

Aplicación del Mindfulness Como Opción Terapéutica de los Psicólogos en el Sector

Salud de Valledupar – Cesar

Castro Barrera María Camila y Pérez Chinchilla Yarima

Universidad Popular Del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar - Cesar

2023

**Aplicación del Mindfulness Como Opción Terapéutica de los Psicólogos en el Sector
Salud de Valledupar – Cesar**

Castro Barrera María Camila y Pérez Chinchilla Yarima

Trabajo de Grado para obtener el título de Psicólogas

Asesoran:

Salamanca Vargas Mary Isabel: Mg.

Colina Sánchez Dorys Magaly: Dra.

Universidad Popular Del Cesar

Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales

Programa de Psicología

Valledupar - Cesar

2023

Dedicatoria

De manera especial dedico este trabajo al recuerdo de mi abuela Mary luz Barrera, que a pesar del tiempo nunca te he olvidado, también a mi madre Omaira Barrera, a mi padre Cecil Alfonso Castro y a mis hermanos Alfonso David y Juan Miguel, por ser la familia incondicional que tanto necesitaba, amarme sin medida y por ser mi mayor fuente de motivación, asimismo, a mi sobrino Joseph David, por hacer de mis días los más felices y como olvidar a mi apreciada e incondicional amiga Wendy Núñez, por cada una de sus palabras y consejos sensatos que aún siguen en mi corazón y en mi memoria. De igual manera, a cada una de las personas que me han brindado esperanza, consuelo, sabiduría y confianza para construir mi propio camino, alcanzar mis más anheladas metas y hacer brillar cada uno de mis sueños.

María Camila Castro Barrera

Dedico este trabajo a mi centro, mi lugar seguro y mi fuente de amor incondicional, a cada uno de los miembros de la familia Pérez Chinchilla, quienes me brindaron apoyo en los momentos mas oportunos, en especial a Eliana por permitirme conocer el arte de mantener la calma en medio de la tempestad. A su vez también quisiera dedicar este trabajo a aquellas personas que creen fuertemente en una causa y hacen lo posible por hacerla realidad.

Yarima Pérez Chinchilla

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a Dios por su amor incondicional y por cada uno de los momentos llenos de aprendizaje que me ha hecho vivir. A mi madre y a mi padre, ambos me han mostrado el amor más sincero y hermoso de todos, gracias por ser mi fuente de motivación e inspiración más grande de resiliencia, sinceramente son el pilar y el soporte más importante que tengo en mi vida. Gracias a su ejemplo, paciencia, cariño, sacrificio, compañía y dedicación pude encontrar y seguir mi camino.

Quiero hacer una mención especial a nuestra asesora Mary Salamanca, muchas gracias por su profesionalismo, excelencia, dedicación, esfuerzo, corazón y tiempo, porque gracias a su gran trabajo este logro es posible. Adicionalmente, agradecer a la Dra. Dorys Colina por su guía y cada una de las enseñanzas impartidas, fueron muy valiosas para la culminación de este proyecto. Por último, agradezco al grupo de personas que sin importar la distancia y las diferencias estaban presentes en mi vida y me hicieron disfrutar de este proceso, haciéndolo más llevadero.

María Camila Castro Barrera

El desarrollo de este trabajo no hubiera sido posible sin la total entrega y compromiso de nuestras asesoras, quienes aportaron aparte de sus conocimientos, su respeto y amor por la profesión.

Yarima Pérez Chinchilla

Tabla de Contenido

RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
MOMENTO I ESTADO DEL ARTE	12
Revisión de la literatura	
Vinculaciones conceptuales y prácticas	
MOMENTO II PLANTEAMIENTO PROBLÉMICO	
Enunciación del campo temático	21
Acercamiento al problema de investigación	29
Pregunta de investigación	34
Propósitos de la investigación	
Propósito Central	35
Propósitos Derivados	35
Definición de premisas	31
MOMENTO III DISEÑO METODOLÓGICO	
Enfoque investigativo	36
Tradición de la investigación cualitativa	36
Muestreo, unidad de estudio e informantes claves	36
Instrumento de recolección de información	37
Definición conceptual de las categorías y subcategorías apriorísticas	39
Proceso de análisis de la información	40
Consideraciones éticas y consentimiento informado	41
MOMENTO IV PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	
Proceso de triangulación hermenéutica	44
MOMENTO V INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN	



Reflexiones finales	50
Referencias bibliográficas	52

Lista de abreviaturas

- AC: Activación Conductual.
- ACT: Terapia de Aceptación y Compromiso.
- CCT: Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión.
- CFT: Terapia Centrada en la Compasión.
- DASS-21: Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés.
- ECC: Enfoque Cognitivo Conductual.
- FFMQ: Five Factor Mindfulness Questionnaire.
- FMI: The Freiburg Mindfulness Inventory
- IBM: Intervenciones Basadas en Mindfulness.
- KIMS: Inventario de Habilidades de Conciencia Plena de Kentucky.
- LKM: Meditación de Bondad Amorosa.
- MAAS: Mindful Attention Awareness Scale.
- MAT: Entrenamiento en la Atención Consciente.
- MBCT: Terapia Cognitivo Conductual Basada en Mindfulness.
- MBPBS: Apoyo del Comportamiento Positivo Basado en la Atención Plena.
- MBSM: Manejo de los Síntomas Basado en la Atención Plena.
- MBSR: Terapia de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness.
- MMFT: Programa de Mindfulness Basado en Entrenamiento Mental.
- MSC: Autocompasión Consciente.
- PAF: Psicoterapia Analítica Funcional.
- TCD: Terapia de Conducta Dialéctica.
- TIP: Terapia Integral de Pareja.
- TOC: Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- TTG: Terapias de Tercera Generación.

Resumen

Es menester estudiar la apropiación conceptual, metodológica y práctica del Mindfulness como terapia de tercera generación por parte de los terapeutas en la ciudad de Valledupar, porque es deber de la ciencia psicológica ir cada día actualizándose y cuestionarse acerca de las prácticas clínicas terapéuticas utilizadas en la actualidad y en qué aspectos puede mejorar el psicólogo para optimizar sus resultados. A pesar de que, el Mindfulness es una técnica estudiada en países desarrollados, a nivel nacional son escasas las investigaciones científicas, algunas solo son estudios de tipo piloto, lo que deja sin un soporte científico contextualizado para la práctica profesional en el ámbito clínico. El propósito de esta investigación es comprender la aplicación del Mindfulness como opción terapéutica de los psicólogos en sector salud de Valledupar-Cesar a través de una exploración conceptual, combinando la entrevista semiestructurada, fundamentada en una metodología de tipo cualitativo. La aplicación del Mindfulness no es llevada a cabo de manera individualizada, sino integrada con otras terapias. Se identificó la ansiedad como el trastorno más abordado con Intervenciones Basadas en Mindfulness por parte de los terapeutas, a su vez que como resultado de aplicar Mindfulness se reducen los niveles de ansiedad, se regulan emociones disruptivas o negativas y se consigue conciliar el sueño.

Palabras clave: Mindfulness, Apropiación conceptual, Terapia de tercera generación, Práctica clínica, Ansiedad.

Abstract

It is necessary to study the conceptual, methodological and practical appropriation of Mindfulness as a third generation therapy by therapists in the city of Valledupar, because it is the duty of psychological science to be updated every day and to question itself about the clinical therapeutic practices used today and in what aspects the psychologist can improve to optimize their results. Although Mindfulness is a technique studied in developed countries, there is little scientific research at the national level, some are only pilot studies, which leaves no contextualized scientific support for professional practice in the clinical setting. The purpose of this research is to understand the application of Mindfulness as a therapeutic option for psychologists in the health sector of Valledupar-Cesar through a conceptual exploration, combining the semi-structured interview, based on a qualitative methodology. The application of Mindfulness is not carried out individually, but integrated with other therapies. Anxiety was identified as the most addressed disorder with Mindfulness-Based Interventions by therapists. As a result of applying Mindfulness, anxiety levels are reduced, disruptive or negative emotions are regulated, and sleep is achieved.

Key Words: Mindfulness, Conceptual appropriation, third generation therapy, clinical practice, Anxiety.

Introducción

Un tema de investigación que ha sido abordado desde distintas latitudes es el Mindfulness, y Latinoamérica no ha sido la excepción. En efecto, se han generado numerosas publicaciones de alta rigurosidad académica en las que se ha vinculado el tema con la educación, con el estilo actual de vida; siendo predominantemente una herramienta dirigida a la reducción de ansiedad, estrés, depresión, entre otros diagnósticos clínicos de uso terapéutico, con efectos favorables para la salud mental de la población. También es importante precisar que su aplicación se puede visibilizar en diversos contextos, sin embargo, esta investigación pone el lente en la aplicación en el campo clínico.

Por lo tanto, surge la necesidad de realizar una investigación sobre la aplicación del Mindfulness como opción terapéutica de los psicólogos en el sector salud de Valledupar, con el fin de generar un aporte significativo desde el campo clínico de la psicología, mediante la visibilidad del Mindfulness como la novedad entre los tratamientos cognitivos conductuales de tercera generación que están siendo implementados con éxito en muestras colombianas e incluso como opción en sistemas de salud pública.

Con respecto al surgimiento del Mindfulness, este tuvo sus inicios en la década de los 70s de la mano del Dr. Jon Kabat Zinn, quien estudió los efectos como objetivos clínicos de esta práctica, en un principio solo relacionada con la meditación enfocada en lo espiritual, consolidándose después como una terapia dirigida a la reducción del estrés, que luego, fue abriendo campo a diversos ámbitos de aplicación, desde la prevención hasta el tratamiento de enfermedades psicofisiológicas como la ansiedad, depresión, trastornos obsesivos compulsivos, adicciones, trastornos de la conducta alimenticia, dolor crónico, cáncer, y por último, el estudio de los efectos de la práctica a nivel neurológico.

Por lo que se refiere a su aplicación en el contexto clínico, este estudio es una oportunidad para conocer el manejo de esta funcional herramienta al interior de la comunidad de terapeutas. Asimismo, se busca motivar a los nuevos investigadores a estudiar esta terapia

en los diferentes campos y ámbitos de aplicación, como también, estimular la correcta práctica de la terapia a nivel profesional, promoviendo el cuestionamiento sobre las técnicas terapéuticas tradicionales empleadas y así, elegir según la contextualización de las problemáticas actuales, la terapia más adecuada de acuerdo al trastorno o la patología que se presente en los individuos que requieren de dicha atención.

En cuanto a las limitaciones dentro del desarrollo de la investigación fue coincidir y coordinar una fecha para realizar las entrevistas al grupo de expertos en psicología clínica, debido a la falta de espacio en la agenda de los mismos. Con referencia a los propósitos, el central se sustenta en la Comprensión de la aplicación del Mindfulness como opción terapéutica de los psicólogos en el sector salud de Valledupar y a su vez, los derivados se dividen en tres; explorar conceptualmente el origen, componentes, efectos, y funcionalidad del Mindfulness como terapia psicológica, conocer el uso de las pruebas para Mindfulness que aplican los terapeutas en el contexto Colombiano y develar la apropiación subjetiva, teórica y práctica de los terapeutas acerca del Mindfulness.

