursos materiales y de equipo

Material o equipo	Cantidad	Costo unitario	Importe
Laptop	1	\$13,000	\$13,000
Impresiones	105	\$1	\$105
Fotocopias	100	\$0.5	\$50
USB	1	\$300	\$300
Bolígrafos	21	\$5	\$105
Total		\$13,560	

3.7 Criterios de evaluación

- a) Pertinencia: Se abordará un problema existente en la comunidad universitaria, con el propósito de mejorar la salud mental de los estudiantes. La intervención se pretende realizar en un solo grupo, durante el lapso de un mes, con los estudiantes de 7° semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.
- b) Viabilidad: se dispone de los recursos humanos, materiales, financieros y de estructura para llevar a cabo su implementación.
- c) Originalidad: el proyecto de intervención es novedoso, debido a que en la Universidad de Guanajuato no se llevan a cabo intervenciones para la disminución del estrés de los estudiantes.
- d) Vinculación: se tendrá la vinculación con el Programa de la Licenciatura en Enfermería, quién dará la autorización para la ejecución del proyecto y los Servicios de Salud del Módulo de Enfermería, para la atención de los estudiantes en el caso de que

presenten alguna molestia durante la intervención. A su vez, al término de la intervención se derivarán a los estudiantes con altos niveles de estrés al área de Psicología para dar un tratamiento y seguimiento idóneo.

- e) Aportación: contribuye con la mejora de los cuidados de la salud mental estudiantil, que a su vez, mejorará el rendimiento académico, prevendrá la aparición de otros trastornos mentales asociados al estrés y propiciará un ambiente académico óptimo para el desarrollo de actividades.
- f) Independencia: se utilizarán listas de asistencia, la Escala de Estrés Percibido (14 ítems) y el informe de seguimiento.
- g) Verificabilidad: se revisará el porcentaje de asistencia de los estudiantes mediante las listas de asistencia, por otra parte, en el informe de seguimiento se medirá la organización del tiempo del proyecto y se registrará cualquier evento de falla en las instalaciones o de reacción de los estudiantes.
- h) Validación: se utilizará la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems en su adaptación al contexto mexicano, para la medición del nivel de estrés pre y pos intervención. El instrumento utiliza una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones de respuesta, con un rango de 0 (nunca), 1 (casi nunca), 2 (de vez en cuando), 3 (a menudo), 4 (muy a menudo). La puntuación total de esta escala se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems; la puntuación va desde 0 hasta 56. La puntuación directa resultante indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Las puntuaciones que se sitúan entre 0 y 18 son consideradas de bajo estrés percibido; las puntuaciones entre 19 y 37 son consideradas como estrés percibido moderado; las puntuaciones

entre 38 y 56 son consideradas estrés percibido alto. Es importante resaltar que, este instrumento tiene un alfa de Cronbach de 0.83.

- i) Accesibilidad: se dispone del acceso a los recursos de las instalaciones, materiales y humanos, así como las facilidades de la institución para llevar a cabo este proyecto.

3.8 Evaluación del proceso

Para verificar la correcta ejecución de la intervención conforme a lo planificado se dispone de listas de registro de asistencia (ver apéndice 3) y se detectarán las posibles barreras para darles solución y que no interfieran en el período de la intervención.

3.9 Evaluación sumativa

Esta evaluación está enfocada en medir los resultados finales de la intervención de Yoga Hatha, analizando las puntuaciones obtenidas en la Escala de Estrés Percibido (ver anexo 1), con la finalidad de conocer si se encontró una disminución del estrés en los estudiantes.

3.10 Evaluación del impacto

Se evaluará el impacto de la intervención mediante los resultados posteriores a la intervención, así como realizando una medición de seguimiento al mes de finalizada la intervención para visualizar efectos a largo plazo. Además, se aplicará una escala de satisfacción de la intervención (ver apéndice 4) para evaluar qué tan satisfechos se sienten los participantes con la intervención, a su vez, permitirá obtener retroalimentaciones para conocer los ajustes que podrán efectuarse en futuras implementaciones.

IV. GESTIÓN DEL PROYECTO

4.1 Estrategias para la presentación y venta del proyecto

El proyecto de intervención será presentado e implementado en la Universidad de Guanajuato, Campus Celaya-Salvatierra, con los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

Las estrategias por seguir para la autorización de la ejecución del proyecto serán las siguientes:

- Exponer detalladamente el proyecto de intervención ante las autoridades de la institución académica.
- Realizar los ajustes pertinentes del proyecto de intervención de acuerdo con las sugerencias de las autoridades académicas.
- Establecer los recursos y materiales necesarios para el desarrollo del proyecto de intervención.
- Determinar los incentivos que propiciarán la participación de los estudiantes en el proyecto de intervención.

4.2 Estrategias para el involucramiento

Con la finalidad de asegurar la participación de los estudiantes en el proyecto de intervención se pondrán en funcionamiento las siguientes estrategias:

- Exponer la importancia y los beneficios de la aplicación de la intervención en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.
- Brindar un punto en la asignatura que se pueda vincular con el proyecto.
- Horarios flexibles, adaptados al curso académico.

