

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL USO DE *MINDFULNESS* EN LA
POBLACIÓN CARCELARIA: UNA REVISIÓN DOCUMENTAL**

Investigadores

Cindy Sthefany Hernández Moreno

María Catalina Quintana Pedraza

Juan Sebastián Ramírez Muñoz

Director Trabajo de Grado

Christian Yamir Mora Bustos

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Psicología

Bogotá, 2022

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer en primera instancia a la Universidad Santo Tomás por la formación académica, de manera muy especial a nuestro director de tesis Christian Mora por su paciencia, ánimo y dedicación durante esta investigación, no lo hubiéramos podido lograr solos. Adicionalmente, exaltar la disposición, entrega y apoyo del profesor Javier Giraldo para el desarrollo de este trabajo. Infinitas gracias a ambos por hacer esto posible.

Cindy Sthefany Hernández Moreno

“Este trabajo es el fruto de 5 años de trabajo, vocación, y amor, agradezco a mis compañeros por el arduo trabajo, su paciencia y dedicación, son los mejores, estoy segura de que llegaremos lejos. De manera especial, a mi madre por ser siempre mi apoyo, motivación y ejemplo, a mi familia y mi padrino por ser un soporte en cada etapa y a mis 3 ángeles por cuidarme y darme fuerza siempre. A mis amigas y mejor amigo por la buena energía y el apoyo constante cuando quería rendirme. Finalmente, a mis mascotas (Anakin y Rocky) por la fiel compañía en las largas jornadas de trabajo.”

María Catalina Quintana Pedraza

“La presentación de este trabajo es fiel muestra de un recorrido lleno de aprendizaje, dedicación y pasión de los últimos 5 años de mi vida, pero esto no sería posible sin el apoyo, entrega, dedicación, compromiso, compañía y amor de mi mamá. También, es el resultado de un esfuerzo continuo de equipo, gracias por las risas y los recuerdos que nos deja investigación. ¡LO LOGRAMOS!”

Juan Sebastián Ramírez Muñoz

“La vida me continúa demostrando como a través del esfuerzo y la dedicación se alcanza lo soñado, quiero agradecerles a mis futuras colegas por acompañarme en este proceso, a mis padres que son la luz de mi corazón y a cada una de las personas maravillosas que se cruzaron en este camino que hoy tiene como resultado la entrega de este ejercicio investigativo”

Tabla de Contenido

Resumen	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
Justificación.....	8
Problematización	9
Pertinencia disciplinar.....	14
Pregunta problema.....	15
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	15
Marco Teórico	15
Marco Legal.....	15
Marco disciplinar	19
Marco Interdisciplinar.....	23
Marco Institucional.....	25
Marco Paradigmático.....	25
Marco Metodológico	27
Enfoque	27
Alcance	27
Diseño	28
Población	28
Instrumentos.....	29
Procedimiento	29
Síntesis de la Información (RAI's)	33
Lineamientos Éticos	69
Resultados.....	71
Cualidades de literatura	72
Instrumentos utilizados	74
Estrategias interventivas	78
Beneficios psicológicos	79
Discusión	83
Cualidades de literatura	83

USO DEL MINDFULNESS EN POBLACIÓN CARCELARIA	4
Instrumentos utilizados	85
Estrategias Interventivas	89
Beneficios Psicológicos	90
Conclusión.....	103
Aportes, limitaciones y sugerencias	106
Aportes.....	106
Alcances y limitaciones	108
Sugerencias	109
Referencias	110
Anexo	127

Resumen

El presente trabajo de grado corresponde a una revisión de literatura, la cual tiene como objetivo indagar sobre las intervenciones que utilizan el *mindfulness* como estrategia principal aplicadas al contexto carcelario, haciendo énfasis en los beneficios psicológicos demostrados al emplear dicha técnica. Para tal fin, se efectuó una indagación de la literatura disponible en las publicaciones científicas de alta connotación académica que no superara los diez años de divulgación, tomando como fuente primaria las bases de datos especializadas (Science Direct, Scopus, Springer Link, Sage Journals, Taylor, Redalyc y Literatura Gris) con las cuales, utilizando la metodología cuantitativa, se llevó a cabo un análisis de tipo descriptivo, no experimental y de corte transversal, haciendo uso del procedimiento PRISMA y los Resúmenes Analíticos de Investigación (RAI's). Como resultados, se seleccionaron un total de 13 artículos previamente puestos a consideración a partir de criterios específicos y contrastados con los antecedentes investigativos encontrados al indagar teóricamente los constructos relacionados con el tema escogido. A partir de esto, se pudo concluir que las intervenciones en *mindfulness* pueden ser aplicadas en cualquier tipo de grupo etario, dados sus múltiples beneficios psicológicos que se obtienen tras la práctica de esta técnica, entre los más destacados la reducción del estrés, la sintomatología de la depresión y un incremento en el control de impulsos. Con base en los resultados obtenidos en el presente estudio se pretende realizar una invitación a continuar investigando en este tipo de terapias alternativas, lo cual permita fortalecer la disciplina y lograr un impacto mayor de la academia en el desarrollo de las políticas públicas relacionadas con la población penitenciaria.

Palabras clave: mindfulness, contexto carcelario, calidad de vida, bienestar y beneficios psicológicos.

Abstract

This thesis corresponds to a literature review, which has the objective to investigate the interventions that use the mindfulness as the main strategy used on the prison context, emphasizing the psychological benefits demonstrated by employing this technique. For that purpose, an inquiry into the literature was carried out using the available scientific publications of high academic connotation that did not exceed the ten years of dissemination, taking as a primary source the specialized databases (Science Direct, Scopus, Springer Link, Sage Journals, Taylor, Redalyc and *Literatura Gris*) with which, using the quantitative methodology, a descriptive, non-experimental and cross-sectional analysis was carried out, by using the PRISMA procedure and the Analytical Research Summaries (RAI's). As a result, a total of 13 articles previously submitted for consideration on the basis of specific criteria and contrasted with the investigative background found when investigating theoretically the constructs related to the topic of the present thesis. From this, it could be concluded that the Mindfulness interventions can be applied in any type of age group, given its multiple psychological benefits that are obtained after the practice of this technique, among the most prominent are highlighted the following: the reduction of stress, the symptomatology of depression and an increase in impulse control. Based on the results obtained in this study, it is intended to make an invitation to continue researching in this type of alternative therapy solutions, which allows to strengthen the discipline and achieve a greater impact of the academy in the development of public policies related to the prison population. Keywords: Mindfulness, prison context, quality of life, well-being and benefits Psychological.

Key Words: mindfulness, prison environment, quality of life, wellness and psychological benefits.

Introducción

El concepto de *mindfulness* proviene de la cultura budista, este, en principio se sugiere no considerarse un sinónimo de meditación sino como una forma de ella, pero en el transcurso de los años, distintos autores e investigaciones lo han considerado como sinónimo. El *mindfulness*, ha sido adoptado e incluido por distintas disciplinas del área de la salud en sus intervenciones clínicas. En el caso de la psicología y psicoterapia el *mindfulness* es usado en distintas terapias y enfoques como psicoterapia gestáltica, Terapia Conductual Dialéctica, Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapia Breve Relacional, Terapia Cognitiva basada en *mindfulness*, entre otras. Cuenta con diversas aplicaciones y fines clínicos como el tratamiento de trastornos, somatizaciones, trauma y estrés (Vásquez, 2016), así mismo, diversas investigaciones han arrojado resultados favorables y promisorios en la acogida de esta técnica dentro de la disciplina.

El *mindfulness*, no tiene una definición específica, ya que varía en función del autor que haya investigado sobre este concepto (Yúfera, 2021). El *mindfulness* o conciencia plena, puede entenderse como la forma de llevar la atención de manera intencionada al momento presente (aquí y ahora) a través de la apertura (Kabat-Zinn, 2003 citado por Palomero y Valero, 2016), en otros términos, el uso de esta técnica hace un esfuerzo consciente para evaluar la experiencia subjetiva a través de una atención voluntaria sin ejercer ningún tipo de juicio a esta experiencia (Kernberg, 2012).

Partiendo de lo anterior, el uso de la técnica del *mindfulness* en la población carcelaria cobra gran relevancia, ya que posibilita la intervención y tratamiento carcelario suscitando los niveles de bienestar psicológico. Sin embargo, pese a que al emplear estas técnicas se ha demostrado su efectividad en diversas investigaciones, no ha tenido el reconocimiento esperado dentro de la psicología.

Por lo que se pretendió, a través de la metodología cuantitativa realizar una revisión documental que describiera el estado de las investigaciones realizadas con *mindfulness* como método interventivo de la psicología en la población carcelaria, partiendo de la comparación de resultados de los estudios realizados en los últimos 10 años e identificando los resultados relevantes al aplicar dicha técnica para finalmente señalar los beneficios psicológicos de esta en la población carcelaria.

Es así, como el presente trabajo tuvo como fin realizar una revisión documental haciendo uso de bases de datos para la recolección de artículos que contuvieran las variables: beneficios psicológicos, población carcelaria y *mindfulness*. De esta forma se procedió a determinar criterios de selección para un posterior análisis de los artículos empleando los RAI's.

De esta forma, se demostró que las intervenciones basadas en *mindfulness* no se limitan a una población específica lo que permite su aplicación en la heterogeneidad del contexto carcelario. Asimismo, se evidenció que dentro de las investigaciones realizadas se hizo uso de distintos instrumentos de medición siendo la Escala *Mindfulness Attention Awareness* la más popular y con alto índice de validez. Además, se identificaron las terapias centradas en el *mindfulness* que contribuyen a la calidad de vida de los reclusos, las cuales hacen uso de múltiples estrategias como la respiración, la meditación y el escaneo corporal. Por último, los beneficios más relevantes en la implementación del *mindfulness* son: disminución del estrés, ansiedad, y depresión.

Entonces, se logró concluir que, aunque la implementación de tratamientos penitenciarios basados en *mindfulness* ha sido desarrollada en contextos como el asiático y el anglosajón, se presenta una carencia en cuanto a su estudio en el ámbito latinoamericano y requiere que se continúen desarrollando planes e instrumentos que permitan evaluar los beneficios de su implementación dentro de los contextos carcelarios.

Justificación

El uso del *mindfulness* como técnica interventiva es bastante común en ciertos enfoques de la psicología tales como el humanista existencial, el psicodinámico o el conductista. No obstante, aún resulta bastante novedoso su manera de aplicación, los elementos que la componen, los ámbitos en los que puede ser aplicada, y qué beneficios pueden obtenerse de ella. Del mismo modo, el trabajo con la población carcelaria es ya bastante conocido dentro de la disciplina, la cual busca ayudar a dicha población dentro de su proceso de resocialización.

En Colombia, para los procesos de resocialización dentro de los centros penitenciarios la oferta de programas eficaces para este fin es muy limitada, ya que, actualmente solo se hace uso del Plan de Acción y Sistema de Oportunidades (PASO). El PASO es aplicado desde el año 2004 en los centros penitenciarios a lo largo del país. Su diseño fue realizado por el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) quien actualmente es la institución encargada de impartir las medidas de protección y también de velar por el cuidado y bienestar de la población carcelaria dentro del territorio nacional (Hernández, 2018).

La presente investigación buscó visibilizar que es el *mindfulness* y de qué forma es utilizado en la psicología como técnica interventiva, dando cuenta de cuáles son los beneficios de la aplicación del *mindfulness* dentro de la población carcelaria y cómo esta técnica puede ser implementada en instituciones o sistemas penitenciarios de manera eficaz. También se pretendió aportar el conocimiento necesario a la disciplina acerca de los beneficios y herramientas que brinda el *mindfulness*, lo cual, se considera importante para la academia dado

que amplía el conocimiento sobre técnicas de intervención y se contribuye a ser más pertinentes en la solución de necesidades sentidas, como la resocialización de población carcelaria en este caso. Es así, como dentro de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, el presente estudio se suscribe dentro del grupo de investigación “Psicología, salud, trabajo y calidad de vida” teniendo incidencia dentro de la línea “Calidad de vida y bienestar en contextos de salud”, la cual, tiene por objetivo ampliar los saberes relacionados a los procesos de salud o enfermedad física o mental (Universidad Santo Tomás, 2017), esto, al indagar sobre las posibles maneras de fomentar la calidad de vida en los diferentes contextos sociales abordando asuntos relacionados con el estilo de vida, el afrontamiento y la familia (Universidad Santo Tomás, s.f.)

Problematización

En Colombia, el INPEC, es el responsable de impartir las medidas cautelares y de protección; este instituto, define a la población carcelaria como: “Número de internos sindicados y condenados detenidos en los centros de reclusión, incluyendo los internos que se encuentran en domiciliaria, vigilancia y control electrónico” (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC], s.f. a, definición 1, p.13), es decir, que esta recoge a aquellas personas que se encuentran reclusas en un centro penitenciario o con algún tipo de pena que implique un proceso judicial y de resocialización.

Según el INPEC para el mes de marzo de 2021 se contaba con una población de 98.065 privados de la libertad, para 80.892 cupos, con una sobrepoblación de 17.173 privados de la libertad en los 132 establecimientos penitenciarios del país, lo que demuestra una falla en varios eslabones del sistema penal (Acosta, 2021).

Es notable que dentro de los centros penitenciarios del país existe una gran problemática de hacinamiento, que a su vez ocasiona situaciones de violencia, corrupción y desigualdad. Adicionalmente la oferta y acceso a programas de resocialización resulta poco eficaz. Como se demuestra en las cifras de julio de 2016, en donde de los 12.065.754 individuos privados de la libertad, el 14% eran reincidentes, es decir, que habían ingresado con anterioridad a un establecimiento penitenciario y recibido el tratamiento contemplado dentro del sistema progresivo penitenciario (Hernández, 2018), lo que permite evidenciar a los procesos de resocialización como un factor a mejorar.

Dichos procesos de resocialización existen, y son aplicados en los centros penitenciarios a lo largo del territorio nacional conforme a unas condiciones de vida mínimas las cuales se encuentran estipuladas por la Corte Constitucional, quien también señala que los procesos de resocialización buscan que el individuo no vuelva a delinquir en el futuro, esto mediante la identificación de los factores específicos que lo llevan a delinquir (Arias, 2019).

La resocialización puede darse por medio de tres actividades que los presos pueden desarrollar, estas son: trabajo, estudio y enseñanza; las cuales son puestas en práctica dentro de los centros penitenciarios de manera conjunta. Dados los índices de hacinamiento y las cifras de reincidencia, se resalta que según la Corte Constitucional “El Sistema Carcelario actual no dispone de parámetros comunes y claros sobre los programas de resocialización, como consecuencia del abandono que ha tenido la reinserción social de quien ha cometido un delito, en la Política Criminal” (Corte Constitucional de Colombia, 2015, Sentencia T-762, párr. 5).

Al interior del sistema penal colombiano se implementa la resocialización como uno de los principales fines de la pena privativa de la libertad, este, es un proceso llevado a cabo dentro del sistema penal, el cual busca en la población carcelaria no sólo la aceptación de la responsabilidad del delito cometido, sino también la preparación para el regreso a la vida en libertad y la evitación o disminución de la conducta criminal (Arias, 2019).

Según el INPEC las cifras actuales (septiembre, 2021) de reincidencias corresponden a 22.666, siendo 97.457 los individuos en situación de privación de libertad (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC], 2021a); mientras que, en el octubre del 2016 (último registro estadístico disponible por año) se tenían 18.693 reincidentes, siendo 121.014 las personas en situación intramural (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC], 2016). Estas cifras demuestran que los individuos que ya han ingresado con anterioridad a un establecimiento de reclusión y recibido el tratamiento contemplado dentro del Sistema Progresivo Penitenciario repiten sus comportamientos delincuenciales, evidenciando que los programas no atienden al objetivo de prevenir la futura comisión de delitos (Hernández, 2018).

Uno de los métodos interventivos más eficaces y que ha sido utilizado al interior de los sistemas carcelarios en diferentes partes del mundo es el *mindfulness*. Como se observa en las investigaciones recientes que demuestran efectos significativos de carácter psicológico respecto al incremento en la capacidad de regulación emocional (Gillespie et al., 2012); aumento de la capacidad de relajación, el autoestima y el optimismo (Shonin et al., 2013); reducción en los niveles de impulsividad y evitación (Morley & Fulton, 2018; Sahagún y Salgado, 2013); disminución del estrés, aceptación de la privación de libertad y regulación de emociones (An et al., 2019; Buric et al., 2019; Pralong et al., 2020; Valenzuela, 2016); reducción de la agresividad verbal, la hostilidad y el aumento de la empatía (Gascó, 2016); adquisición de recursos internos para la reducción de riesgos (Praça, 2018); disminución de elementos depresivos y los relacionados con la ansiedad, y un aumento del autoestima (Iacob, 2019; Sousa, 2018); incremento en la sensación de apoyo social y autoconfianza (Wimberly, 2019); manejo de la inteligencia emocional y mejoras en la comunicación (Chiclana, 2020; Flores, 2018);

adquisición de herramientas de autocontrol, distanciamiento y reevaluación positiva (Mora et al., 2020); incremento de la sensación de bienestar (Spolaôr & Ribeiro, 2021). Por último, las investigaciones han demostrado que el enfoque conductual es altamente eficaz en la intervención con *mindfulness* (Arévalo y Moyano, 2021; Byrne y Ghráda, 2019; Rodríguez y López, 2013; Winicov, 2019).

Es así, como las intervenciones en *mindfulness* han sido utilizadas dentro de los contextos carcelarios en diferentes partes del mundo; mientras que, en Colombia, la literatura es escasa y la existente es poco considerada por los entes competentes respecto a este tipo de intervenciones. Es por ello, que la presente investigación propuso realizar una sistematización de literatura científica para incluir dentro del contexto nacional los planteamientos del *mindfulness*. Esta recolección, permitió reconocer los efectos de este tipo de intervenciones en la población carcelaria, suministrando nuevos elementos que puedan ser incluidos dentro de las propuestas interventivas cobijadas en el Plan de Acción y Sistema de Oportunidades (PASO), el cual, fue diseñado por la subdirección de Tratamiento y Desarrollo del INPEC en el año 2002 y aplicado desde el año 2004, como un modelo que guía de las políticas públicas en a los centros penales del país (Hernández, 2018). Este programa considera que la resocialización debe ser un proceso progresivo, por lo que el individuo privado de la libertad atraviesa distintas etapas durante el curso del cumplimiento de la pena, en donde el Estado se adjudica la responsabilidad de lograr que el sujeto se decida por no delinquir nuevamente y se aleje de las condiciones y circunstancias que configuran el delito (Torres y Arias, 2011).

El PASO se aplica con el fin de alcanzar una disminución en la intensidad de la pena en función del estudio, la conducta y el comportamiento, al lograr que el recluso pase a ser un sujeto activo que, a través de su trabajo y buena conducta, obtenga una libertad anticipada (Pedraza, 2015). Es por ello, que este sistema ofrece un tratamiento progresivo que se desarrolla mediante un proceso secuencial compuesto de: el paso inicial, dedicado al fortalecimiento de capacidades y hábitos; el paso medio, que se encarga de preparar al individuo para la productividad; y el paso final, destinado a la interiorización de pautas para asumir la reinserción (Torres y Arias, 2011).