Con respecto a la metodología, este es un estudio de tipo cualitativo que aportará grandes beneficios a nivel de generación de contenido científico en este departamento. De acuerdo con lo establecido en el protocolo del CEDISJ (2019), para trabajo cualitativos se distribuye en cinco momentos, primero por un estado del arte, en un segundo momento por un planteamiento problémico, seguido de un tercer momento, donde se desarrolla el diseño metodológico, en un cuarto momento se presentan los resultados y, por último, se expone la interpretación de la información obtenida.

En última instancia, una limitante de esta investigación se ubica a la hora de buscar publicaciones respecto al tema en el contexto colombiano y aunque existen algunas investigaciones, a nivel local la literatura relacionada es escasa, por lo que, se decidió resolver la siguiente pregunta: ¿Cómo es la aplicación del Mindfulness como opción terapéutica por parte de los psicólogos en el sector salud de Valledupar?

Estado del Arte

Las siguientes investigaciones generan un gran aporte al presente estudio y desarrollo del Mindfulness como una práctica clínica de gran interés en las últimas décadas, en el que se evidencia un mayor número de investigaciones en países desarrollados, donde cabe mencionar el análisis bibliométrico desarrollado por Baminiwatta y Solangaarachchi (2021), que tuvo como objetivo identificar desarrollos históricos, áreas de investigación y tendencias emergentes dentro de la literatura científica sobre Mindfulness publicada hasta el momento. Asimismo, identificar revistas, autores, organizaciones y países destacados en el campo de la atención plena, que para los años 1966 al 2015 y más recientes desde el 2016 al 2021 presentaron un creciente número de publicaciones.

En este mismo estudio se realizó una lista en la que se encuentran los países con mayores investigaciones sobre el Mindfulness, quedando en primer lugar Estados Unidos, luego Inglaterra, China, Australia, Canadá, Alemania y Suiza, contribuyendo al reciente estudio a demostrar que, a pesar de que existen en muchos países gran cantidad de material de investigación sobre los efectos y beneficios del mismo en la salud mental y física de las personas, aún se requiere una revisión de literatura y un análisis de información a profundidad, enfocados en nuevas líneas de acción, en distintos campos y áreas de aplicación del Mindfulness.

También, se tuvieron en cuenta publicaciones que exponen las terapias con mayor impacto en el tratamiento de trastornos psicológicos basadas en Mindfulness, en el caso de Nueva Zelanda, Escudero, et al. (2021) llevaron a cabo una revisión sistemática sobre Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness para la reducción del estrés en cuidadores familiares de personas que viven con demencia, en donde se encontró que esta terapia podría ser una intervención potencialmente efectiva para los cuidadores, pero se requieren ensayos controlados aleatorios grandes y de alta calidad en poblaciones étnicamente diversas para evaluar su efectividad.

Con este estudio se demuestra la efectividad del Mindfulness en el área de la salud para el tratamiento de problemas psicológicos como la disminución de síntomas de depresión, estrés, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria, hiperactividad e impulsividad, y en manejos de condiciones médicas como el cáncer, diabetes e hipertensión arterial. De igual manera, se mencionan las ventajas que tiene esta terapia en los procesos de aplicación, como es el tiempo empleado, que es ilimitado, la apertura a la atención de necesidades en el contexto social y la implementación en intervenciones grupales. Además, con esta evidencia se muestra el impacto de integrar estrategias psicológicas de tercera generación en el tratamiento de mujeres que presentan un diagnóstico de cáncer, al ser efectivo para ayudar en el proceso de recuperación emocional y el mantenimiento de la calidad de vida de estas pacientes.

Desde España, Ruiz y Cruzado (2021) realizaron una evaluación de la eficacia de la Terapia Basada en Mindfulness para el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) de la que resultó que 7 de los 13 estudios obtuvieron una mejora de síntomas en comparación con el grupo control, pero tan solo en 3 dicho cambio se relacionaba con diferencias en Mindfulness. Así como en la mayoría de ellos se consiguió una diferencia significativa para el grupo Mindfulness, estos resultados no se relacionan con diferencias en las habilidades adquiridas. Por otro lado, aunque no todos los estudios relacionan sus resultados con las diferentes facetas de Mindfulness, los resultados, si se replicase, indicarían que "no juzgar", "ni reaccionar" y actuar con conciencia" favorecen la reducción de síntomas mientras que "observar" la perjudicase.

Esta investigación de carácter experimental contribuyó al reconocimiento de la eficacia de las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM) en cuadros clínicos como el TOC. En sus resultados quedó en evidencia la poca exploración que hay sobre el tema y la importancia de hacer nuevos estudios relacionados para seguir valorando la efectividad de esta terapia en el tratamiento de diversos trastornos clínicos. El mencionado estudio es pionero en visualizar la flexibilidad de la aplicación de esta terapia en cualquier contexto de acuerdo al diagnóstico

clínico del paciente.

En este mismo país, en la Universidad Pontificia de Salamanca, Yela (2019) realizó una conferencia titulada “Cómo influyen el entrenamiento de la atención plena (Mindfulness) y la autocompasión sobre nuestra salud y bienestar psicológico”, concluyendo que el Mindfulness es una magnífica oportunidad para que las personas practiquen técnicas de exposición a sensaciones interoceptivas desagradables que generan sufrimiento, que probablemente han aprendido a través de procesos de condicionamiento con base en la experiencia con acontecimientos ambientales. Con esta información se construyó parte de la base teórica que se tiene sobre el Mindfulness en la actualidad, dejando de lado sus orígenes budistas y orientales para convertirse, teniendo en cuenta los fundamentos científicos, en una terapia útil y efectiva en el contexto ya mencionado.

Ahora bien, durante la inspección realizada en Latinoamérica, Perú ha sido el referente más nombrado en investigaciones internacionales, por ende, se hace menester mencionar la revisión sistemática desarrollada por Roncal (2021) sobre la efectividad del entrenamiento basado en Mindfulness para reducir la ansiedad en los últimos 10 años y la investigación de Sotelo (2020), en el que se comparó la efectividad entre la Terapia Cognitiva y la incorporación de la técnica del Mindfulness, denominadas Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM).

Ambos estudios guardan mucha relación, porque valoran la efectividad del Mindfulness al integrarse con otras terapias del Enfoque Cognitivo Conductual, la primera investigación menciona lo útil de las intervenciones mediante la Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), la Terapia Cognitivo Conductual Basada en Mindfulness (MBCT), el Mindfulness adaptado a un programa de terapia conductual basada en la atención y aceptación, un programa de enfermería para el autocuidado y Mindfulness y un programa de terapia grupal con Mindfulness. En la segunda, el autor explica que integrar el Mindfulness con la Terapia Cognitiva podría otorgar un soporte adicional para pacientes con enfermedades crónicas que a su vez presenten sintomatología ansiosa y/o depresiva, a raíz de su enfermedad, facilitando en

el proceso de manejo y aceptación de los síntomas.

Por otro lado, en México, se realizó una revisión sistemática sobre la efectividad de Intervenciones Basadas en Mindfulness en mujeres con cáncer de mama en tratamiento, las cuales fueron objeto de intervenciones basadas en el Programa de Reducción del Estrés Basado en Atención Plena. Se encontraron efectos significativos en variables como calidad de vida, síntomas de ansiedad, depresión, estrés, distrés, trastornos del sueño, fatiga y en biomarcadores como la frecuencia cardíaca. (Escudero, et al., 2021)

Estas investigaciones realizadas en Latinoamérica permitieron obtener información actualizada y mostrar la importancia de la aplicación del Mindfulness al integrarse con otras terapias, generando una visión más amplia sobre esta práctica, que según varias de las investigaciones anteriores es considerada como la mejor opción de tratamiento si es combinada específicamente con terapias del Enfoque Cognitivo Conductual o que se complementen para obtener resultados más óptimos.

Además, estos estudios dan cuenta de los registros y avances en cuanto a literatura sobre la aplicación del Mindfulness en el campo clínico que se tienen hasta el momento en América Latina, presentándose como una opción de tratamiento efectivo y útil para los psicólogos y profesionales de la salud en el abordaje de sintomatología de cuadros clínicos como la ansiedad, el estrés y la depresión, para al final ofrecer una nueva alternativa en el tratamiento e intervención clínica en los planes terapéuticos.

Desde la perspectiva de la neurociencia cognitiva, se puede destacar el estudio de Diez y Castellanos (2022) donde se encontró que el control consciente de la atención supone un fortalecimiento de la corteza prefrontal dorsolateral que favorece no sólo al proceso cognitivo de la atención, sino a las tareas en las que está involucrada esta área cerebral. Destacan, entre las funciones de la corteza prefrontal dorsolateral, la planificación motora, la integración de la información somatosensorial y la gestión de las funciones ejecutivas, como el comportamiento o las habilidades intelectuales.

Por esta misma línea de investigación, Segovia (2019) explica la psicobiología del Mindfulness, donde afirma que la práctica de meditación basada en Mindfulness tiene efectos mensurables en distintos sistemas orgánicos. En términos generales, se podría decir que esta práctica tiene, funcionalmente, más un carácter inhibitorio que excitatorio, dando la impresión de que, a nivel jerárquico, la red ejecutiva fronto-parietal de control o red neural Mindful adquiere la capacidad de controlar o regular la actividad de otras redes neurales, lo cual implica, necesariamente, la activación de procesos neurofisiológicos inhibitorios.

Los anteriores estudios permitieron construir la definición del Mindfulness desde una base neurológica, donde se mencionan los efectos significativos que se producen en el sistema nervioso y en funciones cognitivas y emocionales, ubicadas en partes importantes del cerebro, además de dilucidar los cambios estructurales y anatómicos del cerebro que se pueden presentar al practicar el Mindfulness por pocos días, cambios que pueden ser duraderos si con el tiempo la práctica se convierte en un hábito. Estas investigaciones revolucionan la visión que se tenía del Mindfulness alejada de la ciencia, al introducirlo al mundo de las neurociencias, dejando en evidencia la efectividad de las IBM en diferentes contextos para mantener un buen nivel de salud y lograr un bienestar psicológico en las personas.

En torno al contexto nacional, fueron escasos los estudios que se encontraron, uno de los más recientes es el trabajo de grado realizado en Bogotá por Hernández, et al. (2022) este estudio describe el estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre Mindfulness como un método de intervención de la psicología en la población carcelaria entre los años 2012-2021, proponiendo las IBM como una técnica efectiva y fácil de aplicar. Los trabajos revisados no fueron solo en Colombia, se halló que la mayoría de publicaciones provenían de América del Norte, siguiéndole Asia; sin embargo, Colombia es el país que presenta más publicaciones relacionadas con IBM en población carcelaria en América Latina. Se encontró también, que la diversidad étnica, de género o edad en la muestra, no alteró de manera significativa los resultados.