4.3 Estrategias para vencer las resistencias

Resistencia	Estrategias para vencer la
Falta de interés en el proyecto.	Se invitará a los estudiantes a participar, exponiendo los beneficios y los incentivos.
Falta de tiempo para la participación relacionada con la asistencia a prácticas clínicas.	El horario será ajustado de acuerdo con las actividades de los estudiantes, ajustando un horario que no perjudique su participación en sus clases o prácticas clínicas.
Período vacacional de los estudiantes.	La intervención se realizará durante el período escolar.
Problemas de traslado.	Las sesiones de la intervención serán ejecutadas en el Campus donde se encuentran inscritos durante el período escolar, por lo que no se tendrán que trasladar a otro establecimiento o en otras fechas a las establecidas.

V. RESULTADOS

5.1 Implementación del proyecto

El proyecto de intervención fue realizado de manera correcta gracias a las aportaciones de los colaboradores, a las autoridades académicas que permitieron su ejecución y a los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia.

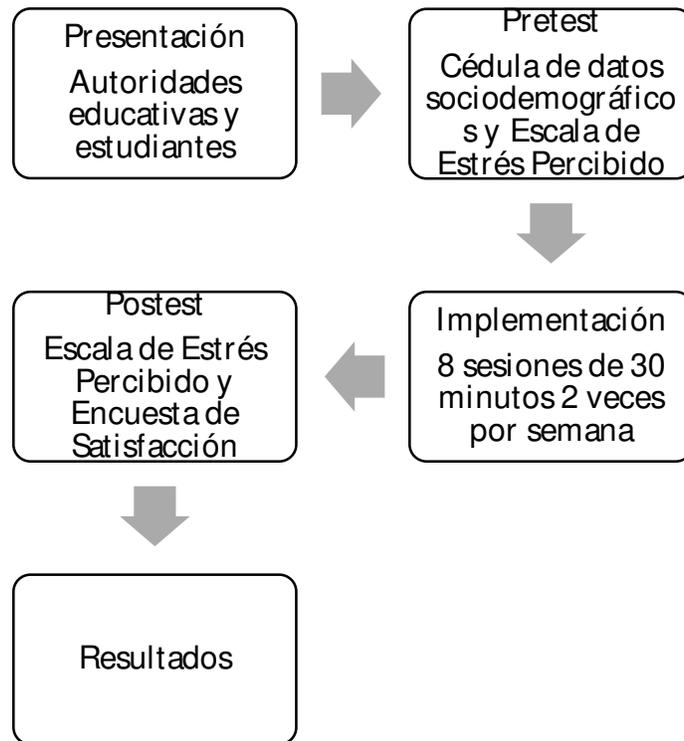
La presentación de este proyecto ante los participantes obtuvo buena respuesta, ya que demostraron interés y motivación para participar, ya que manifestaron sentirse estresados ante la adaptación a la etapa universitaria, siendo una de las principales causas la sobrecarga académica y un nuevo estilo de vida.

El día de la presentación del proyecto, se aplicaron los instrumentos descritos en el pretest: Cédula de datos sociodemográficos y la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems en su adaptación al contexto mexicano. Además, se establecieron los días acordados para llevar a cabo la intervención.

Se realizaron 8 sesiones de Yoga Hatha de 30 minutos, se realizaron los días lunes y miércoles a las 13:00 horas y cada estudiante llevó su tapete ya que disponían del material. Una vez iniciadas las sesiones y conforme iban progresando, los estudiantes expresaron sentir una sensación de bienestar.

Al término de las 8 sesiones se realizó el postest, el cual fue aplicado un día después de la última sesión. Se aplicó la Escala de Estrés Percibido y una Encuesta de Satisfacción de la Intervención. El resumen de la implementación del proyecto de intervención se visualiza en el Esquema 3.

Esquema 3. Proceso de implementación de Yoga Hatha en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato.



Fuente: Elaborado por Núñez-Bautista, NF. 2024.

Del total de participantes en este proyecto, únicamente un estudiante había practicado Yoga durante el bachillerato; sin embargo mencionó que fue por un período breve. En cada sesión de Yoga Hatha se registró la asistencia de los estudiantes de forma verbal y digital. Al finalizar las 8 sesiones, se les entregó una lista para que los 21 participantes de este proyecto que asistieron a todas las sesiones, firmaran su asistencia.

Durante la implementación del Yoga Hatha, se adaptaron algunas posturas según las capacidades de una cantidad mínima de estudiantes que

presentaban alguna ligera molestia física, con el fin de evitar lesiones. Se monitoreó minuciosamente su bienestar físico durante cada sesión, donde no se reportaron molestias mayores.

5.2 Evaluación proyecto

Participaron 21 estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. La edad de los estudiantes oscila entre los 17 y 21 años, con una media de 18.52. El sexo predominante fue el femenino con un 85.71%. Por otra parte, el 100% de los estudiantes eran solteros, además, la zona de vivienda que predominó entre los participantes fue la urbana con un 66.66%. Por otra parte, el 76.19% no trabajan, y la religión predominante fue la religión católica con un 90.47% (Tabla 1).