Es clave mencionar que este se sustenta desde la corriente psicológica del constructivismo como marco teórico para su desarrollo (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC], 2005). El enfoque del constructivismo se plantea desde la premisa de que los individuos construyen ideas sobre el funcionamiento del mundo a través de los significados y la interacción, lo que se traduce en aprendizaje, que, a su vez, determina el desarrollo global de la persona (Romero, 2009). Estos conocimientos que desarrolla el individuo a través del

aprendizaje son el resultado del ambiente y las disposiciones internas, es decir, esos esquemas (aspectos cognitivos y sociales) que ya posee el individuo y los que va construyendo a medida que se relaciona con el medio que lo rodea (Carretero, 2000). A partir de estos fundamentos, es que el PASO busca preparar al individuo en situación carcelaria a recuperar su libertad, convirtiéndose en un agente activo de cambio durante el transcurso del tratamiento, utilizando espacios de reflexión, evolución personal y acompañando al interno en la construcción de un nuevo proyecto de vida (Pérez y Morales, s.f.). A pesar del propósito del programa PASO, se ha logrado evidenciar la deficiencia en su implementación y resultados dada las condiciones precarias de los centros de reclusión y la falta de personal dentro de la misma (Navarro et al., 2020); es por esto que a partir de esta investigación se pretendió esbozar los beneficios del uso de la técnica del *mindfulness* con la población carcelaria y a partir de ello ser considerada como una alternativa en el tratamiento penitenciario en Colombia o hacerla parte del ya mencionado tratamiento PASO.

De esta forma, se planteó al *mindfulness* como punto de referencia, el cual, se entiende como el prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación; permitiendo al individuo relacionarse de forma directa con lo que está ocurriendo en su vida (Moñivas et al., 2012). También, Candarle (2018), define el *mindfulness* como la actitud y la práctica de volver la atención al aquí y el ahora desde una postura de aceptación e impidiendo una postura de juicio. Otra perspectiva, es entender al *mindfulness* como un proceso para aumentar el *insight*¹ en la naturaleza de la mente y adoptar una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos para que estos puedan ser experimentados en términos de su subjetividad y naturaleza (Sanchez y Castro, 2016). Este *insight*, requiere una atención más ágil que le permita a la mente del individuo abrirse a una gama de fenómenos en lugar de restringirse a un único objeto de la meditación (Olendzki, 2011, como se citó en Gómez et al., 2015).

Esta técnica propia de la cultura budista, practicada desde hace más de 2.500 años, tiene el objetivo de generar una atención no elaborativa, la cual, no juzga, está centrada en el presente, en cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional (Bishop et al., 2004, como se citó en Pérez y Botella, 2006). Es por ello, que ha sido estudiada, replanteada y utilizada por diferentes autores y disciplinas; dado que, es una capacidad humana que consiste en la posibilidad de hacer conscientes los contenidos de la mente momento a momento, permitiendo que quien lo practique aumente su concentración, obtenga serenidad e incremente

¹ *Insight*: capacidad de comprender o darse cuenta de la estructura íntima de un problema o conflicto (Palma y Cosmelli, 2008)

la comprensión de la realidad tal y como es (Ramos y Hernández, 2008). La práctica de la atención plena busca llevar intencionalmente al individuo a experimentar las experiencias internas y externas que ocurren en el momento presente, mediante ejercicios de meditación (Baer, 2003). El mayor beneficio de esta práctica es el aumento en el bienestar psicológico de las personas (Eberth & Sedlmeier, 2012), el cual, puede comprenderse desde diferentes perspectivas, dimensiones y autores; entre ellos, Ryff (1995 citado por Resino, 2019) resalta que dentro de las dimensiones asociadas a este tipo de bienestar, se encuentran la autoaceptación, las relaciones positivas con las personas que nos rodean, el control sobre el ambiente, la satisfacción de necesidades, el alcance de metas u objetivos, la autonomía, el propósito de vida y el crecimiento personal; las cuales a su vez, pueden ser trabajadas desde el *mindfulness* en combinación con estrategias interventivas propias de la psicología como ciencia.

Retomando lo anterior, la psicología, es una de las disciplinas donde ha sido estudiada y utilizada esta técnica, tomándola como base para incrementar la conciencia y responder a los procesos mentales que contribuyen al *distress* emocional y el comportamiento desadaptativo (Parra et al., 2012); y capacitando a los terapeutas en habilidades que propicien el uso de las técnicas del *mindfulness* dentro del contexto interventivo, algunas de estas son el interés genuino por la persona y su bienestar, el autoconocimiento y actitudes que favorezcan la relación terapéutica (Araya y Porter, 2017).

Dentro de los enfoques psicoterapéuticos que retoman elementos del *mindfulness* se encuentran el humanista, psicodinámico y conductismo de tercera generación.

En el enfoque humanista existencial, se retoman estrategias o propuestas del *mindfulness* para su aplicación dentro de la psicoterapia; entre ellas, se encuentra el escaneo corporal o *body scan*, el cual, se basa en la perspectiva de que “el cuerpo habla más allá de las palabras”, lo que se traduce en realizar un estudio de las sensaciones del cuerpo, en el aquí y el ahora, utilizando estrategias de respiración y meditación, con el fin de identificar las áreas del cuerpo en las que están concentrados los dilemas humanos por los que atraviesa el consultante. Algo similar se plantea la estrategia del *focusing*, correspondiente a la psicoterapia experiencial, en donde se utiliza el cuerpo y la meditación para resignificar las experiencias humanas, ya que se comprende a la creación de significados como un proceso mental y corporal que se produce a través de la relación con el entorno y las nuevas vivencias que experimenta el cuerpo a nivel implícito (Marín, 2018).

Desde el enfoque psicodinámico, el *mindfulness* es utilizado como un método de regresión en terapias psicoanalíticas o como herramienta asociada en distintas intervenciones propias del enfoque; en donde podemos encontrar la Terapia Relacional Breve, la cual se

encarga de buscar en el consultante un entrenamiento de conciencia por medio de la relajación y la meditación guiada, que permita prestar especial atención a los procesos internos experimentados por el consultante e igualmente ayudar a los procesos de resolución de la ruptura terapéutica (Pérez, 2017).

Desde el conductismo de tercera generación, han emergido tratamientos, programas y terapias que buscan reconocer que el comportamiento tiene una finalidad dándole prioridad a dimensiones como las cognitivas, verbales y emocionales. Lo que resalta la importancia de reconocer procesos como la adaptación y variabilidad en la actuación del individuo. Desde este enfoque se reconoce el *mindfulness* como un complemento favorable lo que posibilita el desarrollo de variadas intervenciones como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) la cual busca encaminar a los pacientes hacia una flexibilidad psicológica a partir de la apertura (aceptación y defusión), el estar centrado (atención flexible al momento presente y yo como contexto) y, por último, el estar comprometido: valores y compromiso con la acción (Hayes et al., 2015). También, se reconoce la Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* la cual busca aliviar el sufrimiento relacionado con la depresión y por último se destaca el Programa de Reducción del Estrés Mediante el *mindfulness*.

Pertinencia disciplinar

Como se mencionó anteriormente, el *mindfulness* es una técnica que se remonta a las creencias y estudios budistas, los cuales han sido apropiados por la psicología, ya que este comprende una serie de estrategias que se acoplan a los objetivos de la psicología como ciencia; debido a que este permite brindar un nuevo horizonte en herramientas interventivas en el campo clínico, comunitario, organizacional, salud y jurídico puesto que ha demostrado su eficacia para el tratamiento de dilemas psicológicos, promoviendo el bienestar.

En el campo jurídico, el ser partícipe en un proceso judicial que conlleva a una condena genera en los individuos distintos cambios a nivel social, familiar, personal, emocional, psicológico y espiritual para los cuales el individuo no se encuentra preparado; por lo que se requiere brindar un proceso de acompañamiento psicológico que en la mayoría de los casos el Estado no lo ejecuta apropiadamente. Por ello, investigar sobre el *mindfulness* y la población carcelaria es de interés para la psicología ya que puede proveer a la ciencia de nuevas estrategias para el desarrollo de futuras intervenciones.

Por ende, esta investigación planteó realizar una revisión documental de la literatura científica entre los años 2012- 2021, con el fin de evidenciar los aportes y efectos del uso de *mindfulness* como estrategia de intervención en la población carcelaria.

Pregunta problema

¿Cuál es el estado actual de las investigaciones ubicadas en las bases de datos especializadas sobre la aplicación del *mindfulness* como método interventivo de la psicología en la población carcelaria entre los años 2012-2021?

Objetivos

Objetivo General

Describir el estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre *mindfulness* como método interventivo de la psicología en la población carcelaria entre los años 2012-2021.

Objetivos Específicos

- Comparar aspectos significativos de las intervenciones en *mindfulness* como método interventivo de la psicología en el trabajo con población carcelaria a partir de las referencias de los años 2012-2021.
- Identificar los resultados relevantes al aplicar el *mindfulness* como método interventivo de la psicología en la población carcelaria a partir de las referencias entre los años 2012 y 2021.
- Señalar los beneficios psicológicos del *mindfulness* como método interventivo de la psicología en la población carcelaria a partir de las referencias entre los años 2012-2021.

Marco Teórico

Marco Legal

Población Carcelaria

El concepto de población carcelaria define los individuos que se encuentran sujetos a medidas de protección y cautelares; el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (s.f.a) establece a la población carcelaria como: “Número de internos sindicados y condenados detenidos en los centros de reclusión incluyendo los internos que se encuentran en domiciliaria, vigilancia y control electrónico” es decir, aquellas personas que se encuentran reclusas en un centro penitenciario o con algún tipo de pena que implique un proceso judicial y de resocialización.

Este concepto, puede ser entendido desde múltiples perspectivas, pero todas coinciden de alguna manera en su definición, se encuentran como sinónimos las palabras recluso, reo, preso, y privado de la libertad. La RAE nos indica que “La forma preso, considerada tradicionalmente participio irregular de prender, es hoy un adjetivo, usado más frecuentemente como sustantivo, que significa prisionero o cautivo” (Real Academia Española, s.f., definición 1).

Desde el derecho penal de acuerdo al Código Penal Español se puede utilizar el concepto reo, para hacer referencia a una persona que ha de ser castigada por haber cometido cualquier tipo de hecho delictivo, así mismo, se consideran reos habituales los que hubieren cometido tres

o más delitos de los comprendidos en un mismo capítulo, en un plazo no superior a cinco años, y hayan sido condenados por ello (Cortes Generales de España, 1996, Ley 10, Artículo 94).

En el Estado español se suele denominar la población carcelaria o penitenciaria aquel grupo o colectivo de personas que se encuentran al interior de un establecimiento penitenciario, bien sea prisión o cárcel, cumpliendo una pena privativa (posterior a una condena) o como medida preventiva para su participación en juicio; tal como plantea Ruiz (2018) la población penitenciaria comprende tanto a los condenados o penados, como a los presos preventivos.

De acuerdo con el informe estadístico N°7 presentado por el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) al finalizar el mes de julio del año 2021 se contaba con un total de 176.009 personas privadas de la libertad (PPL). Esta población se encuentra bajo las siguientes modalidades: 96.386 (55,8%) bajo reclusión intramural en alguno de los establecimientos de reclusión del orden nacional, 71.344 (41,3%) en detención domiciliaria y 4.903 (2,8%) bajo vigilancia electrónica (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC], 2021b).

En cuanto a la descripción demográfica de la población carcelaria en Colombia se identifica que, desde la variable de género de las 96.386 personas privadas de la libertad en modalidad de reclusión intramural 89.530 (92,9%) son hombres y 6.856 (7,1%) son mujeres (INPEC, 2021b).

Pena

El concepto de pena se remonta a las primeras épocas del derecho romano, donde se consideraba el castigo físico como una retribución penal en consecuencia de cometer un delito (Zambrana, 2005). A inicios del siglo XIX, se comprendió a la pena como un método para la rehabilitación del delincuente, en donde, el trabajo realizado por los reclusos era sinónimo de desgaste y cansancio, lo que en su momento se consideró como un método para eliminar la conducta delictiva; posteriormente, se logra evidenciar que, el trabajo realizado por los convictos cumplía una función rehabilitadora, lo que permite adquirir nuevas habilidades y capacidades personales (Martinez, 2014). La etimología de la palabra pena procede de la palabra *poena* en latín y del griego *poine*, ambas poseen una relación con el dolor y sufrimiento, que desde el sentido jurídico se comprende como dolor moral y físico que impone la justicia al transgredir la ley (García, s.f.).

Es menester mencionar que el concepto de pena es entendido desde distintos fundamentos teóricos, tales como: la Teoría Absoluta, planteada por Kant, quien la titula “Teoría de la Retribución Moral”, la cual considera que la pena cumple el fin mismo de castigar el suceso delictivo, es decir, la culpabilidad sólo será compensada con la imposición de una

pena; de esta forma la teoría de retribución moral no busca ni espera reparar a la víctima o ser de carácter preventiva (Durán, 2011); por otro lado, las Teorías Relativas consideran que la pena debe entenderse desde el carácter preventivo, el cual, busca que el infractor no cometa actos delictivos, con el fin de prever conductas que alteren la convivencia social (Salazar, 2016); por último, las teorías mixtas o eclécticas, contemplan a la pena desde lo propuesto por la Teoría Absoluta, así como por la Teoría Relativa, dado que el fin único (castigar) y el fin preventivo, son aportes valiosos, pero, estos no deben ser entendidos como algo absoluto (Palacios, 2017).

Desde la legislación colombiana, el Código Penal, Ley 599 de 2000, comprende que la pena tiene la función de “prevención, retribución justa, prevención especial, reinserción social y protección al condenado” (Congreso de la República de Colombia, Artículo 4), así pues, se han establecido principios que determinan como se debe administrar la ley penal en relación a lo que la pena respecta. La pena en Colombia está dividida en: principales, sustitutivas y accesorias. Las principales, expuestas en el artículo 35, corresponden a “la privativa de la libertad en prisión, la prisión perpetua revisable, la pecuniaria de multa y privativas de otros derechos”; la pena sustitutiva corresponde a “la prisión domiciliaria sustitutiva de la pena de prisión y el arresto de fin de semana convertible en arresto ininterrumpido sustitutivo de la multa” (Congreso de la República de Colombia, 2000, Ley 599); las penas accesorias descritas en el artículo 52, deberán ser impuestas luego del análisis de los hechos por parte del juez, donde este determine si la conducta punible tiene una relación directa con otros hechos que se deban restringir y en el caso de que el delito implique pena de prisión, también se determinará la inhabilidad para ejercer derechos (Congreso de la República de Colombia, 2000, Ley 599; Cortés, 2018).

La Corte Constitucional de Colombia, manifiesta que la pena debe ser justificada desde la función y finalidad de esta; en la sentencia C-261 de 1996 se establece jurisprudencialmente que la condena de un acto delictivo no siempre debe atenderse a la privación de libertad, por el contrario, debe corresponder al daño causado (Corte Constitucional de Colombia, 1996, párr. 7). En cuanto a la finalidad de la pena, Cortes (2018) concluye que la retribución y prevención es el fin principal y por tanto se debe asegurar que el condenado no reincida y retribuya el malestar causado a la víctima. Es decir, la utilidad de la pena está determinada por la necesidad de ser impuesta, pero, la imposición de esta de forma innecesaria se determinará inservible (Corte Constitucional de Colombia, 2001, sentencia C-647, párr. 4), por lo que, se debe recordar la función de esta en el artículo 4 de la Ley 599 de 2000 “prevención, retribución justa, prevención especial, reinserción social y protección al condenado” (Congreso de la República de Colombia, Artículo 4).

Privación de la Libertad - Privación de Libertad Intramurales

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2008), considera la privación de libertad como cualquier forma de encarcelamiento, custodia, institucionalización y detención de un individuo, por necesidad de asistencia humanitaria, protección, tutela, delitos e infracciones a la ley; la cual debe darse por ordenamiento de una autoridad competente. Por su parte, la legislación Colombiana en la Ley 1709 de 2014, determina que las penas privativas de libertad para inimputables están divididas en prisión y arresto: la prisión es “impuesta mediante sentencia como sanción por la comisión de un delito y se cumple en un establecimiento penitenciario o en el lugar de residencia o morada del condenado o en el lugar que el juez determine” y el arresto “es la pena privativa de la libertad impuesta como sustitutiva de la pena de multa” (Congreso de la República, Artículo 4, p.1).

Partiendo de lo anterior, dentro de un establecimiento penitenciario y carcelario, es donde se encuentran personas detenidas en calidad de prevención y condenadas; donde se realiza una clasificación en niveles de seguridad: máxima, media y mínima (Congreso de la República, 2014, Ley 1709, artículo 20 y 22), lo cual no debe confundirse con las fases de tratamiento penitenciario propuesto por el sistema PASO (Peláez y Posada, 2016), las cuales están divididas en: 1. Adaptación, consiste en que el recluso se ubique en un nuevo espacio y asuma el rol de condenado; 2. Sensibilización, se da a través de talleres que permitan que el interno adquiera nuevos conocimientos en cuanto a los hábitos, normas y características del entorno, estos talleres tienen como objetivo reducir los niveles de riesgo; 3. Motivación, en esta fase se le presenta el interno el Sistema de Oportunidades que cuenta el penal con el fin de hacer un plan de vida de acuerdo a la elección de actividades; por último, en la fase de proyección el interno debe elaborar el proyecto de vida en el que establezca metas y objetivos para su vida en libertad (Navarro et al., 2020). Con relación a las fases, Castillo et al. (2019), establece que la pena privativa de libertad posee efectos positivos, cuando el recluso se acoge al programa de tratamiento penitenciario, donde se evidencia un cambio en los valores en las áreas familiar, personal, espiritual, afectiva social y académica.

Reinserción Social o Resocialización.

El Estado colombiano busca garantizar la resocialización en las personas privadas de la libertad y en la sentencia C-806 de 2002, ratifica que las únicas penas acorde a los Derechos Humanos son las que atiendan a la resocialización e incorporación a la sociedad (Corte Constitucional, 2002, párr. 2). Por tanto, el concepto de resocialización propuesto por el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC, s.f. b, definición 1) es entendido como una técnica de tratamiento clínico que busca modificar la conducta de las personas privadas de la libertad, con el fin de hacer un proceso de socialización en el que los internos interioricen la

norma conforme a las expectativas de la sociedad. El proceso se da desde el cambio de actitud y valores de los reclusos que determinará el cambio en el delincuente, dicho cambio no debe confundirse con una buena conducta del interno. Esta definición, exige profundizar en el sistema PASO, ya que, actualmente es la técnica de tratamiento clínico utilizada para la resocialización, surgida de la experiencia de la cárcel Colonia Agrícola Acacias y Establecimiento Penitenciario de Mediana Seguridad y Carcelario (EPMSC) de Bellavista en Medellín, como una propuesta y figura de tratamiento penitenciario orientado a la resocialización y reinserción social, debido a que el Sistema Progresivo Penitenciario (SPP) presentaba sin fin de ineficiencias (Peláez y Posada, 2016).

Sin embargo, en la investigación realizada por Navarro et al. (2020), se evidencia que la normativa jurídica que sustenta la resocialización en el país es casi perfecta, pero la implementación y desarrollo de la normativa, se considera casi imposible; la infraestructura carcelaria no da abasto y el hacinamiento de la población carcelaria imposibilita la vida digna, por lo que, la función principal de la pena en Colombia no se está cumpliendo. Del mismo modo, Hernández (2018) y Matyas (2015), concluyen que los programas de reinserción son insuficientes en el territorio colombiano y la pena privativa de libertad termina cumpliendo la función de venganza pública, con la que se busca que la población vuelva a confiar en la justicia penal.

Marco disciplinar

Beneficios Psicológicos

El bienestar psicológico puede entenderse como aquel estado donde el individuo hace uso completo de sus capacidades, es capaz de afrontar el día a día y logra actuar de forma productiva para contribuir a su comunidad, del mismo modo se puede entender que el bienestar psicológico tiene relación con factores físicos, emocionales, relacionales y biológicos presentes en el individuo que lo llevan a un estado de comodidad y satisfacción dadas las distintas dimensiones de su vida (Ballesteros et al., 2006).

