

# **El impacto de Mindfulness sobre la salud mental en el contexto educativo**

Jonnathan Alexander Cely Amaya

Universidad Nacional Abierta ya Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación – ECEDU

Programa de Especialización en educación superior a distancia

Fusagasugá

2022

## **El impacto de Mindfulness sobre la salud mental en el contexto educativo**

Jonnathan Alexander Cely Amaya

Trabajo de grado para optar el título de Especialista en educación superior a distancia

Asesor:

Gustavo Antonio Meneses Rivas

Universidad Nacional Abierta ya Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación – ECEDU

Programa de Especialización en educación superior a distancia

Fusagasugá

2022

## Agradecimientos

El autor manifiesta sus agradecimientos a:

*Me gustaría agradecer, el apoyo que me han prestado mis familiares, amigos y colegas durante el proceso de investigación y redacción de esta monografía.*

*En primer lugar, quisiera agradecer a mis padres que me han ayudado y apoyado en todo mi proceso académico, al asesor Gustavo Antonio Meneses Rivas, por su orientación en todos los momentos que necesité de sus asesorías.*

*A mi compañera de vida, que me apoyo de una manera desinteresada, gracias infinitas por tu comprensión y buena voluntad.*

*Así mismo, deseo expresar mi reconocimiento a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, en especial al CEAD de Fusagasugá, por todas las atenciones brindadas a lo largo de este proceso como estudiante y profesional.*

## Resumen

En la monografía, el impacto de mindfulness sobre la salud mental en el contexto educativo tiene como objetivo la revisión bibliográfica acerca del origen y modelos de mindfulness desde una perspectiva psicopedagógica, la investigación logró cumplir con el objetivo el cual tuvo en cuenta las categorías de análisis en las que se dividió; categoría 1. Origen y conceptualización, categoría 2. Modelos y aplicación, categoría 3. Efectos de la aplicación de mindfulness, por ello se indagan en los fundamentos y adaptación de dicha filosofía a la terapia occidental. Como resultado de la revisión documental, se presentan los efectos positivos, negativos y el impacto de las intervenciones en la disminución de los síntomas o episodios en trastornos, tales como; el estrés, la ansiedad y la depresión, concluyendo que la práctica de mindfulness bajo la supervisión de profesionales capacitados aumenta la satisfacción vital del estudiante permitiendo la autorregulación de las emociones frente a las diversas experiencias.

**Palabras clave:** Mindfulness, origen, efectos, modelos, salud mental, estrés, ansiedad, depresión.

### **Abstract**

In the monograph, the impact of mindfulness on mental health in the educational context aims to review the literature on the origin and models of mindfulness from a psychopedagogical perspective, the research was able to meet the objective which took into account the categories of analysis into which it was divided; category 1. Origin and conceptualization, category 2. Models and application, category 3. Effects of the application of mindfulness, for this reason the foundations and adaptation of said philosophy to western therapy are investigated. As a result of the documentary review, the positive and negative effects and the impact of the interventions in the reduction of symptoms or episodes in disorders are presented, such as; stress, anxiety and depression, concluding that the practice of mindfulness under the supervision of trained professionals increases the student's life satisfaction, allowing self-regulation of emotions in the face of various experiences.

**Keywords:** Mindfulness, origin, effects, models, mental health, stress, anxiety, depression.

### Resumen Analítico Especializado (RAE)

<b>Título</b>	El impacto de Mindfulness como apoyo psicopedagógico
<b>Modalidad de Trabajo de grado</b>	Monografía
<b>Línea de investigación</b>	Educación y desarrollo humano
<b>Núcleo problemático</b>	Pedagogía y Didáctica para la Educación Superior a Distancia
<b>Autor</b>	Jonnathan Alexander Cely Amaya
<b>Institución</b>	Universidad Nacional Abierta ya Distancia – UNAD
<b>Fecha</b>	14 de diciembre de 2022
<b>Palabras claves</b>	Mindfulness, Educación, Psicopedagogía, psicología, salud mental, afecciones.
<b>Descripción</b>	La presente monografía se llevó a cabo en base a la premisa de salud mental, en la cual se realizó una investigación de masa documental sobre el impacto de la práctica de mindfulness en el contexto académico, su análisis comprende su origen, concepto, etimología, modelos terapéuticos, programas de intervención y los efectos positivos y negativos de esta práctica.
<b>Fuentes</b>	Cuevas Toro, Ana M., Díaz Batanero, Carmen, Delgado Rico, Elena, & Vélez Toral, Mercedes. (2017). <i>Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios</i> . Universitas Psychologica, 16(4), 54-66.

	<p><a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-92672017000400054&amp;lang=es">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-92672017000400054&amp;lang=es</a></p> <p>Muñoz Martínez, A. M., Monroy-Cifuentes, A. L., &amp; Torres-Sánchez, L. M. (2017). <i>Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional</i>. <i>Psicología USP</i>, 28(2), 298-303.</p> <p><a href="https://doi.org/10.1590/0103-656420160038">https://doi.org/10.1590/0103-656420160038</a></p> <p>Santachita, A. y Vargas, M. (2015). <i>Mindfulness en perspectiva</i>. Dialnet. <i>Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría</i>, ISSN 0211-5735, Vol. 35, N.º. 127, 2015, págs. 541-553.</p> <p><a href="https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n127/original6.pdf">https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n127/original6.pdf</a></p> <p>Sánchez Iglesias, Ana Isabel, &amp; Castro, Florencio Vicente (2016). <i>“Mindfulness”: revisión sobre su estado de arte</i>. <i>International Journal of Developmental and Educational Psychology</i>, 2(1),41-49. ISSN: 0214-9877.</p> <p><a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005</a></p> <p>Vásquez Dextre, Edgar R. (2016). <i>Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas</i>. <i>Revista de Neuro-Psiquiatría</i>, 79(1),42-51. ISSN: 0034-8597.</p> <p><a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006</a></p>
<b>Contenidos</b>	<p>Portada</p> <p>Agradecimiento</p> <p>Ficha RAE</p> <p>Tabla de contenido</p>

	<p>Lista de Tablas</p> <p>Introducción</p> <p>Problema de investigación</p> <p>Planteamiento del problema</p> <p>Justificación</p> <p>Objetivos</p> <p>Marco referencial</p> <p>Marco legal</p> <p>Metodología</p> <p>Análisis de la investigación</p> <p>Conclusiones</p> <p>Recomendaciones</p> <p>Referencias</p> <p>Anexos</p>
<b>Metodología</b>	<p>La metodología de investigación que se llevó a cabo en la presente monografía está basada el enfoque cualitativo de tipo descriptivo haciendo uso del método inductivo, en base a la línea de investigación educación y desarrollo humano.</p>
<b>Conclusiones</b>	<p>Con los avances tecnológicos y los nuevos retos pedagógicos que traen consigo las nuevas generaciones y la forma en cómo éstas perciben y afrontan los estímulos del entorno, se ven inmersos en padecimientos de enfermedades que afectan la salud mental, que sin el cuidado</p>



	<p>correspondiente conllevan a problemas en el rendimiento académico, en la interacción social y en algunos casos en autolesiones.</p> <p>Con lo mencionado anteriormente y referente al objetivo general el cual es, efectuar una revisión bibliográfica acerca del origen y modelos de mindfulness, analizando el impacto sobre la salud mental en el contexto educativo, se logra establecer un punto de partida en la trazabilidad del origen y adaptación de mindfulness a los métodos psicopedagógicos de intervención, visualizando el impacto positivo que tiene la práctica de mindfulness para el tratamiento de afecciones, en el contexto educativo.</p>
<b>Referencias</b>	Navegar en la sección de referencias.
<b>Anexos</b>	Se anexan formatos de redacción de antecedentes de las fuentes indagadas para la revisión de masa documental y posterior análisis para la creación del presente manuscrito.

## Tabla de contenido

Introducción .....	15
Problema de investigación .....	17
Planteamiento del problema .....	17
Justificación .....	19
Objetivos .....	21
Objetivo General .....	21
Objetivos específicos.....	21
Marco referencial .....	22
Categoría 1. Origen y conceptualización .....	22
<i>Origen</i> .....	22
<i>Concepto</i> .....	23
<i>Componentes zen</i> .....	24
Categoría 2. Modelos y aplicación .....	25
<i>Mindfulness y su influencia en la psicología</i> .....	25
<i>Mindfulness y el contexto educativo</i> .....	27
Categoría 3. Efectos de la aplicación de mindfulness .....	33
<i>Mindfulness y la autorregulación</i> .....	33
<i>Mindfulness y la autoeficacia</i> .....	34
<i>Mindfulness y variables psicológicas</i> .....	34
<i>Efectos adversos</i> .....	36
<i>Teoría Gestalt</i> .....	37

	11
<i>Teoría polivagal</i> .....	38
<i>Mindfulness</i> .....	40
<i>Educación y desarrollo humano</i> .....	40
<i>Estrés</i> .....	40
<i>Estrés académico</i> .....	41
<i>Ansiedad</i> .....	41
<i>Depresión</i> .....	41
<i>Psicopedagogía</i> .....	42
Marco legal.....	42
<i>Política de salud mental</i> .....	42
<i>Sistema General de Seguridad Social en Salud</i> .....	42
<i>Ley de salud mental</i> .....	43
Metodología .....	44
Enfoque .....	44
Tipo de investigación .....	44
Línea de investigación.....	45
Fases de la investigación .....	45
Análisis de la investigación .....	51
Conclusiones .....	54
Recomendaciones .....	56
Referencias.....	58

Anexos .....63

**Lista de tablas**

Tabla 1 <i>Definiciones de mindfulness</i> .....	23
Tabla 2 <i>Aproximación teorica</i> .....	25
Tabla 3 <i>Contexto de enseñanza mindfulness</i> .....	28
Tabla 4 <i>Beneficios diferenciales de distintas prácticas de mindfulness</i> .....	35

## Lista de gráficas

Gráfica 1. Reacciones psicológicas.....	37
Gráfica 2. Artículo por país. ....	46
Gráfica 3. Clasificación por temática.....	46
Gráfica 4. Clasificación por temática en Colombia. ....	46
Gráfica 5. Artículo por país. ....	47
Gráfica 6. Clasificación por temática.....	48
Gráfica 7. Clasificación por temática en Colombia. ....	48
Gráfica 8. Clasificación por tipo de documento. ....	49
Gráfica 9. Resultados de búsqueda. ....	49
Gráfica 10. Documentos de investigación. ....	50

## Introducción

La salud mental como principio activo en el comportamiento observable en la cotidianidad, esta depende de los antecedentes y la interacción del individuo con su entorno, los diferentes momentos y acontecimientos afectan la salud mental. El grado de afectación es distinto para cada individuo, esto se ve reflejado en el rendimiento académico y laboral, en su comportamiento con familiares y pares, en su salud física y mental.

Con lo anterior se expone como método alternativo al método y técnicas de mindfulness para tratar trastornos como el estrés, depresión y ansiedad, con el objetivo de que cada individuo desarrolle la capacidad darse cuenta y ser conscientes de sus conductas, decisiones y actividades, logrando gestionar sus propias emociones y disminuir los síntomas de los trastornos.

El resultado de la investigación de masas documentales se orientó al análisis del impacto y los efectos en la salud mental que tiene la aplicación de modelos de intervención basados en mindfulness en el contexto académico.

Para el desarrollo de este manuscrito se dividió la investigación en categorías, para facilitar la comprensión, análisis y apropiación del tema, en la categoría 1, se establece el origen y definición de mindfulness permitiendo conocer los fundamentos de dicha filosofía. En consecuencia, en la categoría 2 se indaga en los modelos de intervención basados en mindfulness, su influencia en la psicología y los resultados de estudios realizados en el contexto educativo. Por su parte en la categoría 3, se encuentran los efectos de la aplicación de programas de intervención basados en mindfulness y teorías que apoyan su eficacia.

Con el propósito de generar conocimiento sobre el impacto de mindfulness en el contexto educativo, podrán observar y comprender durante la lectura de este manuscrito, el origen, concepto y la adaptación de las técnicas de mindfulness en el desarrollo de modelos y

programas de intervención, el cual se logró mediante el uso enfoque cualitativo de tipo descriptivo, en relación con el objetivo principal de este manuscrito y de la línea de investigación adoptada (educación y desarrollo humano), se aportó el marco legal en el cual se detallan las políticas, leyes y artículos que avalan y protegen la salud mental de los colombianos.

Dentro de este orden de ideas se finaliza esta monografía con el análisis de cada categoría, las conclusiones acordes a los objetivos planteados y las recomendaciones acordes a los hallazgos de los resultados de programas de intervención y a los efectos encontrados por la aplicación de estos modelos.



## **Problema de investigación**

### **Planteamiento del problema**

Con la creciente modernización en diferentes áreas de la sociedad van en aumento los factores psicosociales que afectan de manera negativa a los individuos, como lo es el conflicto entre pares, el clima y la sobrecarga laboral y académica. En el área educativa, estos influyen en estudiantes y docentes alterando su normal desarrollo de las actividades, como consecuencia, se ve reflejado en el deterioro paulatino de la salud física, mental y bajo rendimiento.

Con lo descrito anteriormente el Ministerio de Salud en colaboración con Colciencias, realiza una encuesta nacional de salud mental en el 2015, el tamaño de la muestra de la población con un total de n=14.496 participantes, la cual indagó sobre trastornos que afectan a la población, entre estos la ansiedad, la depresión y psicosis. Como resultado de la investigación en la muestra de participantes entre los 18 y 44 años (n=5.058) con el instrumento Self Report Questionnaire (SRQ) se identificó que;

Los síntomas ansiosos están presentes en por lo menos un 52,9% de las personas con uno o más síntomas de ansiedad, siendo 59,3% de las mujeres y 46,4% de los hombres. Tienen 5 o más síntomas de ansiedad el 9% de las mujeres y el 3,3% de los hombres, esto es alrededor de 3 veces menos. Respecto al número de síntomas depresivos, el 80,2% de los adultos del grupo manifiestan de 1 a 3 síntomas, el 4,9% de las mujeres y el 3,2% de los hombres manifiestan más de 7 síntomas. El 1,2% de los adultos de este grupo poseen síntomas sugestivos de convulsiones o epilepsia y un 7,1% síntomas sugestivos de algún tipo de psicosis (MinSalud, 2015 p. 151).