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato

Variable	Mínimo	Máximo	Mediana	Media	Desviación estándar
Edad	17	21	18	18.52	0.87
Variable					
Variable	Dimensiones		fr	%	
Estado civil	Soltero (a)		21	100	
Sexo	Femenino		18	85.71	
	Masculino		3	14.29	
Zona de vivienda	Urbana		14	66.66	
	Rural		7	33.33	
Trabaja	No		16	76.19	
	Sí		5	23.81	

Religión	Católica	19	90.47
	Cristiana	1	4.76
	Ateo (a)	1	4.76

fr= frecuencia; %= porcentaje

Fuente: Cédula de datos sociodemográficos

De acuerdo a los resultados obtenidos en el nivel de estrés pretest y postest, predominó el estrés moderado en los participantes, con un 95.23% (20 estudiantes), seguido del estrés alto con un 4.77% (1 estudiante). Posterior a la ejecución de la intervención de Yoga Hatha, los niveles disminuyeron, el 66.66% presentó un nivel de estrés moderado, mientras que el 33.33% restante presentó un nivel de estrés bajo (Tabla 2).

Tabla 2. Niveles de estrés pretest y postest

Función de análisis	Pretest fr %	Postest fr %
Bajo	0	33.33
Moderado	95.23	66.66
Alto	4.77	0

fr= frecuencia

Fuente: Datos obtenidos de la Escala de Estrés Percibido

Con relación a los resultados del estrés percibido, en el pretest y postest; se obtuvo una media de 25.71 y una desviación estándar de 4.25 en el pretest. En los resultados del postest, se obtuvo una media de 21.66 y una desviación estándar de 5.43 (Tabla 3). La diferencia de la medias de los resultados del pretest y postest fue de 4.05, lo que demuestra que la intervención ayudó a disminuir el nivel de estrés. (Gráfica 1).

La diferencia de medias de 4.05 puntos indica una mejora sustancial en la percepción de estrés entre los participantes. Sin embargo, el aumento en la desviación estándar sugiere que las respuestas a la intervención fueron variadas. Esto puede deberse a la diversidad de factores individuales que afectan el estrés, como la personalidad, las condiciones previas o el entorno de cada participante.

Tabla 3. Comparación de medias y desviaciones estándar estrés en el pretest y postest en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato

Función de análisis	Pretest	Postest	Diferencia
Media	25.71	21.66	4.05
Desviación estándar	4.25	5.43	-1.18

Fuente: Datos obtenidos de la Escala de Estrés Percibido

Gráfica 1. Comparación de las medias de los puntajes obtenidos en el pretest y postest



Fuente: Datos obtenidos de la Escala de Estrés Percibido

Con respecto a los resultados de la Encuesta de Satisfacción, la encuesta se calificó con una escala tipo Likert de 5 enunciados, con una escala que va desde 1 (totalmente en desacuerdo), hasta 5 (totalmente de acuerdo). La puntuación total iba desde 5 hasta 25 puntos. Los dos primeros enunciados y el quinto enunciado obtuvieron una media de 4.95; para el tercer enunciado se obtuvo una media de 4.85 y para el cuarto una media de 4.80 (tabla 4).

Lo anteriormente descrito, demuestra que la intervención de Yoga Hatha tuvo una buena aceptación por parte de los participantes y que podría implementarse como una terapia para reducir los niveles de estrés en los estudiantes de la Universidad de Guanajuato.

Tabla 4. Resultados de la Encuesta de Satisfacción

Encuesta de Satisfacción					
Función de análisis	1. Mi experiencia con la intervención fue buena.	2. Me encuentro satisfecho con la intervención.	3. La intervención cumplió con mis expectativas.	4. La duración y frecuencia de las sesiones fueron adecuadas.	5. Recomendaría este proyecto a otros estudiantes.
Media	4.95	4.95	4.85	4.80	4.95
Desviación estándar	0.21	0.21	0.35	0.51	0.21

En un estudio realizado en España, se analizó la eficacia de una intervención de yoga sobre el estrés, ansiedad estado, ansiedad rasgo y bienestar emocional en estudiantes universitarios, donde se demostró que la

intervención ayudó a disminuir el estrés percibido, el cual era el resultado primario, además de tener buena aceptación⁵². Por otro lado, en una investigación realizada en Colombia, se llevó a cabo una intervención de Yoga Hatha para evaluar su efecto en el estrés académico en estudiantes de medicina de primer y segundo año, los resultados evidenciaron que el Yoga Hatha ayudó a disminuir el estrés percibido⁵³.

Los resultados de estos estudios son apoyados con los resultados obtenidos en este proyecto, ya que la intervención de Yoga Hatha implementada ayudó a disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. A su vez, la intervención obtuvo una buena aceptación por parte de los participantes.

5.3 Ventajas y limitaciones

Las principales ventajas de la implementación del proyecto de intervención fueron las siguientes:

- Disminuyó el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato.
- Se obtuvieron resultados a corto plazo, por lo que se pretende evaluar a futuro los beneficios, así como seguir implementando las sesiones con estudiantes de semestres superiores.
- Es una terapia de bajo costo.
- Es una terapia completa, ya que involucra la actividad física, el control de la respiración y la meditación.
- Se estableció una conexión física y mental, misma que favoreció una sensación de bienestar entre los participantes.
- Hubo buena aceptación y gran motivación por parte de los participantes.