Dentro de la psicología existen variedad de técnicas que al ser aplicadas causan un beneficio relacionado a la sensación de bienestar del individuo, es decir algún tipo de cambio de carácter benéfico del mismo, una de estas técnicas es el *mindfulness*. Este cuenta con beneficios como la reducción del estrés, ansiedad y depresión, aumento de los niveles de endorfinas y serotonina, y el mejoramiento en el manejo de emociones entre otros (Ugarte, 2018).

Mindfulness

El *mindfulness* no tiene una definición específica, ya que varía en función del autor que haya investigado sobre este concepto (Yúfera, 2021), es por ello, que en el presente apartado se

darán a conocer algunas líneas generales de lo que puede comprenderse como *mindfulness* o atención plena, la diferenciación entre sus técnicas, sus efectos y sus aplicaciones en la psicología como ciencia que retoma elementos de esta tradición budista para la elaboración de estrategias interventivas dentro de sus campos de aplicación.

El *mindfulness* o conciencia plena, puede comprenderse como el acto de focalizar la atención de forma intencionada en el momento presente (aquí y ahora) a través de la aceptación (Kabat-Zinn, 2003, citado por Palomero y Valero, 2016), es decir, que esta técnica es un esfuerzo consciente para evaluar la experiencia subjetiva a través una atención voluntaria sin ejercer ningún tipo de juicio a esta experiencia (Kernberg, 2012), permitiendo dirigir al individuo a sus auténticas capacidades funcionales y hacia la zona de desarrollo potencial, en función de la situación que se presente (Rodríguez y Quintana, 2015). Básicamente, esta técnica consiste en los componentes conductuales de la relajación, la concentración, el estado alterado de conciencia, la suspensión del proceso lógico del pensamiento y el mantenimiento de una actitud de autoobservación (Moreno, 2020). Adicionalmente, esta atención plena o *mindfulness* implica que el individuo se concentre en la tarea que esté realizando en ese momento, sin que su mente divague sobre el futuro o el pasado, y sin ningún tipo de sensación de apego o rechazo (García, 2008), es decir, que al enfocarse en el aquí y el ahora, se pone toda la atención en el presente (Brown y Ryan, 2003, como se citó en Goilean et al., 2020), generando la capacidad de detectar las vivencias emocionales y cómo se experimentan en la actualidad (Simón, 2006, como se citó en Gonzáles, 2016). Adicionalmente, se desarrolla una capacidad de concentración de la mente, lo cual, trae consigo la serenidad, que, a su vez, conlleva a un aumento de la comprensión de la realidad tal y como es (Miró, 2006), lo que permite que, el individuo no actúe con reactividad a sus experiencias internas, sino más bien, observe, preste atención y se ocupe adecuadamente de sus sensaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos, al actuar con conciencia (Cepeda, 2015). Esto implica, un estado mental absolutamente receptivo, en el cual, la atención es dirigida específicamente a los fenómenos observados, intentando actuar conscientemente con la realidad en lugar de reaccionar frente a esta (Moscoso, 2018). Este actuar consciente, se consigue a partir de la meditación, los ejercicios respiratorios, la conciencia corporal y la conciencia en las actividades de la vida diaria (Palmi y Solé, 2016), lo que, a su vez, exige en un principio un esfuerzo considerable en relación con persistir en la focalización de la atención en la respiración, pero con el tiempo, se va convirtiendo en un hábito automático que no requiere tanto esfuerzo (Simón, 2007, como se citó en Fernández et al., 2014). Este hábito, mejora la capacidad de regular las emociones y disminuye las disfunciones emocionales, reduciendo la rumiación y el exceso de pensamiento negativos (Baer, 2003, como

se citó en Solé et al., 2014), permitiendo reducir el estrés, cultivar la capacidad de estar atento, fomentar la conciencia y aumentar el bienestar subjetivo (Mercader, 2020), cambiando así, la conducta de los individuos en su vida diaria, desde una presencia consciente en sus eventos internos y en su mundo cotidiano, social y físico (Campos et al., 2015), incrementando la consciencia plena y mejorando su salud psicológica (Kiken et al., 2014, como se citó en Pérez, 2017).

En búsqueda de lo anterior, el *mindfulness* utiliza diferentes estrategias que permiten promover y alcanzar el bienestar psicológico. Una de ellas, se denomina “El minuto *mindfulness*” y consiste en centrar la atención en la respiración durante un minuto, para retornar los niveles atencionales a esta, desviando los demás estímulos que puedan estar ocurriendo en el ambiente, permitiendo y aceptando los pensamientos que lleguen al individuo de forma amable y sin juzgarse, simplemente, observando cómo entra y sale el aire por la nariz (Cerón, 2015). Como se observa, un elemento indispensable para el *mindfulness* es el manejo de la respiración, es así, como se sustenta la siguiente estrategia denominada “Respiración de aterrizaje aquí y ahora”, en donde el individuo debe entrar en relajación y desconectarse de sus actividades rutinarias, centrándose en el momento presente y limitando pensamientos, recuerdos o ideas, controlando siempre su respiración de modo adecuado: inspiración suave, profunda y constante por la nariz (Ocampo et al., 2021). Algo similar, plantea el ejercicio de *Mindful-S.T.O.P.* que consiste en salir de ese “piloto automático” que en algunas ocasiones los individuos suelen permanecer, para ubicarlos en el momento presente, en el aquí y el ahora. Esto, a través del fomento de un estado mental y de una consciencia del presente, experimentando el aquí y el ahora, en lugar de rumiar y arrepentirse de los errores del pasado, ni preocupándose por los problemas futuros (Cheng et al., 2014). El nombre de este ejercicio se sustenta desde cada una de sus fases: S, se refiere a parar y hacer un inventario frente a las experiencias del momento presente en relación con los pensamientos, sentimientos y sensaciones vividos aquí y ahora; T, se traduce en tomar un respiro y dirigir toda la atención hacia cada inhalación y exhalación, permitiendo que esta funcione como un ancla para atraer al individuo al momento presente; O, hace referencia a observar y expandir la consciencia más allá de la respiración, incluyendo las sensaciones del cuerpo de manera holística y permitiendo percibir los estímulos externos de la mejor forma posible; finalmente, la P significa proceder, es decir, que el individuo retome la atención al mundo que lo rodea, pero ahora, percibiendo sus elementos desde el aquí y el ahora.

Adicionalmente, se encuentra el *Mindful Eating*, el cual se ha utilizado como estrategia para el tratamiento de trastornos alimenticios y que consiste en aplicar la atención plena durante

todo el proceso de alimentación, desde la elección de alimentos de manera consciente, diferenciando entre hambre física y psicológica, identificando cuando se esté satisfecho y buscando el comer de una manera más saludable (Grimm y Steinle, 2011, como se citó en Ruiz, 2015). El *mindfulness*, también se utiliza como una estrategia para incrementar la creatividad en los individuos, es así, como la práctica de la “meditación sentada”, se convierte en un ejercicio en búsqueda del espíritu creativo del individuo, en donde a este se le invita a sentarse y “soltarse” física y mentalmente, calmando sus pensamientos al respirar con conciencia y atención, y permitiendo evocar en detalle momentos de creatividad pasados, para que estos sean retomados mentalmente y actúen como impulsores de nuevos momentos creativos (Goleman, 2009, como se citó en Vázquez, 2014).

Otra de las estrategias que plantea el *mindfulness*, es la meditación “acercarse a” la cual, puede plantearse en dos direcciones: acercarse a emociones difíciles o dolores físicos. Esta se realiza, de manera similar al *Mindful-S.T.O.P.*, mencionado anteriormente, pero aquí, se ejecuta una exploración de esa dificultad emocional o dolor corporal que está aquejando al individuo; permitiendo un mejor reconocimiento de las sensaciones presentadas en el aquí y el ahora, y potenciando la capacidad de acercarse a los acontecimientos estresantes, percibiéndolos ahora como retos en lugar de amenazas (Ferreira et al., 2013). A este ejercicio introspectivo, se le puede encontrar similitud con otra de las estrategias del *mindfulness*, titulada la Meditación Bondadosa o Compasiva, que está centrada en las emociones, la comodidad del cuerpo y la respiración. Cuando el individuo está concentrado en esta última, se le solicita el traer a su mente el recuerdo de un ser querido que produzca en sí sentimientos cálidos, tiernos y compasivos, para posteriormente, extender estos hacia sí mismo a manera de buenos deseos propios, generando elementos autocompasivos y sanatorios para el individuo (Zalles y Zavarce, 2004).

Técnicas como estas, han sido retomadas y adaptadas por la psicología para el diseño de estrategias terapéuticas en diferentes contextos. Como se mencionó en apartados anteriores, diferentes enfoques de la psicología clínica han optado por retomar estas enseñanzas del *mindfulness* para la elaboración de herramientas interventivas a nivel individual, grupal y de pareja. Por nombrar algunos, el humanismo ha implementado estrategias como el escaneo corporal o *body scan* y el *focusing*; en el psicoanálisis se utiliza al *mindfulness* como un método regresivo en terapias psicoanalíticas; y en el conductismo de tercera generación, aparece la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) como una metodología sobre la base del *mindfulness*. Así mismo, en diferentes ejercicios investigativos, con diversa población y contexto, se evidencian las adaptaciones que ha tenido el *mindfulness* para el diseño de

estrategias terapéuticas. Es por ello, que esta investigación se orientó a revisar un número amplio de artículos científicos para la identificación de intervenciones psicológicas que utilicen la atención plena en la población carcelaria.

Marco Interdisciplinar

Luego de definir los temas a trabajar, se observó desde otras disciplinas cómo se ha intentado comprender el concepto de población carcelaria y sus elementos relacionados. En este sentido, se nombrarán algunos aportes desde la sociología, la antropología, medicina alternativa y psiquiatría.

Sociología

Para la comprensión de la población carcelaria, la sociología plantea el estudio de la sociología criminal, la cual, es un área de esta ciencia centrada en la recolección de los datos que permitan comprender las causas sociales de la criminalidad, partiendo de elementos relacionados con características fisio-psíquicas, la estadística y la información para posteriormente prevenirlo (Galfione, 2012).

Frente al delito, se plantea su comprensión como un comportamiento aprendido, promovido por un entorno cultural dentro del que el individuo actúa, es decir, el delito como un fruto maduro del árbol social dentro del que se desarrolla el ser humano, comprendiendo este como una encrucijada social (Tonkonoff, 2008). Sin dejar de lado, su comprensión como un fenómeno antisocial, causado por el egoísmo individual y el predominio de la fuerza, que son secuelas normales de la sociedad misma dadas sus deficiencias en la interacción social (García, 1994). Es así, como la sociología criminológica permite el estudio del delito como un hecho social, permitiendo a los Estados proveer de recursos preventivos en la lucha contra la criminalidad, al relacionar el delito con factores criminógenos, que provienen de un mundo circundante y que gravitan sobre los individuos, llevando así, a que estos se estimulen a delinquir (Balcázar, 2011).

Antropología

De manera similar, la antropología expone a la antropología criminal, concepto que parte desde la propuesta de Cesare Lombroso, médico italiano, quien planteó la comprensión del comportamiento criminal como un producto de una regresión biológica, en donde los rasgos hereditarios, morfológicos y antropométricos son considerados elementos determinantes dentro de la conducta criminal (Suárez y Guazo, 2000). Es decir, Lombroso consideraba a los criminales como humanos primitivos, partiendo de un estudio de sus características fisiológicas, de donde pudo asegurar que ciertos rasgos físicos determinan la probabilidad de consecución de delitos por parte de los individuos (Da Re y Maceri 2008). Pese a que, con el paso del tiempo, esta clase de teorías fueron desvalorizadas por parte de la ciencia, al estudiar cuestiones como

el deseo de poder, el control de impulsos, las condiciones socioeconómicas, entre otras, los fundamentos iniciales de la antropología criminal brindan un panorama amplio a la presente investigación, frente a cómo ha sido estudiada la población carcelaria a lo largo del tiempo desde diferentes perspectivas científicas.

Medicina Alternativa

A lo largo de las últimas décadas, la medicina alternativa ha tenido un mayor reconocimiento y aceptación dentro de la medicina alopática o medicina tradicional (Pinto y Ruiz, 2012). La OMS contempla dentro de la medicina alternativa o medicina integrativa complementaria cinco ramas (productos y suplementos, técnicas mente cuerpo, ajustes manuales, sistemas médicos complejos y técnicas basadas en la energía), la segunda de ellas es la rama de técnicas mente cuerpo, dentro de la que hace parte el *mindfulness* y distintas técnicas de meditación (Arango et al., 2017).

Desde esta disciplina se hace una importante y necesaria diferenciación entre la concentración y la atención plena o *mindfulness*, cada una juega un papel distinto dentro del espacio de la meditación. La concentración es entendida como enfoque en un solo punto de la mente, la cual consiste en obligar a la mente a permanecer en un punto estático y la atención plena es una función delicada que conduce a sensibilidades refinadas, esta distinción es necesaria pero tenue, cabe precisar que la concentración brinda y proporciona poder y la atención plena es la parte sensible y que se percata de las cosas, ya que no depende de ninguna circunstancia en particular (Gunaratana, 2011).

Para el uso de esta técnica dentro de la medicina alternativa se recomienda complementar con otras técnicas interventivas como la acupuntura, homeopatía, ayurveda, terapia de filtros y cristales, entre otras. Dentro de esta disciplina en múltiples investigaciones el uso del *mindfulness* ha demostrado efectos prometedores en trastornos de ansiedad, estrés y depresión (Soto y Arkin, 2017).

Psiquiatría

La psiquiatría es la especialidad médica que se ocupa del estudio, la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de trastornos o enfermedades mentales (Bertolote, 2008), como especialidad médica, históricamente se ha ligado a este modelo, por lo que, se ve al *mindfulness* con cierta distancia debido a sus supuestas carencias de carácter científico y metodológico. Entendiendo que, a través de la meditación se puede alcanzar estados alterados de conciencia, los cuales, el modelo médico ha estigmatizado y relacionado con graves enfermedades psiquiátricas (Bravo, 2021). Sin embargo, en la literatura se encuentran diferentes intervenciones psiquiátricas, en donde se ha utilizado al *mindfulness* con diversos tipos de población, debido a que, estas han demostrado la reducción de síntomas depresivos, de ansiedad

y el estrés, así como un aumento de la autoestima, un incremento de atributos psicosociales como la regulación emocional, las habilidades sociales, la competencia socioemocional, el afrontamiento de situaciones adversas y el optimismo (Langer et al., 2017). Es por ello, que pueden relacionarse ciertos postulados de psiquiatras reconocidos como Fritz Perls y su psicoterapia gestáltica con el *mindfulness*. Perls plantea el concepto del “aquí y ahora” que se traduce como el darse cuenta de nuestro entorno y de nosotros mismos en el presente (Vásquez, 2016); así mismo, cuando se define al *mindfulness*, se dice que es el prestar atención de manera mantenida y no valorativa en el aquí y el ahora, lo que implica un trabajo activo en el momento presente (Kabat-Zinn, 1990, como se citó en Ramos et al., 2009).

Marco Institucional

El Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) es una institución pública cuya misión es actuar de garantes de la ejecución de las penas, ejercen la vigilancia, custodia, atención social y tratamiento de las personas privadas de la libertad. (Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC], 2020).

Su nacimiento como institución se remonta al año de 1992 gracias al decreto 2160 por el cual se fusiona la dirección general de prisiones del ministerio de justicia y nace el INPEC. Desde 1993 y de acuerdo con la ley 65, el sistema nacional penitenciario y carcelario se encuentra integrado por el INPEC como establecimiento público anexo al ministerio de justicia y del derecho. De acuerdo con la resolución 1085 del 17 de marzo de 2020 las funciones del INPEC implican la vigilancia, control y protección de las personas privadas de la libertad, tanto condenadas como aún en proceso judicial.

El INPEC como institución actualmente se encuentra conformado por una dirección general y 6 direcciones regionales, las cuales a su vez tienen sedes en las ciudades principales de cada regional tales como Bogotá, Barranquilla, Cali, y Pereira entre otras. Adicional a esto cuenta con distintas dependencias o departamentos entre los cuales cabe resaltar el cuerpo de custodia y vigilancia penitenciaria, compuesto por oficiales, suboficiales, dragoneantes y auxiliares bachilleres. (INPEC, 2020)

Marco Paradigmático

La presente investigación se encuentra enmarcada dentro del paradigma empírico analítico de carácter cuantitativo, el cual se define como un enfoque de carácter positivista con rasgos hipotéticos deductivos, que, haciendo uso del método científico, busca observar, analizar, explicar, categorizar, determinar las causas y efectos de un fenómeno (Inche et al., 2003).

Se consideró el enfoque más adecuado dado que este permite observar el estado de investigación actual respecto al uso del *mindfulness* como método interventivo en población

carcelaria, para posteriormente responder a la pregunta problema que orientó la investigación: *¿Cuál es el estado actual de las investigaciones ubicadas en las bases de datos especializadas sobre la aplicación del mindfulness como método interventivo de la psicología en la población carcelaria entre los años 2012-2021?*

El paradigma empírico analítico brinda la posibilidad de observar el estado actual de las investigaciones realizadas, definir y analizar en qué estado se encuentra la investigación científica respecto a la temática, para posteriormente poder presentar una conclusión de carácter científico que permita dar respuesta a un interrogante, abre la posibilidad de ser replicado en futuras investigaciones y genere un aporte a la disciplina.

El estudio de la población carcelaria y las estrategias que se emplean para su intervención desde el marco disciplinar de la psicología conductual de tercera generación hicieron parte de los propósitos del presente ejercicio investigativo. Puesto que, evidenciar el potencial de las técnicas, específicamente las que toman como base al *mindfulness*, así como su utilidad en el contexto carcelario representa un tema de interés para la psicología, dado que, su análisis y su aplicación puede proveer elementos claves para el ejercicio profesional dentro de este tipo de entornos. El concepto general del conductismo debe comprenderse a través de una red integrada de supuestos o componentes que están presentes en la mayoría de sus definiciones: el conductismo como una filosofía de la ciencia del comportamiento (análisis del comportamiento); como una filosofía de la mente, con supuestos acerca de la naturaleza humana; como un intento de reconstruir el reconocimiento de los supuestos empíricos acerca de la conducta de los organismos, su relación con el ambiente, la investigación científica y una construcción teórica; y el conductismo como un conjunto de valores que sugiere estándares para evaluar la actividad científica en pro de promover intervenciones congruentes con intereses sociales (Zuriff, 1985, como se citó en Hurtado, 2006). Es así, como el conductismo nace con una intención estratégica al enfocarse en las acciones observables de los individuos y en su entorno, y no, en tratar de analizar la conciencia y los estados mentales (Homans, 1987). Es decir, que la psicología de corte conductual es objetiva y experimental, cuyo objetivo está en predecir y controlar la conducta (Watson 1913, como se citó en Camacho, 2002).

El enfoque conductista a lo largo de la historia se ha transformado y evolucionado; de esta manera, el conductismo mencionado anteriormente se remonta al conductismo de la primera ola, el cual se centra en las acciones observables de los individuos que permiten predecir y controlar la conducta, a partir de la asociación de estímulos y respuestas; este nace de la necesidad de oposición hacia el Psicoanálisis propuesto por Freud (Batista y Salazar, 2003). Por otro lado, la segunda ola del conductismo es la Terapia Cognitivo Conductual, la

cual, busca darle solución a las preguntas del conductismo de primera ola; esta incluye el pensamiento y el procesamiento de la información como nuevos elementos que influyen en la conducta y permiten comprender distintos trastornos mentales, con la deficiencia que busca eliminar toda causa de sufrimiento (Montgomery, 2020). En consecuencia, nace la tercera ola del conductismo, en donde se comprende que el sufrimiento hace parte de la experiencia humana, por lo que se entiende al individuo de forma holística, buscando generar un cambio real y duradero en el tiempo, apartándose de la comprensión de las conductas y sucesos como anormales y reorientando la experiencia de los individuos hacia objetivos y valores (Mañas, 2007).