En el ámbito de bienestar mental individual esta se determina por factores sociales, psicológicos y biológicos, las presiones académicas o socioeconómicas, son factores de riesgo para la salud de los individuos (OMS, 2018).

En el contexto psicopedagógico para Rodríguez et. al (2020), “la construcción de los conocimientos no es suficiente para la formación del desarrollo integral del ser humano si este no ha sido adquirido en base al estilo de aprendizaje de cada persona, considerando sus cualidades, destrezas y habilidades” (p. 567).

Las diferentes metodologías que existen se enfocan en su mayoría en el contenido, salvo algunas que se centran en el individuo para desarrollar sus habilidades, mindfulness busca generar conciencia de uno mismo potenciando su desarrollo integral.

Al plantearse las técnicas de Mindfulness como apoyo educativo desde la perspectiva psicológica, busca tratar y reducir los efectos de los diversos trastornos, tales como; el estrés, la ansiedad y la depresión.

Con lo descrito anteriormente se logra establecer la siguiente pregunta;

¿Qué impacto trae consigo la aplicación de mindfulness en el contexto educativo, como recurso de bienestar mental?

## **Justificación**

Acorde con la línea de investigación educación y desarrollo humano y los problemas de salud que afronta la comunidad educativa, y según la Organización Mundial de la Salud (2018), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, sección Constitución), en el marco de la investigación de masa documental el cual se enfoca en el origen, concepto, modelos de intervención basados en mindfulness y su aplicación con el fin de mitigar los síntomas y las consecuencias que traen consigo los bajos niveles en salud mental en la comunidad educativa, permitiendo generar conocimiento sobre nuevas pedagogías y métodos de aprendizaje para el desarrollo humano.

Al indagar y analizar el impacto y los efectos de los diferentes modelos permiten a la comunidad académica, ampliar la perspectiva con que se tratan muchos de los problemas que aquejan a la comunidad, esto referente a los trastornos como el estrés, la ansiedad y la depresión, que a corto, mediano y largo afectan la salud del individuo.

Esta investigación busca generar consciencia del entorno académico al analizar los diferentes modelos y programas de intervención basados en mindfulness en el contexto académico, que hayan contribuido en mejorar el clima educativo, generando alternativas pedagógicas de intervención.

Para la elección del tema y desarrollo del manuscrito, se consultaron diferentes fuentes documentales para realizar un sondeo de la cantidad de investigaciones realizadas sobre mindfulness en el contexto educativo y aportes desde el contexto psicológico referente a la salud mental en un periodo de tiempo designado comprendido entre 2012 al 2022, en fuentes como; Scielo, Redalyc, Dialnet y el Repositorio Institucional UNAD (ver fases de investigación).

Por consiguiente, el desarrollo de este manuscrito sobre “El impacto de Mindfulness sobre la salud mental en el contexto educativo”, es relevante y recopila en un solo sitio el origen, conceptualización y aplicación de mindfulness como alternativa de intervención en el contexto educativo, permitiendo generar cambios en la subjetividad de los miembros académicos sobre los efectos en la salud mental, que trae consigo la interacción en el entorno académico.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Efectuar una revisión bibliográfica acerca del origen y modelos de mindfulness, analizando el impacto sobre la salud mental en el contexto educativo.

### **Objetivos específicos**

Revisar el origen, conceptualización de mindfulness y su aplicación en el campo educativo.

Analizar la aplicación y los resultados de mindfulness en el campo educativo.

Indagar sobre los efectos de la aplicación de mindfulness, en la mejora de la satisfacción vital y la reducción del estrés y la ansiedad en el contexto académico.

Realizar una reflexión sobre el impacto de los modelos de mindfulness en el contexto académico.

## **Marco referencial**

En la revisión bibliográfica de los diferentes trabajos relacionados con mindfulness, se logra describir su origen y trayectoria de adaptación en el ámbito académico, con lo cual se elabora el manuscrito tipo monografía.

Para dar una clara explicación sobre mindfulness se desglosan las siguientes categorías de análisis, 1) Origen y conceptualización, 2) Modelos y aplicación y 3) Efectos de la aplicación de mindfulness;

### **Categoría 1. Origen y conceptualización**

#### ***Origen***

Las raíces de mindfulness como filosofía y técnicas de meditación se remontan a 2500 o 2700 años de conocimiento budista, aunque se considera al budismo una religión, las técnicas que se adaptaron a los diferentes escenarios, no cuentan con ese aspecto o cualidad religiosa, lo anterior es mencionado en la investigación de Vásquez (2016, p. 43), Sánchez et. al (2016, p. 42) y Cebolla et. al (2016, p. 104).

Para Simón (2007) y Hayes (2005), citado por Sánchez et. al (2016), menciona la importancia que tuvo el intercambio cultural a inicios de la década de los 50 entre oriente y occidente, con la creación de centros budistas después de la invasión de China al Tíbet, donde la migración forzada de monjes extendió las enseñanzas de buda por las diferentes capitales del mundo, permitieron la adaptación e incorporación de estas técnicas relacionadas con la atención plena a las terapias de tercera generación (p. 42).

Diferentes autores como Santachita y Vargas (2015, p. 542), Cuevas et. al (2017, p. 2), Olivencia (2022, p. 4), Oblitas et. al (2018, p. 81), López (2016, p. 135), establecen su origen en occidente en el año de 1979, en la universidad de Massachussets, con el desarrollo del programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) del doctor Jon Kabat-Zinn,

inspiradas en las enseñanzas del monje budista Thich Nhat Hanh, las cuales incluyen técnicas de yoga, respiración, relajación y meditación para su aplicación en la vida cotidiana, el cual introdujo de manera sistemática y científica, en procedimientos de tratamiento de trastornos psicosomáticos, estrés y dolor.

Según López (2016), la práctica de mindfulness pertenece a, “la tradición Vipassana, que significa vivir el momento presente tal y como es, de forma objetiva y sin reaccionar, aprendiendo a aceptar lo que no se puede cambiar” (p. 135).

### **Concepto**

Se identifica en las diferentes referencias indagadas, la mención sobre la etimología de la palabra mindfulness que proviene de la traducción al inglés del término “sati o smrti” de la lengua pali utilizada por los budistas, en consenso los autores, Vásquez (2016, p. 43), Muñoz et. al (2017, p. 298), Oblitas et. al (2018, p. 80) y Olivencia (2022, p. 5), lo definen como atención o conciencia plena.

El término de mindfulness al traducirlo al español varía su definición, por esto muchos autores prefieren hacer uso y mención del término en inglés, algunos de estos conceptos son:

**Tabla 1**

#### *Definiciones de mindfulness*

<b>Definición</b>	<b>Autor y año</b>
Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente.	Hanh, 1976
Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar.	Kabat-Zinn, 1990
Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas.	Cardaciotto, 2005

---

Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

---

Simón, 2007

Fuente: Vásquez, Edgar (2016, p. 43)

### ***Componentes zen***

Con su origen budista la práctica de mindfulness tiene los siguientes componentes;

**Atención al momento presente.** Consiste en centrarse en el ahora (presente) y dejar aún lado lo que pudo ser (pasado), y lo que puede llegar a ser (futuro). Poder centrarse en la tarea que en este momento se está realizando (Vásquez, 2016, p. 44).

**Apertura a la experiencia.** Lograr la capacidad de experimentar cada momento sin anteponer nuestras creencias, disfrutar de cada situación o experiencia con curiosidad, como si fuera la primera vez (Vásquez, 2016, p. 44).

**Aceptación.** Experimentar cada situación tal y como son, no evitar las experiencias negativas y aceptar que en la vida este tipo de momentos son ocasionales (Vásquez, 2016, p. 44).

**Dejar pasar.** Desprenderse del peso de las cosas a las cuales nos aferramos, se debe comprender que cada objeto o persona tiene su tiempo y momento (Vásquez, 2016, p. 44).

**Intención.** Es el objetivo que persigue cada individuo que practica mindfulness, aunque esta práctica nos invita a centrarnos en el presente, el tener un propósito nos permite acercarnos a ese objetivo, teniendo en cuenta que no es inmediato el resultado (Vásquez, 2016, p. 44).

Dentro de este orden de ideas, Bishop et. al citado por González y Lagos (2022), plantea que existen dos tipos de componentes los cuales son;



“El primero de ellos es el componente de autorregulación de la atención, cuya función es el mantenimiento y la redirección de la atención, además de la selección de estímulos concretos, incluyendo los procesos de atención sostenida, conmutación de la atención y de inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. El segundo componente, el cual correspondería a la orientación hacia la experiencia que implica adoptar una relación particular hacia esta misma en el instante presente, caracterizada por una actitud de curiosidad, de apertura y de aceptación, situación que mejora los procesos de responsividad mental” (p. 7)

**Tabla 2**

*Aproximación teórica*

<b>Definición</b>	<b>Autor y año</b>
Es algo que se aprende sintiéndolo.	Guaratana, 2002
La autorregulación de la atención, sostenida en la experiencia inmediata, permitiendo un mayor reconocimiento de los acontecimientos mentales en el momento presente, adoptando una actitud particular hacia esa experiencia, caracterizada por “curiosidad, apertura, aceptación”.	Bishop et. al, 2004
Conciencia de la experiencia presente.	Germen, 2005

Fuente: Sánchez et. al (2016, p. 43)

**Categoría 2. Modelos y aplicación**

*Mindfulness y su influencia en la psicología*

La incorporación de mindfulness a modelos terapéuticos en programas de intervención psicológica con el objetivo de reducir los efectos del estrés, depresión y ansiedad en los individuos, dando origen a diferentes modelos o programas terapéuticos, algunos de ellos son:

**Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).** El objetivo de este programa es la reducción del estrés en pacientes con dolores crónicos, los cuales no tenían mejoría a través de los tratamientos médicos convencionales, este programa fue desarrollado por Jon Kabat

Zinn en el centro médico de la universidad de Massachusetts como base a terapias cognitivas clásicas que se centran en cambiar el contenido del pensamiento de los pacientes (Moscoso & Lengacher, 2015, p. 223).

El programa consistía en sesiones individuales con apoyo audiovisual y auto registro para práctica en el hogar y una reunión grupal semanal, durante un periodo de 8 semanas, en los cuales se incluía la meditación estática, la meditación caminando, la atención en la vida cotidiana, escaneo corporal y el hatha yoga. (Vásquez, 2016, p.45).

**Terapia de Conducta Dialéctica (TCD).** Este programa fue desarrollado por la psicóloga Marsha Linehan en la década del 90, el cual busca intervenir o tratar a pacientes con conductas disfuncionales severas como los intentos suicidas y conductas autolesivas, Esta terapia benefició el tratamiento de pacientes con diagnósticos de trastorno límite de personalidad, adicciones y trastornos de conducta alimentaria (Vásquez, 2016, p.45).

Este programa se caracteriza por su paradigma multifacético al incorporar procedimientos cognitivos y conductuales, en este contexto el paciente es entrenado en mindfulness con el fin de generar un cambio de pensar, sentir y comportarse (Moscoso & Lengacher, 2015, p. 223).

**Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).** Esta terapia está basada en el modelo cognitivo conductual de tratamiento psicoterapéutico, el cual incorpora el contexto de mindfulness sobre la observación de sí mismo y la aceptación, fue desarrollada por Hayes en 1999, su objetivo es lograr que los pacientes dejen de intentar controlar sus pensamientos y emociones, adquiriendo un sentido de aceptación de su ser (Moscoso & Lengacher, 2015, p. 224).

El pilar de esta terapia es la fusión cognitiva, según Vásquez (2016) hace referencia a:

“La tendencia a que el conocimiento verbal domine otras fuentes de regulación conductual. A partir de la fusión cognitiva, la conducta humana es más guiada por redes verbales inflexibles que por el contacto con las contingencias ambientales, afectando no solo la conceptualización del pasado o el futuro, sino también la idea que las personas tienen de sí misma. Para trabajar la fusión cognitiva se usan ejercicios de meditación y de mindfulness” (p.45).

**Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM).** Esta terapia fue desarrollada por Segal, Williams y Teasdale en el 2002, con el propósito de intervenir en pacientes con un diagnóstico en específico como los es la depresión clínica<sup>1</sup>, con el fin de evitar que el paciente experimente un episodio o crisis depresiva (Moscoso & Lengacher, 2015, p. 223).

Esta terapia está basada en el programa MBSR, la diferencia más significativa son las técnicas cognitivas utilizadas, en TCBM entrena a pacientes para cambiar el modo de relacionarse con sus pensamientos y emociones negativos. Se facilita el proceso de afronte llamado por los autores descentramiento<sup>2</sup> (Vásquez, 2016, p.45-46).

### ***Mindfulness y el contexto educativo***

En el ámbito escolar el desarrollo de nuevas pedagogías que se adapten a los diferentes tipos de aprendizaje y capacidades de los estudiantes, en la búsqueda de mejorar los métodos de enseñanza-aprendizaje con el fin de brindar una orientación integral. La psicopedagogía juega un papel importante, la cual se encarga de resolver los diversos problemas que enfrentan docentes y estudiantes en el proceso enseñanza-aprendizaje, permitiendo al profesional brindar soluciones y la correcta orientación en la implementación de métodos, estrategias y el uso correcto de los recursos y materiales de los que se dispone en el aula o institución (Rodríguez et. al, 2020, p. 568-569).

---

<sup>1</sup> También conocido como trastorno depresivo mayor

<sup>2</sup> Como la capacidad de centrarse en el presente en una postura sin prejuicios hacia pensamientos y sentimientos aceptándolos (Fresco et al., 2007).