Las principales limitaciones de la implementación del proyecto de intervención se describen en la tabla 5.

Tabla 5. Limitaciones de la implementación de Yoga Hatha

Limitación	Solución implementada
Tiempo limitado para participar	El horario se ajustó de acuerdo con las actividades de los estudiantes, se estableció al término de sus horarios de clase.
Limitaciones físicas que impedían la realización de ciertas posturas.	Se adaptaron las posturas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes que presentaban alguna lesión previa a la implementación de Yoga Hatha.

Fuente: Elaborado por Núñez-Bautista NF. 2024.

VI. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

La implementación del presente proyecto demostró ser eficaz para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato. A través de la implementación de 8 sesiones de 30 minutos de Yoga Hatha, se demostró la disminución del nivel de estrés de los estudiantes participantes.

Este enfoque favoreció una conexión física y mental que favoreció la sensación de bienestar, y además, resaltó la necesidad e importancia de incorporar terapias complementarias que ayuden a la relajación de los estudiantes universitarios, con la finalidad de beneficiar su salud integral. Por lo anteriormente mencionado, se concluye que se cumplió el objetivo del proyecto.

Las sugerencias que se proponen para futuras intervenciones son las siguientes:

- Ampliar el número de sesiones y dar seguimiento para evaluar el efecto a largo plazo.
- Indagar sobre la implementación de esta terapia en estudiantes de semestres más avanzados.
- Implementar esta terapia en estudiantes de otras carreras.
- Incluir el Yoga Hatha dentro de la oferta de actividades recreativas y de cultura física que brindan los diferentes campus.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Consulta Guanajuato [internet]. Instituto de Planeación Estadística y Geográfica del Estado de Guanajuato; 2023. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: <https://iplaneg.guanajuato.gob.mx/seieg/>.
2. Estado de Guanajuato [internet]. Para Todo México; 2023. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: <https://paratodomexico.com/estados-de-mexico/estado-guanajuato/index.html>.
3. Programa de Desarrollo Urbano y de Ordenamiento Ecológico Territorial de la Zona Metropolitana Laja Bajío [internet]. Instituto de Planeación Estadística y Geográfica del Estado de Guanajuato; 2022. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: https://iplaneg.guanajuato.gob.mx/seieg/wp-content/uploads/2022/05/CAPITULO_III_1528140589.pdf.
4. Fenómeno Socio-Organizativo Celaya [internet]. Secretaría de Seguridad Pública del Estado de Guanajuato. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: https://servicios-ssp.guanajuato.gob.mx/atlas/so/so_celaya.pdf.
5. Conoce el Sistema Educativo Nacional [internet]. Secretaría de Educación Pública; 2015. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional>.
6. Modelo Educativo de la Universidad de Guanajuato [internet]. Universidad de Guanajuato; 2011. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: <https://www3.ugto.mx/images/pdf/normatividad/modelo-educativo-universidad-guanajuato.pdf>.
7. Campus Universitarios y Colegio del Nivel Medio Superior [internet]. Universidad de Guanajuato. [Citado el día 14 jun

- 2024]. Disponible en: <https://www.ugto.mx/conoce-la-ug/campus-universitarios-y-colegio-del-nivel-medio-superior>.
8. Conoce el Campus [internet]. Universidad de Guanajuato. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: <https://www.ugto.mx/campuscelayasalvatierra/conoce-el-campus/conoce-el-campus-cs>.
 9. Informe Anual de Actividades Campus Celaya-Salvatierra [internet]. Universidad de Guanajuato. [Citado el día 14 jun 2024]. Disponible en: http://repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/9172/1/Informe-Anual-CCS_2022.pdf.
 10. García-Álvarez D, Rincón-Gill B, Urdaneta-Barroeta MP. Autopercepción de adultez emergente y sus relaciones con gratitud, ansiedad y bienestar. *Rev Estud Inv Psic y Educ.* 2022;9(2):186-206. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6952/695273466002/html/>
 11. Juárez A, Silva C. La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa.* 2020;(28):6-30. Doi: 10.25009/cpue.v0i28.2597.
 12. Aziz A, Mahboob U, Sethi A. What problems make students struggle during their undergraduate medical education? A qualitative exploratory study. *Pak J Med Sci.* 2020;36(5):1020-1024. Doi: 10.12669/pjms.36.5.2267.
 13. Oblitas A, Plaza N. Exclusión e inserción laboral de los jóvenes: una mirada desde la perspectiva de género. *Rev Investig y Negoc.* 2020;13(22):43-56. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2521-27372020000200005&lng=es&tlng=es.