Por su parte, Santos y Solórzano (2022) elaboraron un trabajo en la ciudad de Bogotá con el fin de diseñar un programa a partir de la implementación de técnicas de atención plena o Mindfulness para trabajar en el fortalecimiento de la regulación emocional y la reducción del estrés en población adulta joven sin antecedentes clínicos, con este programa se buscaba evaluar qué tanto impacto genera usar esta práctica en población adolescente en cuanto al componente emocional y trastornos como el estrés.

A partir del diseño de este programa de IBM, también se diseñaron dos guías, una para el terapeuta y otra para el consultante, teniendo en cuenta la ley de regulación del tiempo de atención por paciente, se establecieron sesiones de 35 minutos, donde se aborda la meditación guiada y la psicoeducación acerca de la regulación emocional. El tiempo estipulado según la ley colombiana es de 20 minutos, lo que indica que pensar en crear un abordaje relativamente corto y accesible es de gran beneficio para la población colombiana e indica un periodo de expansión de la técnica debido a su gran utilidad en proporción con el tiempo estipulado. (Santos y Solórzano, 2022)

En virtud de un trabajo de metodología mixta, realizado por Lozano (2021) en Bogotá, cuyo tema es el impacto de un ejercicio corto de Mindfulness pre-sesión, realizado en terapeutas en entrenamiento en la ciudad de Bogotá, sobre la empatía terapéutica, la ansiedad, la atención y la presencia del terapeuta, el análisis cualitativo obtuvo resultados favorables en cada diada de terapeutas, reduciéndose el Burnout y destacando una serie de beneficios generales experimentados por los profesionales, relacionados con la disposición, el autocuidado y la autorreflexión.

Con respecto a los resultados obtenidos a nivel cuantitativo, hubo una excepción un poco desfavorable para los resultados positivos dado que los terapeutas novatos podrían experimentar altos niveles de ansiedad en sesión, es decir, durante la consulta, se podrían haber enfocado en disminuir los signos visibles de la ansiedad, guardando correlación del por qué los niveles de ansiedad en este caso se mantuvieron en una constante elevada. (Lozano,

2021). No obstante, realizar breves ejercicios de Mindfulness antes de iniciar una sesión podría mejorar la empatía del terapeuta novato y mejorar su atención, sin embargo, es importante llevar un autorregistro u observación que permita descifrar si la aplicación de un ejercicio breve de Mindfulness antes de sesión es funcional teniendo en cuenta los rasgos particulares.

En cuanto a los beneficios del Mindfulness aplicado como terapia, Pérez (2017) expone una lista para hacer el análisis documental, seleccionando las terapias más reconocidas basadas en Mindfulness como MBSR, MBCT, Terapia Dialéctico Comportamental y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), para esta última se revelan cambios en la evitación experiencial en pacientes con ansiedad generalizada, y trastornos alimenticios como la anorexia. Por su parte, la aplicación de la Terapia Dialéctico Conductual tiene efectos diversos, señalando la necesidad de precaución al usarse de manera formal en pacientes con el Trastorno Límite de la Personalidad con riesgo suicida, aunque la aplicación de IBM en este tipo de pacientes puede favorecer la regulación emocional.

Dentro de este marco, Bermúdez (2018) realizó una investigación sobre el impacto de un programa basado en Mindfulness para la regulación emocional en adolescentes, este estudio ofrece datos importantes sobre el concepto y el uso del Mindfulness y presenta consideraciones éticas relevantes. Sobre el alcance de esta intervención se obtuvo resultados desfavorables, indicando un impacto no significativo en la regulación emocional, sin embargo, el autor señala que los resultados del estudio no son concluyentes con respecto a la eficacia de este tipo de intervención por tratarse de un estudio pionero en este tipo de población colombiana.

Por otro lado, durante el transcurso de la pandemia Covid-19 se presentó un alto índice de abordajes terapéuticos de manera virtual, Flechas (2022) desarrolló una App móvil de intervención basado en Mindfulness sobre el modelo teórico de la ACT para población adulta, aportando al desarrollo y fortalecimiento de estrategias digitales para las ciencias del comportamiento en el área clínica. Este tipo de intervenciones de la ciencia en colaboración

con la tecnología, es un gran logro para el desarrollo del Mindfulness como una técnica sustentada en evidencia científica de gran aporte a la sociedad actual.

De acuerdo con Rodríguez y Hernández (2017) la eficacia de las técnicas basadas en Mindfulness como tratamiento coadyuvante para pacientes con trastorno por consumo de sustancias, tiene un carácter general preliminar, la mayoría de las intervenciones estudiadas en la revisión, manejaban grupos control pequeños, basados en el consumo de tabaco y alcohol logrando una abstinencia durante siete días. Como complemento, este trabajo demostró que la aplicación de estas técnicas puede generar cambios significativos y duraderos en el comportamiento de estas personas, debido, a que realizar ejercicios de estar atento al tiempo presente sin emitir ningún juicio de valor fortalece estructuras cerebrales como el hipocampo y la amígdala, que, a su vez, permiten que las personas tengan una mejora en el manejo de habilidades socioemocionales.

De la evidencia anteriormente expuesta, conviene subrayar que este trabajo aporta una novedad en cuanto a la mayoría de estudios encontrados que relacionan Mindfulness con patologías típicas como el estrés, la ansiedad y la depresión, generando una visión más amplia sobre esta técnica como resultado de integrar aspectos de las neurociencias para buscar nuevos hallazgos sobre los efectos de la misma en otras patologías clínicas como el trastorno por consumo de sustancias, abriendo el camino para nuevas investigaciones relacionadas con este tema.

Con referencia a las pruebas, se encontraron dos que han sido validadas en Colombia y que mostraron buenos niveles de confiabilidad y validez, la primera validación fue realizada en Bogotá por Ruiz, et al. (2016) con el propósito de analizar la estructura factorial y las propiedades psicométricas de la versión en español del Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en una muestra de 762 estudiantes de siete universidades Colombianas, de los cuales, el 26% de los participantes habían recibido tratamiento psicológico o psiquiátrico en algún momento de su vida, el 4,3% se encontraba en tratamiento en la actualidad y el 2,9% tomaba

algún medicamento psicotrópico. En relación a la consistencia interna fue de ($\alpha=92$), siendo esta escala una de las más aplicadas en población colombiana actualmente.

En segundo lugar, se encuentra la tesis de maestría elaborada por Sosa (2019) sobre las propiedades psicométricas de la escala Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en una muestra colombiana de 395 personas, subdividida en dos grupos: población general ($n=305$) y clínica ($n=90$). La FFMQ está compuesta por 39 ítems, mide la tendencia general de Atención Plena a partir de cinco factores: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad. Se encontró apropiados niveles de consistencia interna ($\alpha=86.7$ y $\omega=84.8$), además, de una correlación entre las escalas de Evitación experiencial (AAQ-II), Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), MAAS y la Salud Auto percibida (GHQ-12), coherente con la teoría. La validación en la muestra colombiana sostiene los cinco factores de la versión original de la escala.

Desarrollo Temático

El Mindfulness es una terapia psicológica que proviene del Enfoque Cognitivo Conductual (ECC), usada particularmente en el campo clínico, de igual manera ha sido aplicada como estrategia de intervención en otros campos de la psicología. Las investigaciones de los efectos de las IBM están en su mayoría relacionadas con patologías como el estrés, la ansiedad y la depresión. Aunque esta terapia ha sido inspirada por la meditación Zen, guardando orígenes orientales, su funcionalidad en el campo clínico se fundamenta en evidencia científica desde distintas ramas de estudio como las neurociencias y la psicología clínica y de la salud.

A pesar de las controversias y de la experiencia subjetiva que representa el Mindfulness, los clínicos e investigadores comparten la afirmación de que es una experiencia caracterizada por la conciencia del momento presente, sin juicios y con aceptación. Asimismo, atención plena o conciencia plena son los términos en español para hacer referencia al término en inglés Mindfulness, antes de traducirse al inglés, se hacía referencia a Sati, “Recordar estar presente” una palabra del Pali, lengua Hindú. En definitiva, la atención plena es cambiar las relaciones que se establecen con los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que activan y mantienen los estados del trastorno mental o malestar emocional. (Díaz, et al., 2017)

Otra de las aportaciones más importantes desde esta perspectiva científica es la que realizó Baer (2003) citado en Parra, et al. (2012) que actualiza la definición que venía manejando Kabat Zinn (1990), indicando que el Mindfulness es la capacidad que tienen las personas de observar sin juzgar las experiencias externas e internas, percibiéndolas de manera abierta y aceptándolas como se presentan, sin ningún tipo de prejuicio, además, es una cualidad de centrar su atención en el tiempo presente.

A principios de los años 90, en la Clínica de Reducción de Estrés se había evaluado la eficacia de su abordaje con pacientes que padecían trastornos de ansiedad y dolor crónico. La mayoría de los participantes experimentaron una reducción duradera de los síntomas físicos y

psicológicos, así como cambios positivos profundos en la actitud, la conducta y la percepción del yo, de los otros y del mundo. (Díaz, et al., 2017)

En esta misma década, surgen las Terapias de Tercera generación (TTG) denominadas así a un conjunto de terapias psicológicas originarias del Enfoque Cognitivo-Conductual, que buscan contextualizar la experiencia de las personas, brindar apoyo a corto y largo plazo, modificar algunas situaciones del individuo, desarrollar la conciencia de sí mismo y de lo que está viviendo, de modo que, los síntomas lleguen a ser funcionales. Moreno (2012) citado en González y Villanueva (2020)

Las principales TTG son la: Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Psicoterapia Analítica Funcional (PAF), Terapia de Conducta Dialéctica (TCD), Terapia Integral de Pareja (TIP), Activación Conductual (AC) y las Intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM). Estas intervenciones son actividades guiadas por medio de instrucciones, que dependen del objetivo y la práctica personal del terapeuta, que han traído grandes beneficios para el tratamiento de diferentes problemáticas psicológicas, como la perturbación del estado de ánimo, trastornos de la conducta alimentaria, ansiedad y estrés. El objetivo principal es diseñar ejercicios que ayuden a las personas a centrar su atención en las experiencias internas como las sensaciones corporales, pensamientos y emociones, y a su vez, en las experiencias externas como aspectos del medioambiente, imágenes y sonidos. (Munoz, et al., 2017)

Dentro de las IBM más reconocidas se encuentra la terapia para la reducción del estrés (MBSR) o REBAP en español Reducción del estrés Basado en la Atención Plena, desarrollada por el máximo representante de las IBM, Jon Kabat-Zinn, quien expone también elementos fundamentales tomados del Zen relacionados con la práctica del Mindfulness, las cuales son actitudes como No Juzgar, Paciencia, Mente de principiante, Confianza, No esforzarse, y por último Aceptación. (Kabat, 1990)

Figura 1:

Actitudes básicas en la práctica de atención plena

No Juzgar	Paciencia	Mente de principiante	Confianza	No esforzarse	Aceptación	Ceder
La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia.	Demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se desplazan cuando les toca.	Mente dispuesta a verlo todo como si fuese la primera vez. Con demasiada frecuencia permitimos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que "sabemos" nos impidan ver las cosas como son.	Es mucho mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra propia autoridad, aunque podamos cometer algunos "errores" en el camino, que buscar siempre guía fuera de nosotros mismos.	La meditación consiste en no hacer. No tiene otro objetivo para nosotros que el que seamos nosotros mismos. La ironía se encuentra en que ya lo somos.	Con frecuencia, sólo se alcanza la aceptación después de haber atravesado períodos de negación muy emotivos y, a continuación, de ira. Estas etapas constituyen el avance natural en el proceso de adaptarnos a lo que sea y forman parte del proceso de sanación.	Muchas ideas, sensaciones y experiencias que tratamos de evitar, o de las que intentamos liberarnos o protegernos porque son desagradables, dolorosas y porque, de una u otra forma, nos dan miedo.