Los objetivos de la psicopedagogía y el enfoque de aplicación de las técnicas de mindfulness en dicho contexto buscan mejorar el clima en el aula de clase, autorregulación de la conducta, disminución y control de los niveles de ansiedad, estrés y depresión, entre otros. Proveer de los espacios y herramientas necesarias para el desarrollo integral de los estudiantes y de la institución (Rodríguez et. al, 2020, p. 569).

Para Laino (2012), citado por Rodríguez et. al (2020),” es una disciplina, de corta historia, orientada a prevenir y/o resolver las dificultades que pudieran obstaculizar esos aprendizajes escolares obligatorios” (p. 567).

Al ser mindfulness una herramienta que, desde su origen y adaptación, se ha utilizado en 3 contextos diferentes; espiritual<sup>3</sup>, clínico<sup>4</sup> y el psicoeducativo<sup>5</sup>, en cada uno de los contextos ya mencionados, se requiere de profesionales con formación acorde a cada objetivo de intervención y contexto, como lo son; los maestros de meditación, docentes, psicólogos, terapeutas, médicos que cuentan con la capacitación en la aplicación de mindfulness.

### Tabla 3

#### *Contexto de enseñanza de mindfulness*

	<b>Contexto psicoeducativo</b>	<b>Contexto clínico</b>	<b>Contexto espiritual</b>
<b>Objetivo</b>	Aumentar mindfulness rasgo, bienestar psicológico, felicidad, regulación emocional, autocompasión.	Aumentar mindfulness rasgo, reducción de síntomas y de vulnerabilidad cognitiva.	Desapego, búsqueda de la verdad, desconstrucción del yo.
<b>Profesional</b>	Profesional formado en mindfulness y experto en el ámbito de enseñanza donde se aplica.	Psicólogo clínico, psicólogo general sanitario, psiquiatra. (Terapeuta-paciente)	Maestro de meditación.

<sup>3</sup> Enseñanzas tradicionales con base en filosofías o creencias religiosas.

<sup>4</sup> Implementación de alternativas a tratamientos de trastornos psicológicos y emocionales (depresión, ansiedad, etc.)

<sup>5</sup> Alternativas al modelo educativo tradicional, búsqueda de acciones para mejorar el ambiente en el aula y desarrollo personal.

(Instructor-participante)			
<b>Técnicas</b>	Mindfulness en la vida cotidiana, meditaciones sencillas.	Mindfulness en la vida cotidiana, meditaciones sencillas. Apoyo a otras intervenciones.	Meditaciones más complejas.
<b>Duración de las sesiones</b>	Entre 20 y 40 minutos por día.	Entre 20 y 40 minutos por día.	Mas flexibilidad.
<b>Duración del entrenamiento</b>	Ocho semanas.	Ocho semanas en formato grupal e inespecífico en el individual.	Depende de la tradición.
<b>Formato</b>	Grupal	Grupal e individual.	Grupal e individual.

Fuente: Cebolla et. al (2016, p. 106)

Para Georgiou & Stavrinides (2008); Olweus, (1993); Williford, Boulton, & Jenson (2014), citado por Pinazo et. al (2020), “la intimidación, el aislamiento social, diferentes formas de agresividad que implican rechazo social, cuando son frecuentes y sostenidas en el tiempo contaminan el clima del aula, y pueden derivar en acoso escolar” (p. 2).

En el análisis documental realizado sobre mindfulness en el contexto educativo, se encontraron investigaciones y programas basados en este conjunto de técnicas que tenían como finalidad la reducción de síntomas a estados psicológicos y emocionales como el estrés, la ansiedad y la reducción de la agresividad en el aula.

En la implementación de mindfulness para la reducción de la agresividad y mejoramiento del clima social en el aula, se destacan los hallazgos en los dos estudios realizados por Pinazo et. al (2020), en primer estudio participaron 70 estudiantes entre las edades de 11 y los 13 años, en horario escolar en un promedio de 1 sesión semanal por una hora durante 10 semanas consecutivas, los cuales fueron divididos al azar en dos grupos (GI: 34, GC: 36), uno de control y el otro de intervención en el cual se aplicó el programa de mindfulness para niños y jóvenes del método Eline Snel que está basado en el programa de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), en concordancia con el objetivo del estudio se aplicaron 3 pruebas para obtener las variables dependientes; Cuestionario adaptado del Test

Bull-S para la evaluación del bullying, Cuestionario clima social (adaptación del cuestionario Mi vida en el instituto) y Escala de distancia social. Durante el desarrollo del programa al grupo de intervención se les suministró una grabación para su práctica en casa, para esta actividad no se llevó control y la respuesta a la practica en casa por parte del alumnado fue negativa, el resultado de este primer estudio concluyó que los efectos de la práctica de mindfulness no son significativos, pero se logra observar una gran diferencia en los datos obtenidos de ambos grupos, los cuales difieren en la percepción de lo frecuente que presenciaron comportamientos agresivos, al compartir la misma aula los dos grupos, no hay datos suficientes o concluyentes si la mejora en relación al clima social, se debe al contagio en términos conductuales a la disminución de la reactividad por parte del grupo de intervención al de control. Para el segundo estudio se realizaron ajustes al programa aplicado en el primer estudio, se llevó más control en la práctica de las técnicas de mindfulness en casa, se agregó la escala Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-A) para no limitar los resultados y mejorar el análisis de las variables, la muestra se constituye por 83 estudiantes en edades de entre 11 y 13 años, se dividieron al azar en dos grupos (GI: 61, GC: 22), a diferencia del primer estudio los grupos son de diferentes aulas, permitiendo el análisis de tres variantes, grupo de control, grupo de intervención con sesiones en casa (GI1: 31) y el grupo de intervención sin sesiones en casa (GI2: 30), el análisis de los resultados muestra un significativo cambio, la comparación de los diferentes grupos sugiere la mejora del clima social y la impulsividad. Al realizar los ajustes en los grupos, la práctica en casa y la interacción de estos al estar en diferentes aulas, el programa de intervención en mindfulness genera cambios positivos y es efectivo para el desarrollo de hábitos saludables, autorregulación de emociones, adaptabilidad social (p. 4-10).

Al realizar estos estudios en el aula de clase, se logra evidenciar que las estrategias creadas en torno a las técnicas de mindfulness para mejorar el clima son limitadas por los

diferentes factores individuales y colectivos de los participantes, al igual que sus entornos de desarrollo (aula y hogar). El efecto de mindfulness en la vida cotidiana y la mejora del clima social y reducción de la agresividad depende de la práctica de las técnicas por parte de cada individuo, en cada contexto en el que interactúe, con el fin de aumentar su influencia y control.

En el contexto universitario, Cuevas et. al (2017), implementó un programa breve de mindfulness, en el cual participaron un total de 115 estudiantes (11,5% hombres y 88,5% mujeres) de manera voluntaria, la muestra está compuesta por alumnos de Educación Social (60%) y Educación Infantil (40%) de la Universidad de Huelva, de edades entre los 18 y 48 años. Los instrumentos utilizados para este programa son: a) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), escala que evalúa el nivel de atención y de conciencia, b) Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQII), cuestionario que evalúa la evitación experiencial, c) State-Trait Anxiety Inventory (STAI-E y R), nivel del estado de ansiedad y d) Satisfaction with Life Scale (SWLS), nivel de satisfacción que tiene la persona con su propia vida. El programa se llevó a cabo en el primer semestre académico, tuvo una duración de 7 sesiones, realizando dos por semana con una duración de 5 a 10 minutos antes de dar comienzo con las clases. Para evitar sesgos y abandono del programa, se realizó la explicación y socialización de las técnicas, se instruyó a los participantes que estuvieran abiertos a cualquier experiencia y que no buscaran determinadas sensaciones. Durante el desarrollo de las sesiones se trabajó con técnicas de respiración, meditación y escáner corporal, con el objetivo de la aceptación de cada experiencia (positiva o negativa), como un evento sin tratar de controlarlo, juzgarlo o cambiarlo. Cada sesión estaba guiada por profesores con formación en mindfulness (p. 5-10).

El objetivo del programa era analizar los efectos de la aplicación de técnicas de mindfulness en el entorno controlado como el aula de clase, las variables a evaluar son los

niveles de mindfulness, de satisfacción vital, de evitación experiencial y de ansiedad (rasgo y estado), los resultados tras la finalización del programa se pueden compendiar en:

La variable mindfulness, no se observó cambios sustanciales.

La satisfacción vital<sup>6</sup>, con el desarrollo del programa, se logra el aumento significativo del nivel de esta variable.

La evitación experiencial<sup>7</sup>, no se hallaron diferencias significativas al finalizar el programa.

Ansiedad rasgo<sup>8</sup> y estado<sup>9</sup>, no hubo disminución del nivel de ansiedad, al finalizar el programa se evidenció el aumento sustancial de dicha variable, esto se debe al periodo de exámenes que se llevó a cabo durante el desarrollo del programa, factor determinante para el aumento de los niveles de ansiedad de los participantes.

Se observa que durante el desarrollo del programa y los resultados obtenidos se encontraron con factores limitantes para aseverar la importancia del uso de las técnicas de mindfulness como apoyo en el aula, pues no se contó con un grupo de control, las sesiones eran cortas, no hubo seguimiento en el uso de las técnicas fuera del aula.

Se destaca del programa la integración de esta dinámica en el contexto académico y la mejoría en la satisfacción vital de los participantes, variable que no se vio afectada por el nivel de ansiedad que aumentó por el periodo de exámenes, al ser un programa piloto, se deben realizar cambios con el método de evaluar y examinar las variables, así como el tiempo de ejecución.

---

<sup>6</sup> Forma de expresar sus emociones y sentimientos de cómo se sienten acerca de su vida y su futuro.

<sup>7</sup> Cuando el individuo evita el contacto con sus experiencias privadas (recuerdos, pensamientos, etc.).

<sup>8</sup> Es la tendencia que tiene cada individuo a reaccionar de forma ansiosa.

<sup>9</sup> Es en sí, el estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo.



### **Categoría 3. Efectos de la aplicación de mindfulness**

Los efectos positivos a corto y largo plazo de los diferentes modelos terapéuticos en los que se incorporó mindfulness, para la reducción de las consecuencias de experimentar episodios de estrés, depresión y ansiedad, han sido el estímulo para el avance de las ciencias biomédicas, con ello se acuñó el concepto de neuro plasticidad, el cual se refiere a “las modificaciones sinápticas y de interacciones neuronales en el cerebro debido a cambios comportamentales y de entrenamiento mental en el individuo” (Moscoso & Lengacher, 2015, p. 222).

La práctica rutinaria según William y Penman, (2010), citado por López (2016), “nos hace estar más contentos y felices, además de despertarnos otras emociones positivas relacionadas con una vida más larga y saludable, aumento de resistencia física y mental y unas relaciones más satisfactorias” (p. 136).

#### ***Mindfulness y la autorregulación***

El reto de iniciar con la práctica de mindfulness sin tener en cuenta el modelo o programa de intervención, es la de ser consciente de las distracciones, éstas se presentan al intentar sostener la atención en la respiración durante la meditación, los pensamientos dispersos, los juicios de valor sobre las sesiones son habituales durante el proceso, estas distracciones van disminuyendo con la práctica rutinaria de la técnica. Al estar en piloto automático frente a las diferentes experiencias del entorno, esto propicia las situaciones adversas de la vida, los modelos terapéuticos basados en mindfulness facilitan un estado de vigilia, el cual el paciente es consciente del intercambio de información entre él, su ser y el entorno, permitiendo la autorregulación de su atención y emociones, esta experiencia vivencial tiene como efecto terapéutico la transformación personal y la reducción de los efectos negativos de episodios de estrés, depresión y ansiedad ” (Moscoso & Lengacher, 2015, p. 226-227).

### ***Mindfulness y la autoeficacia***

La aplicación de programas psicoeducativos que tienen como objetivo implementar la práctica de técnicas de mindfulness como lo es, la conciencia plena que busca producir en los estudiantes un estado fisiológico de profunda relajación, este estado lo describe Amutio et. al (2015), como:

“La reducción del ritmo metabólico, cardíaco y respiratorio, mientras se mantiene un estado mental plenamente despierto y particularmente alerta. Este estado hipo metabólico es totalmente opuesto al estado de alarma-defensa característico de la reacción de escape o lucha que desencadena una situación de estrés” (p. 440).

Con la práctica rutinaria los estudiantes pueden aprender a tener la mente calmada y lograr concentrarse en el momento presente, permite aumentar la subjetividad, regulación de pensamientos y sentimientos, ayudando a reflexionar sobre el aprendizaje. Esto permite a los estudiantes tener las habilidades para prevenir pensamientos obsesivos y negativos sobre el pasado y/o futuro que están relacionados con los niveles de estrés, ansiedad y depresión, con el fin de que sean auto eficaces en la prevención o afrontamiento de dichas emociones negativas (Amutio et. al, 2015, p. 440-441).

### ***Mindfulness y variables psicológicas***

Con la introducción de los modelos basados en mindfulness en el contexto de salud mental han permitido el estudio de los efectos de estas intervenciones en la reducción del estrés, depresión y ansiedad, que son factores que afectan el rendimiento y la salud de los individuos. Los modelos de intervención basados en mindfulness mencionados en este manuscrito buscan la reducción del efecto negativo, mejorar la adaptación de la respuesta a situaciones adversas y la regulación emocional (Puebla, 2020, p.48-49).

La eficacia de intervenciones basadas en mindfulness, enfocado a la aceptación y compromiso, se logra observar en la reducción de los síntomas de ansiedad, en el caso del

estrés al ser unos de los problemas más habituales en la sociedad, la meditación prolongada conduce a la disminución de los marcadores fisiológicos, respecto a la depresión se busca la reducción de los episodios, recaídas y la gravedad de los síntomas, teniendo resultados prometedores en comparación con los efectos secundarios de los medicamentos antidepresivos, que pueden llegar a la dependencia de los mismos (Puebla, 2020, p.509).