Por último, se considera que tanto el enfoque empírico analítico como el enfoque conductista de la psicología, más específicamente la tercera ola, permiten el desarrollo del presente ejercicio investigativo dado que no se enfocan únicamente en la conducta del individuo, sino de manera más holística buscan observar y analizar elementos asociados a dichas conductas, así como la implementación de nuevas técnicas para el estudio de la conducta. Esto brindó la posibilidad de realizar un análisis documental para observar, analizar y categorizar el estado de las investigaciones, que han tenido como objeto central una técnica usada frecuentemente en el enfoque conductista perteneciente a esta tercera ola.

Marco Metodológico

Enfoque

Teniendo en cuenta la selección del paradigma empírico analítico, la presente investigación se realizó a través de una metodología cuantitativa, la cual, según Hernández et al. (2014) “se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (p.10).

Alcance

El alcance de la investigación fue de tipo descriptivo. Según Hernández et al. (2014), el alcance descriptivo pretende especificar propiedades y características de los fenómenos con el objetivo de recoger y medir las variables existentes en el estudio y mostrar con precisión las dimensiones del fenómeno. En cuanto al planteamiento de una hipótesis no es requerido a menos que investigaciones previas permitan el pronóstico de un hecho.

De esta forma, se buscó identificar la manifestación de la variable beneficios psicológicos del mindfulness en la revisión de la literatura. Dado que, la presente investigación contó únicamente con una variable, por lo que, no se pretendió buscar relaciones entre ellas.

Diseño

La presente investigación se planteó de tipo no experimental, debido a que no se realizó ningún tipo de manipulación en las variables, es decir, se observaron los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, en donde las variables independientes y sus efectos no se manipulan (Mousalli, 2015), teniendo en cuenta, que ya se han realizado análisis sobre el uso del *mindfulness* dentro del contexto carcelario. Así mismo, este estudio fue de corte transversal, entendiendo que, la intención era describir o caracterizar el fenómeno a través de las variables, en un momento dado (Mousalli, 2015), tal como se pretendió al recolectar las investigaciones sobre las intervenciones basadas en *mindfulness* con población carcelaria publicadas entre los años 2012 a 2021, para posteriormente realizar una descripción y análisis de su interrelación.

Población

La población incluida para el presente estudio fueron los artículos y trabajos científicos comprendidos entre los años 2012 al 2021 que abarcaran el concepto de *mindfulness* desde el enfoque conductual de tercera generación y las personas privadas de la libertad, estos, debían hallarse en las bases de datos virtuales y no exceder el rango de los 10 años desde su publicación, ya que de acuerdo con Torruella y Llisterri (1999), al realizar un corpus genérico de investigación se seleccionan los textos interesándose solo por algunos de ellos condicionados por el género o la disciplina pertinente, lo que llevó a tener en cuenta también un corpus de carácter cronológico logrando precisar la literatura actualizada perteneciente a unos años y épocas concretas.

Adicionalmente, deben poderse identificar los beneficios psicológicos en el uso del *mindfulness* en la población carcelaria. Las bases de datos seleccionadas para la investigación fueron aquellas que contuvieran gran cantidad literatura de carácter científico y académico, cuyas publicaciones fueran indexadas y de acceso libre. Se buscó que las bases de datos garantizaran la veracidad del contenido, al ser respaldadas por distintas editoriales que manejan temáticas relacionadas con el área de ciencias sociales, humanas y de la salud. Por este motivo las bases de datos seleccionadas para utilizar fueron:

- *Science Direct*
- *Scopus*
- *Springer Link*
- *Sage Journals*
- *Taylor*
- *Redalyc*
- Literatura gris

Teniendo en cuenta que, en una revisión documental la búsqueda debe ser realizada en bases de datos electrónicas, de forma manual en revistas, literatura gris e incluso con expertos en el área, de manera que no se omita información (Moreno et al., 2018); se utilizó el metabuscador Google Académico, el cual, permitió descubrir el amplio margen de artículos relacionados con el tema de investigación que no estaban inmersos en bases de datos electrónicas. Dado lo anterior, se determinó la viabilidad de la utilización de este tipo de literatura gris, lo que le otorgó a la investigación un mayor sondeo de artículos de contenido científico (metodología, población y resultados) permitiendo una búsqueda bibliográfica exhaustiva y sensible al incluir documentos no publicados en canales convencionales (Tapia et al., 2021).

Instrumentos

Para el presente ejercicio los instrumentos utilizados fueron adaptados a la metodología y la temática escogida, los cuales sirvieron para la captación y posterior análisis de la información. Estos se fueron las bases de datos utilizadas para la búsqueda y recopilación de revistas, libros, artículos, encuestas, y literatura en general que permitió la compilación de información para la investigación, junto con los resúmenes analíticos de investigación.

Para la captura y análisis de información se hizo uso de los Resúmenes Analíticos de la Información (RAÍ's), estos, fueron utilizados para identificar, describir y organizar la información incluida dentro de los artículos científicos, debido a que están compuestos por los apartados: tipo de documento, título, base de datos, autor, palabras clave, descripción del documento, cita en normas APA, lugar de publicación, problema de investigación, metodología, conclusiones y otras investigaciones en el marco de la discusión y que sean relevantes para el tema de investigación (Castiblanco, comunicación personal, 16 de octubre de 2020); lo que permitió realizar una amplia descripción del tema a investigar y una mejor comprensión del mismo.

Procedimiento

Para la elaboración de la revisión sistemática, se seleccionó la estrategia *Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), la cual, es una guía de publicación de la investigación para mejorar la integridad del informe de revisiones sistemáticas y metaanálisis (Hutton et al., 2016). Partiendo de estos conceptos, se diseñaron las siguientes fases del proceso investigativo:

-Fase 1: búsqueda de términos *Mesh* y *Decs*, para determinar los conceptos o palabras claves que guiaran la revisión de una manera adecuada y que aplicaran a las variables propuestas para esta investigación, correspondientes a la pregunta problema.

Mesh: *mindfulness, meditation- Prisoners, Detention Centers, Gaols, Penitentiaries, Prison, Penitentiary.*

Decs: atención plena, Conciencia Plena - Centros Penales, Centros de Readaptación Social, Cárceles, Instituciones Penales, Presidios, Reformatorios.

-Fase 2: determinación de las bases de datos a utilizar para realizar la búsqueda de artículos científicos que como palabras claves incluyeran los términos anteriormente mencionados. Permitiendo una libertad en la realización de combinaciones posibles entre los términos al momento de desarrollar la búsqueda 2012-2021.

-Fase 3: se determinarán los filtros a aplicar en las palabras claves surgidas de los términos *Mesh* y *Decs*. Inicialmente, solo se utilizó un criterio inicial, el cual se relaciona con la pregunta problema, y fue buscar artículos relacionados con las variables en años posteriores al año 2012 hasta el año 2021.

-Fase 4: luego de esta búsqueda inicial, se realizó la eliminación de duplicados a través de la herramienta *Refworks*.

-Fase 5: se determinaron los filtros de selección de los artículos a evaluar, para posteriormente realizar un *screening* con cada uno de ellos, lo que permitió evidenciar la utilidad de estos para la presente investigación.

-Fase 6: se planteó la posibilidad de añadir filtros adicionales para puntualizar el tema de investigación.

-Fase 7: los artículos seleccionados luego de las fases anteriores fueron analizados de forma descriptiva en Resúmenes Analíticos de Investigación (RAI's).

Tabla 1

Criterios de inclusión

BASE DE DATOS	Science Direct	Scopus	Springer Link	Sage Journals	Taylor	Redalyc	Literatura gris
2012-2021	24	38	26	33	7	2	70
Duplicados	20	33	12	13	5	2	58

Nota: Esta tabla muestra el resultado de la búsqueda investigativa en cada base de datos y el respectivo cruce de la información a través de cada uno de los criterios.

Descripción de Filtros

- 2012-2021

Se utilizó este filtro con el objetivo de recopilar la literatura reciente, debido a que se comprende el continuo avance en las publicaciones científicas, por lo que, es necesario evaluar la vigencia y la relevancia del material científico (Pautasso, 2013).

- Duplicados

Dentro de la investigación preliminar de antecedentes investigativos, se denotó la importancia de añadir un filtro de eliminación de duplicados, debido a que, en diferentes bases de datos, se encontraban artículos de similares características (autor, año, contenido).

- Artículos de Psicología

La presente investigación fue realizada dentro de la Universidad Santo Tomás, en su división de Ciencias de la Salud, de la facultad de Psicología. Por lo que, cobra suma importancia la inclusión de artículos relacionados con la disciplina.

- Artículos de Texto Completo

Posterior a una revisión de literatura preliminar, se evidenció la importancia de añadir este filtro, debido a que, en algunas versiones de los artículos científicos, únicamente se permitía la opción de acceso a un resumen o *abstract*.

- Exclusión de Revisiones Documentales

Las revisiones bibliográficas, sistemáticas o documentales no fueron incluidos dentro del interés de la presente investigación, pese a que, brindan un panorama general de múltiples investigaciones relacionadas con las variables, no permiten obtener los hallazgos esperados al carecer de una metodología específica relacionada con intervenciones que utilizan el *mindfulness* con la población carcelaria.

- Exclusión de Tesis Académicas

Las tesis académicas no fueron incluidas dentro del interés de la investigación, debido a que se consideran con un posible sesgo en cuanto al reconocimiento de resultados negativos o una posible acomodación de estadísticas para alcanzar resultados deseados, entendiendo que de estos depende la visibilidad, el reconocimiento y valoración social y académica del autor.

- Inclusión de Artículos Realizados con Población Carcelaria en Contexto Intramural

Dentro de los objetivos de la investigación, se pretendió indagar frente a los beneficios psicológicos de las intervenciones basadas en *mindfulness* con la población carcelaria, por lo

que, fue de importancia que los artículos seleccionados, tuvieran como población objetivo a la población carcelaria con condición intramural. Por lo que, no fueron incluidos artículos con población carcelaria en otro tipo de condición (EJ: detención domiciliaria).

- ***Mindfulness como Principal Estrategia de Intervención***

Dentro de la búsqueda de antecedentes investigativos, se identificó la utilización del *mindfulness* como un elemento complementario a otro tipo de intervenciones psicosociales, por lo que, en la presente investigación únicamente fueron incluidas las referencias que utilicen al *mindfulness* como principal estrategia interventiva en el trabajo con población carcelaria.

- ***Inclusión de Artículos del Enfoque Conductual de Tercera Generación***

El marco paradigmático de la presente investigación se argumentó a través del enfoque empírico analítico y el enfoque conductista de tercera generación, dada su comprensión del individuo de manera holística, para así observar y analizar los elementos de su conducta. Por lo que, únicamente fueron incluidos los artículos científicos que utilizaran dicho enfoque para realizar las intervenciones con *mindfulness*.

Síntesis de la Información (RAI's)

Partiendo de la selección de los artículos (véase *anexo A*) se inició un proceso de síntesis que permitiera resumir sistemáticamente los beneficios de las intervenciones de *Mindfulness* en el trabajo con población carcelaria. A continuación, encontrará los Resúmenes Analíticos de Investigación (RAI's) sobre los cuales se establecieron los resultados y conclusiones del presente documento académico.

RAI's

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (1)	
Base de datos	Scopus
Título del documento	<i>Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy: An Uncontrolled Pragmatic Pre-Post Pilot Study in a Heterogeneous Population of Female Prisoners.</i>

Autor(es)	Riley, B. J., Smith, D., & Baigent, M. F.
Referencia en normas APA	Riley, B. Smith, D. & Baigent, M. (2019). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy: An Uncontrolled Pragmatic Pre-Post Pilot Study in a Heterogeneous Population of Female Prisoners. <i>International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology</i> , 63(15-16), 2572-2585. https://doi.org/10.1177/0306624X19858487
Lugar de Publicación	Australia
Palabras Claves	Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), atención plena, aceptación, reclusas, salud mental.
Descripción del problema de investigación	La falta de diseño de intervenciones para la población reclusa de mujeres llevó a que el presente estudio se enfocara en evaluar la efectividad de un programa grupal basado en la atención plena y la aceptación, utilizando como participantes a 59 mujeres privadas de la libertad con algún tipo de problema relacionado con la salud mental.
Metodología usada en la investigación	Los participantes fueron seleccionados por iniciativa propia los mismos, luego de explicarles la importancia de la realización de este tipo de investigaciones. Cada sesión interventiva grupal tenía un tiempo de 90 minutos en donde se enseñaron estrategias de atención plena y aceptación junto con técnicas de activación conductual guiadas por valores. Para dicha intervención fue utilizado el Cuestionario de Aceptación y Acción- Versión 2 (AAQ-II) para medir la tendencia de los individuos a hacer evaluaciones negativas de eventos privados

	no deseados, la falta de voluntad para estar en contacto con ellos y el deseo de alterar su forma o frecuencia. Así mismo, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21) para medir la depresión, la ansiedad (estado) y el estrés. Por otro lado, la Escala <i>Mindfulness Attention Awareness</i> (MAAS) se empleó para evidenciar la presencia o ausencia atencional de un individuo a su experiencia continua. Adicionalmente, se utilizó el PHQ-15 para medir la somatización de los participantes, entre otras herramientas o criterios relacionados con el DSM-4.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	En cuanto a los resultados, se observaron mejoras estadísticamente significativas para todas las medidas durante el periodo de intervención terapéutica, observando el mayor cambio en la flexibilidad psicológica y el incremento de la atención plena de los participantes. Adicionalmente, se evidenció un decremento en la ansiedad (estado). Por lo que, se indica que la intervención tuvo un éxito ya mencionado en el aumento de la flexibilidad psicológica y la atención plena, y una reducción de los síntomas de depresión, estrés, ansiedad y somatización dentro del entorno penitenciario sin una discriminación por el tipo de población heterogénea (raza, cultura, creencias), tipo de delito cometido o diagnóstico de trastorno psicológico previo. Adicionalmente, la identificación de los valores permitió que los individuos centraran su atención en desarrollar acciones viables, invirtiendo su energía en participar en actividades valiosas en lugar de luchar con eventos privados no deseados. Sin embargo, se deja constancia de la importancia de realizar un estudio con una muestra superior, con el objetivo de confirmar dichos resultados.

Aportes a la investigación	La investigación brinda un panorama amplio de herramientas de medición como lo son el Cuestionario de Aceptación y Acción- Versión 2 (AAQ-II), la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21), la Escala <i>Mindfulness Attention Awareness</i> (MAAS) y el PHQ-15; lo cual, permite un incremento en la confiabilidad de los diferentes resultados y aumentar el conocimiento de las mismas para futuras investigaciones. Adicionalmente, los resultados denotan la eficacia de este tipo de intervenciones para el desarrollo de la flexibilidad psicológica, el incremento de la atención plena, la disminución de los síntomas relacionados con ansiedad, la depresión, el estrés y la somatización. Finalmente, es importante resaltar que en esta investigación la muestra contó con población de diferentes orígenes étnicos, tipos de delitos y diagnósticos psicológicos previos lo cual, denota un hallazgo considerable respecto a la efectividad de las intervenciones en <i>mindfulness</i> en diferentes tipos de individuos.
-----------------------------------	--

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (2)	
Base de datos	<i>Springer Link</i>
Título del documento	<i>Effect of Mindfulness Training on Inhibitory Control in Young Offenders</i>
Autor (es)	Arturo Ron-Grajales, Araceli Sanz-Martin, Rubén David Castañeda-Torres, María Esparza-López, Julieta Ramos-Loyo & Olga Inozemtseva.

Referencia en normas APA	Ron, A. Sanz, A, Castañeda, D. Esparza, M. Ramos, J. & Inozemtseva, O. (2021). Effect of <i>Mindfulness</i> Training on Inhibitory Control in Young Offenders. <i>Mindfulness</i> , 1-17. https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01643-3
Lugar de publicación	Guadalajara, México.
Palabras clave	Adolescentes, control inhibitorio, entrenamiento de <i>mindfulness</i> , tarea de señal de parada, tarea <i>Stroop</i> , jóvenes delincuentes.
Descripción del problema de investigación	Actualmente, los índices de personas privadas de la libertad pertenecientes a la población joven están en aumento. Los autores de la presente investigación plantean que las alteraciones en el control inhibitorio tienen incidencia en la aparición y persistencia de conductas violentas o delictivas, es por ello, que se interesan en determinar el efecto del <i>mindfulness</i> sobre el control inhibitorio de los delincuentes juveniles, entendiendo que, esta práctica promueve la observación detallada de sensaciones, emociones y pensamientos que involucran procesos cognitivos y circuitos cerebrales, los cuales están relacionados con el control inhibitorio.
Metodología usada en la investigación	La población utilizada correspondió a 87 jóvenes delincuentes varones en un centro correccional juvenil de México, sin embargo, este número se modificó a 20, a medida que dichos jóvenes abandonaron el programa o fueron retirados por las autoridades debido a un mal comportamiento. Dichos participantes no se diferenciaban significativamente en edad,

	años de escolaridad o coeficiente intelectual; y se les fue aplicado el inventario de depresión y ansiedad de Beck (BDI) (BAI), lo que permitió determinar la presencia de síntomas y caracterizar a los individuos de mejor manera, sumado a la investigación frente al tipo de delito cometido, escolaridad y consumo de SPA. Luego de la caracterización, se realizó la intervención a través de un programa de entrenamiento de <i>mindfulness</i> (10 sesiones) el cual tenía como objetivo el trabajo en la obsesión, la compulsión, los sesgos cognitivos y las recaídas; permitiendo fortalecer las habilidades metacognitivas comprendiendo las causas y condiciones que desencadenan el comportamiento violento, interrumpir los procesos cognitivos automáticos, descentralizar la atención, entre otros elementos. Esto, a través de ejercicios de autocompasión, la promoción de habilidades prosociales como la empatía y la conexión, entre otras estrategias relacionadas con la meditación (respiración, detección de impulsos automáticos, toma de conciencia de pensamientos inútiles, confrontación de emociones difíciles y situaciones desafiantes, tareas <i>Stroop</i>, <i>Stop-Signal</i> con estímulos neutros, señal de parada con estímulos emocionales, etc.).
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Como resultados, se observa que el entrenamiento en <i>mindfulness</i> mejoró el rendimiento de los jóvenes en las tareas de control de interferencias y control inhibitorio motor, así como en una mejor regulación emocional, una reducción de respuestas impulsivas, detención de pensamientos y posterior cambio, para una mayor regulación dinámica del comportamiento en la vida cotidiana. Adicionalmente, se observa una mejoría en la hipersensibilidad e hiperreactividad de los individuos violentos a los estímulos enojados

	presentados en la tarea de señal parada. Es así, como se evidenció que la práctica de la atención plena facilitó la regulación de las emociones, debido a que implica procesos de atención, autocontrol y meta consciencia; lo cual, es concorde para el trabajo con la población seleccionada en la investigación, debido a que, la mayoría de estos delincuentes juveniles habían sufrido de maltrato infantil, lo cual se identifica como un predictor del comportamiento antisocial y criminal debido a la exposición continua a situaciones estresantes en edad temprana, lo cual resulta en una desregulación de los sistemas de estrés y otros sistemas cerebrales relacionados con la regulación emocional y la autorregulación.
Aportes a la investigación	Este texto aporta a la presente investigación debido a que expone diferentes estrategias interventivas basadas en <i>mindfulness</i> como lo son señal de parada con estímulos emocionales, <i>Stop-Signal</i> con estímulos neutros (<i>Stop-It</i>) y tarea <i>Stroop</i>. Adicionalmente, la muestra utilizada recoge a una población juvenil con diferentes características debidamente citadas dentro del estudio. Por último, afirma los diferentes beneficios de las intervenciones que utilizan la atención plena, lo cual, robustece el presente estudio.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (3)	
Base de datos	<i>Springer Link</i>

