



Facultad de
Ciencias Veterinarias
UNCPBA

ECyTEC 2022

5^{tas} Jornadas
Institucionales de
Enseñanza de las Ciencias
y la Tecnología

**ENFOQUES TRANSVERSALES Y
EDUCACIÓN INTEGRAL**

**COLOQUIO
TALLERES
PONENCIAS**

5 al 7 de Diciembre de 2022

CAMPUS UNIVERSITARIO

Tandil, Bs. As.

ISBN 978-950-658-603-4

Felipe, Antonio

Libro de resúmenes de las 5tas jornadas institucionales de enseñanza de las ciencias y la tecnología 2022 : enfoques transversales y educación integral / Antonio Felipe ; Hugo Solana ; Alejandra Vulcano ; compilación de Antonio Felipe ; Hugo Solana ; Alejandra Vulcano. - 1a ed. - Tandil : Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, 2023.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-658-603-4

1. Educación. 2. Veterinaria. 3. Tecnología de los Alimentos. I. Solana, Hugo. II. Vulcano, Alejandra. III. Título.

CDD 607.1

Queda rigurosamente prohibido, sin autorización de los autores y titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

IMPRESO EN ARGENTINA



Hecho el depósito que proviene de la Ley 11.723
Tandil, Septiembre de 2023

Edición
Dr. Hugo D. Solana
FCV-UNICEN

“MINDFUL VETS”: INTERVENCIÓN BASADA EN ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO.

Romanelli, Agustina,^{1,2}; Spetter, Maximiliano¹.

¹Facultad de Ciencias Veterinarias. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires.

²Profesora de yoga 720/KS/21 RYT 500
aromanel@vet.unicen.edu.ar



5 al 7 de Diciembre de 2022
CAMPUS UNIVERSITARIO
Tandil, Bs. As.



“MINDFUL VETS”: INTERVENCIÓN BASADA EN ATENCIÓN PLENA (*MINDFULNESS*) PARA REDUCIR EL ESTRÉS ACADÉMICO.

Romanelli, Agustina,^{1,2}; Spetter, Maximiliano¹.

¹Facultad de Ciencias Veterinarias. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires.

²Profesora de yoga 720/KS/21 RYT 500
aromanel@vet.unicen.edu.ar



Resumen

El estrés académico es un fenómeno generalizado en los primeros años de la universidad manifestándose los niveles más altos en torno a la realización de exámenes, la sobrecarga académica, la exposición de trabajos en clase y las dificultades para gestionar el tiempo de estudio con la vida cotidiana. Actualmente se disponen de estrategias complementarias al tradicional apoyo psicopedagógico para el afrontamiento de dichos estresores.

El *mindfulness* o atención plena es el acto de mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente. Esta técnica budista milenaria, con seguimiento y práctica constante, se la asocia con el desarrollo de habilidades de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje y por consiguiente un potencial bienestar individual y colectivo de los estudiantes. La oferta de este tipo de intervenciones durante la cursada de Medicina Veterinaria podría reducir el distrés psicológico durante la época de exámenes en comparación con el soporte usual.

El presente trabajo consiste en implementar un taller de intervenciones basadas en atención plena (*mindfulness*), en el currículum del segundo cuatrimestre de segundo año de la carrera de Medicina Veterinaria de la UNCPBA, que permita a los estudiantes gestionar el estrés académico potenciando sus competencias emocionales. Asimismo, se pretende evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal adaptada culturalmente para estudiantes universitarios de dicha carrera.

Palabras clave: Mindfulness, Medicina Veterinaria, Estrés académico, Bienestar.