**Tabla 4**

*Beneficios diferenciales de distintas prácticas de mindfulness*

<b>Beneficios comunes</b>	<b>Práctica</b>	<b>Beneficios diferenciales</b>	<b>Estudio de:</b>
Aumentan la energía Aumentan el afecto positivo Aumentan la focalización en el presente Disminuyen la distracción de pensamientos	Escaneo corporal	Mayor incremento en conciencia interoceptiva <sup>10</sup> Mayor decremento en contenidos de pensamiento	Kok y Singer
	Respiración	Ningún beneficio específico	
	Observación de pensamientos	Mayor incremento en metacognición <sup>11</sup>	
	Bondad amorosa	Mayor incremento de pensamientos positivos Mayor incremento de calidez hacia otros	
Incrementar la capacidad de describir la propia experiencia	Escaneo corporal	Mayor regulación emocional	Saber Zavala et. al
	Mindfulness yoga	Mayor regulación emocional	

<sup>10</sup> Permite al individuo identificar señales internas del cuerpo, reconocer y regular las emociones.

<sup>11</sup> Alude a lo que las personas saben sobre sus propios procesos cognitivos.

Incrementar la autocompasión		Mayor incremento del bienestar psicológico
Incrementar el bienestar psicológico	Meditación	Mayor tendencia a una actitud no evaluativa
Disminuir las rumiaciones		

Fuente: Puebla Guedea (2020, p.37)

### ***Efectos adversos***

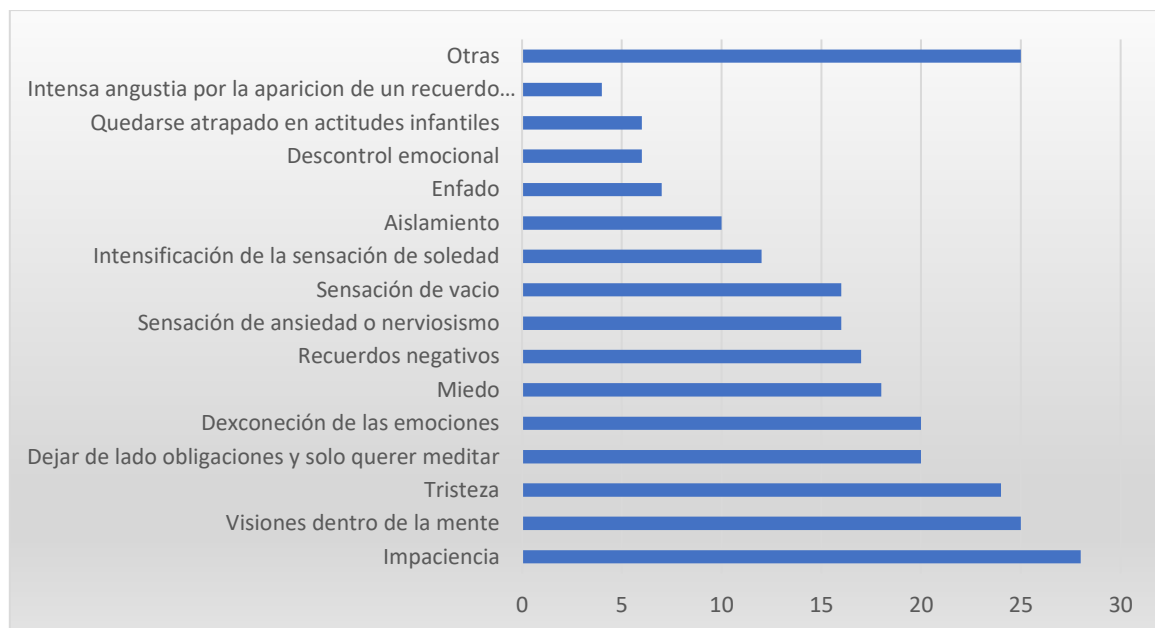
La práctica de mindfulness no está exenta de tener algunos efectos negativos, aunque estos en algunos casos son transitorios y surgen durante la realización de las técnicas, la falta de conocimiento de las técnicas o del profesional que tiene como rol ser el guía o terapeuta pueden producir los siguientes efectos; Tensión emocional, aburrimiento, desorientación, desmotivación y aparición de dolor. Toda práctica en exceso trae consigo efectos secundarios o no deseados, la mentalidad del individuo que realiza dicha práctica es fundamental para no caer en la dependencia y el autoengaño (Rodríguez, 2015, p.189)

En el estudio descriptivo realizado por Rodríguez (2015), realiza una encuesta para detectar algunos de efectos adversos, “en este estudio participaron 115 personas de los cuales el 40% son hombres y el 60% mujeres, respecto a la edad, un 2,6% de las personas de la muestra tienen 18-25 años, un 26,1% 25-40 años, un 59% 40-60 años y un 12,2% más de 60 años” (p. 190).

El estudio destaca la importancia del conocimiento y las experiencias de los profesionales que permitan la atención oportuna en caso de surgir algún inconveniente durante las sesiones, entre los datos obtenidos (ver gráfica 10), se logra recopilar que las reacciones psicológicas más frecuentes son la impaciencia, visiones dentro de la mente y tristeza.

Según los hallazgos del estudio de Rodríguez (2015), sobre los efectos adversos de la práctica de meditación, menciona que;

“La instrumentalización de la meditación, al servicio del ego, quizás sea el riesgo más serio en el mundo actual. Hecho que tal vez pueda aumentar la posibilidad de sufrir diversas complicaciones y no saber manejarlas adecuadamente. Quizás aún nos queda mucho por saber y por conocer en este ámbito y sea preciso recorrer el camino con humildad” (p. 196).



Gráfica 1. Reacciones psicológicas. Fuente: Rodríguez (2015, p.192)

### ***Teoría Gestalt***

Psicoterapia humanista de corte vivencial, la cual se caracteriza por el uso de dinámicas grupales, el psicodrama y técnicas como la silla vacía, nace en los años 50 de la mano del psiquiatra y psicoanalista alemán, Fritz Perls. Esta teoría se fundamenta en el concepto del “aquí y ahora”, lo cual su autor define como darse cuenta del entorno y de nosotros mismos en el presente (Vásquez, 2016, p.45).

El concepto de mindfulness está emparentado con la teoría gestáltica, esta noción se observa en el párrafo descrito por Siegel et. al, (2009) citado por Vásquez (2016):

“Estar en el aquí y ahora, es mucho más que una simple frase repetida. No llegamos a esa condición con solo desearlo. Necesitamos desacondicionarnos y aprender a estar conscientes. Desilusionarnos con el juego de la mente que hurga en el pasado y fantasea con lo que sucederá para resolver por anticipado lo que tal vez suceda. Vivir el presente es el camino y, para ello, debemos aprender a despegarnos del ruido de la mente y sentir nuestro cuerpo hasta que podamos habitarlo” (p. 44-45).

### ***Teoría polivagal***

Teoría establecida por Porges (1995), aporta una explicación neurofisiológica, la cual está fundamentada en la interacción recíproca del cerebro, el cuerpo y el contexto social, con el fin de obtener experiencia. Está basada en la investigación del efecto positivo en la regulación del corazón a través del nervio vago, el cual es la mayor red de comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Tras los hallazgos de la influencia del nervio vago como biomarcador de la resiliencia en bebés, se percató que no siempre era un factor protector en la salud del individuo (González y González, 2017, p. 102).

En el desarrollo de la investigación Porges (1995), acuñó el término neurocepción, el cual define como; el proceso automático que ocurre bajo el umbral de la conciencia, evaluando constantemente información a través de los sentidos, sobre el potencial peligro que hay en el entorno, con el fin de poner en marcha los diferentes mecanismos de supervivencia y adaptación (movilización y paralización), permitiendo la obtención de experiencia para determinar la forma en que actuamos y percibimos la seguridad, la conexión social y el peligro (González y González, 2017, p. 104).

**Mindfulness, propuesta desde la teoría Polivagal.** En las últimas décadas ha tomado impulso la importancia de la interacción que tiene el cuerpo en la mente, esto al ser una relación recíproca en la que, la forma en que se procesa la información está moldeada a nivel cognitivo y emocional por parte de los sistemas somato sensorial<sup>12</sup>, para Varela (1991),

---

<sup>12</sup> Sistema que procesa información acerca de tacto, posición, dolor y temperatura.

citado por González y González (2017), “las funciones de la mente no pueden ser entendidas de forma independiente del cuerpo físico y del ambiente con el que se interactúa” (p. 106).

La teoría polivagal tiene como base la interacción, los estímulos y la sincronización mente-cuerpo a lo cual, González y González (2017), explica que;

“La experiencia visceral de calma activa las vías vagales mielinizadas del sistema de conexión social. A medida que la intervención avanza, las interacciones repetidas con el instructor van fortaleciendo estas fibras, lo cual le permite, progresivamente, ir regulando la reactividad de sus sistemas más arcaicos de defensa e ir potenciando la experiencia de conexión consigo mismo y con los demás. Nuestra experiencia en la práctica y docencia de mindfulness y compasión nos lleva a sugerir que la habilidad como instructores de transmitir las enseñanzas inherentes a mindfulness y compasión reside en la habilidad para habitar con conciencia nuestro propio cuerpo tanto dentro de la sesión de intervención como fuera de ella” (p.106).

En el contexto de mindfulness, que tiene como premisa la conciencia plena, la forma de enseñar o transmitir conocimiento se basa en la propia habilidad del instructor en sincronizar mente – cuerpo y a su vez estar conectado con el alumno a nivel físico, emocional y espiritual. Esta capacidad y presencia terapéutica por parte del instructor permite transmitir las enseñanzas a un nivel no conceptual, esta habilidad es nombrada como embodiment, esta habilidad es el resultado de las experiencias del profesional en mindfulness para transmitir el conocimiento por medio del sistema de neurocepción, en el cual el alumno es estimulado a través de sus sentidos, la interacción con el entorno y con el instructor (González y González, 2017, p. 106).

## **Marco conceptual**

### ***Mindfulness***

Es una serie de técnicas de meditación, relajación y respiración, que tienen como finalidad bajar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en los individuos, para mejorar el estado de ánimo, salud, psique y rendimiento.

La definición expuesta por Santachita y Vargas (2015) sobre mindfulness es un “tipo de psicoterapia basada en el budismo y que tiene un uso creciente en trastornos de ansiedad, afectivos y por dolor. Una de sus principales técnicas es la focalización de la atención en el momento presente” (p. 541).

### ***Educación y desarrollo humano***

Esta línea de investigación para Olivera et. al (2020), busca generar nuevo conocimiento, en el contexto educativo la importancia que tiene la correlación entre el entorno, la pedagogía, el aprendizaje repercute en el desarrollo humano. Al fortalecer el análisis, sistematización y desarrollo de competencias, resiliencia en los ambientes educativos con el fin de posibilitar el desarrollo educativo, humano y cultural (p. 7-8).

### ***Estrés***

Reacción física y mental, frente a determinado estímulo positivo o negativo, el cual puede provocar situaciones de frustración y cambios emocionales.

El estrés para Naranjo (2009);

“Es un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales” (p. 171).



### ***Estrés académico***

Al considerar al estrés como consecuencia de un estímulo negativo tanto físico como mental, la definición del concepto de estrés académico es el resultado de la carga académica.

El estrés como lo indica Arellano (2002) citado por Naranjo (2009), “El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación” (p. 172).

### ***Ansiedad***

Es un estado emocional en la cual el individuo no puede controlar sus pensamientos y sentimientos como el miedo y la inquietud sobre lo que puede pasar.

Como lo menciona Melgosa (1995) citado por Naranjo (2009), la ansiedad es:

“Una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas; pero la ansiedad excesiva es una forma de neurosis que no beneficia ni al sujeto ni a los que con él conviven. Además, no hemos de olvidar la estrecha vinculación que existe entre estrés y ansiedad, y que muchas personas, que en la actualidad sufren los efectos devastadores de la ansiedad, iniciaron sus “hábitos” ansiosos en medio de situaciones estresantes” (p-177)

### ***Depresión***

Al igual que la ansiedad, la depresión es un estado emocional donde el individuo vive una constante sensación de tristeza y cambios de ánimo sobre situaciones que le están aconteciendo.

Para la Organización Panamericana de la Salud (s.f) la depresión es;

“Una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas” (OPS, sección Temas)

## ***Psicopedagogía***

Ciencia que estudia la relación en el proceso de desarrollo aprendizaje-enseñanza y las dificultades que se presentan no solo busca intervenir en los problemas ya existentes, sino también, en el diagnóstico, la prevención y detección de las necesidades educativas en las instituciones (Rodríguez et, al, 2020).

Para Rodríguez et. al, (2020) “El objetivo principal de la psicopedagogía es alcanzar procesos cognitivos que ayuden al alumnado a desarrollar habilidades y destrezas para que le sirvan para la vida” (p. 569).

## **Marco legal**

### ***Política de salud mental***

El ministerio de salud (2018), expide en 1998 la Resolución 2358, cuyo objetivo es “orientó a promover la salud mental en el país y prevenir la aparición de la enfermedad mental, así como mejorar el acceso, cobertura y calidad de la atención en salud mental en todas sus fases” (p.7)

### ***Sistema General de Seguridad Social en Salud***

Con la ley 1122 de 2007 se realizan modificaciones que incluyeron la intervención de población vulnerable desde la perspectiva psicosocial.

El Congreso de la República de Colombia en su artículo 33 de la ley 1122 de 2007, menciona los puntos que deben incluir en el plan nacional de salud pública, “acciones orientadas a la promoción de la salud mental, y el tratamiento de los trastornos de mayor prevalencia, la prevención de la violencia, el maltrato, la drogadicción y el suicidio” (p. 13).

### *Ley de salud mental*

La salud mental es un conjunto de relaciones de bienestar entre ellas el emocional, psicológico, físico y social, que afecta de manera individual lo que pensamos, sentimos y como actuamos, como resultado de esta sinergia se determina como enfrentamos las acciones cotidianas.

