



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Mindfulness: Viviendo el presente se percibe la realidad existente

Leidy Carolina Bello Cepeda

Jessica Alejandra Bravo Pineda

Laura Sofia Falla Flórez

Heidy Juliana Hernández Rodríguez

Hilber Mauricio Ninco Vargas



Director

Diego Alejandro Garcés Rojas

Facultad de Psicología

Universidad Santo Tomás, Villavicencio



I DIEGO ALEJANDRO GARCÉS ROTAS

CVLAC

<http://scienti.colciencias.gov.co:8081/cvlac/visualizador/gener>

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-5555-8824>

Google Académico

<https://scholar.google.com/citations?user=z9VcJaYAAAAJ&hl=es>



(Ilustraciones slidesgo, 2020)



An illustration featuring a yellow notepad with the word 'MINDFULNESS' written in blue. The notepad has four punch holes at the top and is held by a green paperclip. A blue pen with a red eraser is positioned at the bottom right. The background is white with various decorative elements: a grey geometric shape at the top left, a green ruler at the bottom left, a red bookmark with a green ribbon at the top right, and several small decorative icons like stars, swirls, and wavy lines. The word 'MINDFULNESS' is written in a blue, hand-drawn, uppercase font.

MINDFULNESS

I CONTENIDO

- Mindfulness: Viviendo el presente se percibe la realidad existente
1. Justificación
 2. Objetivos
 3. Marco Teórico
 4. Antecedentes Investigativos
 5. Paso a paso del taller



(Ilustraciones slidesgo, 2020)





MINDFULNESS:

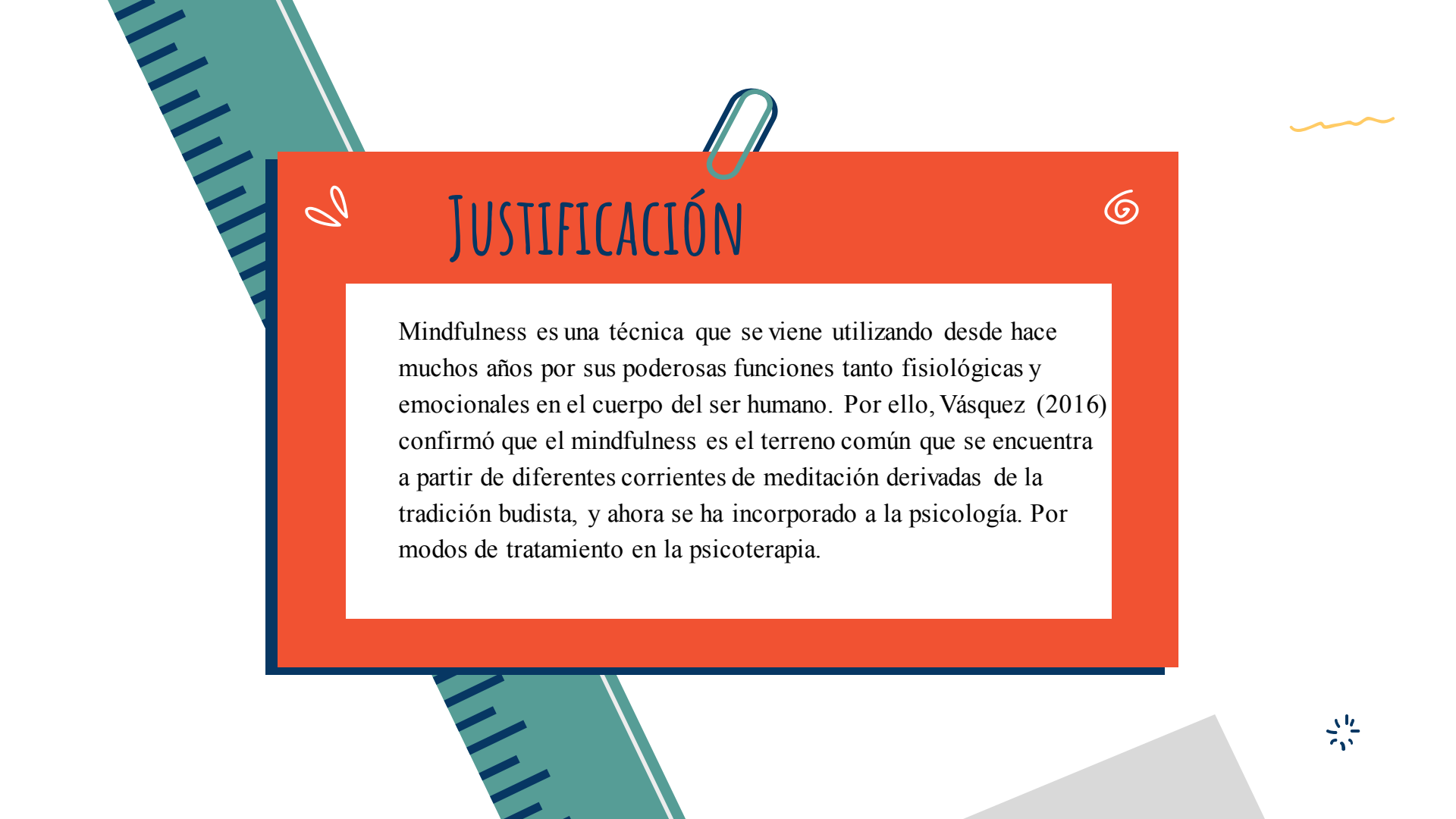
VIVIENDO EL PRESENTE SE PERCIBE LA REALIDAD EXISTENTE