14. Boden M, Day E. Illicit drug use in university students in the UK and Ireland: a PRISMA-guided scoping review. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2023;18(1):18. Doi: 10.1186/s13011-023-00526-1.
15. Cuamba N, Zazueta NA. Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*. 2020;10(2):71-94. Doi: 10.36793/psicumex.v10i2.351.
16. Rochin FL. Deserción escolar en la educación superior en México: revisión de literatura. *Rev Iberoam Investig Desarro Educ*. 2021;11(22). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000100101&Ing=es.
17. Ebrahim OS, Sayed HA, Rabei S, Hegazy N. Perceived stress and anxiety among medical students at Helwan University: A cross-sectional study. *J Public Health Res*. 2024;13(1):22799036241227891. Doi: 10.1177/22799036241227891.
18. Tirado-Amador LR, Morales-Vega JJ, Vargas-Quiroga ED, Arce-Vanegas JA. Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Univ Salud*. 2023;25(1):1-7. Doi: 10.22267/rus.232501.294.
19. Ramos F, Barbachan EA, Pacovilca GS, Leguia ZJ. Estrés académico y formación profesional. *Conrado*. 2020;16(77):93-98. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600093&Ing=es&tIng=es.
20. Al-Rouq F, Al-Otaibi A, AlSaikhan A, Al-Essa M, Al-Mazidi S. Assessing Physiological and Psychological Factors Contributing to Stress among Medical Students: Implications for Health. *Int J*

- Environ Res Public Health. 2022;19(24):16822. Doi: 10.3390/ijerph192416822.
21. Alkhaldeh A, Al Omari O, Al Aldawi S, Al Hashmi I, Ann Ballad C, Ibrahim A, et al. Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *ScientificWorldJournal*. 2023;2023:2026971. Doi: 10.1155/2023/2026971.
 22. Worku D, Dirriba AB, Wordofa B, Fetensa G. Perceived Stress, Depression, and Associated Factors among Undergraduate Health Science Students at Arsi University in 2019 in Oromia, Ethiopia. *Psychiatry J*. 2020;2020:4956234. Doi: 10.1155/2020/4956234.
 23. Alkatheri AM, Bustami RT, Albekairy AM, Alanizi AH, Alnafesah R, Almodaimegh H, et al. Quality of Life and Stress Level Among Health Professions Students. *Health Professions Educations* 2020;6:201-210. Doi: 10.1016/j.hpe.2019.11.004.
 24. McLean, Gaul D, Penco R. Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022;21:2101–2121. Doi: 10.1007/s11469-021-00710-z.
 25. Visier-Alfonso ME, Sarabia-Cobo C, Cobo-Cuenca AI, Nieto-López M, López-Honrubia R, Bartolomé-Gutiérrez R. Stress, mental health, and protective factors in nursing students: An observational study. *Nurse Education Today*. 2024;139. Doi: 10.1016/j.nedt.2024.106258.
 26. Córdova DA, Santa María FB. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Rev Estomatol Herediana*. 2018;28(4):252-258. Doi: 10.20453/reh.v28i4.3429.
 27. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*.

- 2020;28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>.
28. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aubé T, Paquet M. Sources of Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Nursing Students Across All Years. *Can J Nurs Res*. 2022;54(3):261-271. Doi: 10.1177/08445621211028076.
29. Zheng YX, Jiao JR, Hao WN. Stress levels of nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2022;101(36):e30547. Doi: 10.1097/MD.00000000000030547.
30. Trunce ST, Villarroel GDP, Arntz JA, Muñoz SI, Werner KM. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación educ médica*. 2020;9(36):8-16. Doi: 10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229.
31. Bernedo-García MC, Quiroga-Sánchez E, Liébana-Presa C, Márquez-Álvarez L, Arias-Ramos N, Fernández-Martínez E. Factores estresores, Inteligencia Emocional y Engagement en los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas. *Index Enferm*. 2022;31(3):222-226. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962022000300018&Ing=es.
32. Luvira V, Nonjui P, Butsathon N, Deenok P, Aunruean W. Family Background Issues as Predictors of Mental Health Problems for University Students. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(3):316. Doi: 10.3390/healthcare11030316.
33. Fauzi MF, Anuar TS, Teh LK, Lim WF, James RJ, Ahmad R, et al. Stress, Anxiety and Depression among a Cohort of Health Sciences Undergraduate Students: The Prevalence and Risk Factors. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(6):3269. Doi: 10.3390/ijerph18063269.

34. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Front Psychol.* 2022;13:886344. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
35. Cobiellas LI, Anazco A, Góngora O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educ Med Super.* 2020; 34(2): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015&Ing=es.
36. Calatayud AP, Apaza EH, Ramos QG, Inquilla J. Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación.* 2022;46(2):114-132. Doi: 10.15517/revedu.v46i2.47551.
37. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* 2020;25:104–112. Doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.
38. Dogham RS, Ali HFM, Ghaly AS, Elcokany NM, Seweid MM, El-Ashry AM. Deciphering the influence: academic stress and its role in shaping learning approaches among nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nurs.* 2024;23(249). Doi: 10.1186/s12912-024-01885-1.
39. Dissing AS, Jørgensen TB, Gerds TA, Rod NH, Lund R. High perceived stress and social interaction behaviour among young adults. A study based on objective measures of face-to-face and smartphone interactions. *PLoS One.* 2019;14(7):e0218429. Doi: 10.1371/journal.pone.0218429.
40. Cozzolino M, Girelli L, Vivo DR, Limone P, Celia G. A mind-body intervention for stress reduction as an adjunct to an information session on stress management in university students. *Brain Behav.* 2020;10(6):e01651. Doi: 10.1002/brb3.1651.