Nota: Contenido adaptado de Vivir con Plenitud las Crisis, obra de Kabat (1990)

La MBSR se trata de una intervención estructurada de psicoeducación, orientada a mantener la atención en el momento presente y que ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de estrés y brindar mayor bienestar a las personas que lo implementan. El programa se compone de cinco módulos aplicados durante ocho semanas, en donde los participantes reciben instrucciones para realizar autorregistros y prácticas de Mindfulness de manera individual. Además, incluye una sesión de seguimiento para ayudar a los participantes a mantener sus prácticas de Mindfulness. (Hernández, et al., 2022)

De manera general, los módulos incluyen la educación sobre el estrés, la práctica de Mindfulness, la conciencia corporal, la conciencia de la respiración, la conciencia de las emociones, la conciencia de los pensamientos, la conciencia de los sentimientos y la conciencia de la acción. A pesar de que cada módulo varía dependiendo del contexto y el diagnóstico del paciente, presentan la misma estructura, que se explicará de manera detallada en la siguiente tabla:

Tabla 1:

Los cinco módulos del programa MBSR

Módulo	Descripción
Introducción al Mindfulness	En esta sesión se introduce a los participantes el concepto del Mindfulness y se les da una comprensión de cómo funciona y puede ayudarles a reducir el estrés.
Práctica de Mindfulness	Se centra en la práctica de Mindfulness, enseñando a los participantes ejercicios de atención plena, la percepción de la realidad, Mindfulness, cuerpo y mente y la comunicación con Mindfulness.
Comprensión de la Experiencia	Dirigido a la comprensión y el impacto de las experiencias que se viven en el cuerpo y el estado de ánimo, enseñándole a los participantes cómo reconocer y aceptar sus emociones y pensamientos sin ningún juicio de valor.
Desarrollo de Habilidades	Centrada en el desarrollo de habilidades para manejar el estrés, enseñando a los participantes cómo responder de manera saludable, afrontar positivamente las situaciones estresantes y cambiar los patrones de reacción ante el estrés.
Integración y Consolidación	Enfocada en la integración y consolidación de los conocimientos adquiridos durante el programa, enseñando a los participantes cómo aplicar los conocimientos aprendidos en su vida diaria.

Nota: Información tomada de Hernández, et al. (2022)

Por otro lado, la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) para la depresión surge de la necesidad de responder a la alta prevalencia de las recaídas en este trastorno. Por esta razón, Segal et al. (2002) estructuraron y publicaron el programa de tratamiento denominado MBCT para la prevención de recaídas en la depresión que actualmente se aplica,

combinando elementos del programa de Reducción de Estrés de Kabat (1990) con principios de la Terapia Cognitiva clásica con el objetivo de entrenar a los pacientes a desconectarse de los patrones de pensamiento depresógenos e impedir así las recaídas. De hecho, La MBCT es recomendada en la actualidad por la Guía para la Práctica Clínica de la Depresión del Instituto Nacional para la excelencia Clínica del Reino Unido, para la prevención de la depresión recurrente.

La MBCT por su lado tiene como metas esenciales; enseñar a los individuos que han sufrido depresión habilidades que ayuden a prevenir una recaída, ser cada vez más conscientes de las sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos, y aceptarlos conscientemente para poder desarrollar un vínculo diferente de las rutinas automáticas que perpetúan las dificultades, y por último, ayudar a los participantes a escoger la respuesta más hábil ante los pensamientos, sentimientos o sensaciones que se experimenten. (Segal et al., 2002)

Otra de las IBM encontradas fue la denominada Metta o Loving Kindness Meditation (LKM) fruto del trabajo de Matthieu Ricard en compañía de Richard Davidson, investigadores de los efectos de la compasión, la bondad y el amor, sus estudios se han centrado en la observación de lo que pasa en el cerebro con el entrenamiento de esta IBM. Lo que se ha visto en ellas es que durante la práctica de este tipo de meditación se activa fundamentalmente la región orbitofrontal izquierda y se desactiva la amígdala, núcleos cerebrales que están situados en los lóbulos temporales y que se estimulan cuando una persona se siente amenazada. La activación de dichos núcleos pone en marcha el sistema nervioso simpático, lo cual a su vez hace que empiece a liberar cortisol en la sangre. (Puig, 2017)

Por consiguiente, la práctica de esta forma de Mindfulness llamada Metta activa la neuro plasticidad, la formación de nuevas conexiones en el cerebro y consecuentemente, transforma la arquitectura del mismo. Algunas investigaciones indican que practicar la meditación veinte minutos al día durante tan solo ocho semanas produce ya una reducción en

el volumen de la amígdala. Esto significa que la reactividad frente a lo que antes considerábamos provocaciones y ofensas disminuye de forma significativa, y podemos dar una respuesta que, sin dejar de ser firme, sí puede ser respetuosa y compasiva porque emana de un corazón que se mantiene en paz. (Puig, 2017, p. 105)

Igualmente, el Programa de Mindfulness Basado en Entrenamiento Mental (MMFT) hace parte de las IBM más utilizadas en la actualidad, el cual es un ejercicio de habilidades cognitivas que tiene una duración de dieciséis horas durante ocho semanas, con el fin de promover la resiliencia cognitiva, mejorar la memoria de trabajo y la atención sostenida en las personas. Llama la atención que el MMFT ha sido desarrollado por las fuerzas del ejército de los Estados Unidos para aplicarlo en población militar, con el propósito de medir el rendimiento cognitivo, la autorregulación fisiológica y el nivel de resiliencia de los soldados luego de implementar el programa. (Stanley, 2020)

Las prácticas anteriormente expuestas pertenecen a la primera generación de las IBM, pero, luego surge una segunda generación de nuevas terapias orientadas en la educación, que mantienen tradiciones budistas del Mindfulness oriental, como la conciencia ética, el desarrollo de la integridad, la virtud, la sabiduría, y la compasión. Entre estas intervenciones se incluyen: el Manejo de los Síntomas Basado en la Atención Plena (MBSM), el Entrenamiento en la Atención Consciente (MAT), el Apoyo del Comportamiento Positivo Basado en la Atención Plena (MBPBS), la Autocompasión Consciente (MSC), la Terapia Centrada en la Compasión (CFT) y el Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT). (Cayoun, et al., 2020)

Dentro de este marco, en las últimas dos décadas, se han desarrollado y aplicado una serie de instrumentos con el fin de evaluar los efectos de las IBM, entre ellos The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) y el Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), los dos últimos gozan de gran popularidad actualmente, porque son utilizados con mucha frecuencia para medir la atención plena, además, de ser los únicos validados en población colombiana

hasta el momento.

Primeramente, el MAAS fue elaborado por Brown y Ryan (2003) citado en Hernández, et al. (2022) con el fin de medir la capacidad de una persona al estar atenta y consciente de la experiencia dentro de su entorno y su vida diaria. Un punto a favor de esta escala es que no tiene en cuenta las experiencias anteriores en meditación, es decir, es muy flexible, porque puede ser utilizada por cualquier persona en su vida cotidiana y en el contexto laboral. De igual forma, este instrumento presenta gran correlación entre el nivel de atención plena de la persona y variables dependientes como cuadros de depresión, estrés, ansiedad y trastornos del sueño.

Luego, Baer, et al. (2004) citado en Muñoz (2019) desarrollaron el Inventario de Habilidades de Conciencia Plena de Kentucky (KIMS) basándose en los principios de la Terapia Conductual Dialéctica, que permite tener acceso a una gama de estrategias terapéuticas dirigidas hacia aceptar los sentimientos y emplear el pensamiento para poder cambiarlo. Este inventario es una medida de habilidades de conciencia plena que las personas tienen para ser conscientes en su vida diaria y no requiere experiencia previa en Mindfulness. En esta escala se identifican los cuatro factores del Mindfulness: observación, descripción, actuar conscientemente y aceptación sin emitir juicios, que cuenta con 39 reactivos que se evalúan en una escala tipo Likert de cinco puntos, donde 1 apunta a Nunca o Rara vez, y 5 a Casi siempre.

Dos años más tarde, Baer, et al. (2006) citado en Orozco, et al. (2021) crean el FFMQ, un análisis factorial de cinco de las escalas más importantes que median Mindfulness hasta ese entonces; consta de cinco constructos: observar, describir, no enjuiciar, no reactividad a la experiencia interna y actuar conscientemente y cuenta con 112 ítems. Recientemente, Xu et al. (2016) citado en Hernández, et al. (2022) utilizaron el FFMQ para medir el nivel de atención plena en reclusos, luego de aplicarles durante 6 semanas un entrenamiento basado en el protocolo de MBCT para crear una conciencia del presente y sin juicios de valor, mediante el

body scan, la meditación sentada, yoga y discusiones en grupo, lo que dio como resultado una disminución de las emociones negativas de los participantes, siendo menos propensos a sintomatología ansiosa, depresiva y estrés, logrando así, una mejora significativa en su salud mental.

Por su parte, An et al. (2019) citado en Hernández, et al. (2022) aplicaron este mismo cuestionario para evaluar el nivel de atención plena que manejaban un grupo de reclusos después de la implementación de ejercicios Mindfulness, encontrando como resultado que el uso de esta terapia ayudó a disminuir los niveles de agresión y alteraciones del estado de ánimo. Que ambos estudios trabajen con una población similar permitió comparar la efectividad del uso del Mindfulness mediante este cuestionario, en donde se encontraron los mismos resultados y beneficios para los participantes, demostrando que implementar esta terapia es una gran opción de intervención grupal en este tipo de población.

A pesar de que hay muchos estudios que definen los buenos niveles de validez y confiabilidad del instrumento en esta población, vale la pena mencionar que la consistencia interna puede cambiar, llegando a arrojar resultados diferentes de acuerdo a factores como las particularidades conductuales de la población, el contexto sociocultural, el idioma o el tamaño de la muestra. Por ende, es importante que se realicen adaptaciones de acuerdo a cada contexto, teniendo en cuenta las singularidades de cada una de estas poblaciones, en el marco de un enfoque diferencial, a causa de esto, este instrumento fue validado en Colombia por primera vez en 2019, con una muestra diferente de 395 personas, grupo dividido entre un grupo control y grupo sano, demostrando tener buenos niveles de validez y confiabilidad, que permiten que los terapeutas usen con más frecuencia esta escala en el contexto clínico.