01

JUSTIFICACIÓN





JUSTIFICACIÓN

Mindfulness es una técnica que se viene utilizando desde hace muchos años por sus poderosas funciones tanto fisiológicas y emocionales en el cuerpo del ser humano. Por ello, Vásquez (2016) confirmó que el mindfulness es el terreno común que se encuentra a partir de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista, y ahora se ha incorporado a la psicología. Por modos de tratamiento en la psicoterapia.

Esta técnica se basa en “Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente. Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándose sin juzgar” (Hanh, 1976 & Kabat-Zinn, 1990 citado por Vásquez-Dextre, 2016). En los años 70 esta técnica comenzó a coger fuerza por el pionero Jon Kabat-Zinn, donde ha demostrado su efectividad en diversos ámbitos como la prevención de recaídas depresivas (Kabat-Zinn, 2015). Actualmente el Mindfulness se ha integrado en las terapias de tercera generación, entre ellas se encuentra la terapia cognitiva basada en el mindfulness, la terapia de aceptación y compromiso y por último la terapia conductual dialéctica.

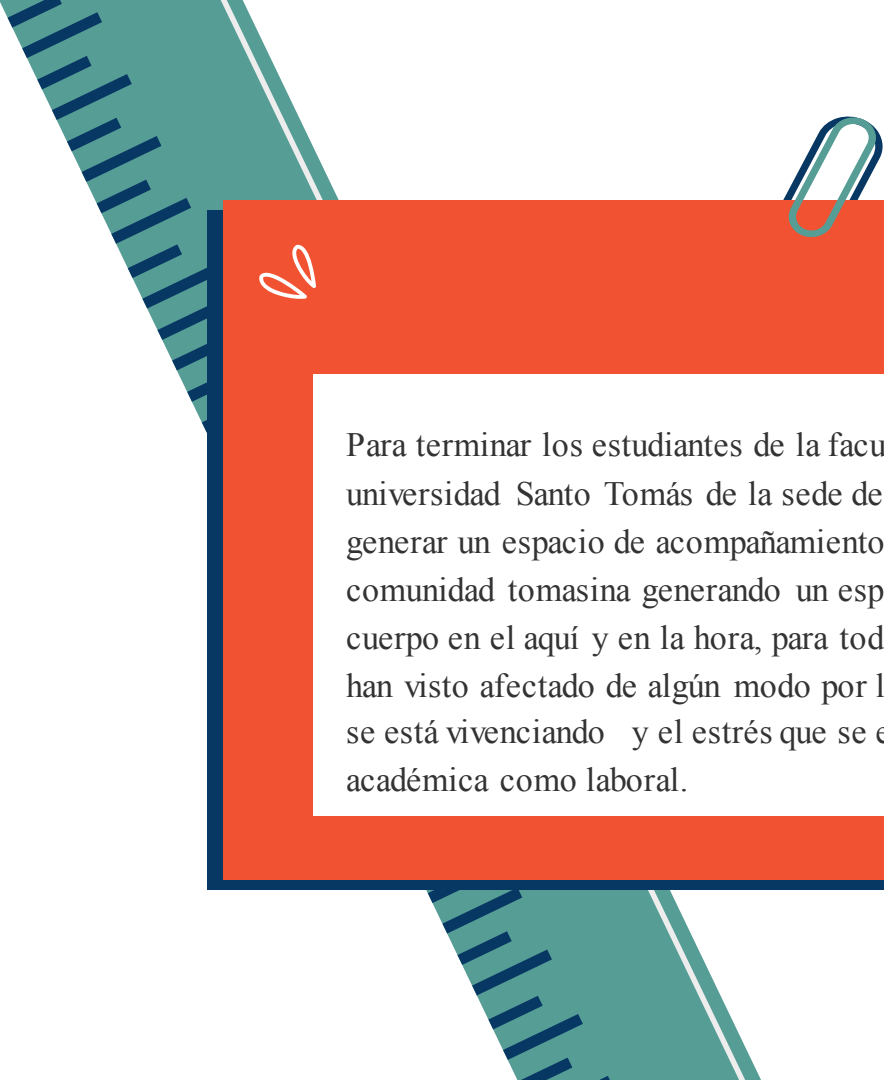


En el Centro de Mindfulness y Clínica en Reducción fundada por Jon Kabat-Zinn en 1979 se han realizado diversos estudios sobre el impacto de Mindfulness sobre diferentes diagnósticos: Uno de ellos en los que se encontró que pacientes con psoriasis que practicaron el programa de meditación Mindfulness tuvieron una limpieza de piel cuatro veces mayor que los pacientes que no asistieron. Asimismo Kabat-Zinn propone una nueva intervención para los pacientes con Cáncer de próstata consistente en un programa MBSR conjunto a una intervención nutricional en el que en otro estudio realizado se encontró que el antígeno prostático específico aumentó y decreció en 8 de 10 pacientes, mientras que en 3 decreció absolutamente. De este modo el Instituto de Mindfulness ha abierto una amplia expansión al desarrollo científico que aun con las críticas y oposiciones, continúa mostrando resultados positivos en el área de la salud tanto física como mental (Gil, 2015).



(Ilustraciones slidesgo, 2020)