41. López IG, Vidal VG, Alca JT. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación. 2024;8(32): 526-543. Doi: 10.33996/revistahorizontes.v8i32.742.
42. Ballester-Martínez Olga, Baños Raúl, Navarro-Mateu Fernando. Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. CPD. 2022;22(2):62-84. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006&Ing=es.
43. Pérez YJ, Herrera JL, Galvis DY, Gómez M, Choperena CI. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Rev Cuid. 2020;11(3):e1108. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000300321&Ing=en. Epub May 10, 2021. Doi: 10.15649/cuidarte.1108.
44. El-Ashry AM, Harby SS, Ali AAG. Clinical stressors as perceived by first-year nursing students of their experience at Alexandria main university hospital during the COVID-19 pandemic. Arch Psychiatr Nurs. 2022;41:214-220. Doi: 10.1016/j.apnu.2022.08.007.
45. Pérez RM, Barquero A, Pascual LM, González JD. Enfermería: Cuidados Humanizados. 2021;10(1):60-74. Doi: 10.22235/ech.v10i1.2300.
46. Escobar ER, Herrera SP, Obregón IE. Enseñanza del Yoga como técnica para disminuir los niveles de estrés en estudiantes de pregrado de la facultad de Salud Pública. Rev Cuba Reumatol. 2019;21(2):Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200017&Ing=es.

47. Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *Am J Pharm Educ.* 2019;83(5):7001. Doi: 10.5688/ajpe7001.
48. Giménez GC, Olguin G, Almirón MD. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción).* 2020;53(2):137-144. Doi: 10.18004/anales/2020.053.02.137.
49. Alvarez E, Sutton A, Barton B, Vaidya S. Evaluating a group-based Yoga of Stress Resilience programme: a pragmatic before-after interventional study protocol. *BMJ Open.* 2020;10(3):e035862. Doi: 10.1136/bmjopen-2019-035862.
50. SekiÖz H, Çiriş V. The effect of hatha yoga on stress, life satisfaction and quality of life in nursing students. *Humanistic Atif Cite Perspective.* 2022;4(3):606-622. Doi: 10.47793/hp.1158945.
51. Szaszko B, Schmid RR, Pomper U, Maiworm M, Laiber S, Tschennett H, et al. The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial. *Acta Psychol.* 2023;241:104075. Doi: 10.1016/j.actpsy.2023.104075.
52. Castellote-Caballero Y, Carcelén-Fraile MDC, Aibar-Almazán A, Rivas-Campo Y, González-Martín AM. Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Front Public Health.* 2024;12:1406937. Doi: 10.3389/fpubh.2024.1406937.
53. Moreno S, Becerra L, Ortega G, Suarez-Ortegón MF, Moreno F. Effect of Hatha Yoga and meditation on academic stress in medical students—Clinical trial, *Advances in Integrative Medicine.* 2023;10(3):122-130. Doi: 10.1016/j.aimed.2023.09.001.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Fazia T, Bubbico F, Nova A, Buizza C, Cela H, Iozzi D, et al. Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Sci Rep.* 2023;13(1):8214. Doi: 10.1038/s41598-023-35483-z.
2. Lee EC, Adams W, Sandoval-Skeet N, Hoyt A, Lee K. Yoga as an adjunct activity for medical students learning anatomy. *BMC Med Educ.* 2022;22(1):188. Doi: 10.1186/s12909-022-03236-7.
3. Ozturk FO, Tekkas-Kerman K. The effect of online laughter therapy on depression, anxiety, stress, and loneliness among nursing students during the Covid-19 pandemic. *Arch Psychiatr Nurs.* 2022;41:271-276. Doi: 10.1016/j.apnu.2022.09.006.
4. Tripathi MN, Kumari S, Ganpat TS. Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *J Educ Health Promot.* 2018;7:43-48. Doi: 10.4103/jehp.jehp_74_17.
5. Giambrone CA, Cook-Cottone CP, Klein JE. The Africa yoga project and well-being: a concept map of students' perceptions. *Appl Psychol Health Well Being.* 2018;10(1):149-70. Doi: 10.1111/aphw.12124.
6. Ortiz S, Sandoval E, Adame S, Ramírez CE, Jaimes AL, Ruiz A. Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investig educ médica.* 2019;8(30):9-17. Doi: 10.22201/facmed.20075057e.2019.30.1764.
7. Phang CK, Chiang KC, Ng LO, Keng SL, Oei TPS. Effects of brief group mindfulness-based cognitive therapy for stress reduction among medical students in a Malaysian University. *Mindfulness.* 2016;7(1):189-197. Doi: 10.1007/s12671-015-0399-2.