Acercamiento al problema de investigación

Actualmente, el Mindfulness es una práctica de meditación enfocada en la atención consciente y la aceptación de los pensamientos y emociones, que ha ganado gran popularidad en el campo de la psicología clínica para tratar una variedad de trastornos psicológicos, convirtiéndose en una herramienta terapéutica cada vez más utilizada por los profesionales de la salud mental para ayudar a sus pacientes en el manejo de sintomatología de estrés, ansiedad y depresión. Gracias a esta popularidad, en los últimos años se ha visto un incremento en el interés por el estudio de esta práctica, lo que ha llevado a un aumento en el número de publicaciones científicas al respecto, concentradas mayormente en países de Europa, Asia y América.

Una de las publicaciones más importantes es el Manual clínico de Terapia Cognitivo Conductual con Mindfulness integrado, en donde se explican de manera detallada las IBM y se realiza una lista de terapias utilizadas de acuerdo a la patología del paciente como la MBSR, la MBCT, la Terapia Conductual Basada en la Atención y Aceptación, el programa de terapia grupal con Mindfulness, la adaptación del Mindfulness a la terapia dialéctico comportamental y a la terapia de aceptación y compromiso. (Cayoun, et al., 2020)

También se han realizado investigaciones en España para analizar la relación entre la neurociencia cognitiva y esta práctica, encontrando una variedad de cambios neuronales, a nivel psicofisiológico en la sustancia cerebral gris y blanca y en la arquitectura funcional y anatómica del cerebro luego de realizar ejercicios de Mindfulness durante algunas semanas. (Segovia, 2019). Otros estudios han permitido conocer la efectividad de esta terapia en el tratamiento de trastornos clínicos, demostrando que hoy en día las IBM son una de las alternativas terapéuticas más usada por el sector salud, como lo plantea Ruiz y Cruzado (2021) en su investigación para valorar la eficacia de las IBM para el trastorno obsesivo compulsivo y la publicación realizada por Yela (2019) que desarrolla una versión específica del Mindfulness para abordar problemas de recaídas en personas que sufren depresión.

Por su parte, Latinoamérica no se queda atrás y también ha generado estudios que demuestran la efectividad del Mindfulness en algunos trastornos mentales, el caso de Escudero, et al. (2021) que desarrollaron una investigación en México con relación a la efectividad de las IBM en mujeres con cáncer de mama y en Perú, Sotelo (2020) demuestra la efectividad de la práctica del Mindfulness para el tratamiento de ansiedad y depresión. De manera general, se encontró que el Mindfulness produce efectos significativos en el bienestar, la calidad de vida y la salud mental de las personas, reduciendo los síntomas de ansiedad, depresión, estrés, distrés, trastornos del sueño y fatiga.

En cambio, en Colombia se han encontrado pocas publicaciones acerca de este tema, a excepción de ciudades como Bogotá y Medellín, como lo menciona Rodríguez y Hernández (2017) que dan a conocer que son escasos los estudios clínicos que hablan sobre el Mindfulness y un gran número de estos son ensayos pilotos con una muestra pequeña que buscan resumir los efectos de esta terapia. A pesar de ser escasos los estudios, los que se han publicado aportan al conocimiento de esta terapia, ejemplo de ello es Amaya (2015) quien plantea que el Mindfulness hace parte de las intervenciones clínicas contemporáneas con un enfoque cognitivo-conductual y la cataloga como una forma de terapia que trabaja en el fortalecimiento de la Atención y conciencia plena. Por esta misma línea, Flechas (2022) aportó al desarrollo de estrategias digitales fundamentadas en el Mindfulness.

Adicionalmente, se han realizado publicaciones como la de Hernández, et al. (2022) con el fin de demostrar que esta terapia es un método eficaz para la intervención en individuos con cualquier tipo de sufrimiento y en contextos variados. De la misma manera, Lozano (2021) dio a conocer el impacto de un ejercicio de Mindfulness pre-sesión sobre el nivel de empatía terapéutica, la utilidad de la sesión percibida por el consultante y los niveles de ansiedad de ejecución, presencia y atención en terapeutas novatos. En este punto cabe mencionar a Pérez (2017) el cual realizó una investigación con el fin de conocer y evaluar el uso y los beneficios de los diversos tipos de entrenamientos Mindfulness que han surgido dentro de la psicoterapia.

Con respecto a las pruebas, solo se han realizado dos estudios que han contribuido a la validación de las mismas, el primero llevado a cabo por Ruiz, et al. (2016) en donde se valida la prueba de Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), subrayando el aspecto esencial de la atención y/o conciencia plena y el segundo publicado por Sosa (2019) en el que se evaluó las propiedades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) con una muestra colombiana de 395 personas.

Todas estas evidencias científicas encontradas dan cuenta de los múltiples beneficios y del impacto significativo que produce aplicar el Mindfulness en el campo clínico, demostrando ser útil en el proceso de aceptación de las emociones, los pensamientos y las sensaciones corporales, la comprensión de sí mismo y del entorno y el manejo y reducción de los síntomas de los cuadros clínicos como la ansiedad, depresión, estrés, TOC, trastornos del sueño e inclusive con pacientes oncológicos y otros problemas psicológicos, mejorando la calidad de vida del paciente.

Pero, no hay que reducir la aplicación del Mindfulness solo al tratamiento de trastornos, sino que puede promoverse como una forma de prevención de la salud mental mediante el desarrollo de una buena autoestima, enseñanza de habilidades de afrontamiento y de comunicación, el aumento de la autoconciencia, el mejoramiento de la atención, la concentración, la memoria, el estado de ánimo, la resiliencia y las relaciones interpersonales. En cuanto a la forma de aplicación, hay muchas opciones, los psicólogos pueden enseñar esta práctica de manera individual o grupal, dependiendo de las particularidades de cada paciente, asimismo, ofrecer sesiones de Mindfulness de manera presencial o en línea a través de aplicaciones digitales.

Con esta revisión de la literatura quedó demostrado que el Mindfulness es una herramienta terapéutica muy versátil, que es útil y eficaz para el tratamiento de algunos trastornos clínicos y para el mejoramiento de la salud mental y el bienestar general de las personas, sin embargo, en la ciudad de Valledupar, el panorama es completamente diferente,

porque hasta la fecha de la realización del trabajo no se encontraron publicaciones recientes sobre el tema, lo que evidencia poca exploración con relación al nivel de aplicación de esta terapia en el campo clínico y con este hecho se pueden inducir unas premisas, una de ellas es que la aplicación de esta terapia por parte de los psicólogos en el sector salud de esta ciudad es muy limitada, debido a múltiples factores.

Incluso se puede suponer que los psicólogos no tienen la oportunidad de aplicar esta terapia a sus pacientes, porque no tienen suficiente formación, falta de conocimientos y de comprensión de la terapia, falta de recursos para implementarla, el desconocimiento de los beneficios que ofrece, no tienen acceso a esta herramienta e incluso la cultura local desinteresada con desconocimientos o descontextualizada puede considerarse un obstáculo para que los profesionales no puedan implementarla, por ende, la falta de evidencia científica. Pero esto en si son solo suposiciones, porque no hay algo en concreto que ayude a dilucidar estas premisas, lo que demuestra que hay muchos vacíos de conocimiento y de literatura correspondiente, debido a que no hay registros con respecto a los avances que se tienen en esta ciudad sobre el uso de esta terapia en el sector salud.

Conviene subrayar, que los psicólogos tienen el deber desde su ética profesional de ofrecer a sus pacientes una variedad de opciones terapéuticas para tratar los problemas psicológicos, en efecto, reconocer el Mindfulness como una nueva alternativa de tratamiento e integrarla en los planes terapéuticos permitirá que el profesional brinde una atención más eficaz e integral, mejorando la calidad de atención a los pacientes en las EPS e IPS de la ciudad.

De igual manera, desde una perspectiva psicopatológica, es una propuesta estratégica y relevante para el momento histórico en el que se encuentra la sociedad, en la cual es cada vez más común términos como estrés, ansiedad o depresión, patologías en las que se encuentra el mayor número de Intervenciones Basadas en Mindfulness, por lo tanto, es sumamente necesario que la psicología como ciencia encargada del estudio del comportamiento humano en su expresión más común tenga a la mano toda estrategia que

permita mitigar los efectos del estrés, ansiedad, depresión, Trastorno obsesivo compulsivo (TOC), dolor crónico, trastornos de la conducta alimentaria, hiperactividad e impulsividad y condiciones médicas como el cáncer, diabetes e hipertensión arterial. Y a su vez, que el psicólogo tenga conocimiento de los efectos de la aplicación de Mindfulness hallados por las neurociencias.

Dentro de este marco, en la actualidad se difunde en medios electrónicos una gran cantidad de contenido, haciéndose difícil la tarea de distinguir entre lo verídico y la propaganda sin fundamento científico, no obstante, gracias a la tendencia de las redes sociales y de entretenimiento ha sido posible conocer el Mindfulness como una propuesta innovadora, de fácil acceso y aplicación. Sin embargo, es relevante para la ciencia profundizar en la observación y análisis de esta terapia con el fin de incluirla en la lista de opciones en los planes terapéuticos e intervenciones desde otros campos del saber psicológico.

Por esta razón, en esta investigación se pretende lograr alcances significativos en el campo clínico y de la salud, realizar una exploración conceptual basada en la evidencia de los últimos avances y propuestas de Intervenciones Basadas en Mindfulness, integrando también una exploración de las pruebas estandarizadas en población colombiana más usadas en la actualidad, y mejor aún, investigar que tanto los terapeutas valduparenses están usando Mindfulness en sus intervenciones. Con todo lo anterior se busca impactar a la comunidad de terapeutas al tener la posibilidad de expandir las opciones de tratamiento psicoterapéutico disponibles, a su vez, ofrecer datos recientes y abrir paso a la investigación del tema en la ciudad de Valledupar. Asimismo, se considera sumamente importante aportar información basada en evidencia científica acerca de las Intervenciones Basadas en Mindfulness, no solo para profesionales en psicología sino también para la sociedad.

Finalmente, con este trabajo se busca promover el conocimiento sobre el Mindfulness, los beneficios, los efectos que produce y el uso profesional, para así aumentar la aplicación de esta terapia en el sector salud de la ciudad. Por esta razón, el propósito central de esta

investigación es comprender el Mindfulness desde sus raíces, que, aunque son orientales, no lo definen en su total complejidad, también es importante conocer los tallos o investigaciones anteriores que le han ayudado a construir una identidad clínica y por supuesto los frutos o resultados del abordaje terapéutico basados en la evidencia. Pero, antes de promover el conocimiento de esta terapia, primero hay que indagar y conocer ¿Cómo se desarrolla la aplicación del Mindfulness como opción terapéutica de los psicólogos en el sector salud de Valledupar?

Propósitos

Central

Comprender la aplicación del Mindfulness como opción terapéutica de los psicólogos en el sector salud de Valledupar – Cesar

Derivados

- Explorar conceptualmente el origen, componentes, efectos, y funcionalidad del Mindfulness como terapia psicológica.
- Conocer el uso de las pruebas para Mindfulness que aplican los terapeutas en el contexto colombiano.
- Develar la apropiación subjetiva, teórica y práctica de los terapeutas acerca del Mindfulness.