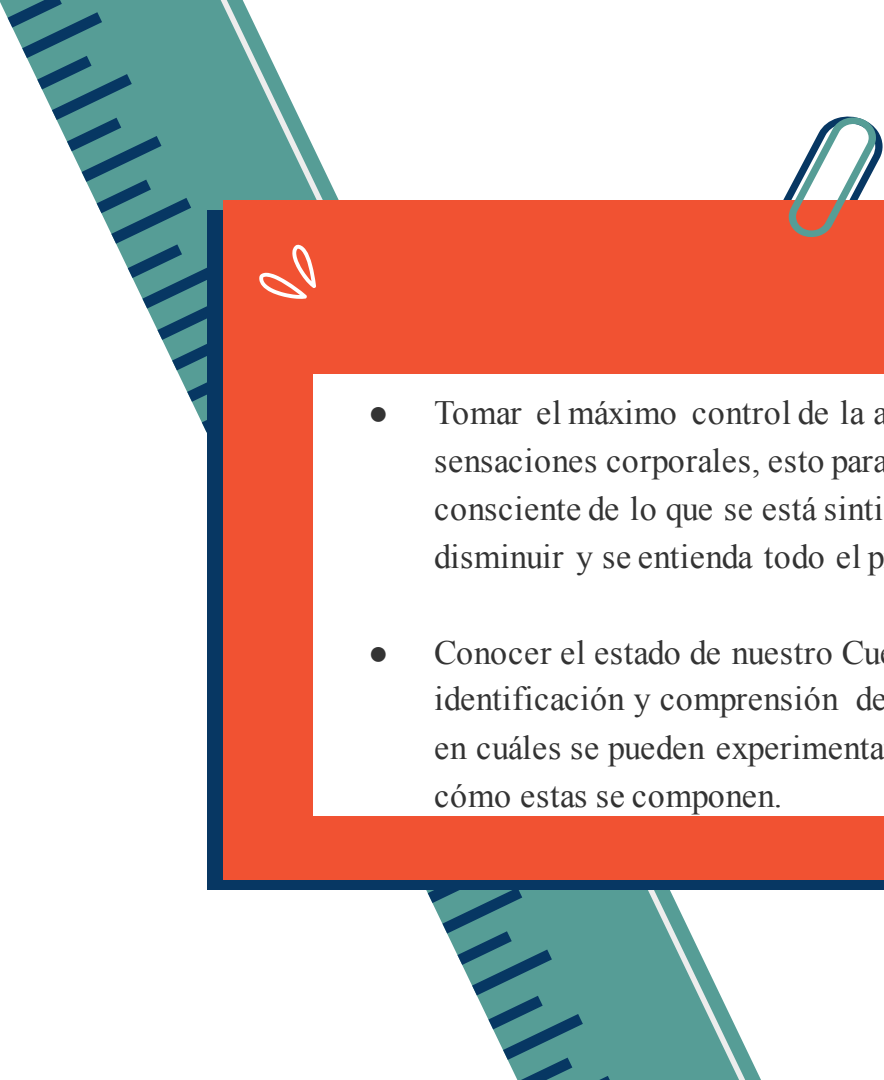
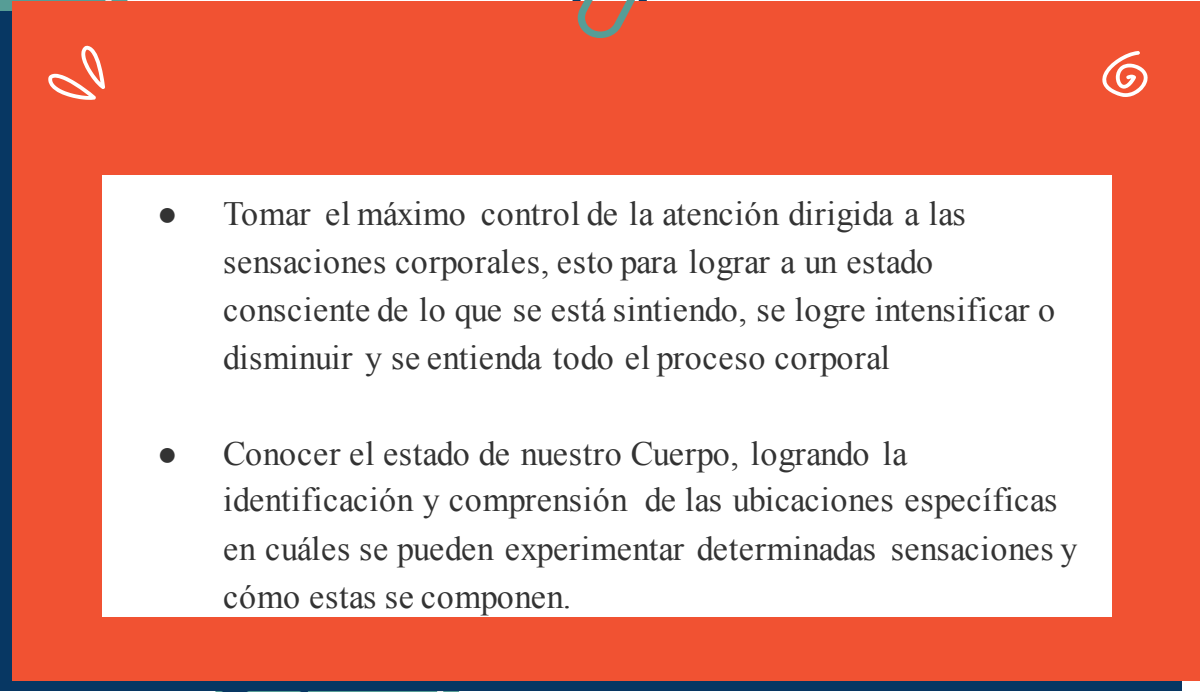
Para terminar los estudiantes de la facultad de Psicología de la universidad Santo Tomás de la sede de Villavicencio, decidió generar un espacio de acompañamiento y apoyo para toda la comunidad tomasina generando un espacio de conexión con su cuerpo en el aquí y en la hora, para todas aquellas personas que se han visto afectado de algún modo por la situación que actualmente se está vivenciando y el estrés que se está generando tanto la carga académica como laboral.