IX. APÉNDICES

Apéndice 1. Intervención de Yoga Hatha



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Sesión	Actividades	Tiempo
1 <i>“Me sumerjo en la plenitud”</i>	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
	Breve explicación del Yoga Hatha.	1 minuto
	Enseñanza y práctica de pranayama básico y respiración Ujjayi.	7 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Enseñanza y práctica de posturas de intensidad leve a moderada, combinando con pranayamas.	12 minutos
	Meditación guiada.	8 minutos
2 <i>“A través de la respiración consciente me transformo en equilibrio”</i>	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
	Técnica de respiración Ujjayi.	5 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de las posturas de la sesión anterior. - Enseñanza y práctica de posturas de intensidad leve a moderada, combinando con pranayamas.	15 minutos
	Meditación guiada.	8 minutos
3 <i>“Suelto el estrés y abrazo la serenidad”</i>	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
	Enseñanza y práctica de la respiración Nadhi Shodana.	5 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de las posturas de la sesión anterior. - Enseñanza y práctica de posturas de intensidad leve a moderada, combinando con pranayamas.	15 minutos

	Meditación guiada.	8 minutos
4	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
<i>“Reconecto con el presente”</i>	Técnica de respiración Nadhi Shodana.	5 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de las posturas de la sesión anterior. - Enseñanza y práctica de las posturas del saludo al sol.	15 minutos
	Meditación guiada.	8 minutos
5	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
<i>“Honro mi cuerpo y le agradezco lo que me permite lograr”</i>	Enseñanza y práctica de la respiración Bhramari.	5 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de posturas de intensidad leve a moderada combinando con pranayamas. - Práctica de la secuencia del saludo al sol.	15 minutos
	Meditación guiada	8 minutos
6	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
<i>“Cultivo la serenidad”</i>	Técnica de respiración Bhramari	5 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de posturas de intensidad leve a moderada combinando con pranayamas. - 3 saludos al sol.	15 minutos
	Meditación guiada	8 minutos
7	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
<i>“Mi cuerpo fluye como el mar”</i>	Enseñanza y práctica de la respiración Dirga	5 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de posturas de intensidad leve a moderada combinando con pranayamas. - 3 saludos al sol.	15 minutos

	Meditación guiada	8 minutos
8	Bienvenida y acomodo de los estudiantes en los tapates.	2 minutos
<i>“El Yoga me guía hacia la conexión de mi cuerpo y mi mente”</i>	Técnica de respiración Dirga	3 minutos
	- Ejercicios de calentamiento articular. - Práctica de posturas de intensidad leve a moderada combinando con pranayamas. - 3 saludos al sol.	15 minutos
	Meditación guiada.	7 minutos
	Finalización de las sesiones, agradecimiento y despedida.	3 minutos

Apéndice 2. Cédula de datos sociodemográficos



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Título del proyecto: Intervención de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato

Fecha: _____

Folio: _____

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de preguntas personales, favor de responder de manera completa y honesta, todos los datos proporcionados son confidenciales. Se agradece de antemano tu participación en este proyecto de intervención.

- | | |
|---------------------|---|
| 1) Edad: _____ años | 4) Zona de vivienda |
| | 1. Urbana |
| 2) Sexo | 2. Rural |
| 1. Femenino | |
| 2. Masculino | |
| | 5) Actualmente trabaja: |
| 3) Estado civil: | 1. Sí |
| 1. Soltero(a) | 2. No |
| 2. Casado(a) | |
| 3. Divorciado(a) | 6) Religión: |
| 4. Viudo(a) | 1. Católico |
| 5. Unión libre | 2. Testigo de Jehová |
| | 3. Cristiano |
| | 4. Movimiento de los Santos de los Últimos Días |
| | 5. Protestante |
| | 6. Otro _____ |

Apéndice 4. Encuesta de satisfacción de la intervención



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Título del proyecto: Intervención de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato

Encuesta de satisfacción

Fecha: _____

Folio: _____

Lee detenidamente y selecciona una "X" la opción que se adapte mejor a tu experiencia con la intervención. Tú opinión es muy valiosa y nos ayudará a mejorar futuras intervenciones.

Basado en mi participación en la intervención, considero que...	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
1. Mi experiencia con la intervención fue buena.					
2. Me encuentro satisfecho con la intervención.					
3. La intervención cumplió con mis expectativas.					

4. La duración y frecuencia de las sesiones fueron adecuadas.					
5. Recomendaría este proyecto a otros estudiantes.					

Agradecemos de antemano tu valiosa participación, te deseamos un excelente día.

X. ANEXOS

Anexo 1. Escala de Estrés Percibido



Universidad de Guanajuato
Campus Celaya-Salvatierra
División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Maestría en Ciencias de Enfermería

Adaptación de la Escala de Estrés Percibido PSS (14 ítems) para México (en español)
por González y Landeró

Fecha: _____
Folio: _____
Pretest: _____

A continuación, se presenta una lista de enunciados que aluden a sentimientos y pensamientos experimentados en el *último mes*. Lee detenidamente cada una de ellas y en cada caso marca con una “X” la opción que se adapte mejor a tu situación actual durante el último mes.

Durante el <i>último mes</i> :	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
E1. ¿Con qué frecuencia has estado afectado/ a por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
E2. ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?					
E3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/ a o estresado (lleno de tensión) ?					
E4. ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
E5. ¿Con qué frecuencia a sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
E6. ¿Con qué frecuencia has estado seguro/ a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?					
E7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?					
E8. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer ?					
E9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?					
E10. ¿Con qué frecuencia ha sentido que tienes el control de todo?					