Diseño metodológico

Este trabajo de investigación se realizó desde un enfoque cualitativo, el cual es definido como un proceso abierto y flexible, fundamentado en una perspectiva interpretativa que se utiliza para describir, comprender, interpretar y reconstruir la realidad a través de las percepciones y significados de las experiencias y acciones que tienen cada uno de las personas dentro de un sistema social. Es importante mencionar que desde este enfoque se puede construir conocimientos evaluando el desarrollo natural de los fenómenos estudiados, es decir, sin manipulación ni estimulación de la realidad que puedan alterar los resultados de la interpretación. (Hernández, et al., 2014)

Con respecto a la tradición de esta investigación se puede evidenciar que es de tipo fenomenológico, definido por Hernández, et al. (2014) como aquel diseño que busca describir, comprender y entender los fenómenos y los sucesos desde las perspectivas y experiencias subjetivas de los participantes y desde la perspectiva que se construye de manera colectiva. Es el caso de este estudio que su propósito central es comprender el fenómeno del Mindfulness desde el punto de vista de los terapeutas de Valledupar.

Por lo que se refiere a la muestra, se puede decir que es una muestra de expertos, que, según Hernández, et al. (2014) son frecuentes en estudios cualitativos y exploratorios para generar hipótesis más precisas y concisas. La muestra está constituida por terapeutas de la ciudad de Valledupar que tienen experticia en el tema de apropiación del Mindfulness, una muestra necesaria e idónea para conocer la opinión de estos expertos en el tema, debido a que otros profesionales no aportarían conocimientos válidos para la construcción del tema en esta investigación. Por esta misma línea de investigación, este mismo autor habla de un tipo de muestras no probabilísticas que son adecuadas y se pueden usar en este trabajo, debido a que la elección de los participantes no depende de la probabilidad ni de procesos mecánicos, sino del proceso de toma de decisiones del grupo de investigadores, es decir, las muestras que fueron seleccionadas obedecen a criterios, características o propósitos que tiene esta

investigación y que a la vez ofrecen una gran riqueza para la recolección y el análisis de la información. Ahora bien, como criterios de selección de la muestra están: Primero ser terapeutas y segundo residir o laborar en la ciudad de Valledupar.

Al final del ejercicio, la muestra estuvo conformada por 4 terapeutas que residen y laboran en la ciudad de Valledupar, con un rango de edad que oscila entre los 25 y los 31 años, tres de ellos eran mujeres y un solo hombre. Toda la muestra alguna vez uso el Mindfulness integrándolo en sus abordajes terapéuticos.

En cuanto a las unidades de estudio, dentro de esta muestra no probabilística, se encuentra la muestra homogénea, cuyo propósito central es investigar situaciones, procesos y episodios en un segmento representativo de la población. Por lo anterior, en la presente investigación se tuvo en cuenta el siguiente perfil; ser profesional en psicología clínica activo y residir o laborar en la ciudad de Valledupar, en este caso en especial, coinciden los informantes claves con la muestra. (Hernández, et al., 2014)

Instrumentos de recolección de información

Esta investigación al ser de enfoque cualitativo, las técnicas de recolección de información utilizadas fueron en primera medida la exploración conceptual, donde se incluyeron trabajos de grados, tesis de maestrías y especialización, libros, capítulos de libros, artículos científicos, memorias de conferencia, artículos de revistas y opiniones de personas que tuvieran conocimientos sobre el Mindfulness para construir parte fundamental del estudio.

Desde el análisis y estudio de los documentos se puede dar el punto de vista como investigadores para así poder influir y participar de manera activa en la construcción de la concepción y definición del tema.

Esta exploración se realizó mediante una búsqueda exhaustiva en internet de fuentes primarias en bases de datos como Google académico, Scielo, Redalyc, Pubmed, Psycnex, Dialnet, RIECS (Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud) repositorios, editoriales y bibliotecas digitales de las universidades, en donde se eligieron las siguientes

palabras claves y descripciones de búsqueda: Mindfulness como Terapia de Tercera Generación, Mindfulness como Terapia Psicológica, Terapias Basadas en Mindfulness, usos del Mindfulness, Intervenciones Basadas en Mindfulness, Mindfulness en neurociencia, atención o conciencia plena, programas de Mindfulness y escalas Mindfulness.

Con relación a los criterios de inclusión para esta revisión, se consideró que los documentos debían haber sido publicados en los últimos 5 años, provenientes de una fuente confiable y en cualquier idioma, pero teniendo énfasis en el español e inglés. En cuanto a los países en los cuales fueron realizadas tuvimos presente el ámbito internacional, nacional y local para tener mayor riqueza literaria. No obstante, se excluyeron páginas web que no tuvieran un fundamento teórico adecuado y con fuentes ambiguas y artículos que no tuvieran ninguna relación con el tema de investigación.

Asimismo, con apoyo de la característica del enfoque cualitativo, la entrevista semi estructurada, fue el instrumento principal de la investigación basándose en una guía de asuntos o preguntas, el entrevistador tuvo la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información. (Hernández, et al., 2014). Se realizaron 4 entrevistas de manera virtual por medio de la aplicación Zoom, todas fueron grabadas en audio y video con el consentimiento de los terapeutas.

Definición conceptual de las categorías y subcategorías apriorísticas

La categoría principal de la investigación es la Apropiación del Mindfulness, con ella se busca profundizar en la práctica, conocimientos teóricos y de generación de contenido temático con respecto a la técnica.

- Apropiación teórica: Se busca indagar en el manejo conceptual y teórico de la técnica, revisar qué nivel de apropiación tiene el terapeuta. Para este fin se realizan preguntas tales como:
 1. ¿Con qué relaciona la palabra Mindfulness?
 2. ¿Cuál es el enfoque al que pertenece esta técnica?
 3. Hábleme acerca de los orígenes del Mindfulness
 4. Mencione un autor representativo de esta técnica
 5. Mencione dos componentes del Mindfulness
 6. ¿Para qué tipo de trastorno se creó el primer abordaje de Mindfulness?
- Apropiación práctica: Se busca indagar sobre la práctica personal del terapeuta y si aplica la técnica como herramienta de trabajo. Aquí se aplican preguntas como:
 1. ¿Cómo integra el Mindfulness en sus abordajes terapéuticos?
 2. ¿Cómo integra la práctica de atención plena en su vida diaria?
 3. ¿Cuál es el mínimo de sesiones de Mindfulness que se deben aplicar para producir un efecto?
 4. ¿Qué tipo de trastornos o comportamientos disfuncionales aborda con Mindfulness?
 5. ¿Usa alguna prueba que mida la intervención con Mindfulness? ¿Cuál?
 6. ¿Cuáles son los resultados de aplicar o integrar Mindfulness en sus abordajes?

Proceso de análisis de la información

Para el análisis de la información recogida en las entrevistas se realizará una triangulación definida como una técnica de confrontación y contrastación de diferentes tipos de análisis de datos con el fin de validar el estudio y potenciar las conclusiones que se generan del mismo. Igualmente, este proceso se fundamenta en la documentación de información según diferentes puntos de vista y a partir de estas fuentes se produce una concordancia o discrepancia entre los datos encontrados (Rodríguez, et al. 2006)

En particular, en este estudio se llevará a cabo una triangulación de datos, en el que se integrarán las evidencias de las diferentes fuentes e instrumentos de recolección y análisis de la información como la revisión de la literatura, respuestas de las entrevistas a los participantes y el conocimiento de las investigadoras. Con este tipo de triangulación se proporciona una mayor seguridad y certeza sobre las conclusiones científicas, debido a la cantidad de información que se obtiene y a los diferentes métodos y técnicas que se utilizan para recolectar los datos (Hernández, et al., 2014)

Consideraciones éticas

Existen unos reglamentos que deben de tenerse en cuenta a la hora de realizar una intervención en Colombia, por eso es importante mencionar que en la ley 1090, del 6 de septiembre del 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, específicamente en el Título II, art. 2 se habla del bienestar de la persona que se intervendrá, donde se explica que uno de los deberes que tienen los psicólogos es respetar y proteger la integridad y el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales se está trabajando.

En este mismo apartado, también se menciona que es responsabilidad del psicólogo poder comunicar a los usuarios de sus compromisos, del propósito, evolución, tiempo y alcance de cada intervención, asimismo, explicar la naturaleza de las valoraciones, de los procedimientos y de los ejercicios que se llevarán a cabo, de los riesgos implicados y los efectos tanto favorables como adversos que pueden presentarse durante la participación. De igual manera, se reconoce la libertad que tienen las personas en cuanto a decidir o no participar dentro de una investigación.

Por otro lado, en el Capítulo III art. 36 donde se estipulan los deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional, se menciona que los psicólogos antes de realizar una intervención deben llenar primero un consentimiento informado autorizando la participación del usuario, o en casos de que la persona sea menor de edad o dependiente, el consentimiento deberá ser firmado por su acudiente. Ley 1090 (2006)

También, es importante mencionar que en el artículo 13 de la misma ley, dentro de las labores de intervención, el psicólogo debe tener en cuenta principios generales de su profesión tales como el de beneficencia y no maleficencia, poniendo como factor fundamental el bienestar físico, social y psicológico de las personas, evitando en lo más posible un daño colateral para el sujeto de estudio, además de respetar el principio de autonomía, donde el psicólogo le permite a los individuos tener libertad de actuar según sus criterios personales a tal

punto de decidir su participación o no en este estudio. Asimismo, las intervenciones estarán guiadas de acuerdo a otros principios generales como la justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad.

Desde otra mirada, en la resolución número 8430 de 1993 expedida por el Ministerio de salud se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, específicamente en el Capítulo 1. Art 6 se encuentran los aspectos éticos de la investigación en seres humanos y refiere que toda investigación realizada en seres humanos debe contar con el Consentimiento Informado de manera escrita por parte del sujeto de investigación y deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experticia en el tema con el fin de cuidar la integridad de la persona.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Aplicación Del Mindfulness Como Opción Terapéutica De Los Psicólogos En El Sector Salud

De Valledupar – Cesar

Universidad Popular del Cesar Programa de Psicología

Yo _____ identificado(a) con la cédula de ciudadanía No _____, doy mi consentimiento a las estudiantes del departamento de psicología de la Universidad Popular del Cesar, quienes realizan su trabajo de grado, para el uso o la reproducción de las secuencias filmadas en video, fotografías o grabaciones de la voz de mi persona. Entiendo que este uso será principalmente para fines educativos.

Certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad, debido al respecto del ejercicio académico que las estudiantes María Camila Castro Barrera y Yarima Pérez Chinchilla me han invitado a participar; que actuó consecuente, libre y voluntariamente como colaborador, contribuyendo a este procedimiento de forma activa.

Que se respeta la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica, cuyo material recopilado será utilizado únicamente para el siguiente fin: **Presentación educativa con fines académicos.**

Se me informará acerca del uso de las grabaciones en video o fotografías para cualquier otro fin, diferente al anteriormente citado. No existe ningún límite de tiempo en cuanto a la vigencia de esta autorización; ni tampoco existe ninguna especificación geográfica en cuanto a donde se puede distribuir este material.