02

OBJETIVOS



- 
- 
- Tomar el máximo control de la atención dirigida a las sensaciones corporales, esto para lograr a un estado consciente de lo que se está sintiendo, se logre intensificar o disminuir y se entienda todo el proceso corporal
 - Conocer el estado de nuestro Cuerpo, logrando la identificación y comprensión de las ubicaciones específicas en cuáles se pueden experimentar determinadas sensaciones y cómo estas se componen.



03

MARCO TEÓRICO

MARCO TEÓRICO



(Ilustraciones slidesgo, 2020)

MINDFULNESS

Vázquez (2016) refiere que el Mindfulness se encuentra en diversas fuentes de la corriente budista, actualmente es incorporado en la psicoterapia por sus beneficios en la salud mental de la personas, el mindfulness se puede entender en tres elementos como, constructo, práctica y un proceso psicológico.





CONSTRUCTO: Se centra en el momento presente, por medio de la atención, permite que la persona experimente todas la sensaciones físicas, emocionales y cognitivas sin juzgar.



PRÁCTICA:

Permite a los profesionales utilizar esta técnica para que los pacientes puedan identificar sus propias sensaciones, se puede aplicar en diferentes tipos de trastornos y enfermedades.





PROCESO PSICOLÓGICO:

Mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. Para ello hay que pasar de la reactividad de la mente respuestas automáticas e inconscientes a la responsabilidad respuestas controladas y conscientes.





(Ilustraciones slidesgo, 2020)

ACEPTACIÓN

Vásquez (2016) afirma:
Se puede definir aceptación como, experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal y como son . También como el no oponer resistencia al fluir de la vida. Las personas incurren en conductas desadaptativas en un intento de evitar experiencias displacenteras. En la medida en que puedan aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitarán recurrir a tales conductas. (p. 44)





(Ilustraciones slidesgo, 2020)

CONCIENCIA

Quijano, (2009) menciona que la conciencia es un proceso mental, es decir neuronal, mediante el cual nos percatamos del yo y de su entorno en el dominio del tiempo y del espacio. Estar consciente de algo es hacer una representación flexible y dinámica de ese algo, aun cuando esa representación es interpretada por el sujeto como una experiencia privada, subjetiva.





(Ilustraciones slidesgo, 2020)

BIENESTAR

Entendemos por bienestar, aquel estado subjetivo de la persona que se caracteriza por presentar satisfacción con la propia vida, experimentar emociones positivas y disfrutar de una salud física y psíquica ajustada a las propias expectativas. (Díaz et al., 2006 citado por Miras, E. 2017)



04

ANTECEDENTES





En el proceso de nuestra formación en el ámbito académico, se compone Por una serie de transmisión de información utilizando estrategias metodológicas de diferentes índoles. Para que se desarrolle se deberán plantear el desarrollo de competencias emocionales, ayudándole a reconocer tanto sus emociones y motivaciones como las de los demás, facilitando la capacidad de comunicar y escuchar, adaptándose al medio para reaccionar de forma adecuada ante las diversas situaciones (Vicianá, Revelles, Linares, Espejo, Puertas & Chacón, 2018). Lo que pretende el programa de Mindfulness es poder reducir el cansancio emocional y así mismo fomentar el aprendizaje de técnicas efectivas del manejo del estrés y habilidades de regulación emocional, que ayudan a que se produzca un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje.