Para el congreso de la república de Colombia la salud mental es define la ley 1616 del 2013 la cual expresa en su artículo 3 como;

“Un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad” (p. 1).

En el ámbito educativo el artículo 24 de la ley de Salud mental (1616 del 2013) la cual expresa;

“El Estado, la familia y la comunidad deben propender por la integración escolar de los niños, niñas y adolescentes con trastorno mental. Los Ministerios de Educación y de la Protección Social o la entidad que haga sus veces, deben unir esfuerzos, diseñando estrategias que favorezcan la integración al aula regular y actuando sobre factores que puedan estar incidiendo en el desempeño escolar de los niños, niñas y adolescentes con trastornos mentales. Las Entidades Territoriales Certificadas en Educación deben adaptar los medios y condiciones de enseñanza, preparar a los educadores según las necesidades individuales, contando con el apoyo de un equipo interdisciplinario calificado en un centro de atención en salud cercano al centro educativo” (p. 9-10).

## Metodología

### Enfoque

El desarrollo de la revisión de masas documentales del presente manuscrito se realizó desde el enfoque cualitativo, el cual implicó la recolección, análisis y reflexión de una variedad de concepciones, modelos y estudios, necesarios para responder la pregunta problema y estructurar el manuscrito.

Para Hernández (2014), se selecciona este enfoque “cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados” (p. 358).

Se optó por este enfoque, con el fin realizar un análisis y reflexión sobre el impacto de mindfulness en la salud mental en el contexto académico.

### Tipo de investigación

**Descriptivo:** Este tipo de investigación permite, suministrar información verídica, precisa y sistemática, a través de la recolección de datos. Al ser necesario que los datos obtenidos estén organizados y clasificados, permitiendo su posterior análisis, ya que su objetivo es la de responder la pregunta objeto de estudio al describir y analizar las diferentes referencias seleccionadas.

Para Sabino (1992), citado por Guevara et. al (2020), este tipo de investigación “tiene el objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes” (p.166).

## Método de investigación

**Inductivo:** Este método permite establecer la reflexión sobre elementos particulares en este caso mindfulness, hasta obtener conclusiones generales que en este caso es analizar el impacto que tiene mindfulness sobre la salud mental en el contexto educativo. Al requerir para su desarrollo las fases de recolección, análisis y la clasificación de los hechos (Hernández, 2014, p. 8).

## Línea de investigación

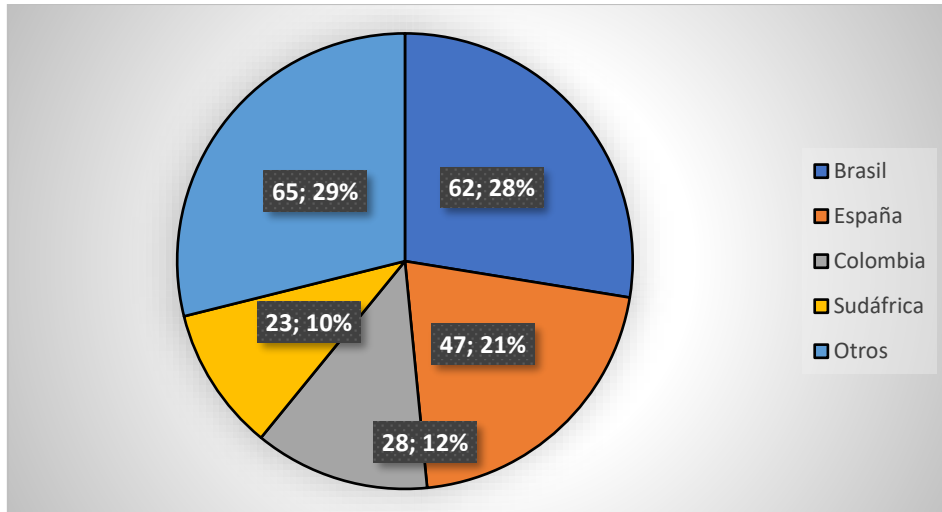
La temática que se aborda con el desarrollo de la monografía, al efectuar la revisión bibliográfica sobre el origen y modelos de mindfulness, analizando la correlación de dicho tema con la línea de investigación educación y desarrollo humano, con el fin de reflexionar sobre los efectos terapéuticos de mindfulness en el desarrollo humano y académico.

## Fases de la investigación

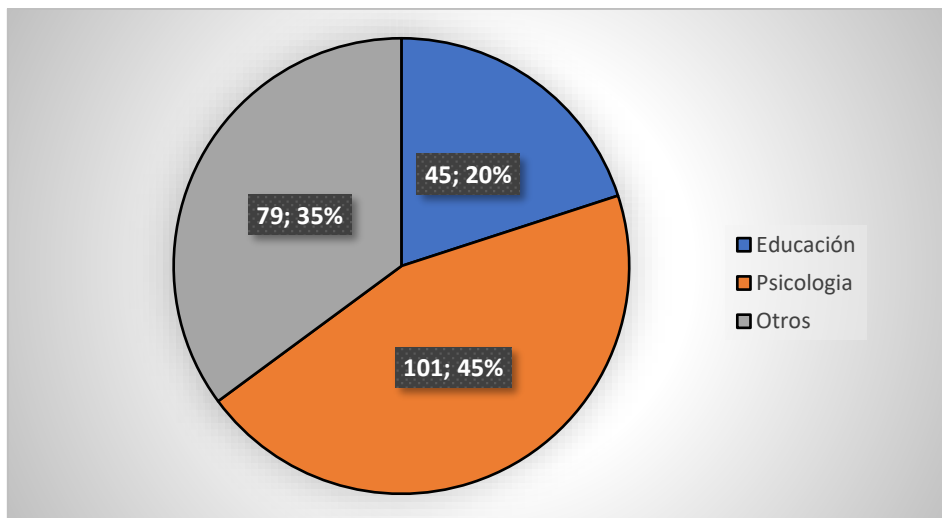
Las fases de desarrollo para el presente trabajo monográfico se dividen en:

**Fase 1.** Revisión de masa documental en los buscadores académicos y principales repositorios, se hallaron los siguientes datos:

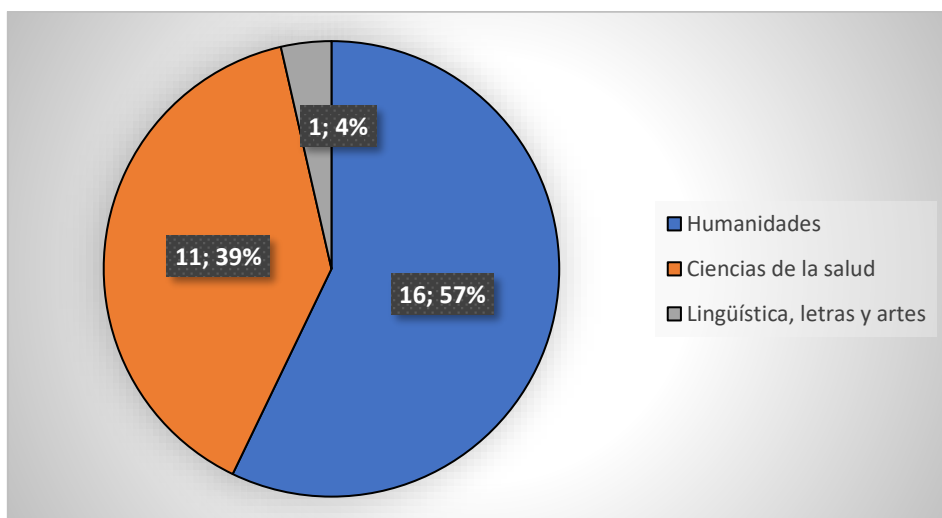
**Scielo:** Se encontraron 225 documentos relacionados con mindfulness, se clasificaron en tres categorías; 1) Artículos por País, donde se destacan Brasil (62 – 28%), España (47 – 21%), Colombia (28 – 12%), Sudáfrica (23 – 10%) y otros países que fluctuaban entre 1 y 10 artículos (65 – 29%), 2) Clasificación por temática, entre los hallazgos se encontró que los documentos se clasificaban según la temática en Educación (45 – 20%), Psicología (101 – 45%) y otros (79 – 35%) y 3) Clasificación por temática Colombia, se indagó en los documentos nacionales encontrando 28 artículos divididos por temática Humanidades (16 – 57%), Ciencias de la salud (11 – 39%) y Lingüística, Letras y Artes (1 – 4%) (Scielo, 2022).



Gráfica 2. Artículo por país. Fuente: Scielo (2022).

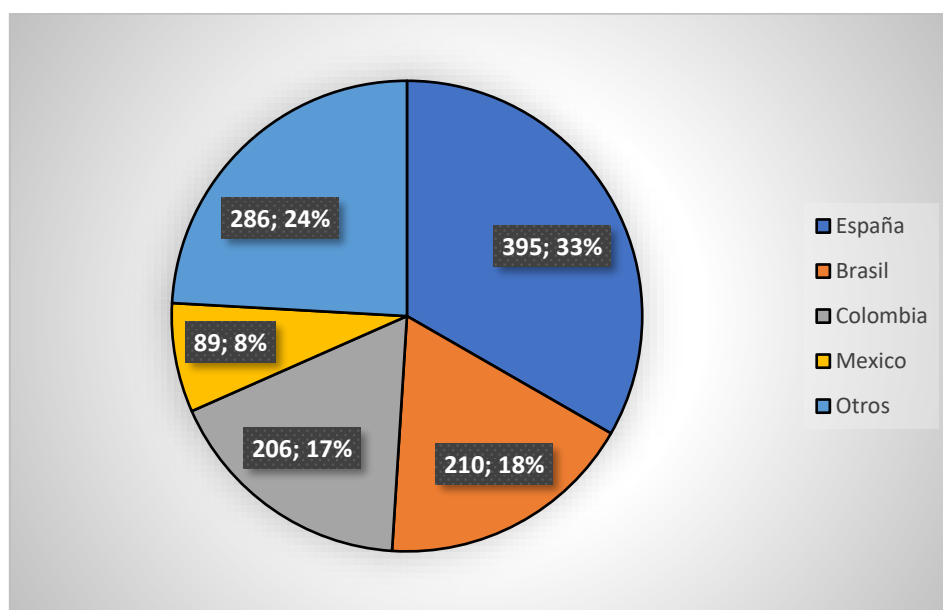


Gráfica 3. Clasificación por temática. Fuente: Scielo (2022).

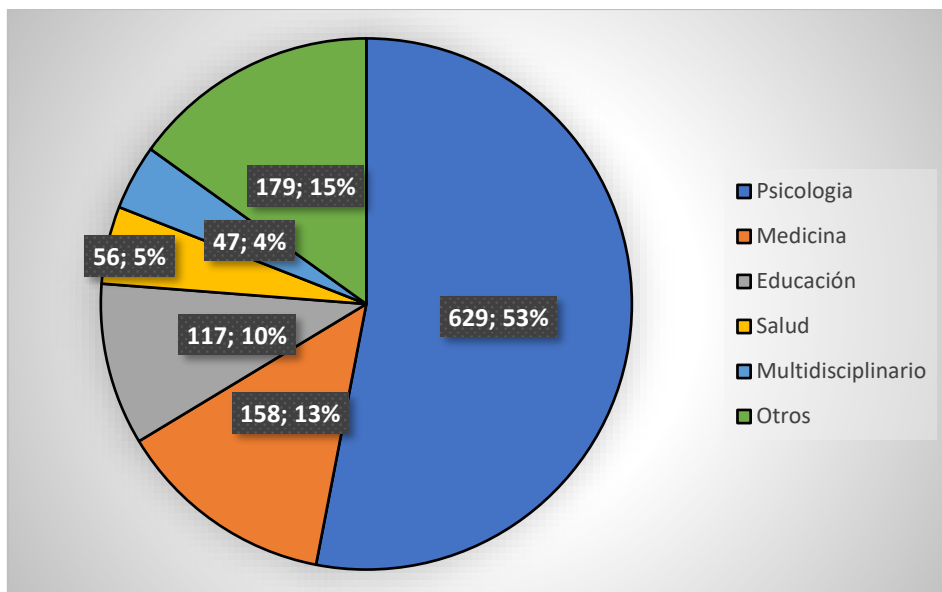


Gráfica 4. Clasificación por temática en Colombia. Fuente: Scielo (2022).

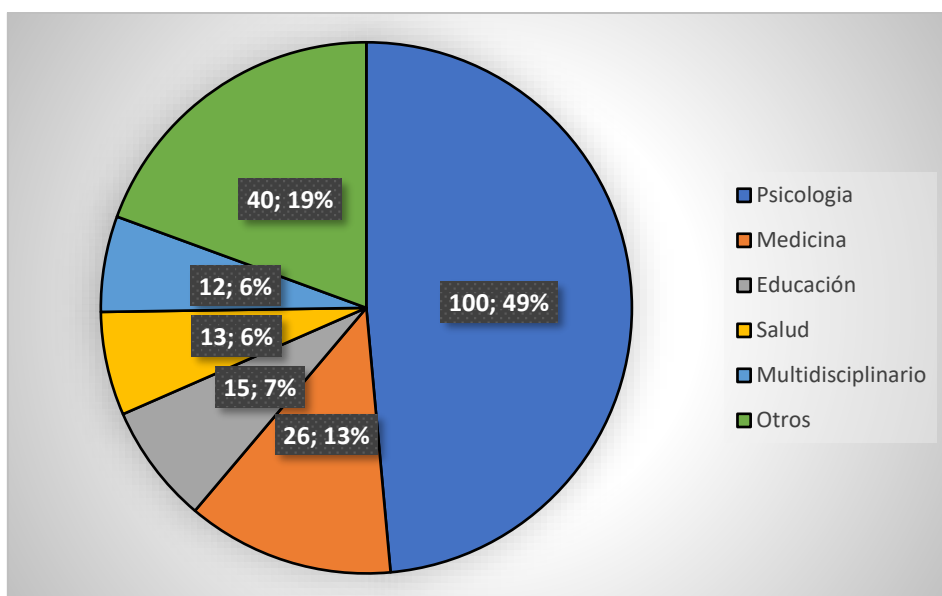
**Redalyc:** En esta fuente de consulta se hallaron 1186 documentos y se clasificaron en 3 categorías; 1) Artículos por País, donde se destacan España (395 – 33%), Brasil (210 – 18%), Colombia (206 – 17%), México (89 – 8%) y otros países que fluctuaban entre 1 y 20 artículos (286 – 24%), 2) Clasificación por temática, entre los hallazgos se encontró que los documento se clasificaban según la temática en Psicología (629 – 53%), Medicina (158 – 13%), Educación (117 – 10%), Salud (56 – 5%), Multidisciplinario (47 – 4%) y otros (179 – 35%) y 3) Clasificación por temática Colombia, se indagó en los documentos nacionales encontrando 206 artículos divididos por temática, Psicología (100 – 49%), Medicina (26 – 13%), Educación (15 – 7%), Salud (13 – 6%), Multidisciplinario (40 – 6%) y otros (40 – 19%) (Redalyc, 2022).