Se firma la presente autorización a los _____ días del mes de _____ del año _____

Firma

Proceso de triangulación hermenéutica

En cuanto a la apropiación teórica se puede evidenciar que la mayoría de los terapeutas relacionan de manera adecuada la palabra Mindfulness, respecto a los orígenes y al enfoque al que pertenece esta técnica no se logra precisar por parte de los terapeutas, sin embargo, lo identifican de manera correcta. Por otro lado, los terapeutas suelen concentrarse en las técnicas más que en los nombres de los autores. Referente a los componentes, no logran identificarlos de manera precisa, debido a que se suelen confundir con características. En su mayoría se identifica la ansiedad como la patología por la cual se creó el primer abordaje.

Si bien es cierto la palabra Mindfulness se traduce literalmente al español como mente llena o conciencia plena o atención plena, realmente la palabra Mindfulness es una traducción al inglés de un término de la lengua Pali de origen hindu "Sati", utilizada para hacer referencia a recordar estar presente. Los terapeutas de la ciudad de Valledupar relacionan la palabra Mindfulness con Conciencia del yo, técnicas de respiración y relajación para procesos de autorregulación emocional o estadios fisiológicos, también con mente llena (Traducción literal del inglés) o mente plena o conciencia plena, desde una perspectiva general relacionan Mindfulness con atención plena o momento presente.

Con referencia a las raíces teóricas del Mindfulness, algunos de los psicoterapeutas consideran que esta técnica podría pertenecer al enfoque humanista, y que algunos ejercicios de Mindfulness son adaptados o integrados en otros enfoques distintos, sin embargo, teóricamente se ubica dentro de las terapias de tercera generación del enfoque cognitivo-conductual, indicando lo anterior que no hay claridad en cuanto al enfoque en el cual emerge el Mindfulness, no obstante, la mayoría coinciden en que está relacionada con el enfoque cognitivo - conductual.

Con respecto a la apropiación teórica de la técnica se mencionan dos tipos de orígenes; orientales y científicos, los primeros aluden a la terapia como una técnica de meditación ancestral relacionada con el budismo y el zen, los segundos, los orígenes científicos

fundamentados en la evidencia que exponen el Mindfulness cómo una terapia psicológica funcional principalmente en trastornos de ansiedad. Se cree que su origen es relativamente reciente, sin embargo, surge en los años 70s de la mano del Dr. Jon Kabat-Zinn. Su funcionalidad en el campo clínico se fundamenta en evidencia científica desde distintas ramas de estudio como las neurociencias y la psicología clínica y de la salud. Por otro lado, al indagar por autores representativos, en su mayoría los terapeutas respondieron centrarse más en la práctica de la técnica que en memorizar el nombre de los autores.

De acuerdo con los componentes del Mindfulness los terapeutas aseguran que los más representativos son el no juzgar, la atención plena, el aquí y el ahora, la aceptación, la conciencia del yo, la conciencia de sí mismo y la introspección, no obstante, solo el no juzgar y la atención plena son considerados teóricamente componentes esenciales de esta terapia, dejando en evidencia que usualmente algunos conceptos son confundidos con aspectos, elementos y características de la misma.

Los resultados exponen que la mayoría de los terapeutas coinciden en que el primer abordaje de Mindfulness fue desarrollado para el manejo de la ansiedad, sin embargo, es Jon Kabat-zinn (1970) quien comienza a utilizar esta técnica para ayudar a las personas que presentan estrés, creando el primer programa de reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR) y actualmente también está siendo aplicado para la reducción de sintomatología ansiosa. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que, aunque no hay una claridad sobre el primer abordaje terapéutico, de manera general existe un reconocimiento sobre la utilidad y la eficacia de esta terapia en el tratamiento de la ansiedad.

Por otro lado, en la subcategoría de la apropiación práctica se encontró que dependiendo de la población que atiende cada terapeuta existe una variedad de ejercicios utilizados en sus abordajes, no aplican completamente la terapia de Mindfulness de manera individualizada, sino que realizan intervenciones basadas en esta. Además, de la aplicación del Mindfulness como una opción terapéutica, los profesionales la suelen usar en su vida cotidiana,

como la auto aplicación durante la pandemia del Covid-19. Con relación a los comportamientos disfuncionales o trastornos más comúnmente abordados por los terapeutas de Valledupar están en primera instancia la ansiedad y los trastornos del sueño, como resultado se obtiene la reducción de la sintomatología ansiosa y la regulación emocional.

A cerca de la integración del Mindfulness como una opción terapéutica, la totalidad de los terapeutas han usado técnicas y ejercicios de respiración con sus pacientes, entre ellas las más usadas son el 4-7-8 segundos (inhalar, sostener y exhalar) y la respiración diafragmática de 5 minutos (entrenamiento corto), pero a su vez, cada terapeuta ha integrado de forma particular ejercicios de esta terapia, una parte enfocados en la conciencia corporal como las técnicas de relajación del cuerpo, el escaneo corporal (body scan), estiramientos, ejercicios de relajación física y algunas posturas del yoga.

Otros optan por ejercicios enfocados en la parte psicológica como las técnicas de conciliación del sueño, entrenamientos de regulación emocional, ejercicios de relajación completa psicológica tomando conciencia de la respiración durante 15-20 minutos (entrenamiento largo). Mientras que algunos utilizan en la psicoeducación, ejercicios de gratitud, la arteterapia y la musicoterapia. La mayoría de estos ejercicios van dirigidos a la reducción de niveles fisiológicos y emocionales de las personas.

Como complemento de lo anteriormente expuesto, hay investigaciones que afirman que una de las alternativas terapéuticas más usadas por el sector salud son las intervenciones Basadas en Mindfulness (IBM), entre ellas se encuentra la Terapia Cognitivo Conductual Basada en Mindfulness (MBCT) de 6 semanas, que tiene como objetivo crear una conciencia del presente y sin juicios de valor mediante la meditación sentada, yoga, discusiones de grupo y la meditación guiada. A su vez, también se aplica la terapia para la reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR) con una duración de 8 semanas, el Metta o Loving Kindness Meditation (LKM) y el Programa de Mindfulness Basado en Entrenamiento Mental (MMFT). En concordancia con lo encontrado se evidencia que hay una riqueza de técnicas y

ejercicios útiles del Mindfulness que pueden integrarse en los diferentes abordajes desde el campo clínico.

Llama la atención que todos los terapeutas han integrado alguna vez el Mindfulness en su vida personal con técnicas de respiración para el autocontrol y el insomnio, ejercicios de respiración como el 4-7-8 segundos, entrenamientos de relajación de 7 minutos, practicados de manera general para estabilizar, trabajar el autoconocimiento, autocuidado, manejo de emociones negativas como la frustración y el mejoramiento de la salud mental mediante la reducción del estrés. En concordancia, con las afirmaciones previas, Lozano (2021) destaca una serie de beneficios generales experimentados por los profesionales de la salud mental, relacionados con la disposición, el autocuidado y la autorreflexión, entre ellos cabe resaltar que realizar breves ejercicios de Mindfulness antes de iniciar una sesión podría mejorar la empatía del terapeuta y mejorar su atención en sus abordajes.

Por su parte, la implementación de estos ejercicios, en la mayoría de los casos se ha incrementado debido a la pandemia y a la cuarentena, dejando como resultado que se tengan en cuenta nuevas formas de usarlo por medio de plataformas como Netflix y Journaly, que adoptan muchos de estos ejercicios en su catálogo digital como el diario del agradecimiento que en la actualidad siguen funcionando. Algo muy similar menciona Flechas (2022) que durante el transcurso de la pandemia desarrolló una App móvil, teniendo como resultado el fortalecimiento de estrategias digitales con estas intervenciones, estas afirmaciones exponen el alcance significativo que se puede lograr al integrar el Mindfulness con las nuevas tecnologías.

Teniendo en cuenta la experiencia de los terapeutas, para la mitad de ellos no se puede determinar un mínimo de sesiones, porque depende del diagnóstico y de las diferencias individuales de cada paciente, la otra mitad establece que el número de sesiones que se necesitan para producir un efecto en la persona puede oscilar entre 2 a 4 sesiones al incorporarse con otras técnicas, en particular se establece que dentro de estas 4 sesiones se deben aplicar dos ejercicios de entrenamiento corto y dos de entrenamiento largo. En contraste

a las afirmaciones anteriores, algunas investigaciones indican que practicar la meditación veinte minutos al día durante tan solo ocho semanas produce un efecto en la persona.

Adicional a esto, Santos y Solórzano (2022) especifican la ley colombiana de regulación del tiempo de atención por paciente, estableciendo que el tiempo estipulado es de 20 minutos por sesión, eso indicaría que se deben adaptar las intervenciones a un tiempo reducido.

En relación a los trastornos que pueden ser abordados mediante la aplicación de la terapia se hallaron grandes similitudes en la opinión de los expertos y lo encontrado en la revisión de la literatura, resaltando el hecho de que la mayoría de las intervenciones por parte de los terapeutas están enfocadas en el manejo o la reducción de los síntomas de ansiedad. Esta afirmación guarda estrecha relación con algunas investigaciones, en donde especifican que la mayoría de los abordajes de esta terapia están relacionados con patologías de ansiedad, estrés y depresión.

En efecto, esta herramienta terapéutica es útil para el tratamiento de trastornos clínicos como el distrés, trastornos del sueño, fatiga, hiperactividad e impulsividad, condiciones médicas como cáncer, diabetes e hipertensión arterial (Escudero, et al., 2021), consumo de sustancias (Rodríguez y Hernández, 2017), trastorno obsesivo compulsivo (Ruiz y Cruzado, 2021), trastorno límite de la personalidad con riesgo suicida, de la conducta alimenticia (Pérez, 2017) y perturbación del estado de ánimo en el componente emocional (Munoz, et al., 2017). Asimismo, los profesionales han optado por usarla en trastornos como estrés, depresión, bipolaridad cuando hay una manía, espectro autista, hiperactividad o déficit de atención, trastornos específicos del comportamiento relacionado con las emociones, conductas disruptivas, adicciones, control de impulsos y trastornos del sueño. Aunque, también la han implementado para la orientación vocacional.

En la actualidad, las pruebas psicométricas más utilizadas y con gran popularidad para evaluar el Mindfulness son el Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) y el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), ambos validados en Colombia, no obstante, ninguno de los

terapeutas entrevistados ha usado estas escalas, pero utilizan diversos métodos para medir la efectividad de esta terapia, entre ellos los registros diarios de pensamientos, la observación y la entrevista. Conforme a lo afirmado previamente se puede comprobar que hay un desconocimiento total acerca de las pruebas que se pueden aplicar de manera objetiva para conocer los efectos de estas intervenciones, aun cuando estos cuestionarios son muy flexibles que pueden ser utilizados por cualquier terapeuta en el contexto clínico, porque no tienen en cuenta las experiencias anteriores en meditación.