Mediante la siguiente revisión sistemática se realizó en el ámbito educativo para tener más conocimiento teórico acerca de la práctica del mindfulness y conocer sus beneficios, Alvarez. (2017) realizaron un estudio de la aplicación de la técnica Mindfulness, el objetivo general de este trabajo fue centrado en analizar Mindfulness en población universitaria y su relación con las variables de interés en esta población: estrés, depresión ansiedad, resiliencia y satisfacción con la vida, igualmente se analizó la capacidad predictiva e incremental del Mindfulness en relación con estas variables.



En este estudio de corte transversal participaron 602 estudiantes, los cuestionarios administrados fueron , cuestionario sociodemográfico edad género y práctica de meditación, mindful attention awareness scale, five facets of Mindfulness, questionnaire, escala de satisfacción con la vida, escala de depresión ansiedad y estrés y la escala de resiliencia. Los resultados mostraron que aquellos estudiantes que practican la técnica presentan bajas puntuaciones en estrés ansiedad y depresión y mayores niveles de resiliencia y satisfacción con la vida, en el modelo de regresión los resultados indicaron que Mindfulness predice el estrés la ansiedad, también Langer et al.(2017) realizó una investigación con el objetivo de terminar el impacto de una intervención basada en Mindfulness en estados emocionales negativos de ansiedad estrés y depresión en 88 estudiantes de secundaria, la intervención de Mindfulness consistió en ocho sesiones semanales de 45 minutos y se aplicó una escala de depresión ansiedad y estrés al inicio del estudio a los 3 meses y por último a las 6 meses de seguimiento los resultados demostraron que hubo una reducción significativa de ansiedad y la depresión y la sintomatología en general,por otro lado Farez (2018)





realizó la aplicación de la técnica Mindfulness (conciencia plena) en actividades recreativas y sus efectos en la atención y concentración en estudiantes de 12 y 14 años de 8 y 9 año escolar, con bajo rendimiento académico, falta de atención y concentración donde se refleja que luego de la prácticas recreativas la mayoría de estudiantes representa una calificación superior y se evidencia un leve aumento de atención y concentración, también Hernán Walcott,(2018) analizó la efectividad de entrenamiento Mindfulness en el manejo de dificultades de regulación emocional en estudiantes de grado undécimo el trabajo tenía por objetivo el diseño, desarrollo y aplicación de una intervención basada en los principios de Mindfulness. Los resultados permiten concluir que la intervención tuvo efectos estadísticamente significativos en las variables no aceptación, metas, claridad y conciencia, pertenecientes a la escala de regulación emocional, atención consciente, perteneciente al test MAAS-C y mejora en el desempeño del Mindfulness, perteneciente al test CAAM.





Lo que permite concluir que los participantes del estudio, en el grupo experimental, lograron mejorar sus habilidades de regulación emocional a través de la práctica del Mindfulness. García.(2016) realizó también un estudio de Mindfulness relacionado con la autorregulación emocional en estudiantes de 2 y 3 años de edad demostrando que si se practica desde una edad muy temprana en las aulas de clase, esta técnica aportará muchos beneficios para la vida diaria en la escuela, López- Hernández, (2016) utilizaron las técnicas de Mindfulness en alumnos de secundaria a través de 9 sesiones donde se realizan situaciones al respirar comer sentarse tumbarse y andar, cuyo objetivo principal es enseñar a mantener la atención consciente en cada momento la respuesta de los estudiantes fue sorprendente que los inspiro crear un programa accesible y efectivo para sus vidas llevada a 12 países.