Título del documento	<i>Adaptation of a Mindfulness-Based Intervention for Incarcerated Young Men: a Feasibility Study.</i>
Autor (es)	Sharon Simpson, Sally Wyke y Stewart W. Mercer.
Referencia en normas APA	Simpson, S., Wyke, S. & Mercer, S. (2019). Adaptation of a <i>Mindfulness-Based Intervention for Incarcerated Young Men: a Feasibility Study</i> . <i>Mindfulness</i> 10, 1568–1578. https://doi-org.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/10.1007/s12671-018-1076-z
Lugar de publicación	Escocia-Reino Unido
Palabras clave	<i>Incarcerated, Mindfulness, Meditation, Offending, Youth, Complex intervention, Mixed methods.</i>
Descripción del problema de investigación	Los jóvenes encarcelados experimentan problemas con la impulsividad y la desregulación emocional, por lo que, el estudio se centró en realizar una intervención basada en <i>mindfulness</i> para un grupo de 48 jóvenes del <i>Her Majesty's Young Offender Institution</i> (HMYOI), ubicada en Polmont, Escocia.
Metodología usada en la investigación	Para la selección de los participantes el criterio de inclusión utilizado fue que fueran jóvenes entre los 18 y 21 años, mientras se excluyeron los individuos con una psicosis activa o ideación suicida, estar en prisión preventiva o tener una fecha de liberación que coincidiera con el proyecto y estar encarcelado por un delito sexual. La primera parte del curso se basó en la

	aplicación del MBSR (8 semanas) para desarrollar habilidades de atención plena a través de la práctica, la interacción grupal y la discusión, la conciencia de la respiración, el escaneo corporal y el movimiento consciente. Para validar la intervención, se utilizaron cuestionarios validados y se realizaron 25 entrevistas cualitativas para explorar las experiencias del curso.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Como resultado, se obtiene que la mayor parte de la muestra describió una serie de cambios positivos relacionados con una mejora en el sueño, en las relaciones personales y en la capacidad del manejo de la ira y el estrés. Adicionalmente, los resultados muestran mejoras en la impulsividad, el bienestar mental, la resiliencia interior y la atención plena. Las entrevistas cualitativas, permitieron observar de voz de los participantes que las estrategias más eficaces corresponden al escaneo corporal y la respiración.
Aportes a la investigación	Este estudio aporta a la presente investigación debido a que plantea diferentes estrategias metodológicas para la recolección y análisis de la información correspondiente a los resultados de la aplicación de la intervención basada en <i>mindfulness</i>. Adicionalmente, la inclusión de las entrevistas cualitativas permite una mayor profundidad de resultados investigativos, lo cual, sustenta de mejor manera la eficacia del programa que utiliza a la atención plena como principal estrategia interventiva.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (4)

Base de datos	<i>Scopus</i>
Título del documento	<i>The Effects of Mindfulness Training on Emotional Health in Chinese Long-Term Male Prison Inmates</i>
Autor (es)	Wei Xu, Kun Jia, Xinghua Liu and Stefan G. Hofmann.
Referencia en normas APA	Xu, W. Jia, K. Liu, X. & Hofmann, S. (2016). The effects of <i>mindfulness</i> training on emotional health in Chinese long-term male prison inmates. <i>Mindfulness</i> , 7(5), 1044-1051. https://link-springer-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/article/10.1007/s12671-016-0540-x
Lugar de publicación	Nueva York, Estados Unidos.
Palabras clave	<i>Meditation; Mindfulness treatment; Emotion regulation; Inmates; Negative emotions</i>
Descripción del problema de investigación	Los individuos privados de la libertad a largo plazo pueden adquirir diversos problemas emocionales, de conducta, autolesiones e ideación o intento suicida. Es por ello, que esta investigación utilizó una intervención de 6 semanas basada en el <i>mindfulness</i> para evidenciar sus efectos de mejora en la salud emocional de un grupo de reclusos chinos varones.
Metodología usada en la investigación	Como muestra se utilizaron 54 presos con penas restantes de al menos 10 años por conductas delictivas como asesinato, robo, secuestro o tráfico de drogas. Se hizo una caracterización de los

	mismos respecto a la edad, estado civil y escolaridad. 25 de ellos, fueron asignados al grupo de entrenamiento en <i>mindfulness</i> mientras los demás entrarían en grupo de control o lista de espera. A estos participantes, se les aplicó un entrenamiento basado en el protocolo de Terapia Cognitiva Basada en <i>Mindfulness</i> (MBCT). Esta consistía en 3 horas de sesión (una vez por semana) y buscaba una conciencia centrada en el presente y sin juicios de valor. Durante las sesiones, se practicaron ejercicios como el escaneo corporal, la meditación sentada, la meditación caminando, yoga y discusiones en grupo. Para la medición de los resultados, se utilizó el Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ) para medir la atención plena, así como la Escala de Ansiedad Autocalificada (SAS) para medir la ansiedad, la Escala de Depresión Autocalificada (SDS) para medir la depresión y el Perfil de Estados de Ánimo (POMS) para evaluar el estado de ánimo actual.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Como resultado se pudo observar que la intervención mejoró significativamente el nivel de <i>mindfulness</i> de los participantes, la ansiedad, la depresión, la tensión, la desesperanza, la ira, la hostilidad, la confusión, la desorientación y el estado de ánimo. Adicionalmente, esta intervención permitió una disminución de las emociones negativas de los participantes, siendo menos reactivos a la angustia emocional, logrando una mejora en su salud mental.
Aportes a la investigación	Esta investigación mostró resultados muy prometedores respecto a la eficacia de las intervenciones en <i>mindfulness</i> para el incremento de diferentes aspectos relacionados con la salud mental de las personas privadas de la libertad. Adicionalmente,

	comparte con estudios anteriormente revisados el desempeño eficiente que tiene una herramienta como el escaneo corporal.
--	--

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (5)	
Base de datos	<i>Scopus</i>
Título del documento	<i>Audit of a Mindfulness-Based Cognitive Therapy Course Within a Prison</i>
Autor (es)	Monique Maroney, Armin Luthi, Jill Hanney, Andrew Mantell, Debbie Johnson, Neil Barclay, Jill Satterfield, Rebecca Crane.
Referencia en normas APA	Maroney, M. Luthi, A. Hanney, J. Mantell, A. Johnson, D. Barclay, N. & Crane, R. (2021). Audit of a <i>mindfulness</i> -based cognitive therapy course within a prison. <i>Journal of Correctional Health Care</i> , 27(3), 196-204. https://www-scopus-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/record/display.uri?eid=2-s2.0-85115091895&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Audit+of+a+mindfulness-based+cognitive+therapy+course+within+a+prison&sid=68ee10abe08dc4e15519498422c21b4a&sot=b&sdt=b&sl=84&s=TITLE-ABS-KEY%28Audit+of+a+mindfulness-based+cognitive+therapy+course+within+a+prison%29&rels=s=0&citeCnt=0&searchTerm=

Lugar de publicación	Gales, Reino Unido
Palabras clave	Atención plena, trabajo en grupo, trauma, prisiones, salud mental.
Descripción del problema de investigación	Los encarcelados representan un grupo de personas con una prevalencia significativa de traumas y problemáticas de salud mental, y esto se evidencio en medio de un club de lectura donde los mismos presos mostraron su interés en la aplicación de herramientas como el <i>mindfulness</i> para el aumento de su bienestar en las situaciones de encarcelamiento mientras cumplen condenas cada vez más grandes.
Metodología usada en la investigación	Se realizó un curso de 8 semanas de <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> con sesiones de 2,5 horas de duración, durante este curso se les presentó a los participantes las generalidades del <i>mindfulness</i> y como este es utilizado en distintas intervenciones. Inicialmente se trabajó con 12 participantes, 4 de ellos fueron trasladados a otra prisión 1 desistió de manera voluntaria, los 7 restantes terminaron el programa. El programa estuvo dividido en 6 fases, en las 3 primeras fases se hizo la selección de los participantes, y las mediciones correspondientes de depresión y ansiedad. De igual manera se les realizó una entrevista exhaustiva con el fin de conocer sus factores de estrés que pudieran incidir en su comportamiento y conductas delictivas, así como sus factores de riesgo relacionados con el historial familiar, de empleo, forense y antecedentes. En la 4 fase se llevó a cabo el programa de 8 semanas en las cuales se les habló de un tema diferente cada semana, los temas fueron 1. Conciencia y piloto automático, 2. Viviendo en nuestras cabezas, 3. Reuniendo la

	mente dispersa, 4. Reconocer la aversión, 5. Permitir/dejar ser, 6. Los pensamientos no son hechos, 7. “¿Cómo puedo cuidarme mejor?” y 8. Mantener y extender el nuevo aprendizaje. En la fase 5 se hizo la revisión de lo trabajado y las mediciones correspondientes para determinar la efectividad del programa y 3 meses después se realizó la fase 6 en la cual se hizo un grupo de debate con el fin de ejecutar un seguimiento y conocer las reflexiones de los participantes acerca del proceso.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Como resultado de la investigación se obtuvo una reducción en los puntajes de estrés, ansiedad y depresión de los participantes, así como el aumento de la sensación de bienestar de estos. Los participantes señalaron que hubo una disminución en su sensación de hiperactividad y en ciertos dolores físicos expresados al inicio del proceso. Sin embargo, mencionaron también que la duración del programa debía ser mayor dadas sus condiciones restrictivas, sin embargo, se sintieron conformes con lo alcanzado
Aportes a la investigación	Este estudio aportó a la presente investigación debido a que demostró los beneficios obtenidos cuando personas en estado de detención intramural aprenden acerca del uso del <i>mindfulness</i> y hacen aplicación de este. De igual manera, evidenció que para ciertas poblaciones el tiempo de aplicación de los programas de <i>mindfulness</i> puede resultar reducido, y que en ocasiones este debe ser adaptado a las necesidades de determinada población.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (6)

Base de datos	Literatura Gris
Título del documento	<i>Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Reducing Aggression of Individuals at the Juvenile Correction and Rehabilitation Center</i>
Autor (es)	Atefeh Milani, Zahra Nikmanesh, y Ali Farnam
Referencia en normas APA	Milani, A. Nikmanesh, Z. & Farnam, A. (2013). Effectiveness of <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i> in reducing aggression of individuals at the juvenile correction and rehabilitation center. <i>International journal of high risk behaviors & addiction</i> , 2(3), 126-131. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4070155/
Lugar de publicación	Zahedan, Irán
Palabras clave	Atención plena; agresión; juvenil; centros de rehabilitación
Descripción del problema de investigación	Durante los últimos años la agresión y la violencia han aumentado sin distinción de grupos sociales, llegando a estar presentes en escuelas y centros escolares afectando a jóvenes y niños quienes a raíz de esto presentan altas cifras de <i>bullying</i> , baja adaptabilidad en la escuela, fracaso escolar, depresión, delincuencia y otros trastornos. Por lo tanto, el presente estudio busca analizar la eficacia que puede tener la aplicación de un programa de <i>mindfulness</i> en adolescentes para reducir el índice de violencia y agresión dentro de dicha población.

Metodología usada en la investigación	El estudio se realizó con un grupo experimental y un grupo control, haciendo uso de preprueba, posprueba y seguimiento. La muestra estuvo compuesta por 22 sujetos seleccionados mediante censo, 10 de ellos parte del grupo experimental y 12 de ellos parte del grupo control. A ambos grupos se les realizó el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry compuesto por 29 ítems y 4 subescalas que medían la agresividad. Para el grupo experimental se realizaron 8 sesiones de entrenamiento de <i>mindfulness</i> con una duración de hora y media en las cuales primero se hacían ejercicios de respiración y luego se realizaban distintos ejercicios de meditación y atención plena con un objetivo específico para cada sesión. El grupo control no recibió formación alguna. Al finalizar las 8 sesiones todos los individuos, tanto los de grupo experimental como grupo control respondieron nuevamente el cuestionario.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Los datos obtenidos se analizaron haciendo uso del programa <i>SPSS</i> mostrando que, en la fase de preprueba, no hubo diferencia significativa en los puntajes de cuestionario entre el grupo control y el grupo experimental. Por otro lado, en las fases de posprueba y seguimiento se muestra una diferencia significativa en la media del puntaje de agresión entre el grupo control y el experimental. Los resultados finiquitan que, aunque hay una disminución en las conductas agresivas, en términos de agresión verbal no hay gran cambio lo cual puede ser producido por el entorno penitenciario. Se logró evidenciar que la Terapia basada en Atención Plena ayuda a los jóvenes a mejorar su concentración, ayuda a aumentar la capacidad de autorregulación y genera cambios cognitivos. Se concluye que, aunque el estudio mostró disminución en las cifras de agresividad esto depende también de factores experimentados aliados como el contexto del ámbito penitenciario, las

	relaciones familiares de los jóvenes y su situación sentimental entre otros.
Aportes a la investigación	Este estudio aportó a la presente investigación ya que en él se demuestra como en una correccional de jóvenes ubicada en Zahedan, Irán la práctica del <i>mindfulness</i> contribuye a cambios cognitivos en los adolescentes, quienes aprendieron a reducir su estrés, aumentar su autorregulación y disminuir sus índices de agresión física dentro del ámbito penitenciario. Cabe resaltar también que nos brindó un nuevo panorama acerca de cómo el uso del <i>mindfulness</i> puede ser exitoso no solo con población carcelaria adulta, sino que sin distinción de grupo etario podría ser utilizado con población adolescente y juvenil.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (7)	
Base de datos	<i>Scopus</i>
Título del documento	<i>The impact of mindfulness meditation and self-compassion on criminal impulsivity in a prisoner sample</i>
Autor (es)	Richard H. Morley & Cheryl L. Fulton
Referencia en normas APA	Morley, R. & Fulton, C. (2018). The impact of <i>mindfulness</i> meditation and self-compassion on criminal impulsivity in a prisoner sample. <i>Journal of Police and Criminal Psychology</i> , 33(2), 118-122. https://www-scopus-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/record/display.uri?eid=2-s2.0-85047783853&origin=resultslist&sort=plf-

	f&src=s&st1=The+impact+of+<i>mindfulness</i>+meditation+and+self-compassion+on+criminal+impulsivity+in+a+prisoner+sample.&sid=69f706e39ca7ad0c2772307816311985&sot=b&sdt=b&sl=117&s=TITLE-ABS-KEY%28The+impact+of+<i>mindfulness</i>+meditation+and+self-compassion+on+criminal+impulsivity+in+a+prisoner+sample.%29&relpos=0&citeCnt=7&searchTerm=
Lugar de publicación	Texas, Estados Unidos
Palabras clave	Atención plena, autocompasión, autoestima, reclusos, rehabilitación.
Descripción del problema de investigación	A lo largo de los años se ha demostrado que el encontrarse en una penitenciaría o cárcel impacta de manera significativa en la salud mental de los seres humanos. Es por esta razón que el estudio de la salud mental en población carcelaria ha sido de especial interés dentro de disciplinas como la psicología, dado que ha mostrado que el proceso carcelario puede tener incidencia en factores del ser humano como ansiedad, depresión, estrés y problemas de comportamiento como la impulsividad y agresión entre otros. El <i>mindfulness</i> ha sido utilizado dentro de entornos penitenciarios como técnica de intervención con el fin de mejorar la calidad de vida de la población carcelaria y brindarles las herramientas para la reducción de comportamientos violentos, estrés y ansiedad.
Metodología usada en la investigación	Para este estudio se tuvo una muestra de 56 varones en detención intramural dentro de una cárcel al suroeste de Estados Unidos, quienes ya hacían parte de un programa de meditación

	de atención plena que se desarrollaba en el área educativa de la cárcel por ser la más apta fuera del bloque de celdas. Luego de la recolección de datos se obtuvo el grupo control quienes eran los que se encontraban en lista de espera para las clases de <i>mindfulness</i> (32 participantes) y el grupo experimental, el cual a su vez fue dividido entre los más experimentados (10 participantes) y menos experimentados (14 participantes) de acuerdo a las clases que ya habían recibido anteriormente, las cuales se desarrollaban una vez por semana con una hora de duración con meditaciones opcionales fuera del horario de la clase. La muestra de individuos tuvo una media de edad de 31 años, y distintas razas y etnias, la mayoría caucásicos (53,6%) seguido de hispanos/latinos (23,2%), afroamericanos (17,8%), multirracial (3,6%) y asiático-americano (1,7%) A todos los grupos se les aplicaron dos instrumentos: la escala de autocompasión y la Escala de Autoestima de Rosenberg. La primera compuesta por 6 subescalas (3 positivas y 3 negativas) y 26 ítems que buscan puntuar la autocompasión del individuo asociado a situaciones de la vida cotidiana. Por otro lado, la escala de autoestima de Rosenberg consta de 10 ítems en Escala <i>Likert</i> que busca dar un puntaje en relación con la autoestima y autoconcepto del individuo.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Luego del análisis de resultados realizado por los investigadores se pudo encontrar que, en los puntajes de la prueba de autocompasión, el resultado de los meditadores experimentados es significativamente mayor al puntaje del grupo control y a los meditadores menos experimentados, de igual manera informaron menos sentimientos de soledad o aislamiento, y de igual manera puntuaron más alto en la escala de autoestima. Un hallazgo importante del estudio fue que los meditadores con menos experiencia puntuaron menos

	autocompasión y autoestima que el grupo de control, lo que nos indicaría que una meditación de poco tiempo (menos de 4 semanas) puede resultar poco beneficiosa para el individuo. Algunos investigadores han señalado que el vivir el momento presente es uno de los elementos más importantes del <i>mindfulness</i> lo cual con poco manejo puede ocasionar sentimientos negativos en el ser humano.
Aportes a la investigación	Este estudio aportó a la investigación ya que nos mostró los beneficios que se pueden obtener con la aplicación de programas de <i>mindfulness</i> dentro de los entornos penitenciarios, y como a su vez este beneficio varía en función del tiempo de aplicación del programa, ya que, como todo proceso toma tiempo en mostrar buenos resultados. De igual modo el estudio demostró los cambios significativos que pueden obtenerse de la aplicación del <i>mindfulness</i> en cuanto a la autocompasión y autoestima de individuos que se encuentran en entornos difíciles como el penitenciario.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (8)	
Base de datos	Literatura gris
Título del documento	<i>The significance of mindfulness module to reduce aggression among prison inmates.</i>
Autor (es)	Saralah Devi Mariamdarán Chethiyar Rathiga K Rukumangadan