Por esta misma línea, cabe mencionar que entre los efectos más frecuentes que pudieron evidenciar los expertos después de la aplicación del Mindfulness fueron disminuir la exaltación, disminución de sintomatología ansiosa y de estrés, tal como lo evidencian algunos estudios, en donde aseguran que la integración del Mindfulness con otras terapias del Enfoque Cognitivo Conductual puede contribuir al proceso del manejo y aceptación de síntomas ansiosos y depresivos. (Roncal, 2021 y Sotelo, 2020)

Así como también ayuda a la estabilidad, al fortalecimiento de la regulación emocional y corporal, mejora habilidades socioemocionales (Rodríguez y Hernández, 2017) para generar cambios significativos y duraderos en el comportamiento de las personas. Una afirmación complementaria a lo anteriormente dicho, es lo planteado en los estudios donde se afirma que existen efectos en el sistema nervioso, en funciones cognitivas y emocionales, en la red ejecutiva fronto-parietal de control o red neural Mindful, en los sistemas orgánicos (Segovia, 2019), en la corteza prefrontal dorsolateral favoreciendo los procesos cognitivos de la atención, la planificación motora, la integración de la información somatosensorial y la gestión de las funciones ejecutivas, como el comportamiento o las habilidades intelectuales (Diez y Castellanos, 2022)

Reflexiones Finales

El Mindfulness se ha validado como una terapia basada en evidencia científica gracias a cientos de investigaciones al respecto, no obstante, en Latinoamérica no ha sido tan conocida como en Europa y Asia, sin embargo, en los últimos años ha tenido mayor visibilidad, exponiendo así efectos en distintos campos de la psicología, como el campo clínico y de la salud, las neurociencias y la psicología educativa.

Es posible inferir que existe una mayor apropiación práctica que teórica, los psicoterapeutas se han centrado más en la aplicación de ejercicios que en estudiar los nombres de los autores o los orígenes de la técnica. Hasta la fecha de realización de este trabajo no se encontró contenido científico que hubiera sido publicado desde la ciudad de Valledupar, sin embargo, se observa que a pesar de no tener una formación especializada en Mindfulness los psicoterapeutas lo integran en sus abordajes valiéndose de la autoformación y la autoinstrucción. Además, de la aplicación del Mindfulness como una opción terapéutica, los profesionales la suelen usar en su vida cotidiana, como la autoaplicación durante la pandemia del Covid-19, evento en el que la mitad de la muestra coincide en el momento de descubrimiento de la técnica.

De acuerdo a la experiencia clínica de abordajes con Mindfulness, se identificó la ansiedad como el trastorno más abordado con Intervenciones Basadas en Mindfulness por parte de los psicoterapeutas, a su vez la aplicación del Mindfulness no es llevada a cabo de manera individualizada, sino integrada con otras terapias, en un mínimo de 2 a 4 sesiones dependiendo de las diferencias individuales de cada paciente.

En cuanto al nivel de efectividad evidenciada por el psicoterapeuta se ha observado, considerando la individualidad de cada caso que hay ocasiones en las que el paciente se rehúsa a realizar los ejercicios por que el paciente no relaciona los ejercicios con efectividad o por desconocimiento, pensamiento que ha sido posible reestructurar gracias a la psicoeducación brindada por el mismo psicoterapeuta. En adenda a la efectividad, se considera

que la aplicación del Mindfulness reduce los niveles de ansiedad, regula emociones disruptivas o negativas y ayuda a conciliar el sueño. Lo anterior solo por mencionar algunos de los beneficios hallados por parte de los terapeutas a través de la observación y la entrevista.

Referencias bibliográficas

- Amaya, V. (2015). Mindfulness: una propuesta de intervención psicológica en atención primaria. *Revista Electrónica Psyconex*.
https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/download/24859/2025_5/95885
- Baminiwatta, A., Solangaarachchi, I. (2021). Tendencias y desarrollos en la investigación de Mindfulness durante 55 años: un análisis bibliométrico de publicaciones indexadas en Web of Science. *Atención plena* 12, pp. 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>
- Bermúdez, A. (2018). *Impacto de un programa basado en Mindfulness para la regulación emocional en adolescentes*. Universidad de Antioquia, Medellín.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15008/1/BermudezAlejandro_2018_ImpactoProgramaBasado.pdf
- Cayoun, B. et al. (2020). *Manual clínico de Terapia Cognitivo Conductual con mindfulness integrado. Guía paso a paso para terapeutas*. Editorial Desclée De Brouwer, S.A.
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433031235.pdf>
- Chacko, E. et al. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Stress Reduction in Family Carers of People Living with Dementia: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19 (1), p. 614.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010614>
- Díaz, I; Ruiz, M y Villalobos, A. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Editorial: Bilbao: Desclée de Brouwer.
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433029508.pdf>
- Diez G, G. Castellanos N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista Neurol* 2022; 74 (05), pp.163-169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Escudero, C. et al. (2021). *Efectividad de intervenciones basadas en mindfulness en mujeres*

con cáncer de mama, 19 (6) pp. 924-936.

<https://www.redalyc.org/journal/1800/180071523005/html/>

Flechas, M. (2022). *Desarrollo de una App móvil de intervención basado en Mindfulness sobre el modelo teórico de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) para población adulta*. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/82279/1010175753.2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Gonzales, A. y Villanueva, S. (2020). *Adaptación psicométrica del cuestionario de conciencia plena en estudiantes de una universidad privada*. [Tesis] Universidad Ricardo Palma: Lima – Perú.

<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3450/ADAPTACI%C3%93N%20PSICOM%C3%89TRICA%20DEL%20CUESTIONARIO%20DE%20CONCIENCIA%20PLENA%20EN%20ESTUDIANTES%20D.pdf?sequence=1>

Hernández, C.; Quintana, M. y Ramírez, J. (2022). *Beneficios psicológicos del uso de mindfulness en la población carcelaria: una revisión documental*.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/45412/2022cindyhernandezcatalinaquintanasebastianramirez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.) México D.F.: McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. Editorial Kairós, S.A.

<https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Libro-vivir-con-plenitud-las-crisis.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas ahí estás*. Editorial Paidòs.

<https://budismolibre.org/docs/librosbudistas/JonKabatZinnMindfulnessenlavidadcotidianapdf>

Ley 1090 (2006). *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.*

https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_Psicologia_unisabana.pdf

Lozano, L. (2021). *Impacto de un ejercicio corto de mindfulness pre-sesión, realizado por terapeutas en entrenamiento en la ciudad de Bogotá, sobre la empatía terapéutica, la ansiedad, la atención y la presencia del terapeuta.*

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/81266/1032469725.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Munoz, A.; Monroy, A. y Torres, L. (2017). Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. *Psicología USP*. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, 28 (2), pp. 298-303.

<https://www.scielo.br/j/pusp/a/KRvnFYxWTsw7J39DSHr5kPN/?format=pdf&lang=es>

Muñoz, F. (2019). *Validación de la escala “Mindfulness Attention Awareness Scale- Adolescents (MAAS-A), versión española” de Calvete, Sampedro, y Orue (2014), en adolescentes pertenecientes a la ciudad de Chillán.* Universidad del Bío-Bío. Red de Bibliotecas – Chile. <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2907/1/Mu%C3%B1oz%20Cartes%2C%20Felipe%20Antonio.pdf>

Orozco, A. García, G. Venebra, A. y Aguilera, U. (2021). Propiedades psicométricas de la versión en español del Kentucky Inventory of Mindfulness Skills en población general mexicana. *Revista latinoamericana de psicología*. Universidad Autónoma del Estado de México 53, pp. 104-113.

http://revistalatinoamericanadepsicologia.konradlorenz.edu.co/wp-content/uploads/2021/09/12_RLP_53_21046_Propiedades_psicometricas.pdf

Parra, M., Montañés, J. Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista*

de la Facultad de Educación de Albacete, (27)

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4202742.pdf>

Pérez, C. (2017). *Efectos de la práctica de Mindfulness en psicoterapia*.

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/14164/P%C3%A9rezEscobar-Catalina.pdf?sequence=1>

Puig, M. (2017). *Tómate un respiro, Mindfulness: el arte de mantener la calma en medio de la tempestad*. Editorial Espasa.

https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/36/35366_Tomate_Un_Respiro.pdf

Resolución N° 8430 (1993) [Ministerio de salud]. *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Rodríguez, C. ; Pozo, T. y Gutiérrez, J. (2006) La triangulación analítica como recurso para la validación de estudios de encuesta recurrentes e investigaciones de réplica en educación superior. *RELIEVE; Revista electrónica de investigación y evaluación educativa* 12 (2) p. 289-305. <https://www.redalyc.org/pdf/916/91612206.pdf>

Rodríguez, J. y Hernández, K. (2017). *Eficacia de las técnicas basadas en mindfulness como tratamiento coadyuvante para pacientes con trastorno por consumo de sustancias: revisión sistemática de la literatura y meta-análisis*.

<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/984129b0-b601-4edb-85d8-17c7fe153651/content>

Roncal, J. (2021). *Efectividad del Entrenamiento Basado en Mindfulness para Reducir la Ansiedad: Una Revisión Sistemática de los Últimos 10 años*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. [Repositorio de la Universidad César Vallejo](#)

Ruiz, F. Suarez, J. y Riaño, D. (2016). Propiedades psicométricas de la Atención Plena Escala

- de Concienciación en universitarios colombianos. *Revista ELSEVIER* 23, pp. 18-24.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v23n1/v23n1a03.pdf>
- Ruiz, U. y Cruzado, A. (2021). Valoración de la eficacia de la Terapia Basada en Mindfulness para el trastorno obsesivo compulsivo. Una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, (27), pp. 7-14.
<https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2021/anyes2021a2.pdf>
- Santos, L. y Solórzano, L. (2022). *Diseño de un Programa de Mindfulness para la regulación emocional y la disminución del estrés en adultos*.
[https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6753/Santos Castillo Lina Maria 2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6753/Santos_Castillo_Lina_Maria_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Segal, et al. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. <https://psycnet.apa.org/record/2001-05895-000>
- Segovia, S. (2019). Psicobiología de Mindfulness. *Revista de investigación y educación en ciencias de la salud*, 4 (51) <https://riece.es/index.php/riece/article/view/126/162>
- Sosa, M. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala Five Factor Mindfulness Questionnaire en una muestra colombiana*.
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2235/RAI-911172013.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Sotelo, R. (2020). *Mindfulness y terapia cognitiva*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional - Universidad Peruana Cayetano Heredia.
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8615/Mindfulness SoteloRospigliosi Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8615/Mindfulness_SoteloRospigliosi_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Stanley, A. (2020). Comparación de la atención plena y la capacitación en positividad en cohortes de alta demanda. *Investigación y terapia cognitiva*, 44 (2), pp. 311-326.
<https://elizabeth-stanley.com/article/comparing-mindfulness-and-positivity-trainings-in-high-demand-cohorts/>

Yela, B. (2019). *Cómo influye el entrenamiento de la atención plena (Mindfulness) y la autocompasión sobre nuestra salud y bienestar psicológico*. [Conferencia] Universidad Pontificia de Salamanca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=766011>