El material está formado por 10 libros los cuales están compuestos por fichas que entrenan una mente dispersa, la calma, el reconocimiento de negatividad y preocupación y cómo vivir con las dificultades sin rechazarlas. Una revisión de estudios acerca de la implementación de programas Mindfulness en las escuelas, ha demostrado que se obtienen resultados muy positivos en el desarrollo personal y académico del alumnado. Los profesores también han mostrado disminución de agotamiento, aumento de compasión, mejoras en la organización del aula, en tareas de equipo y en interacciones con alumnos. Su implementación en las escuelas es más eficaz entre alumnado de alto riesgo, con una práctica a largo plazo, con la implicación de familiares y cuando los profesores están formados y mantienen continuidad en su propia



En el estudio de Moscoso, et al (2020) tenía como propósito evidenciar de la validez de constructo y confiabilidad de un nuevo instrumento de autorreporte para medir mindfulness y ecuanimidad en una población de habla hispana. Con una lista de 26 ítems originales fue examinada por 17 expertos de España y Latinoamérica y se realizaron las modificaciones correspondientes sobre la base de sus comentarios.





Continuando con nuestra revisión es muy importante tener en cuenta que tanto anteriormente como actualmente las exigencias que se demanda por el sector académico y también la sociedad, con una violencia siendo la protagonista realiza un papel de unión en la educación emocional y el Mindfulness como instrumento pedagógico que se vuelve más sólido como nos explica Torres (2017), que se enfatiza en el desarrollo de los niños y de esa capacidad de poder estar presente en cada momento de su vida con el equilibrio emocional y conciencia y así mismo pueden cultivar en ellos la felicidad siendo una manera de poder ser.



Lacruz & Rovila (2017) nos traen un artículo donde ellas quieren buscar las dificultades y facilidades que los alumnos universitarios perciben durante la realización de las prácticas motrices introyectivas (PMI), donde se pueden distinguir el autoconocimiento de la acción motriz consciente, en aquella investigación que se realizó en la universidad de Zaragoza, España, que utilizaron a 42 estudiantes, tuvo como resultado mostraron que las PMI proporcionan bienestar al alumnado, en forma de alivio de tensiones, de ensimismamiento (máxima implicación en el momento presente) y de darse cuenta (aumento de la sensibilidad y de la autorregulación), rasgos que conforman las competencias sociales y personales tan necesarios y relevantes para lograr el bienestar docente. Las dificultades encontradas fueron la atención externa, la agitación mental, el malestar y la vergüenza..





SOPA DE LETRAS

mindfulness escaneo corporal



www.educima.com

bienestar	bodyscan
concentración	mindfulness
respiración	sensaciones
sensibilidad	terapia
tranquilidad	técnica

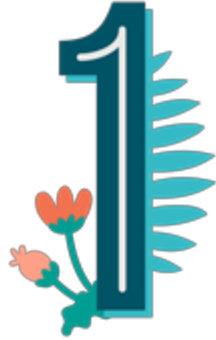
PALABRAS



05

PASO A PASO





Presentación de cada uno de los integrantes y explicación de lo que se desarrollará en el taller.

Apertura del concepto de mindfulness y autores destacados.





Orígenes de la técnica de mindfulness.

Trastornos físicos y mentales en los que se puede utilizar la técnica.





Aperturas a las diferentes técnicas que se encuentra en el mindfulness.

Aclarar dudas por parte del público.





Aplicación de la técnica body scan.

Formato de asistencia y calificación.



Cierre con comentarios del público respecto a la técnica.

TÉCNICA BODY
SCAN

1. El primer paso para realizar la técnica de body scan es encontrar un lugar tranquilo y en silencio para una mayor concentración.
2. Disponer de tiempo libre para aplicar la técnica, aproximadamente unos 30 minutos.
3. Empezar a realizar una respiración lenta y profunda para oxigenar el cuerpo adecuadamente y generar un estado de relajación.
4. El escaneo corporal se puede empezar desde los pies, focalizando la atención en cada parte del pie, como por ejemplo estar atento a cualquier sensación en esa zona del cuerpo, se puede sentir cosquilleo, dolor o incluso otra sensación.
5. Después se va focalizando la atención en las piernas, tronco, cuello y por último la cabeza, en cada parte del cuerpo se hace el mismo ejercicio de estar atento a lo que sentimos, es importante no juzgar ni controlar ninguna sensación, sino aceptarla.