Referencia en normas APA	Chethiyar, S. & Rukumangadan, R. (2020). The Significance of <i>Mindfulness</i> Module to Reduce Aggression among Prison Inmates. <i>International Journal of Social Sciences</i> , 6(1), 570-584. https://www.semanticscholar.org/paper/THE-SIGNIFICANCE-OF-MINDFULNESS-MODULE-TO-REDUCE-Chethiyar-Rukumangadan/84ae574793ee7ce8dc47d61ec9e265afd4c30fcf?p2df
Lugar de publicación	Malasia
Palabras clave	Mindfulness, aggression, self-control, inmates, correctional, prison. <i>Mindfulness</i> , agresión, autocontrol, reclusos, correccional, prisión.
Descripción del problema de investigación	Los altos índices de agresividad y violencia al interior de las cárceles del estado de Malasia plantearon la necesidad de estudiar el efecto del <i>mindfulness</i> en la reducción de la agresividad en 32 mujeres reclusas.
Metodología usada en la investigación	La metodología planteada en la investigación es cuantitativa cuasi experimental con un muestreo intencional de 32 reclusas. Esta selección fue realizada posterior a la aplicación de la prueba “ <i>Cuestionario de Agresión de Buss & Perry</i> ” con la finalidad de seleccionar a las reclusas con una puntuación total de agresividad igual o superior a 60, entre las 32 participantes se encontraban 5 reclusas extranjeras y 27 malayas, con

	distintas creencias religiosas (musulmanes, budistas, cristianos o hindúes). Se realizaron mediciones con la aplicación de la prueba “<i>Cuestionario de Agresión de Buss & Perry</i>” y “<i>Escala de Conciencia de Atención Plena</i>” previo y posterior a los 6 semestres de técnicas de <i>mindfulness</i> al grupo control (16) y experimental (16).
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Los resultados arrojados del grupo experimental indicaron una disminución de la agresividad evidenciados en la correlación negativa significativa entre <i>mindfulness</i> y agresión, debido a que un aumento del <i>mindfulness</i> indicaba un menor nivel de agresión. Por otra parte, el estudio determinó que no existe una correlación significativa entre el autocontrol y el <i>mindfulness</i>. Partiendo de lo anterior, el principal objetivo del presente estudio fue satisfactoriamente alcanzado debido a que fue posible evidenciar el efecto positivo del <i>mindfulness</i> entre las reclusas agresivas.
Aportes a la investigación	Los estudios empíricos muestran que el comportamiento y la relación de la atención plena y la agresión varía de un país a otro entorno. Por lo tanto, este estudio cubrió el vacío de la investigación sobre <i>mindfulness</i> y agresión centrándose conjuntamente en las reclusas del estado de Penang en Malasia. Adicionalmente, la presente investigación permitió poner a consideración la política penitenciaria e incorporar las intervenciones de <i>mindfulness</i> en las sesiones de asesoramiento para reducir la agresión en las prisiones.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (9)	
Base de datos	<i>Scopus</i>
Título del documento	<i>A brief Acceptance and Commitment Therapy -based intervention among violence- prone male inmates delivered by novice therapists</i> Una breve intervención basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) entre reclusos propensos a la violencia, llevada a cabo por terapeutas novatos.
Autor (es)	Eisenbeck, Nikolett; Scheitz, Katalin; Szekeres, Boglárka.
Referencia en normas APA	Eisenbeck, N., Scheitz, K., & Szekeres, B. (2016). A brief acceptance and commitment therapy-based intervention among violence-prone male inmates delivered by novice therapists. <i>Psychology, Society and Education</i>, 8(3), 187-199. https://www-scopus-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/record/display.uri?eid=2-s2.0-84994137865&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=A+brief+Acceptance+and+Commitment+Therapy+-based+intervention+among+violence-+prone+male+inmates+delivered+by+novice+therapists&sid=dcd83db72f1fdeb098969ed7a1128687&sot=b&sdt=b&sl=142&s=TITLE-ABS-KEY%28A+brief+Acceptance+and+Commitment+Therapy+-based+intervention+among+violence-

	+prone+male+inmates+delivered+by+novice+therapists%29&relpos=0&citeCnt=7&searchTerm=
Lugar de publicación	España
Palabras clave	<i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT); inmates; novice therapists; short intervention.</i> Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), internos, terapeutas novatos, intervención breve.
Descripción del problema de investigación	Al interior de las cárceles masculinas de Hungría se hace uso de un único modelo de intervención (tratamiento habitual TH), lo llevo al presente estudio a medir la eficacia del uso de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) como modelo alternativo de tratamiento en comparación al tratamiento habitual con la finalidad de tener alternativas de intervención.
Metodología usada en la investigación	Dentro de la prisión estatal de Szolnok de Hungría fue abierta la convocatoria para participar en el estudio, dentro de la convocatoria fueron estipulados los criterios de inclusión (Estar acusados de delitos que implicaran violencia y no presentar enfermedades mentales graves (por ejemplo, esquizofrenia, tendencias autolesivas). Fueron aceptados en el estudio 17 personas que cumplan los criterios y asignadas de forma aleatoria a los dos grupos (ACT 9 Y TH 8). Todos los participantes fueron evaluados antes de empezar, posterior y después de tres meses de las intervenciones con los siguientes cuestionarios: 1. Cuestionario de Aceptación y Acción II (versión húngara)

	2. Inventario de Depresión de Beck-Forma Corta 3. Inventario de Ansiedad de Beck 4. <i>Valued Living Questionnaire</i> Cada uno de los grupos tuvo un total de 10 sesiones grupales de 90 minutos.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Los resultados no mostraron diferencias significativas en los cuestionarios 1 ,2 y 3 entre ACT Y TH. En cuanto a la intervención de ACT se obtuvo una diferencia significativa entre el pre y post medición de la ansiedad. La ACT demostró ser eficaz en una de sus áreas objetivo, pero ineficaz en otras. En concreto, no cambió los niveles de inflexibilidad psicológica, pero aumentó las acciones coherentes con los valores. Las explicaciones para la falta de aumento de la flexibilidad psicológica pueden incluir que el punto focal del tratamiento puede haberse centrado más en las conductas basadas en valores y menos en el distanciamiento de los contenidos mentales problemáticos. En conclusión, el estudio mostró que una intervención ACT corta en el grupo, puede ser efectiva entre los presos para mejorar las acciones consistentes en valores. Sugiere que los principios básicos de ACT pueden aplicarse a contextos penitenciarios y resonar con los problemas centrales de los reclusos.
Aportes a la investigación	El uso de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) puede ser usada en instituciones penitenciarias y adicionalmente aplicadas por psicólogos de poca experiencia, debe desarrollarse y determinar un plan de tratamiento que permita hacer énfasis tanto en valores como en aceptación debido a que

en el presente estudio se hizo un mayor énfasis en valores y no se conoce el resultado de un trabajo en aceptación.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (10)

Base de datos	Literatura gris
Título del documento	<i>Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: a group randomized controlled intervention trial.</i>
Autor (es)	Noelle R. Leonard, Amishi P. Jha, Bethany Casarjian, Merissa Goolsarran, Cristina García, Charles M. Cleland ¹ , Marya V. Gwadz and Zohar Massey
Referencia en normas APA	Leonard, N., Jha, A., Casarjian, B., Goolsarran, M., García, C., Cleland, C. & Massey, Z. (2013). <i>Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: a group randomized controlled intervention trial.</i> <i>Frontiers in psychology</i> 4,792. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00792/full?utm_source=newsletter&utm_medium=web&utm_campaign=Psychology-w49-2013
Lugar de publicación	Estados Unidos
Palabras clave	N/A

Descripción del problema de investigación	La poca interacción con el núcleo familiar de los jóvenes encarcelados y la constante exposición al contexto carcelario incrementa fallos cognitivos, alteraciones emocionales y comportamiento impulsivo debido al agotamiento atencional, por lo que se propone un estudio cuasiexperimental con la hipótesis que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y el entrenamiento en <i>mindfulness</i> (EM) puede mitigar estos efectos nocivos del alto estrés y proteger contra la degradación de la atención durante el intervalo de alto estrés del encarcelamiento.
Metodología usada en la investigación	El presente estudio es de tipo cuasiexperimental de tipo cuantitativo. Utilizando un diseño de ensayo controlado aleatorio se asignaron aleatoriamente a dormitorios de jóvenes (hombres) encarcelados, de 16 a 18 años, a una intervención de TCC/EM (jóvenes $n = 147$) o a una intervención de control activo (jóvenes $n = 117$). Ambos grupos recibieron aproximadamente 750 minutos de intervención en un entorno de grupos pequeños durante un período de 3 a 5 semanas. Los participantes del grupo TCC-EM registraron cantidad de tiempo fuera de la sesión dedicado a practicar ejercicios de <i>Mindfulness</i>. Posterior a la intervención y después de ella (4 meses después) se hizo uso de la prueba “<i>The Attention Network Test</i>” La mayoría de los participantes (98%) eran negros o latinos, lo que reflejó la composición racial/étnica de todos los jóvenes del centro. El autoinforme de la conducta delictiva indicó que el 74% de los participantes informaron que alguna vez se involucraron en delitos no violentos (por ejemplo, robo, venta de drogas) y más de la mitad (54%) de los participantes

	informaron que se involucraron en delitos violentos (por ejemplo, asesinato, asalto)
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Se logró determinar que el período de alto estrés del encarcelamiento condujo a la degradación en el rendimiento de la tarea atencional en ambos grupos, como se muestra por la menor precisión general, RTs más lentos, y el aumento de la variabilidad del tiempo de respuesta. Este menor rendimiento a lo largo del tiempo podría explicarse por el estrés constante en el control cognitivo, que es necesario para la resolución de problemas complejos, la regulación de las emociones y la inhibición del comportamiento, de esta forma se logró determinar que: la precisión global y la variabilidad del tiempo de respuesta fueron mejores en el grupo de <i>mindfulness</i> en comparación con el grupo de control. Estos resultados indicaron que una intervención con <i>mindfulness</i> puede ser eficaz para limitar la degradación del rendimiento atencional en jóvenes encarcelados. También, se encontró que aquellos en el grupo <i>mindfulness</i> que practicaron fuera de la clase tenían mayor precisión y menor variabilidad de respuesta (mayor estabilidad del tiempo de respuesta) en comparación con aquellos que no practicaron de forma adicional o no recibieron entrenamiento. En conclusión, este estudio sugiere que una intervención de <i>mindfulness</i> de varias sesiones ejerció un efecto protector sobre las deficiencias atencionales funcionales de los jóvenes delincuentes durante su encarcelamiento en una cárcel urbana de alta seguridad.

Aportes a la investigación	La práctica de <i>mindfulness</i> en jóvenes encarcelados es beneficiosa para mejorar niveles atencionales y estabilidad en la respuesta.
-----------------------------------	---

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (11)	
Base de datos	<i>Sage Journals</i>
Título del documento	Who Can Get More Benefits? Effects of Mindfulness Training in Long-Term and Short-Term Male Prisoners
Autor (es)	An, Y., Huang, Q., Zhou, Y., Zhou, Y., y Xu, W.
Referencia en normas APA	An, Y., Huang, Q., Zhou, Y., Zhou, Y. & Xu, W. (2019). Who can get more benefits? Effects of <i>mindfulness</i> training in long-term and short-term male prisoners. <i>International journal of offender therapy and comparative criminology</i> , 63(13), 2318-2337. https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0306624X19846771
Lugar de publicación	China
Palabras clave	<i>Mindfulness, intervention, prisoners, mental health, moderation.</i> <i>Mindfulness, intervención, presos, salud mental, moderación.</i>

Descripción del problema de investigación	Las intervenciones usadas al interior de las penitenciarías Chinas para el acompañamiento a los reclusos con problemas de agresividad, ansiedad, depresión y problemas de sueño se realizan a través del modelo de rectificación y modelo de mejora; el modelo de rectificación se centra en la prevención de dichos problemas pero se ha identificado su leve eficacia en la población, por su parte el modelo de mejora proporciona un indicio de que los reclusos pueden beneficiarse de diversas intervenciones en el marco de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Por lo que, se pretendió examinar los efectos de un programa de entrenamiento en <i>mindfulness</i> de 6 semanas en la población carcelaria de corta y larga duración.
Metodología usada en la investigación	En dos prisiones de Pekín China se postularon de forma voluntaria 97 reclusos de larga y corta duración para el estudio. Se consideraron presos de larga duración los que aún tenían una condena de 10 años y los de corta duración por un máximo de 3 años. Para la asignación a grupo control y experimental se seleccionaron de forma aleatoria (52 personas grupo control y 45 grupo experimental [entrenamiento con <i>mindfulness</i>]). Las sesiones de entrenamiento fueron lideradas por un psicólogo con tres años de experiencia en <i>mindfulness</i> guiadas desde el modelo MBCT. Por distintas circunstancias el estudio fue terminado por el 84% de la población inicial. Se aplicaron los siguientes cuestionarios: 1. Cuestionario FFMQ versión china para la medición del <i>mindfulness</i>.

	2. Cuestionario SCL-90 para evaluación sintomática de trastornos [Somatizaciones (SOM), Obsesiones y compulsiones (OBS), Sensitividad interpersonal (SI), Depresión (DEP), Ansiedad (ANS), Hostilidad (HOS), Ansiedad fóbica (FOB), Ideación paranoide (PAR), Psicoticismo (PSIC)]. 3. Cuestionario SAS Niveles de ansiedad 4. Cuestionario SDS Depresión 5. Cuestionario PSQI Calidad de sueño 6. Cuestionario AQ versión china Agresividad 7. Cuestionario POMS Estado de ánimo actual 8. Cuestionario CPSS versión original Estrés psicológico El análisis de los resultados se realizó a través de <i>SPSS</i>.
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	El grupo experimental en la medición pretest y posttest en comparación con el grupo control tuvo una mejora significativa en la calidad de vida, así como una reducción en la evaluación sintomática de trastornos, agresividad. Y una mejora en la calidad del sueño y la atención plena. En cuanto a los presos de larga duración se identificó que todos mejoraron en cada una de las variables evaluadas, mientras que los reclusos de larga duración solo mejoraron de forma significativa en la agresividad. Se concluye que la intervención con <i>mindfulness</i> es más beneficiosa para los presos que cumplen condena larga
Aportes a la investigación	Debe considerarse el uso de la intervención con <i>mindfulness</i> con reclusos que tengan una condena extensa por cumplir, debido al incremento en el bienestar psicológico.

	El uso del <i>mindfulness</i> en la población carcelaria reduce los niveles de agresividad, depresión, estrés, ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo; mejora la calidad del sueño y la atención plena.
--	---

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (12)	
Base de datos	<i>Sage Journal</i>
Título del documento	Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study
Autor (es)	Sam Himmelstein, Arthur Hastings, Shauna Shapiro & Myrtle Heery
Referencia en normas APA	Himmelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S. & Heery, M. (2012). <i>Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: A pilot study. Probation Journal</i> , 59(2), 151–165. https://doi.org/10.1177/0264550512438256
Lugar de publicación	Estados Unidos
Palabras clave	<i>Adolescents, incarcerated youth, mindfulness, self-regulation, stress reduction.</i>

Descripción del problema de investigación	El aumento de la delincuencia juvenil en Estados Unidos y la alta reincidencia en la vida adulta, requieren de un tratamiento, acompañamiento e intervención con la finalidad de reducir el comportamiento delincuente en los jóvenes. Distintos autores han evidenciado en sus estudios que la conducta criminal tiene relación con altos niveles de impulsividad, la autorregulación entre otras. Por lo que este estudio pretendió identificar si el uso del <i>mindfulness</i> durante 10 semanas disminuía el estrés percibido y aumentaba la atención plena y autorregulación con la finalidad de brindar un tratamiento adecuado a los jóvenes delincuentes de Estados Unidos y en consiguiente disminuir la conducta no deseada.
Metodología usada en la investigación	A través de un entrenamiento de 10 semanas se pretendió medir el efecto en la autorregulación, el estrés y la atención plena haciendo uso del <i>mindfulness</i> para poder identificar los posibles signos de mejora en el uso de esta. La selección de los 32 jóvenes participantes (14-18 años) la realizó el personal de la unidad en función de la duración prevista del encarcelamiento en el centro de menores. Entre la población participaron menores latinos, afroamericanos, caucásico-americanos, isleños del Pacífico y de ascendencia mestiza. La intervención con los 32 jóvenes se realizó durante una hora cada semana; cada clase o sesión consistía en una meditación formal de atención plena sentada (basada en <i>Vipassana</i>), actividades experienciales, procesos de grupo y temas de discusión. En cada una de las sesiones se delimitó un tema a tratar (1. bondad básica, 2. <i>mindfulness</i> 3. la escucha activa, 4. la regulación de los impulsos, 5. la inteligencia emocional, 6. la

	empatía, 7. perdón, 8. la transformación de las creencias básicas negativas, 9. la causa y el efecto, y 10. las relaciones interpersonales). En el presente estudio se pusieron a prueba las siguientes hipótesis: 1) la intervención basada en <i>mindfulness</i> del proyecto MBA sería un tratamiento factible. (2) los resultados de la autorregulación mostrarían un aumento significativo de la prueba previa a la prueba posterior, 3) los resultados del estrés percibido mostrarían una disminución significativa de la prueba previa a la posterior, 4). Los resultados de la atención plena mostrarían un aumento significativo de la prueba previa a la posterior. Para la medición de la autorregulación, el estrés y la atención plena, se aplicaron los siguientes cuestionarios a priori y a posteriori: 1. Escala de estrés percibido PSS 10 2. Escala de conciencia de atención de <i>Mindfulness</i> MAAS 3. Escala de autorregulación saludable HRS
Hallazgos, conclusiones e implicaciones	En cuanto a los hallazgos obtenidos en el presente estudio, se identificó que no hay una diferencia significativa en la atención plena, por lo que esta escala de medición no comprueba la hipótesis. En cuanto a la escala de medición del estrés se pudo observar una disminución significativa de esta y por último se evidenció un aumento en la autorregulación en comparación al pretest y post test. Se considera que con los resultados obtenidos los jóvenes pueden tener un mayor funcionamiento psicológico lo que les permite un mejor desarrollo. Por tanto, se considera que la

	intervención con <i>mindfulness</i> debe considerarse dentro de los centros de reclusión como un tratamiento primario o complementario, además este estudio ratifica que el <i>mindfulness</i> puede ser aplicado a distintas poblaciones.
Aportes a la investigación	Distintas razas involucradas en el estudio lo que rectifico que el <i>mindfulness</i> puede ser usado en distintos contextos y personas. La práctica de <i>mindfulness</i> en jóvenes reduce el estrés e incrementa la atención plena.

RESUMEN ANALÍTICO DE INVESTIGACIÓN (13)	
Base de datos	<i>Scopus</i>
Título del documento	<i>A prospective study examining the relationship between dispositional mindfulness and insomnia among male prisoners in iran: The mediating effect of psychological distress and perceived stress.</i>
Autor (es)	Poorebrahim, A., Lin, C. -, Imani, V., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H.
Referencia en normas APA	Poorebrahim, A., Ying, C., Imani, V., Griffiths, M. & Pakpour, A. (2020). A prospective study examining the relationship between dispositional <i>mindfulness</i> and insomnia among male prisoners in iran: The mediating effect of psychological distress and perceived stress. <i>International Journal of Mental Health and Addiction</i> , 20, 19-30. https://link-springer-com.crai-

	ustadigital.usantotomas.edu.co/article/10.1007/s11469-020-00287-z
Lugar de publicación	Qazvin, Irán
Palabras clave	<i>Insomnia, mindfulness, prisoners, psychological distress, sleep, stress.</i>
Descripción del problema de investigación	Dentro del ámbito penitenciario es habitual que existan situaciones que generen estrés en los reclusos, las cuales mezcladas con el entorno de reclusión hacen que la población carcelaria corra el riesgo de sufrir insomnio. Este estudio se desarrolló con 208 presos en una cárcel de Irán a los cuales se les aplicaron distintas estrategias para evaluar su calidad de sueño y los factores relacionados al insomnio.
Metodología usada en la investigación	Este estudio prospectivo se realizó con 208 presos de una cárcel en Irán, a los cuales se les realizaron mediciones de variables socio demográficas, calidad de sueño, angustia psicológica, estrés. y <i>Mindfulness</i> disposicional. Para la medición de estos factores se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS), la Escala de Estrés Percibido (PSS), y la <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS). Haciendo uso de estos instrumentos las variables sociodemográficas y el <i>mindfulness</i> se evaluaron en un inicio, el estrés, la angustia un mes después de la evaluación inicial, por último, el insomnio y calidad de sueño 3 meses después de la evaluación inicial.