Gráfica 5. Artículo por país. Fuente: Redalyc (2022).



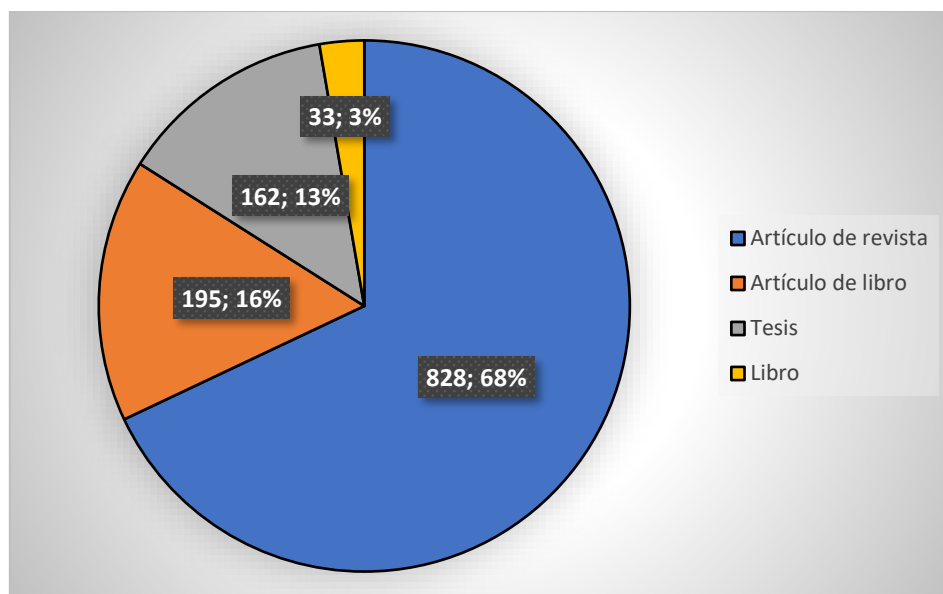
Gráfica 6. Clasificación por temática. Fuente: Redalyc (2022).



Gráfica 7. Clasificación por temática en Colombia. Fuente: Redalyc (2022).

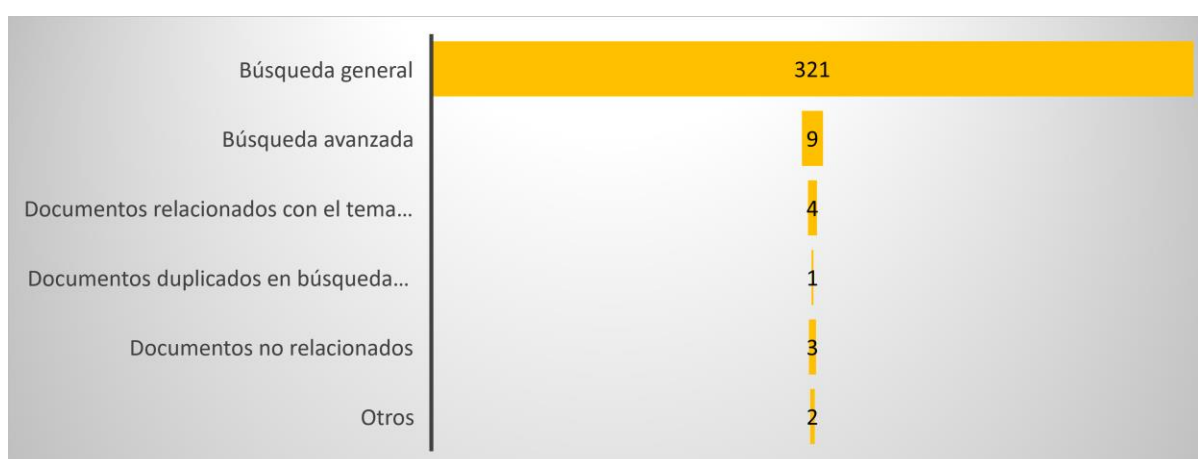
**Dialnet:** La búsqueda en esta fuente fue básica, ya que la interfaz de interacción en la búsqueda de documentos relacionados con mindfulness solo permite búsqueda general y el filtro de avanzado encontrando 1218 documentos que los divide por tipo así; Artículo de revista (828 – 68%), Artículo de libro (195 – 16%), Tesis (162 – 13%) y Libro (33 – 2%) (Dialnet, 2022).



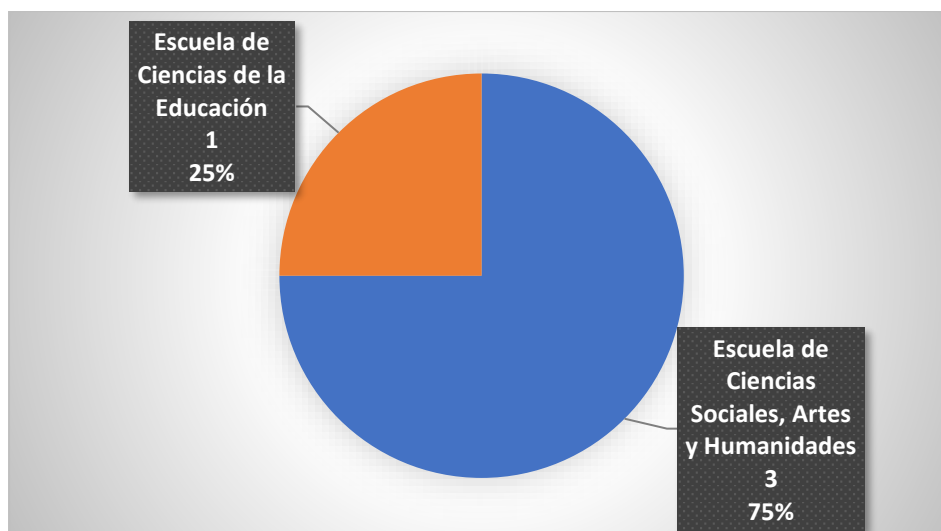


Gráfica 8. Clasificación por tipo de documento. Fuente: Dialnet (2022).

**Repositorio institucional UNAD:** El realizar la consulta con la opción de búsqueda general arrojó 321 documentos encontrados, al aplicar filtros con los requisitos de fecha, con la opción de búsqueda avanzada se encontraron 9 documentos, de los cuales 1 era un documento duplicado, 3 no se relacionaban con el tema, 1 video sobre mindfulness, 1 curso y solo 4 documentos cumplían con los requisitos de la búsqueda (Repositorio institucional UNAD, 2022).



Gráfica 9. Resultados de búsqueda. Fuente: Repositorio institucional UNAD (2022).



Gráfica 10. Documentos de investigación. Fuente: Repositorio institucional UNAD (2022).

La investigación preliminar en las fuentes documentales para la elección posterior de los documentos base para la construcción del presente manuscrito, permite observar que en Colombia en la última década son pocos los trabajos relacionados con mindfulness en el contexto educativo.

A menor escala la búsqueda en el repositorio institucional de la UNAD arrojó falencias en la interfaz de búsqueda, la cual arroja información no relevante al tema en cuestión y al hacer uso de las opciones avanzadas permite desglosar mejor la búsqueda, en el repositorio institucional se hallaron 3 documentos relacionados directamente con mindfulness.

**Fase 2.** Indagación sobre el impacto de mindfulness en el contexto académico.

**Fase 3.** Identificación de los efectos de la aplicación de mindfulness en el contexto educativo.

**Fase 4.** Análisis y reflexión de los modelos de mindfulness.

### **Análisis de la investigación**

A continuación, se describe el resultado del análisis de la revisión de masa documental con la finalidad de dar respuesta a los objetivos establecidos en la presente monografía, lo anterior acorde a las 3 categorías de análisis presentes en este manuscrito.

El análisis de la categoría 1 origen y conceptualización, el origen de mindfulness es de carácter religioso, nace en el seno de la fe budista, siendo parte de su filosofía de vida, por motivos políticos y bélicos parte de sus practicantes migraron a diferentes zonas del mundo, esparciendo con ellos sus creencias. La práctica de mindfulness logra adaptarse con la ayuda de profesionales que incorporaron estas técnicas y enseñanzas a diferentes terapias de intervención.

La traducción al español de mindfulness varía según el autor, la más común es la de conciencia plena, por este motivo el consenso general es el uso del término en inglés. Las técnicas que alberga mindfulness van desde el control de la respiración y el yoga, hasta la aceptación de experiencias y la autorregulación de los pensamientos, cada una tiene su nivel de dificultad, con un objetivo principal el bienestar integral.

El análisis de la categoría 2 modelos y aplicación, se observa que los modelos de intervención terapéutica buscan reducir o controlar los síntomas o episodios de alteración de las diferentes afecciones que padecen los individuos, cada modelo estudiado en este manuscrito tiene en común el uso de técnicas de mindfulness como complemento a la terapia física y psicológica, con el fin de reducir el uso de medicamentos y mejorar la calidad de vida.

En el contexto académico el uso de programas de intervención basados en mindfulness tiene como objetivo brindar una orientación integral y mejorar los métodos de aprendizaje-enseñanza, la vida escolar no está exenta de presentar problemas a nivel de

rendimiento académico, acoso escolar y de salud por parte de los integrantes de la comunidad escolar, con la carga académica y el clima educativo que cada individuo percibe de diferente manera, se pueden desarrollar afecciones tales como el estrés, la ansiedad y la depresión que a corto, mediano y largo plazo puede traer consecuencias aún mayores (problemas emocionales, tendencias autolesivas).

Entre los hallazgos encontrados se observa que el tiempo es un factor predominante para hallar resultados más sustanciales sobre los efectos positivos de mindfulness sobre las afecciones ya mencionadas, otros factores relacionados con la práctica de mindfulness que generaron cambios positivos al desarrollar hábitos saludables y adaptabilidad social, con el uso rutinario de las técnicas se observan la reducción de la agresividad mejorando la habilidad de adaptación social y la autorregulación de emociones.

Aunque las poblaciones y las muestras que participaron en cada programa que se analizó no es sustancialmente diferente, en el contexto universitario se halló que el nivel de las afecciones cambia según el periodo académico (aumenta en la temporada de exámenes), con el desarrollo del programa se observa una mejora en la satisfacción vital frente a sus propios sentimiento sobre el futuro, frente a las otras variables (afecciones) no se observan cambio sustanciales al no contar con un grupo de control.

Durante el desarrollo vital de cada individuo se adquieren habilidades y experiencias en la interacción en la sociedad y en el entorno en que se habita, los individuos tienden han adaptarse a los diferentes estímulos y como resultado aprenden a responder a estos (estado de supervivencia) de forma positiva o negativa, que de una u otra manera los afecta de forma física, emocional y mental. Al estar en piloto automático frente a los estímulos externos y querer evitar las experiencias negativas conduce a una sobrecarga del sistema, que se transforma en molestias o afecciones en la salud física y mental.

En el análisis de la Categoría 3 efectos de la aplicación de mindfulness, el uso de dicho modelo busca que los individuos desaprendan dichas acciones, en el cual sean conscientes de su propio cuerpo, pensamientos y emociones, al aceptar cada experiencia vivencial, las cuales permitirán adquirir habilidades como la autorregulación y autoeficacia, generando un estado integral entre cuerpo y mente.

Los efectos que trae consigo la aplicación de modelos terapéuticos basados en mindfulness son la reducción de la sintomatología, ayuda a mejorar la concentración, a expresar e identificar sus emociones, disminución de la hostilidad y agresividad, y aceptación de la realidad previniendo pensamientos sobre el futuro (expectativas irreales).

Como todo modelo terapéutico se deben tener en cuenta los efectos secundarios (ver gráfico 10) que se presentan al realizar las técnicas, el estado mental y emocional del individuo juega un papel importante en los resultados y efectos de dicha práctica, todo programa, modelo o técnica terapéutica debe de ir acompañada por parte de un profesional con el fin de disminuir los efectos negativos y el daño a los pacientes.

## Conclusiones

Con los avances tecnológicos y los nuevos retos pedagógicos que traen consigo las nuevas generaciones y la forma en cómo éstas perciben y afrontan los estímulos del entorno, se ven inmersos en padecimientos de enfermedades que afectan la salud mental, que sin el cuidado correspondiente conllevan a problemas en el rendimiento académico, en la interacción social y en algunos casos en autolesiones.

Con lo mencionado anteriormente y referente al objetivo general el cual es, efectuar una revisión bibliográfica acerca del origen y modelos de mindfulness, analizando el impacto sobre la salud mental en el contexto educativo, se logra establecer un punto de partida en la trazabilidad del origen y adaptación de mindfulness a los métodos psicopedagógicos de intervención, visualizando el impacto positivo que tiene la práctica de mindfulness para el tratamiento de afecciones, en el contexto educativo.