6. El tipo de sensaciones que se pueden experimentar en la práctica, pueden ser emociones, pensamientos o sensaciones físicas.

7. Al terminar la práctica la persona puede quedarse unos minutos respirando y moviendo el cuerpo lentamente para ir despertando.



(Ilustraciones slidesgo, 2020)

REFERENCIAS



Barqui, Nora Gisela (2015). Mindfulness. Reseña del libro "Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology, 9(3), 126-131. [fecha de Consulta 5 de Noviembre de 2020]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4396/439643537009>

Carrasco, M. (2016). Mindfulness para la Autorregulación Emocional en las Aulas del Primer Ciclo de Educación Infantil. (Trabajo de grado). Universidad de Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44857/TFG%20Maria%20Gasrcia%20Carrasco.pdf?sequence=1>

Canales-Lacruz, I. & Rovira, G. (2017). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios. Dificultades y facilidades percibidas. *Revista Retos*, 31, 118-122

Cruzado, J. (2017). Mindfulness en Estudiantes Universitarios y su Relación con Estrés, Ansiedad, Depresión, Resiliencia y Satisfacción con la Vida (Tesis doctoral). Universidad de Huelva, Huelva. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14785/Mindfulness.pdf?sequence=2>

Delgado, W. (2018). Análisis de la Efectividad de una Estrategia de Entrenamiento en Habilidades de Conciencia Plena (Mindfulness) en el Manejo de Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes de Bachillerato de un Colegio Distrital de Bogotá, D.C. Universidad Nacional de Colombia Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Psicología Bogotá, Colombia (Trabajo de grado). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. Recuperado de <http://bdigital.unal.edu.co/70667/1/TRABAJO%20DE%20GRADO%202018-2.pdf>

REFERENCIAS



Dreeben, S., Marnberg, M. & Salmon, P. (2013). *The MBSR bodyscan in clinical practice*. Mindfulness. Springer. 4, 394-401. DOI 10.1007/s12671-013-0212-z

Gil, V. (2015). Mindfulness: Una Propuesta de Intervención Psicológica en Atención Primaria. *Revista Psyconex*, 7 (2), 1-18.

Ilustraciones Slidesgo (2020). Imágenes de uso libre. Recuperadas de: <https://slidesgo.com/es/tema/notas-para-profesores>

Langer, Álvaro I, Schmidt, Carlos, Aguilar-Parra, José Manuel, Cid, Cristian, & Magni, Antonella. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*, 145(4), 476-482. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400008>

López-Hernández, Lara (2016). Técnicas Mindfulness en Centros Educativos. Desarrollo Académico y Personal de sus Participantes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134-146. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3382/338246652009>

REFERENCIAS



Miras, E. (2017). Mindfulness para la promoción de la salud y bienestar. Universitat internacional de Catalunya (Trabajo de Fin de grado). Universidad internacional de Catalunya, Barcelona. Recuperado de: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/287881/TFG%20Elena%20Miras.pdf?sequence=1>

Moscoso, M, León, A, Guadalupe, L, Bayona-Oré, S & Sánchez, A. (2020). Validez de constructo y confiabilidad del Inventario de Mindfulness y Ecuanimidad. University of South Florida, Tampa, Florida. Universidad San Martín de Porres, Perú. *Revista de Psicología*, 38 (2), 553-575. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/22249/21524>

Quijano, M. (2009). La conciencia. *Revista Facultad Medicina UNAM*, 52 (6), 241-243. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2009/un096a.pdf>

Torres, R. (2017). La atención plena o mindfulness en la educación emocional: “Taller de educación emocional y atención plena para niños de 4 a 8 años”. Proyecto Final del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118590>

REFERENCIAS

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1), 42-51.

Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr*, 79 (1), 41-51.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.