Hallazgos, conclusiones e implicaciones	Durante el estudio se logró evidenciar que existe una correlación positiva entre todas las variables a excepción del <i>mindfulness</i>, esto significa que, en presencia o aumento de alguna de ellas, todas tienden a aumentar. Del mismo modo se logró observar que hubo una mejora significativa entre la calidad de sueño e insomnio luego de la aplicación de la atención plena, teniendo como factores mediadores la angustia psicológica y el estrés lo cual significa que al intervenir en estos factores se logró la mejora de la calidad de sueño. Otro de los hallazgos demuestra también que existe una relación temporal entre la atención plena disposicional y el insomnio/la calidad del sueño, lo que implica que el <i>mindfulness</i> puede ser una técnica efectiva en alteraciones del sueño, esta intervención puede ser directa (enfocada al sueño) o indirecta (enfocada a factores relacionados)
Aportes a la investigación	Este estudio aporta a la investigación ya que demostró que el <i>mindfulness</i>, o la atención plena disposicional tiene múltiples beneficios en la población carcelaria, no sólo al ser aplicado directamente para tratar alteraciones del sueño, sino también para tratarlas mediante factores psicológicos relacionados a estas alteraciones, tales como, la angustia psicológica y el estrés. Este estudio demostró también que el <i>mindfulness</i> puede mejorar el bienestar psicológico de la población carcelaria, el cual tiene relación con problemáticas de su diario vivir en reclusión, como la calidad de sueño y el insomnio.

Lineamientos Éticos

Es necesario mencionar, que la presente investigación al ser una investigación de carácter documental no requirió del uso de consentimiento y asentimiento informado, dado que no se tuvo contacto con ningún individuo o población. Sin embargo, fue importante tener en cuenta unos lineamientos éticos cuya intencionalidad es la protección de la propiedad

intelectual y académica de los documentos, textos y publicaciones utilizados para el desarrollo de la investigación. De esta manera, se pretendió hacer una revisión sistemática de la literatura en distintas bases de datos con el fin de interpretar, analizar y concluir sobre la información recolectada cumpliendo con el correcto manejo de la información estipulado en Ley 1090 de 2006 (Congreso de la República de Colombia, Artículo 49).

De acuerdo con los principios establecidos en la Ley 1090 de 2006 de Colombia, se consagra a la disciplina psicológica como una ciencia soportada en a la investigación, siendo esta una profesión interesada en los procesos emocionales, cognitivos y sociales creando condiciones que favorezcan el bienestar de los individuos en distintos contextos como la educación, la salud, el trabajo, el deporte mejorando la calidad de vida (Congreso de la República de Colombia, Artículo 1). Partiendo de lo anterior, la presente investigación aportó a la disciplina psicológica, la sistematización de los beneficios de la implementación y uso del *mindfulness* en la población carcelaria, para brindar una mejora en la calidad de vida y bienestar de los reclusos.

El artículo 2, enmarca los principios generales de la profesión, tales como: responsabilidad, competencia, estándares morales y legales, anuncios públicos, confidencialidad, bienestar del usuario, relaciones profesionales, evaluación de técnicas, investigación con participantes humanos y cuidado y uso de animales. Para este trabajo el ítem a resaltar fue el principio referente a la investigación el cual debe contribuir al desarrollo de la profesión y el favorecimiento del bienestar humano respetando la dignidad humana (Congreso de la República de Colombia, 2006 Ley 1090, Artículo 2). Según la Resolución 8430, el presente trabajo no representó ningún riesgo al ser una investigación documental, la cual no intervino ni modificó variables biológicas, fisiológicas, psicológicas y sociales (Ministerio de Salud de la República de Colombia, 1993, Artículo 11).

Dentro del capítulo VII, de la Ley 1090 de 2006, decreta que las investigaciones realizadas por profesionales en psicología deben ser responsabilidad de los psicólogos los temas de estudio, metodología, materiales, resultados y conclusiones; así como la correcta divulgación de la misma. Adicionalmente, la Ley consagra que dentro de las investigaciones realizadas en la disciplina deben respetarse los principios éticos y la dignidad humana (Congreso de la República de Colombia, 2006, Artículo 49 -50). Del mismo modo, el artículo 56 señala que todo profesional tiene derecho a la propiedad intelectual de las investigaciones que realice y estas sólo serán publicadas y divulgadas bajo la previa autorización de los autores de esta.

Es importante aclarar que el presente ejercicio investigativo de acuerdo con el Código deontológico y bioético contenido en la Ley 1090, más exactamente los principios de

beneficencia y bienestar humano, fue catalogado de riesgo mínimo dado que no hubo contacto directo con una población, y por el contrario se buscó favorecer a una población específica en su proceso de socialización (Congreso de la República de Colombia, 2006, Artículo 13).

Por último, esta investigación tuvo en cuenta la Ley 23 de 1982 sobre derechos de autor, en el artículo 1 y 2, se estipula que este derecho recae sobre obras de carácter científico, literario y artístico, de esta forma brinda protección a las obras y nombres en caso de ser difundidas (Congreso de la República de Colombia, Artículo 1-2). Por otro lado, la Constitución Política de Colombia, en el artículo 61 reconoce al Estado colombiano como principal defensor de la propiedad intelectual según lo establezca la ley (Asamblea Nacional Constituyente, 1991, Artículo 61).

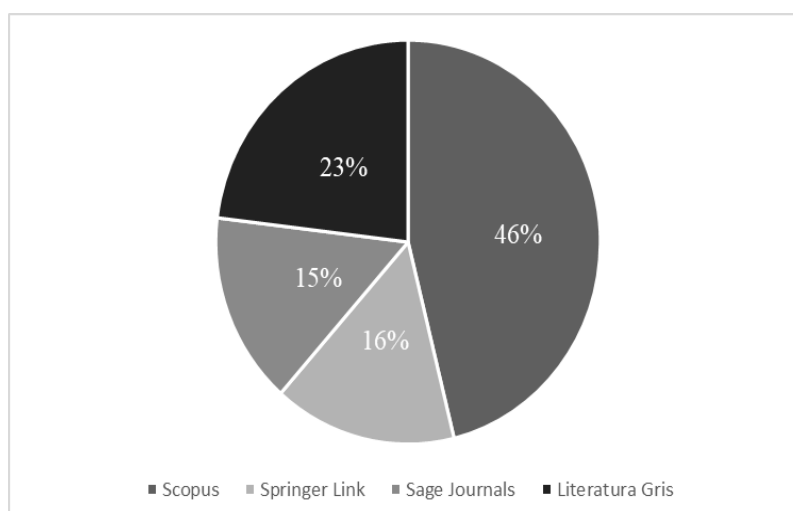
También se garantiza el manejo confiable de la información, que durante el ejercicio investigativo se realizó un proceso riguroso de análisis que permite la validez y confiabilidad del mismo, para que por medio del uso del método científico se pueda replicar en ocasiones futuras.

Resultados

En el presente apartado se exponen los resultados obtenidos a partir de cada uno de los objetivos inicialmente planteados, presentando los factores más relevantes como: cualidades de literatura, instrumentos utilizados, estrategias interventivas y beneficios psicológicos. Así mismo, se presentan los gráficos correspondientes a los artículos encontrados según la base de datos, lugar de publicación de los estudios analizados, el índice frente a las cualidades más relevantes de la literatura revisada, los cuestionarios utilizados en las investigaciones, las estrategias implementadas y el índice de beneficios psicológicos.

Gráfico 1

Artículos encontrados según la base de datos



Nota: El gráfico representa el porcentaje de artículos encontrados según la base de datos posterior a la realización de los filtros, la cual evidencia que *Scopus* es la base con mayor cantidad de artículos analizados de forma descriptiva en los RAI's. Fuente: elaboración propia.

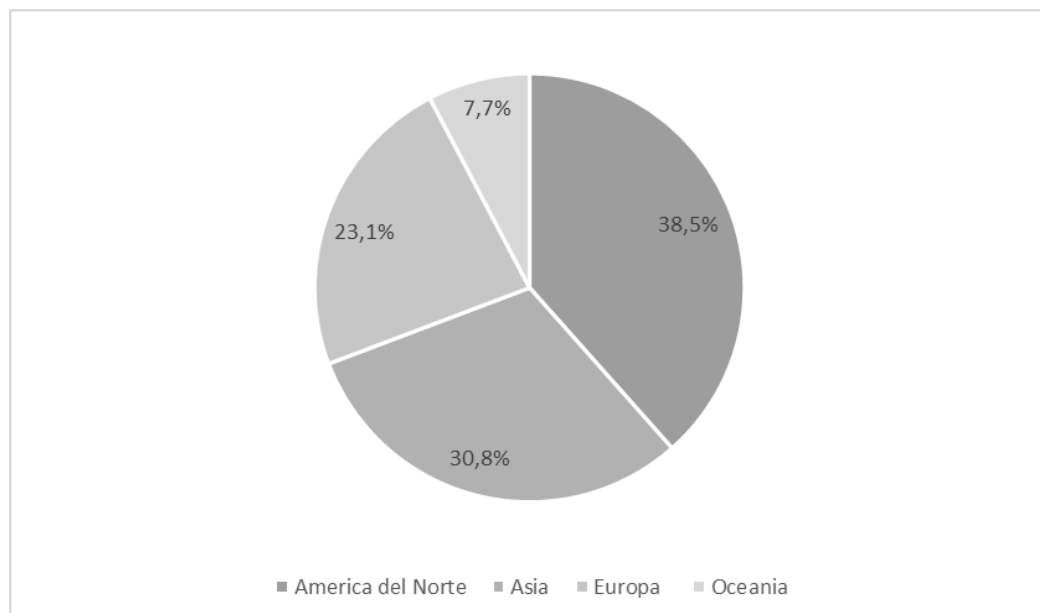
Como se observa en la tabla 1, luego de la aplicación de los filtros, resultaron trece artículos para el análisis en los Resúmenes Analíticos de Investigación (RAI's). Los cuales, se diligenciaron de manera descriptiva para identificar posibles respuestas a los beneficios psicológicos de la práctica del *mindfulness* en la intervención con la población carcelaria. Asimismo, en el gráfico 1, denota que a pesar de haber seleccionado para el presente estudio siete bases de datos (*Science Direct, Scopus, Springer Link, Sage Journals, Taylor, Redalyc, Literatura Gris*), únicamente fueron revisados a profundidad artículos en 4 bases de datos, los cuales cumplieron los criterios de inclusión expuestos y reflejados en la Tabla 1.

Cualidades de literatura

En el análisis de los RAI's, se pudo evidenciar, que no hay literatura desarrollada en Sudamérica, pero, se encuentra que dentro de la comunidad hispano hablante se publicaron dos artículos en México y España, el artículo de México es el único de los artículos revisados que se desarrolla en un territorio latino (Eisenbeck et al., 2016 y Ron et al., 2021). Como se presenta en el Gráfico 2 los artículos que cumplen con los criterios de inclusión pertenecen a continentes y contextos distintos al sur americano.

Gráfico 2

Lugar de publicación de los estudios analizados



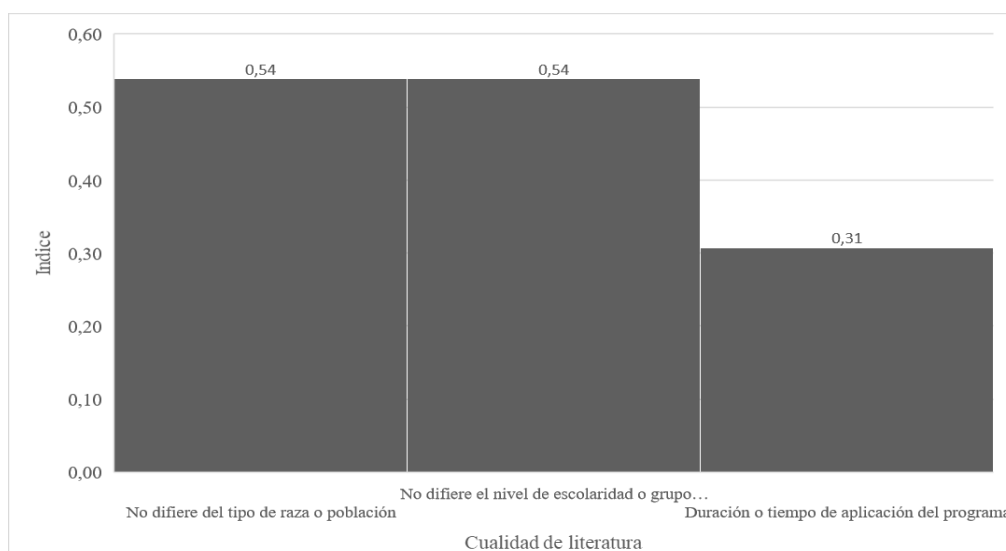
Nota: El gráfico representa el porcentaje de artículos revisados frente a lugar de publicación; siendo América del Norte con la mayor cantidad de publicaciones, seguido de Asia, Europa y, por último, Oceanía. Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, entre las intervenciones realizadas por los autores Eisenbeck et al. (2016), Himelstein et al. (2012), Leonard, et al. (2013), Morley & Fulton (2018), Riley et al. (2019) y Ron et al. (2021), se observó que los resultados de la intervención con *mindfulness* no difieren del tipo de raza o población, así como Chethiyar & Rukumangadan (2020), Eisenbeck et al. (2016), Himelstein et al. (2012), Leonard et al. (2013), Milani et al. (2013), Riley et al. (2019), Ron et al. (2021), estiman que el nivel de escolaridad o grupo etario no altera los resultados o beneficios obtenidos en la implementación del *mindfulness* dentro del contexto carcelario; en contraposición Chethiyar & Rukumangadan (2020), consideraron que los resultados pueden variar dependiendo del entorno o país.

Lo anterior, permitió discernir que los principios del *mindfulness* de tercera generación en especial los de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) pueden ser usados en contextos carcelarios diversos; además de ser aplicado por psicólogos de poca experiencia (Eisenbeck et al., 2016 y Himelstein et al., 2012), sin embargo, se debe tener en cuenta la duración o tiempo de aplicación en la intervención diseñada para poder evidenciar beneficios psicológicos en la población intramural (Eisenbeck et al., 2016, Leonard et al., 2013, Maroney et al., 2021 y Morley & Fulton, 2018). A continuación, se evidencian los índices arrojados de acuerdo con las características más relevantes:

Gráfico 3

Índice frente a las cualidades más relevantes de la literatura revisada



Nota: El gráfico refleja las cualidades de la literatura más significativas encontradas en los textos analizados. De izquierda a derecha: No difiere de raza o población, no difiere en el nivel de escolaridad o grupo etario y duración o tiempo de aplicación. Fuente: elaboración propia.

Instrumentos utilizados

Por otra parte, retomando las intervenciones realizadas dentro de los estudios revisados, se hizo uso de cuestionarios con la finalidad de hacer una medición a priori y a posteriori de las actividades desarrolladas durante el tiempo de aplicación del *mindfulness*.

Los autores Eisenbeck et al. (2016) y Riley et al. (2019), aplicaron el cuestionario de Aceptación y Acción- Versión 2. Este consta de 10 ítems los cuales buscan medir la flexibilidad psicológica del individuo mediante una Escala tipo *Likert* encontrando que el nivel de aceptación y acción entre el grupo control y grupo experimental no es estadísticamente significativo anterior y posterior a la intervención.

Del mismo modo, Chethiyar & Rukumangadan (2020), Milani et al. (2013) y Riley et al. (2019), hicieron uso del cuestionario de Agresión Buss y Perry, el cual consta de 4 fases que pretenden medir la agresión verbal, la agresión manual, la ira y la hostilidad en los sujetos, esto mediante un total de 29 ítems calificables en una escala tipo *Likert*. Dicho cuestionario, resultó útil para realizar una medición de los niveles de agresión presentados por las poblaciones antes y después de la aplicación del programa de *mindfulness*, mostrando una disminución en los puntajes globales de agresión e ira luego de la aplicación del programa basado en *mindfulness*.

Adicionalmente, se denotó la aplicación del Inventario de Depresión de Beck (BDI), el cual funciona como un autoinforme con 13 ítems que evalúa la presencia y gravedad de los síntomas depresivos, lo que permitió en las investigaciones realizar una caracterización más precisa de los participantes, pudiendo demostrar una reducción de los puntajes de estrés antes y después de la participación en los programas de *mindfulness* (Eisenbeck et al., 2016 y Ron et al., 2021). Así mismo, el Inventario de Ansiedad de Beck, funciona de manera similar y contiene 21 elementos que describen diferentes síntomas de ansiedad los cuales los participantes deben ir calificando según la experiencia que hayan tenido en presencia de estos, mostró los niveles de ansiedad antes y después de la intervención del *mindfulness* con el fin de identificar los factores involucrados en la población carcelaria (Eisenbeck et al., 2016 y Ron et al., 2021). Luego de la aplicación de estos dos inventarios Eisenbeck et al. (2016) lograron demostrar la validez convergente debido a los datos obtenidos con instrumentos similares a estos cuestionarios con el fin de evidenciar que estos resultados son ciertos y válidos.

Con respecto a los niveles de estrés en la población carcelaria, Himmelstein et al. (2012) y Poorebrahim et al. (2020) realizaron la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS), la cual se caracteriza por ser una escala de autoinforme breve, compuesta por 10 preguntas calificables en una Escala tipo *Likert*, 6 de ellas midiendo el estrés percibido de manera directa y 4 de ellas de manera indirecta. Este instrumento fue utilizado en ambos estudios con el fin de medir qué tanto estrés percibía los participantes, en su ámbito penitenciario, se realizó medición pre y post prueba, mostrando que luego de la intervención con *mindfulness* los niveles de estrés en la mayoría de las participantes fue menor.

En concordancia con lo anterior, Riley et al. (2019), realizaron la aplicación de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21) la cual está compuesta por un cuestionario de 21 ítems que buscan medir depresión, ansiedad estado y estrés. Se aplicó con el fin de realizar una medición general de dichos factores en la población carcelaria, antes y después del proceso interventivo, encontrando que había índices altos de estrés y ansiedad dentro de la población carcelaria, los cuales disminuyeron en la aplicación del instrumento realizada posteriormente.

Del mismo modo, se pudo contemplar que, para la medición de la ansiedad y la depresión, Xu et al. (2016), realizaron la aplicación de la Escala de Ansiedad Autocalificada (SAS) y la Escala de Depresión Autocalificada (SDS) las cuales son escalas de 20 ítems cada una, calificables de 1-4 de acuerdo con la frecuencia. Estas escalas pretendían medir los niveles de ansiedad y depresión de los participantes del estudio antes y después de ser partícipes del programa de *mindfulness*, evidenciando una disminución de los síntomas luego del uso del *mindfulness*.

Igualmente, para la medición de ansiedad y depresión los autores Poorebrahim et al. (2020) hicieron uso de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS), la cual se encuentra conformada por un total de 14 ítems, auto calificables en Escala *Likert* de 4 puntos, las cuales al sumarse pueden arrojar un puntaje global de malestar psicológico entre 0 y 42, a mayor puntuación mayor malestar psicológico. El uso de este instrumento se realizó con el fin de conocer si existía relación alguna de la ansiedad y la depresión con los factores del estudio, demostrando que al intervenir con ellos se logró mejoría en la población carcelaria luego de las intervenciones con *mindfulness*.

Con relación a los factores asociados al bienestar de la población tales como los estados de ánimo, la percepción de la vida, la atención y el sueño se hizo uso de distintos cuestionarios e instrumentos para realizar la medición de los mismo, con el fin de determinar si existía cambio en la puntuación a lo largo de los procesos de intervención de los programas de *mindfulness*. Por ejemplo, Xu et al. (2016), realizaron la aplicación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS),

Poorebrahim et al. (2020) utilizaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), Eisenbeck et al. (2016) usaron el *Valued Living Questionnaire* y Leonard et al. (2013) emplearon: *The Attention Network Test*. Luego de la aplicación de estos cuestionarios e instrumentos se pudo observar que en el Perfil de Estados de Ánimo (POMS) se redujeron los puntajes de ciertos estados de ánimo con relación a la pre y post prueba, mostrando reducción estados de ánimo como estrés, ansiedad y hostilidad, en el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) se evidencio que la calidad del sueño y el sueño mejoró significativamente y el insomnio se redujo en presencia del *mindfulness* disposicional, en el *Valued Living Questionnaire* se demostró la coherencia entre valores y acciones de los participantes y como estas tienen importancia en sus vidas, y por último en *The Attention Network Test* se estableció la capacidad atencional de los participantes, antes, y 4 meses después del estudio, teniendo como referencia el grupo control demostrando una degradación en la capacidad atencional en el grupo control dentro de la prueba y posterior a ella.