Al indagar en la masa documental disponible, se cumple con el objetivo de revisar el origen, conceptualización de mindfulness y su aplicación en el campo educativo, como resultado se establece la categoría 1 de análisis, la cual consiste en el origen, etimología y concepto de mindfulness y sus componentes.

De esta manera al analizar la aplicación y los resultados de mindfulness en el campo educativo, se crea la categoría 2 con el propósito de visualizar los modelos terapéuticos basados en mindfulness y el objetivo de éste, al mismo tiempo se sintetiza dos proyectos de intervención en el contexto educativo con poblaciones académicas distintas, permitiendo establecer las variables de mindfulness.

Al indagar sobre los efectos de la aplicación de mindfulness, en la mejora de la satisfacción vital y la reducción del estrés y la ansiedad en el contexto académico, se cumple con este objetivo al destacar los efectos de los programas, modelos y terapias basados en

mindfulness los cuales son distintos, estos dependen del objetivo o meta de cada individuo, en el contexto educativo se logra establecer la importancia del bienestar y clima social referente a la salud mental, con lo expuesto se establece la categoría 3 de análisis, en la cual se indagó en efectos positivo y negativos de la práctica de mindfulness.

Referente al objetivo de realizar una reflexión sobre el impacto de los modelos de mindfulness en el contexto académico, se realiza un análisis de cada categoría sobre los fundamentos de este manuscrito y el impacto que tiene la práctica de mindfulness en la población académica es sustancial, esto está sujeto al objetivo del individuo y como factor relevante está el profesional, el cual cumple la función de orientador con el objetivo de prevenir o intervenir en las posibles dificultades.

El desarrollo de esta monografía estableció como pregunta problema, ¿Qué impacto trae consigo la aplicación de mindfulness en el contexto educativo, como recurso de bienestar mental?, la cual con la lectura sistemática de este manuscrito, se establece la correlación que tiene el clima social en las aulas de clases, la metodología impartida y el cronograma de actividades (exámenes) con las afecciones en salud mental mencionadas anteriormente, y mediante la síntesis de programas de intervención se visualiza los resultados positivos de dicha práctica en las variables de mindfulness como la satisfacción vital.

En última instancia la reducción de afecciones como el estrés, la ansiedad y depresión, no se logra ver cambios sustanciales, pero se establece que el factor del tiempo al ser limitado es consecuente para no hallar resultados más concretos, pero al aumentar la satisfacción vital permite la autorregulación de emociones negativas frente a diferentes experiencias.

## Recomendaciones

Durante el desarrollo de este manuscrito se logra describir los diferentes efectos que tienen los modelos de intervención basado en mindfulness, en la población académica permitiendo prevenir o disminuir los síntomas o episodios de las enfermedades mentales mencionadas, un factor relevante en los diferentes programas en los que se indago fue el tiempo en que se llevaron a cabo, en estos programas se concluyó que no habían cambios sustanciales en ciertas variables pero se observaron cambios en la satisfacción vital, atención del momento presente y aceptación de las experiencias.

Al considerar el tiempo como un factor relevante en la aplicación de mindfulness en el contexto educativo, se debe incentivar la implementación de modelos pedagógicos basados o que incorporen mindfulness a una temprana edad en la comunidad educativa y que las instituciones brinden los espacios necesarios para su práctica.

La implementación de programas de intervención debe ser realizadas por profesionales capacitados en el tema con el objetivo de crear el espacio acorde de aprendizaje, brindar orientación y ser figura de prevención y atención, en tal sentido como recomendación en la aplicación de modelos basados en mindfulness, es incentivar en la comunidad académica la práctica rutinaria de dichas técnicas con el apoyo de un profesional para obtener mejores resultados en la prevención y reducción de síntomas y aumento en la calidad de vida, evitando efectos secundarios como la hipersensibilidad y el recordar eventos traumáticos.

Con lo descrito anteriormente, se busca reflexionar sobre el papel del profesional y del docente frente a las dificultades que se pueden presentar en la práctica de mindfulness, como lo menciona el estudio de Joyce et al. (2010), citado por Modrego et. al (2016), se observó;



“Que los profesores experimentaban ciertas dificultades en la puesta en marcha del programa de mindfulness. El mayor obstáculo fue la falta de tiempo para la implementación del programa. Por otro lado, algunos profesores se sentían inadecuadamente equipados para hacer frente a estudiantes que no se tomaban las lecciones en serio, no estaban comprometidos y no participaban de modo adecuado en el programa” (p.40).

El uso de programas basados en mindfulness representa una alternativa de intervención con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población académica, es un proceso de desaprendizaje sobre como cada individuo interactúa (estimulo - respuesta) con su entorno y como éste los afecta, mindfulness brinda las herramientas necesarias para su práctica, esta variable permite al profesional brindar alternativas para la intervención o mitigación de las afecciones prevalentes en los estudiantes.

## Referencias

- Amutio Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I. (2015). *Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar*. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-444.  
<http://dx.doi.org.10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp>
- Cebolla, A. & Campos, D. (2016). *Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía*. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103-118.  
<https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/107/165>
- Congreso de Colombia. (2007, 09 de enero). *Sistema General de Seguridad Social en Salud*. [LEY\_1122\_2007]. Recuperado 7 de junio de 2022, de  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1122-de-2007.pdf>
- Congreso de Colombia. (2013, 21 de enero). *Ley de salud mental*. [LEY\_1616\_2013]. Recuperado 7 de junio de 2022, de  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Cuevas Toro, Ana M; Díaz Batanero, Carmen; Delgado Rico, Elena & Vélez Toral, Mercedes. (2017). *Incorporación del mindfulness en el aula: Un estudio piloto con estudiantes universitarios*. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672017000400054&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672017000400054&lang=es)
- González Cortez, N. A. & Lagos San Martín, N. G. (2022). *Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de*

*educación primaria*. Revista Electrónica Educare, 26(1), 1-15.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8117003>

González García, M., & González López, J. (2017). *Bases neurofisiológicas de mindfulness y compasión: Una propuesta desde la teoría polivagal*. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 101-111. <http://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.002>

Guevara Albán, G. P., Verdesoto Arguello, A. E., & Castro Molina, N. E. (2020).

*Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)*. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(3), 163-173.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7591592>

Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill educación. México.

López Hernáez, L. (2016). *Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes*. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. ISSN: 1139-7853.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246652009>

Ministerio de salud y protección social. (2018). *Política nacional de salud mental*.

Resolución 4886 de 2018. Recuperado 7 de junio de 2022, de

[https://leyes.co/se\\_expide\\_la\\_ley\\_de\\_salud\\_mental.htm](https://leyes.co/se_expide_la_ley_de_salud_mental.htm)

Ministerio de Salud MinSalud & Colciencias. (2015). *Encuesta nacional de salud mental*.

Tomo 1. Observatorio de Drogas de Colombia.

[http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/COO31102015-salud\\_mental\\_tomoI.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/COO31102015-salud_mental_tomoI.pdf)

Ministerio de Salud MinSalud. (2022, 18 de marzo). *Gestión integrada para la salud mental*.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/gestion-integrada-para-la-salud-mental.aspx>

Modrego Alarcón, M; Martínez Val, L; Margolles, R; Borao, L., & García Campayo, J.

(2016). *Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 30(3), 31-46. ISSN: 0213-8646. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361003>

Muñoz Martínez, A. M; Monroy Cifuentes, A. L. & Torres Sánchez, L. M. (2017).

*Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional*. Psicología USP, 28(2), 298-303. <https://doi.org/10.1590/0103-656420160038>

Moscoso, M. S. & Lengacher, C. A. (2015). *Mecanismos neurocognitivos de la terapia*

*basada en mindfulness*. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 21(2), 221-233. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68643124005>

Naranjo Pereira, M. L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos*

*relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación, 33(2), 171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

Oblitas, L. A; Ferrel, R; León, A; Calderón, R; Anicama, J. & Ortiz, A. L. (2018).

*Mindfulness, qigong y su impacto en la salud*. Redalyc, 21(2), 79-98. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147158511005>

Olivencia, R. (2022). *La práctica del mindfulness en el aula universitaria: Una experiencia de formación y crecimiento personal*. Observatorio Provincial de Educación Superior.

Universidad Juan Agustín Maza. 3(4), 4-8.

<http://repositorio.umaza.edu.ar/ojs/index.php/enlm/article/view/378/283>

Olivera, P. D; Gutiérrez, A. D; Amparo, P. L; Pinto, P. D. & Daza, M. C. (2020). *Guía para el desarrollo de las opciones de trabajo de grado Especializaciones ECEDU*.

Repositorio institucional UNAD. Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU.

Organización Mundial de la Salud OMS. (2004). *Promoción de la salud mental. Conceptos, evidencia emergente, practica. Informe compendiado*.

[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

Organización Mundial de la Salud OMS. (2018, 30 de marzo). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Centro de prensa. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Panamericana de la Salud (s.f) *Depresión*. Temas página oficial OPS.

<https://www.paho.org/es/temas/depression>

Pinazo, D., García-Prieto, L. T. & García Castellar, R. (2020). *Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula*.

Revista de Psicodidáctica, 25(1), 30-35.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419300231>

Puebla, M. G. (2020). *Efecto de mindfulness sobre variables psicológicas y biológicas en meditadores de larga duración*. Universidad de Zaragoza.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=300705>

Rodríguez, M. F. (2015). *Estudio sobre «efectos adversos» relacionados con la meditación*.

Revista: Journal of Transpersonal Research, Periodo: 12, Volumen: 7, Número: 2,

Página inicial: 188, Página final: 198.

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13995>

- Rodríguez Saltos, E. R., Loor, B. M. V., Meza, W. E. Y., & Solórzano, M. J. P. (2020). *Importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo*. Dominio de las Ciencias, 6(3), 564-581. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539700>
- Sánchez Iglesias, A. I., & Castro, F. V. (2016). “*Mindfulness*”: *Revisión sobre su estado de arte*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 41-49. ISSN: 0214-9877. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005>
- Santachita, A., & Vargas, M. L. (2015). *Mindfulness en perspectiva*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, ISSN 0211-5735, Vol. 35, N.º. 127, 2015, págs. 541-553. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n127/original6.pdf>
- Vásquez Dextre, E. R. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. Revista de Neuro-Psiquiatría, 79(1), 42-51. ISSN: 0034-8597. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006>

## Anexos

### Formato de redacción de antecedentes

<b>Título 1</b>	Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar.
<b>Autores y fecha</b>	Amutio Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I. (2015).
<b>Referencia</b>	Amutio Kareaga, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I. (2015). <i>Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar</i> . <i>Universitas Psychologica</i> , 14(2), 433-444. <a href="http://dx.doi.org.10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp">http://dx.doi.org.10.11144/Javeriana.upsy14-2.apcp</a>
<b>Síntesis</b>	El objetivo de este estudio fue analizar los efectos de un programa de entrenamiento psicoeducativo en mindfulness sobre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los estados de relajación (Estados-R) de adolescentes estudiantes de secundaria. Los grupos experimental y control estuvieron en lista de espera en un diseño controlado y aleatorizado con mediciones pre y post test.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	El documento permite recopilar información sobre los efectos de la práctica de modelos o programas basados en mindfulness.

<b>Título 2</b>	Enseñar mindfulness: contextos de instrucción y pedagogía.
<b>Autores y fecha</b>	Cebolla, A., & Campos, D. (2016).
<b>Referencia</b>	Cebolla, A. & Campos, D. (2016). <i>Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía</i> . Revista de Psicoterapia, 27(103), 103-118. <a href="https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/107/165">https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/107/165</a>
<b>Síntesis</b>	Se menciona la importancia del manejo de mindfulness sobre los contextos académicos donde se analiza su eficacia y como al implementar esta se mejora la regulación emocional y de la atención, generando resultados óptimos en la pedagogía y en la labor investigativa.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Este documento establece y corrobora el origen de mindfulness y aporta a la monografía datos sobre el contexto de enseñanza de mindfulness.

<b>Título 3</b>	Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.
<b>Autores y fecha</b>	Cuevas Toro, Ana M., Díaz Batanero, Carmen, Delgado Rico, Elena, & Vélez Toral, Mercedes. (2017).
<b>Referencia</b>	Cuevas Toro, Ana M; Díaz Batanero, Carmen; Delgado Rico, Elena & Vélez Toral, Mercedes. (2017). <i>Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios</i> . Universitas Psychologica, 16(4), 54-66. <a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-92672017000400054&amp;lang=es">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-92672017000400054&amp;lang=es</a>



<b>Síntesis</b>	Estudio realizado a estudiantes universitarios en época de exámenes y los días previos a este, con el fin de medir los niveles de satisfacción vital y ansiedad. Analizando los efectos de aplicar un programa de mindfulness, en un periodo académico de alto nivel de ansiedad.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Nos permite abordar el tema de investigación desde la perspectiva académica y como su aplicación en este ámbito, tiene posibles mejoras en la salud mental de los estudiantes universitarios. Los datos suministrados en este estudio sirven como base para analizar los diferentes factores que afectan a los estudiantes y como la aplicación de mindfulness repercute en la sensación de satisfacción del individuo. Corroborar el origen de mindfulness.

<b>Título 4</b>	Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria.
<b>Autores y fecha</b>	González Cortez, N. A. & Lagos San Martín, N. G. (2022).
<b>Referencia</b>	González Cortez, N. A. & Lagos San Martín, N. G. (2022). <i>Efectividad de un programa de intervención basado en mindfulness para autorregular la atención en niñez de educación primaria</i> . Revista Electrónica Educare, 26(1), 1-15. <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8117003">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8117003</a>
<b>Síntesis</b>	La bibliografía afirma que la atención es inherente al aprendizaje, por lo que, si presenta variación, habrá un rango limitado de entrada y foco de experiencias, y afirma que, si se estimula adecuadamente, el

	enriquecimiento de experiencias será enorme y fructífero. Debido a la importancia de ver la atención como un proceso formativo, este estudio propone un diseño de programa basado en pautas basadas en mindfulness para mejorar la autorregulación de la atención en niños de educación básica y evaluar su atención focalizada, sostenida y distraída.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Este documento desglosa los componentes de mindfulness, permitiendo indagar en la práctica de mindfulness desde su origen.