E11. ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/ a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?					
E12. ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?					
E13. ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?					
E14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?					

Agradecemos de antemano tu valiosa participación, te deseamos un excelente día.

Anexo 2. Oficio de solicitud de implementación

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



Celaya, Guanajuato a 28 de Octubre del 2024.

Asunto: Solicitud de implementación de proyecto de intervención.

DRA. MARÍA MERCEDES MORENO GONZÁLEZ
COORDINADORA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA
Presente

Reciba un cordial saludo; quien suscribe la presente **L.E.O. Nancy Fernanda Nuñez Bautista**, estudiante del quinto cuatrimestre del Programa de Maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato, solicito muy respetuosamente su aprobación para implementar el proyecto de intervención denominado **"Intervención de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato"** en el período comprendido entre el 04 al 27 de Noviembre del 2024, bajo la tutoría de la D.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez.

Con la implementación del proyecto se busca disminuir el nivel de estrés de los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato mediante la implementación de Yoga Hatha.

Cabe mencionar que esta actividad forma parte de la Unidad de Aprendizaje Proyecto de Intervención I y II del programa citado, en el cual funge como profesor titular la M.C.E. Elisa Rosas Cervantes y como profesor adjunto la D.C.E. María de Jesús Jiménez González.

Se adjuntan los documentos que respaldan la solicitud.

Sin otro particular, agradezco anticipadamente sus finas atenciones y quedamos en espera de su respuesta.

ATENTAMENTE

"LA VERDAD OS HARÁ LIBRES"



L.E.O. Nancy Fernanda Nuñez Bautista
Autor del proyecto de intervención
E-mail: nf.nunezbautista@ugto.mx



M.C.E. Elisa Rosas Cervantes
Profesor titular de la UDA
E-mail: e.rosascervantes@ugto.mx
Teléfono de contacto: 6624463598



D.C.E. María de Jesús Jiménez González
Profesor adjunto de la UDA
E-mail: mj.jimenez@ugto.mx
Teléfono de contacto: (461)5985922 Ext.1670

Anexo 3. Constancia de terminación del proyecto

www.ugto.mx / campuscelayasalvatierra

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO



Celaya, Guanajuato a 6 de diciembre de 2024.
Asunto: Constancia de cumplimiento

M.C.E. ELISA ROSAS CERVANTES
DOCENTE DE UDA PROYECTO DE INTERVENCIÓN
CAMPUS CELAYA SALVATIERRA
UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO
Presente

Quien suscribe, Coordinadora de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia Dra. María Mercedes Moreno González **HACE CONSTAR** que la L.E.O Nancy Fernanda Núñez Bautista, estudiante del programa de Maestría en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato desarrolló y concluyó el proyecto de intervención denominado "Intervención de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato" en el cual fungieron como responsables académicos la D.E. Mayra del Carmen Ortega Jiménez.

El proyecto tuvo como objetivo de disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato, durante el periodo de 04-27 de noviembre 2024.

Se extiende la presente a petición de la interesada, en la ciudad de Celaya, Guanajuato a los seis días del mes de diciembre del dos mil veinticuatro.

ATENTAMENTE



Dra. María Mercedes Moreno González
Coordinadora de Programa Educativo
Licenciatura en Enfermería y Obstetricia CCS

DIVISIÓN DE CIENCIAS DE LA SALUD E INGENIERÍAS

Ave. Javier Barros Sierra No. 201 Esq. Baja California. Ejido Santa María del Refugio; C.P. 38140; Celaya, Gto. | Teléfono: 461 598 59 22 extensión 1627, 1628

Anexo 4. Constancia de ponencia



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO



La División de Ciencias de la Salud e Ingenierías a través de la Coordinación del programa educativo de Maestría en Ciencias de Enfermería
Otorgan la presente

CONSTANCIA

A:

NANCY FERNANDA NUÑEZ BAUTISTA

COLABORADORES: MAYRA DEL CARMEN ORTEGA JIMENEZ, MARIA DEL LOURDES GARCÍA CAMPOS Y XÓCHITL SOFÍA RAMÍREZ GÓMEZ

Por su participación como **PONENTE** en las actividades del "II Seminario Académico e Investigación de estudiantes del Cuerpo Académico "Investigación Multidisciplinaria en Biomedicina y Enfermería (IMBE)", con el tema *"Intervención de Yoga Hatha para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de la licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato"*, realizado de forma híbrida en la Ciudad de Celaya, Guanajuato el 06 de diciembre del 2024, mediante Microsoft Teams:

"La Verdad Os Hará Libres"
Celaya, Guanajuato 06 de diciembre del 2024


Dra. María de Jesús Jiménez González
Directora de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías
Campus Celaya-Salvatierra


Dr. Vicente Beltrán Campos
Representante del Cuerpo Académico
Investigación Multidisciplinaria en Biomedicina y Enfermería
(IMBE)

CUERPO ACADÉMICO
"Investigación
Multidisciplinaria en
Biomedicina y Enfermería
(IMBE)"
CAMPUS CELAYA-
SALVATIERRA

2024