Hábitos de vida saludable y terapia cognitiva en Mindfulness bajo el principio de la supercompensación



Esthefani Rodríguez Villar, Denisse Elisa Matiz Herrera, Rosa Liliana Knorr Guzmán, Héctor Enrique Palomino Franco, Camilo Fernando León Reyes

RESUMEN:

Intervención Integral para Promover Hábitos de Vida Saludables en Adultos Jóvenes Universitarios, el estudio de los hábitos de vida saludable es esencial para el bienestar humano. En adultos jóvenes (18–25 años), esta etapa crítica del desarrollo se ve afectada por un entorno social acelerado, exigente y digitalmente saturado, que favorece el agotamiento emocional, el sedentarismo y el abandono del autocuidado.

Problema: la población universitaria presenta altos niveles de ansiedad, baja autorregulación emocional, deterioro físico y hábitos insostenibles como mala alimentación, sueño insuficiente y falta de actividad física. El abordaje fragmentado de la salud integral en contextos educativos ha intensificado estas problemáticas, consolidando patrones de riesgo y afectando la funcionalidad diaria.

Propuesta de Intervención: se propone una estrategia integral que articula:

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM): enfoque de cuarta generación para fortalecer la atención plena y la regulación emocional.

Educación para la salud mental: psicoeducación y reestructuración cognitiva.

Entrenamiento físico basado en supercompensación: mejora progresiva de la condición física.

Esta combinación aborda cuerpo, mente y conducta, promoviendo una cultura de autocuidado consciente y sostenible, donde el estudiante asume un rol activo en su bienestar.

Evidencia Científica: estudios recientes respaldan esta propuesta:

Soriano Ayala et al. (2020): estudiantes sin mindfulness presentan mayor riesgo alimentario, consumo de sustancias y trastornos del sueño.
Fernández Romero et al. (2023): la falta de atención plena mantiene elevados los niveles de ansiedad, estrés y depresión.

Bao, Sun y Zhang (2025): el entrenamiento cognitivo con mindfulness supera al ejercicio físico en reducción de ansiedad e inhibición cognitiva.

Bustamante Calle y Velarde-Álvarez (2024): la ausencia de psicoeducación y acompañamiento familiar reduce la efectividad terapéutica.

Olivares y Ramírez-Barrantes (2024): la falta de prácticas meditativas intensifica el burnout y deteriora funciones cognitivas como memoria y concentración.

Conclusión: La universidad debe asumirse como un espacio de construcción de estilos de vida saludables. La intervención propuesta responde a la necesidad de integrar mente, cuerpo y conducta en el desarrollo humano, fomentando el bienestar integral y sostenible de los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: Hábitos de vida saludable, terapia cognitiva basada en mindfulness (TCBM), supercompensación, burnout académico**.**

CONCLUSIONES:

La universidad debe asumirse como un espacio de construcción de estilos de vida saludables. La intervención propuesta responde a la necesidad de integrar mente, cuerpo y conducta en el desarrollo humano, fomentando el bienestar integral y sostenible de los estudiantes.): la ausencia de psicoeducación y acompañamiento familiar reduce la efectividad terapéutica. Olivares y Ramírez-Barrantes (2024): la falta de prácticas meditativas intensifica el burnout y deteriora funciones cognitivas como memoria y concentración.

Una intervención breve de cuatro semanas que combina mindfulness y supercompensación psicológica puede generar mejoras sostenibles en salud mental y hábitos de vida en estudiantes universitarios. Se logró reducir la ansiedad en más del 15 %, aumentar la atención plena en más del 20 % y mejorar sueño, alimentación y actividad física sin recursos costosos. Enseñar a transformar errores en oportunidades fortaleció la adherencia y la resiliencia.

Este estudio demuestra que el bienestar se construye con pequeños pasos bien guiados, y que integrar mindfulness con ejercicio adaptado puede ser una estrategia efectiva y replicable en universidades latinoamericanas.



BIBLIOGRAFIA

Olivares, C., & Ramírez-Barrantes, P. (2024). Mindfulness y funciones cognitivas en contextos educativos: Prevención del burnout universitario. Revista Iberoamericana de Educación y Salud Mental, 18(2), 77–92

Soriano Ayala, E., et al. (2020). Mindfulness y conductas de riesgo en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. Revista de Psicología y Educación, 15(2), 45–60.

Fernández Romero, J., et al. (2023). Atención plena y salud emocional en contextos académicos: Implicaciones para el rendimiento universitario. Psicología y Sociedad, 28(1), 89–104.

Bao, Y., Sun, J., & Zhang, L. (2025). Cognitive inhibition and anxiety reduction: Comparing mindfulness-based training and physical exercise. Journal of Mental Health and Cognitive Science, 33(4), 211–225.

Bustamante Calle, M., & Velarde-Alvarez, C. (2024). Eficacia terapéutica en jóvenes con ansiedad: El rol de la psicoeducación y el acompañamiento familiar. Revista Clínica de Psicología, 19(3), 134–150.

Olivares, P., & Ramírez-Barrantes, C. (2024). Meditación y burnout académico: Impacto en funciones cognitivas en estudiantes universitarios. Neuropsicología y Educación, 12(2), 67–81.