<b>Título 5</b>	Bases neurofisiológicas de mindfulness y compasión: Una propuesta desde la teoría polivagal
<b>Autores y fecha</b>	González García, M., & González López, J. (2017).
<b>Referencia</b>	González García, M., & González López, J. (2017). <i>Bases neurofisiológicas de mindfulness y compasión: Una propuesta desde la teoría polivagal</i> . <i>Mindfulness &amp; Compassion</i> , 2(2), 101-111. <a href="http://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.002">http://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.002</a>
<b>Síntesis</b>	El propósito de este artículo es proporcionar un marco integral que pueda explicar la base neurofisiológica detrás de la práctica de la atención plena y la compasión. Después de una introducción a la lógica de la teoría polivagal, se exploran sus posibles contribuciones a los campos de la atención plena y la compasión.

<b>Relación con el tema de la monografía</b>	El documento refiere a la explicación neurofisiológica de los efectos de mindfulness en el estado físico y mental del practicante, reforzando teóricamente el efecto de dicha práctica.
----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Título 6</b>	Técnicas mindfulness en centros educativos. desarrollo académico y personal de sus participantes.
<b>Autores y fecha</b>	López Hernández, L. (2016).
<b>Referencia</b>	López Hernández, L. (2016). <i>Técnicas mindfulness en centros educativos. desarrollo académico y personal de sus participantes</i> . Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 27(1), 134-146. ISSN: 1139-7853. <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246652009">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246652009</a>
<b>Síntesis</b>	En el siguiente documento se encontró información sobre la aplicación del programa en un entorno educativo, revela un mejoramiento por parte de los docentes y estudiantes siendo de gran ayuda para la institución, se recomienda aplicarlo en diferentes ámbitos educativos para una mejor recolección de datos.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Este documento permite la corroboración en tres aspectos sobre mindfulness los cuales son su origen, tradición y efectos.

<b>Título 7</b>	Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness.
<b>Autores y fecha</b>	Modrego Alarcón, M; Martínez Val, L; Margolles, R; Borao, L., & García Campayo, J. (2016).
<b>Referencia</b>	Modrego Alarcón, M; Martínez Val, L; Margolles, R; Borao, L., & García Campayo, J. (2016). <i>Mindfulness en contextos educativos: Profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness</i> . Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 30(3), 31-46. ISSN: 0213-8646. <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361003">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361003</a>
<b>Síntesis</b>	En el siguiente documento trata del estudio que realizaron para reunir información sobre la influencia del mindfulness en los docentes y más cuando ellos comienzan a enseñarlo a sus estudiantes, este documento se enfoca principalmente en los Docente, para esto fue necesario investigar y actualizar los datos para su mejor aplicabilidad dando como resultado las nuevas problemáticas que existen y sugerencias para su manejo.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Las investigaciones halladas en este documento permiten ampliar las recomendaciones referentes a los profesionales y profesores capacitados para impartir mindfulness con el fin de orientar y prevenir.

<b>Título 8</b>	Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional.
<b>Autores y fecha</b>	Muñoz Martínez, A. M; Monroy Cifuentes, A. L. & Torres Sánchez, L. M. (2017).
<b>Referencia</b>	Muñoz Martínez, A. M; Monroy Cifuentes, A. L. & Torres Sánchez, L. M. (2017). <i>Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional</i> . Psicología USP, 28(2), 298-303. <a href="https://doi.org/10.1590/0103-656420160038">https://doi.org/10.1590/0103-656420160038</a>
<b>Síntesis</b>	Encontraremos en esta lectura la explicación en tres facetas (proceso, habilidad y estrategia) en las que se puede manejar el mindfulness y como los resultados se han visto desde el aspecto clínico, es una revisión documental donde sienta sus bases en los supuestos de la filosofía y se expone como desarrollarlo en el área de campo.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Permite verificar el concepto de mindfulness y como la práctica de este se puede usar acorde al proceso de intervención.

<b>Título 9</b>	Mecanismos Neurocognitivos De La Terapia Basada En Mindfulness.
<b>Autores y fecha</b>	Moscoso, M. S. & Lengacher, C. A. (2015).

<b>Referencia</b>	Moscoso, M. S. & Lengacher, C. A. (2015). <i>Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness</i> . Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 21(2), 221-233.  <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68643124005">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68643124005</a>
<b>Síntesis</b>	En este documento se maneja información sobre la reducción de la problemática utilizando el modelo terapéutico, se debe aclarar que a medida del progreso investigativo es necesario identificar los mecanismos para trabajar y así obtener resultados de interés sobre la reducción del estrés y autorregulación.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	En este documento podemos hallar los programas psicoterapéuticos basados en mindfulness y el efecto que tiene la práctica en el cerebro.

<b>Título 10</b>	Mindfulness, qigong y su impacto en la salud.
<b>Autores y fecha</b>	Oblitas, L. A; Ferrel, R; León, A; Calderón, R; Anicama, J. & Ortiz, A. L. (2018).
<b>Referencia</b>	Oblitas, L. A; Ferrel, R; León, A; Calderón, R; Anicama, J. & Ortiz, A. L. (2018). <i>Mindfulness, qigong y su impacto en la salud</i> . Redalyc, 21(2), 79-98. <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147158511005">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147158511005</a>

<b>Síntesis</b>	Se observa en este documento como la práctica de mindfulness y otras técnicas chinas, logra generar un gran avance sobre la salud de las personas debido a que manejan la meditación como fundamento y de este modo se puede generar un mayor bienestar de la salud.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Documento el cual permite corroborar los datos de origen de mindfulness en occidente y la etimología del concepto.

<b>Título 11</b>	La práctica del mindfulness en el aula universitaria: una experiencia de formación y crecimiento personal
<b>Autores y fecha</b>	Olivencia, R. (2022)
<b>Referencia</b>	Olivencia, R. (2022). <i>La práctica del mindfulness en el aula universitaria: Una experiencia de formación y crecimiento personal</i> . Observatorio Provincial de Educación Superior. Universidad Juan Agustín Maza. 3(4), 4-8. <a href="http://repositorio.umaza.edu.ar/ojs/index.php/enlm/article/view/378/283">http://repositorio.umaza.edu.ar/ojs/index.php/enlm/article/view/378/283</a>
<b>Síntesis</b>	En base a este artículo describe información referida al tema del mindfulness, los profesionales en el área educativa lograrán observar las experiencias y conocimientos al integrar estas técnicas para la reducción del estrés en la población de estudiantes en curso superior.

<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Documento el cual permite corroborar los datos de origen de mindfulness en occidente, su adaptación a programas de intervención y etimología del mindfulness.
----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Título 12</b>	Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula
<b>Autores y fecha</b>	Pinazo, D., García-Prieto, L. T., & García Castellar, R. (2020).
<b>Referencia</b>	Pinazo, D., García-Prieto, L. T. & García Castellar, R. (2020). <i>Implementación de un programa basado en mindfulness para la reducción de la agresividad en el aula</i> . Revista de Psicodidáctica, 25(1), 30-35. <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419300231">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419300231</a>
<b>Síntesis</b>	Este documento nos brinda la información de implementar el mindfulness en el área educativa en población adolescente, esta investigación nos invita a conocer sus progresos o beneficios en las aulas y como al reforzarlo en los hogares se puede prevenir casos de violencia entre sus compañeros.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Análisis de la aplicación de un programa de intervención basado en mindfulness con el fin de reducir los niveles de agresividad y mejorar el clima social en el aula. Permite comprender las variables de análisis de mindfulness, test que se aplicaron y los efectos que tiene la práctica.



<b>Título 13</b>	Efecto de mindfulness sobre variables psicológicas y biológicas en meditadores de larga duración.
<b>Autores y fecha</b>	Puebla, M. G. (2020).
<b>Referencia</b>	Puebla, M. G. (2020). <i>Efecto de mindfulness sobre variables psicológicas y biológicas en meditadores de larga duración</i> . Universidad de Zaragoza. <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=300705">https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=300705</a>
<b>Síntesis</b>	El objetivo principal de este artículo es medir los efectos de la atención plena en las variables psicológicas y biológicas de los meditadores a largo plazo. Con este fin, se llevaron a cabo dos estudios. El propósito del primer estudio realizado fue replicar y fortalecer la hipótesis de que la meditación está asociada con el mantenimiento de la longitud de los telómeros. El propósito del segundo estudio realizado fue identificar las alteraciones moleculares asociadas con la atención plena al perfilar las respuestas epigenéticas en meditadores a largo plazo.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Investigación en la cual se indaga sobre las variables psicológicas, el efecto y los beneficios de la práctica de mindfulness en la reducción de las afecciones como estrés, ansiedad y depresión.

<b>Título 14</b>	Estudio sobre «efectos adversos» relacionados con la meditación.
<b>Autores y fecha</b>	Rodríguez, M. F. (2015).

<b>Referencia</b>	Rodríguez, M. F. (2015). <i>Estudio sobre «efectos adversos» relacionados con la meditación</i> . Revista: Journal of Transpersonal Research, Periodo: 12, Volumen: 7, Número: 2, Página inicial: 188, Página final: 198. <a href="https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13995">https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/13995</a>
<b>Síntesis</b>	Objetivo: Detectar si existen “efectos adversos” en la meditación y comprender si estos efectos varían según la edad, género, años de práctica, frecuencia de práctica y tipo de meditación. Método: Encuesta por Internet a personas que reportaron practicar meditación.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Estudio dirigido a prácticas de mindfulness para detectar los efectos adversos de dicha práctica, permitiendo aclarar dudas sobre la práctica y sus beneficios a corto, mediano y largo plazo.

<b>Título 15</b>	Importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo.
<b>Autores y fecha</b>	Rodríguez Saltos, E. R., Loor, B. M. V., Meza, W. E. Y., & Solórzano, M. J. P. (2020).
<b>Referencia</b>	Rodríguez Saltos, E. R., Loor, B. M. V., Meza, W. E. Y., & Solórzano, M. J. P. (2020). <i>Importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo</i> . Dominio de las Ciencias, 6(3), 564-581. <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539700">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539700</a>

<b>Síntesis</b>	El propósito de la investigación es considerar la importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo a través de enfoques literarios inductivos, deductivos y exploratorios para comprender si existe alguna conexión entre la parte y el todo. Algunos documentos, obtenidos de muchas fuentes bibliográficas, promueven la comprensión del problema, obtienen respuesta y aplican la enseñanza creativa para estimular y activar el desarrollo de las habilidades escolares.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Permite comprender el concepto, los objetivos de la psicopedagogía y como la práctica de mindfulness es una alternativa para lograr avances en la mejora del clima social y la reducción de afecciones que afectan a las comunidades en las instituciones educativas.

<b>Título 16</b>	“Mindfulness”: Revisión sobre su estado de arte. International.
<b>Autores y fecha</b>	Sánchez Iglesias, A. I., & Castro, F. V. (2016).
<b>Referencia</b>	Sánchez Iglesias, A. I., & Castro, F. V. (2016). <i>“Mindfulness”: Revisión sobre su estado de arte.</i> International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 41-49. ISSN: 0214-9877. <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777005</a>

<b>Síntesis</b>	Se menciona información clave sobre la temática a investigar, en la cual, se tiene presente los enfoques metodológicos actuales y como la ayuda de la neurobiología cognitiva se implementarían en un contexto específico siendo viable su uso, debido a los diferentes estudios adelantados en los cuales reflejaría una mejoría en la densidad neuronal.
<b>Relación con el tema de la monografía</b>	La información encontrada en este documento permitió corroborar el origen de mindfulness y apporto detalles del proceso de intercambio cultural que fue base para la adaptación de mindfulness en occidente y da una aproximación teórica del concepto.

<b>Título 17</b>	Mindfulness en perspectiva.
<b>Autores y fecha</b>	Santachita, A. & Vargas, M. L. (2015).
<b>Referencia</b>	Santachita, A., & Vargas, M. L. (2015). <i>Mindfulness en perspectiva</i> . Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, ISSN 0211-5735, Vol. 35, N.º. 127, 2015, págs. 541-553.  <a href="https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n127/original6.pdf">https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v35n127/original6.pdf</a>
<b>Síntesis</b>	Breve origen del mindfulness y cómo está se integra a otras técnicas de psicoterapia, revisión narrativa con el objetivo de generar conocimiento sobre su uso terapéutico y la posible integración a programas clínicos en neurociencias.

<b>Relación con el tema de la monografía</b>	Análisis general del origen budista y espiritual de las técnicas de mindfulness y su desarrollo y adaptación en terapias psicológicas. Corroboración del origen. La investigación realizada nos muestra el crecimiento y aplicación de estas técnicas en otros contextos.
----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Título 18</b>	Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas.
<b>Autores y fecha</b>	Vásquez Dextre, E. R. (2016).
<b>Referencia</b>	Vásquez Dextre, E. R. (2016). <i>Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas</i> . Revista de Neuro-Psiquiatría, 79(1), 42-51. ISSN: 0034-8597. <a href="https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006">https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006</a>
<b>Síntesis</b>	Se trabaja desde el concepto y como se aplica, evidenciando resultados favorables para el manejo de trastornos, dolencias y estrés; manejamos diferentes postulados respecto a la información sobre el mindfulness, sin embargo, para resaltar los avances y aspectos positivos es necesario revisar sus componentes. Se evidencia de igual forma que ayuda en la práctica terapéutica dando la oportunidad de ser implementado como herramienta en la parte educativa.

<b>Relación con el tema de la monografía</b>	La investigación por Vásquez (2015), permite corroboran el origen de mindfulness y agrega a la monografía el concepto desde la subjetividad de varios autores, los componentes zen de la técnica como base de la práctica y los modelos terapéuticos basados en mindfulness.
----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------