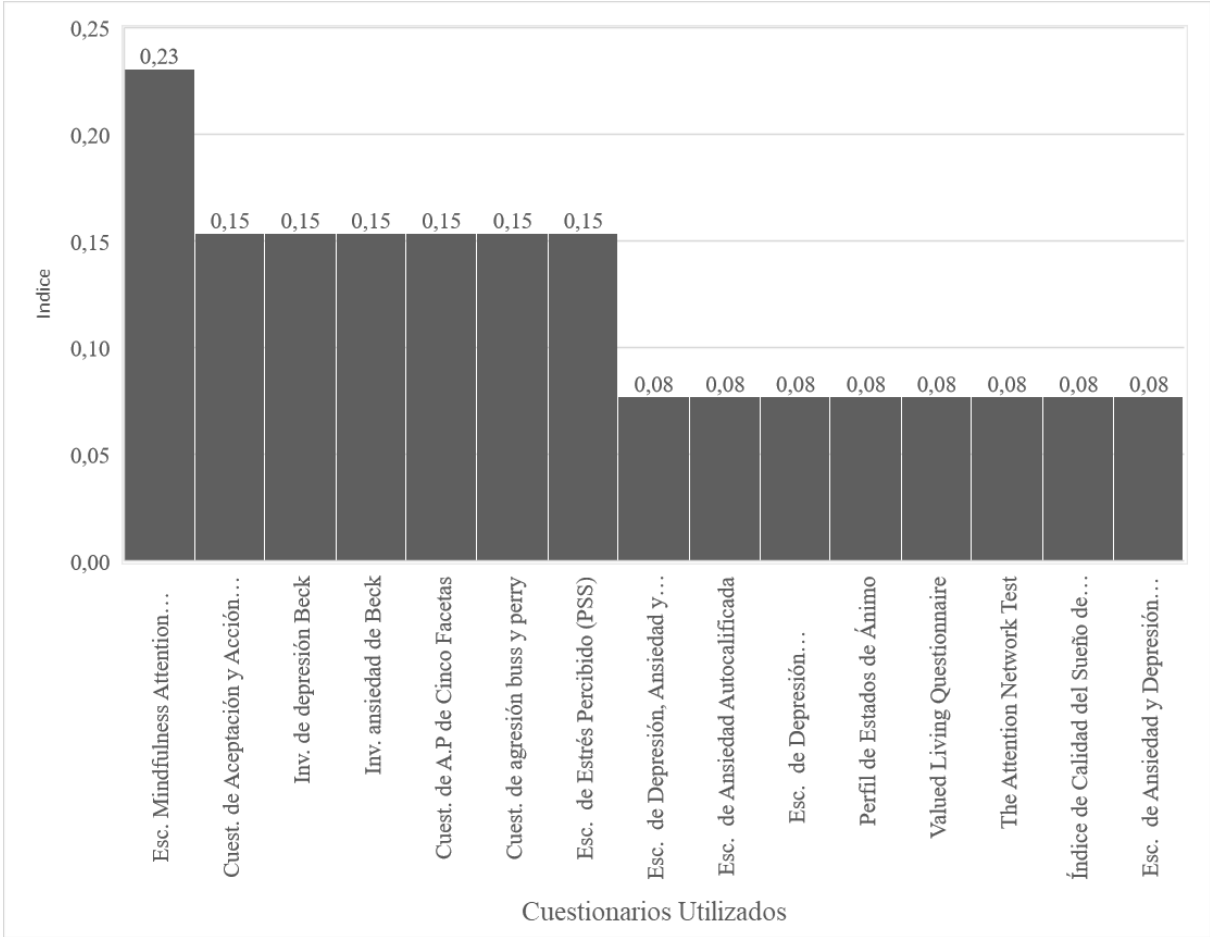
Por último, en relación con la medición de la atención plena o *mindfulness* el instrumento más utilizado dentro de los estudios consultados fue la Escala *Mindfulness Attention Awareness* (MAAS), esta es reconocida como una de las escalas más efectivas para la medición de la atención plena dada su alta consistencia interna según diferentes investigaciones. Himmelstein et al. (2012). La Escala *Mindfulness Attention Awareness* (MAAS) fue empleada por Himmelstein et al. (2012), Poorebrahim et al. (2020) y Riley et al. (2019). Esta escala es una de las más utilizadas comúnmente para evaluar la atención plena alrededor del mundo, está compuesta por 15 ítems, calificables en una Escala tipo *Likert* de 6 puntos con una puntuación global que varía entre 15 y 90, a mayor puntaje mayor atención plena o manejo de esta. Esta escala fue aplicada en los 3 estudios con el fin de evidenciar los niveles de atención plena en los participantes antes y después de la intervención, dando cuenta sobre qué relación tiene la atención plena con los factores psicológicos específicos de cada estudio. Se logró identificar una prevalencia en el aumento de la atención plena, así como su relación con la mejoría de ciertos aspectos psicológicos tales como el estrés, la ansiedad y la agresividad.

Por otro lado, An et al. (2019) y Xu et al. (2016), hicieron uso del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ) en su versión china, compuesto por 39 ítems calificados en una Escala tipo *Likert* de 5 puntos, es decir, de 1 (nunca o rara vez) a 5 (muy a menudo o siempre), que evalúan 5 subescalas como observar, describir, actuar con conciencia, no juzgar la experiencia interior y la no reactividad a la experiencia interna. El puntaje más alto indica un rasgo de *mindfulness* más elevado en el individuo. El uso de esta escala se realizó en ambos casos para conocer qué índice de atención plena manejaba la población antes y después

de las investigaciones, manifestando así un aumento en el puntaje luego de la misma. Lo cual se correlaciona de forma negativa con los puntajes de algunas mediciones de factores psicológicos realizados en la etapa preprueba. Esto quiere decir que, al aumentar el puntaje del Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ) se mostró reducción en los puntajes de los inventarios, a excepción del de Vigor-actividad en el estudio de Xu et al. (2016).

Gráfico 4

Cuestionarios utilizados en las investigaciones analizadas



Nota: El gráfico representa el índice de aplicación de los cuestionarios (Cuest.), Inventarios (Inv.) y escalas (Esc.), utilizados en los estudios revisados. De izquierda a derecha: Escala *Mindfulness Attention Awareness* (MAAS), Cuestionario de Aceptación y Acción- Versión 2, Inventario de depresión Beck (BDI), Inventario ansiedad de Beck (BAI), Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ), Cuestionario de agresión Buss y Perry, Escala de Estrés Percibido (PSS), Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21, Escala de Ansiedad Autocalificada (SAS), Escala de Depresión Autocalificada (SDS), Perfil de Estados de Ánimo (POMS), *Valued Living Questionnaire*, *The Attention Network Test*, Índice de Calidad del

Sueño de Pittsburgh (PSQI) y Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS). Fuente: elaboración propia.

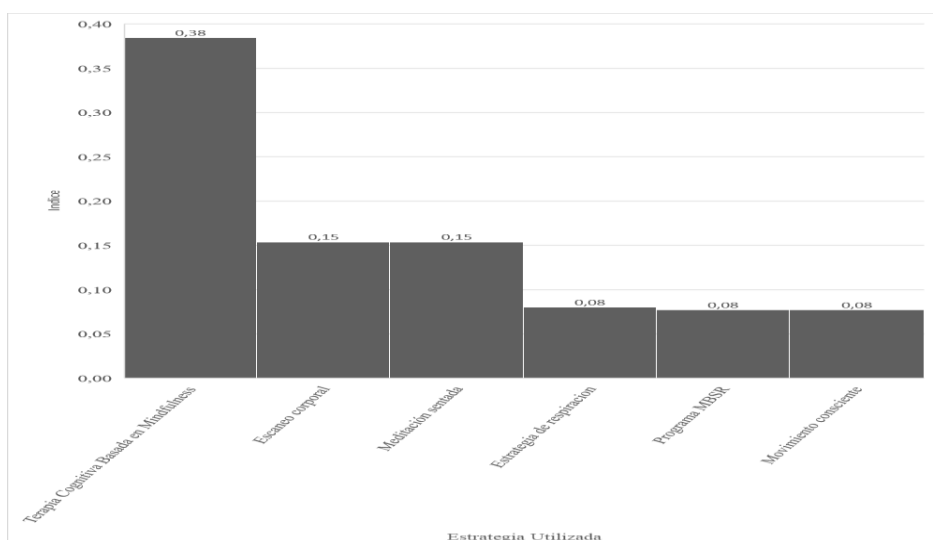
Estrategias interventivas

Continuando con las estrategias aplicadas exitosamente en varias de las investigaciones, la Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* (MBCT) tal como lo demostraron An et al. (2019), Eisenbeck et al. (2016), Leonard et al. (2013), Maroney et al. (2021) y Xu et al. (2016) lograron evidenciar que la MBCT puede contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los reclusos, y el manejo de situaciones o factores adversos como el estrés, la ansiedad y la depresión dentro del entorno penitenciario, lo cual demostró un mayor incremento en el beneficio emocional respecto al cognitivo. También, se aplicó dentro de uno de los estudios analizados el entrenamiento en la reducción del estrés basada en la atención plena (*Mindfulness-Based Stress Reduction* [MBSR]), donde a través de la interacción grupal y la discusión, la conciencia de la respiración, el escaneo corporal y el movimiento consciente se evidencio mejora en el sueño, manejo de la ira, las relaciones personales y el estrés (Chethiyar & Rukumangadan, 2020).

Por otra parte, Simpson et al. (2019) y Xu et al. (2016), mostraron que las estrategias de escaneo corporal y respiración puede resultar una herramienta asociada al *mindfulness* altamente efectiva que busca mejorar la concentración de los individuos, hacerlos conscientes de su corporalidad, y de todas aquellas sensaciones que se pueden llegar a experimentar, así como la estrategia de meditación sentado lo que permite la consciencia plena del aquí y el ahora de sensaciones, emociones y pensamientos, lo que favorece el entrenamiento general en atención plena (Himmelstein et al., 2012 y Xu et al., 2016).

Gráfico 5

Estrategias implementadas



Nota: Índice de uso de las estrategias utilizadas en la literatura revisada (RAI's). Fuente: elaboración propia.

Beneficios psicológicos

En cuanto a los beneficios psicológicos de la aplicación del *mindfulness* como estrategia interventiva dentro de contextos carcelarios, se evidenció una disminución respecto a estados de ansiedad, como se menciona en Riley et al. (2019), donde un grupo de reclusas luego de una intervención grupal de ACT disminuyeron los síntomas ansiosos evidenciados previamente tras la aplicación de la Escala Depresión, ansiedad y Estrés (DASS-21). Adicionalmente, Maroney et al. (2021), plantearon que a través de la aplicación de un curso de 8 semanas de Terapia Cognitiva que utiliza el *mindfulness* como estrategia principal (MBCT), se obtuvo una reducción de la ansiedad, control de impulsos, autolesiones y respuestas negativas al trauma, esto, a través de la comprensión de sus emociones y la generación de nuevos patrones de conducta. Así mismo, el estudio de Xu et al. (2016), en donde se realizó un análisis comparativo de los resultados de la intervención a través de un grupo experimental y un grupo control, se evidenció una correlación entre la práctica del *mindfulness* y las mejoras significativas de la ansiedad y la tensión-ansiedad, entre otras variables relacionadas con el estado de ánimo de los privados de la libertad. Por el contrario, dentro de la investigación de Eisenbeck et al. (2016) se intentó demostrar la efectividad de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) al compararla con el tipo de intervención que se realizaba normalmente dentro de las cárceles masculinas de Hungría (Terapia Habitual-TH). Dentro de este ejercicio, se denoto que en efecto, la TH no produjo ningún cambio en las variables medidas dentro del estudio, así mismo, cuando se aplicó el ACT, tampoco se evidencia una diferencia significativa en la variable de disminución de la ansiedad, pero sí en aspectos relacionados con la coherencia entre los valores y conductas del individuo, lo cual, según la ACT es un factor clave para la salud psicológica, debido a que la clarificación de los valores personales de los individuos permite amortiguar las respuestas neuroendocrinas y psicológicas provenientes de situaciones estresantes para posteriormente generar una capacidad de desarrollar acciones viables orientadas a estos valores dentro de los contextos carcelarios (Creswell et al., 2005, citó Riley et al., 2019), como también Eisenbeck et al. (2016), planteo que la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) hubo un aumento significativo de las acciones coherentes con los valores en el grupo de prisioneros, lo cual, se considera como un hallazgo relevante, puesto que frente a una menor correspondencia entre valores y comportamiento se es propenso a la generación de angustia,

ansiedad, depresión y problemas sociales (Plumb et al., 2009, citó Eisenbeck et al., 2016), mientras que, a mayor coherencia entre valores y acciones, puede proveer a los reclusos una vida más plena y significativa, contribuyendo a afrontar de una mejor manera el entorno penitenciario (Eisenbeck et al., 2016), lo cual, para el presente ejercicio investigativo se evidencia como un hallazgo complementario de los beneficios psicológicos de las intervenciones que utilizan el *mindfulness*.

Del mismo modo, se encontraron resultados relevantes relacionados con la sintomatología de la depresión, por ejemplo, dentro de la investigación de Riley et al. (2019), en donde tras la aplicación de la intervención grupal de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en una población de reclusas, que al ser caracterizadas denotaban aproximadamente el 80% de ellas presentaban sintomatología relacionada con una depresión leve, esta se disminuyó significativamente, así como la relacionada con estados de estrés y ansiedad. Como también se demuestra en los resultados dentro de la investigación de Xu et al. 2016, donde se realizó una intervención con una población de reclusos chinos, obteniendo resultados similares en la disminución de la sintomatología relacionada con la depresión, así como en la desesperanza, la ira, la hostilidad, la confusión, la desorientación, la ansiedad, la tensión y la alteración total del estado de ánimo. De igual modo, dentro de la investigación de Maroney et al. (2021), a través de herramientas como el movimiento consciente se logró una reducción de los estados de hiperactividad, los dolores corporales, la ira, el estrés y la depresión, puesto que, a través de la aplicación del programa MBCT adquirieron la capacidad de identificar cómo sus pensamientos podían influir en sus emociones, discutir sobre ellas y a través de la aceptación lograr la reducción de pensamientos y emociones negativas.

Otro de los beneficios psicológicos identificados dentro de las investigaciones revisadas tiene que ver con la reducción del estrés. Es así, como en la investigación de Riley et al. (2019) denotó la efectividad en la reducción de este fenómeno de una intervención grupal de ACT dentro de una muestra de reclusas, así como también un aumento de la flexibilidad psicológica y la atención plena. De la misma manera, se evidenció en Simpson et al. (2019) donde se implementó una intervención en *mindfulness* (MBI) que utilizó estrategias como el escaneo corporal, la respiración y la meditación con una muestra de jóvenes encarcelados, los cuales, adquirieron una mayor capacidad para el manejo del estrés, la ira y la impulsividad, así como un incremento en el bienestar mental, la resiliencia, la sensación de control, la autodisciplina, la cohesión social y la consciencia. Algo similar, plantean Leonard et al. (2013), quienes mediante una intervención TCC/TM demostraron la eficacia de la reducción del estrés a través de la práctica del *mindfulness* en jóvenes encarcelados de alto riesgo, los cuales convivían

previamente con un periodo de alto estrés por el encarcelamiento que había llevado a una degradación en el rendimiento de la tarea atencional, afectando así su control cognitivo y la regulación emocional al momento de tomar decisiones reaccionales, en vez de actuar reactivamente. Otros autores complementan los planteamientos de Leonard et al. (2013), tales como Simpson et al. (2019) y Ron et al. (2021), quienes lograron evidenciar que hubo una notable disminución en las respuestas impulsivas según los resultados presentados por los reclusos en las mediciones. Observando que luego de la aplicación de los programas de *mindfulness* la puntuación en las respuestas y el comportamiento impulsivos disminuye, mientras que la puntuación en manejo emocional y control de impulsos aumentó.

Por otro lado, las investigaciones de Simpson et al. (2019), y Xu et al. (2016), demostraron una mejora en el manejo de la ira, esto gracias a que el *mindfulness* desarrolla en los individuos un adecuado manejo emocional y les brinda mayor sensación de serenidad al enfrentarse a diversas situaciones adversas o estresantes. En cuanto al bienestar mental, este también mostró mejoría de acuerdo con las investigaciones de Maroney et al. (2021) y Simpson et al. (2019) puesto que los individuos manifestaron sentirse mejor luego de hacer parte de los programas de *mindfulness* y reconociendo la importancia de dichos programas para el control de aquello que los aquejaba o los tenía intranquilos.

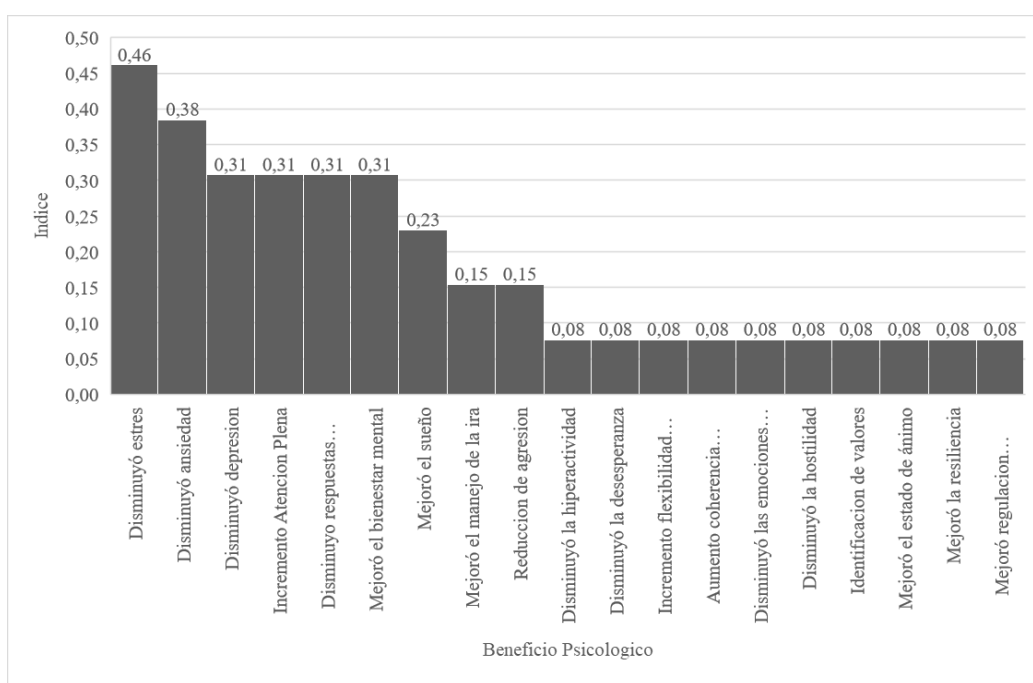
Otro de los beneficios se observó en la investigación de Chethiyar & Rukumangadan (2020), en donde se demostró que en la medida en que aumentaran los niveles de atención plena, se percibían menores niveles de agresión dentro de los privados de libertad en Malasia, lo cual, se logró a partir del fortalecimiento de vínculos, lo que permite sanar los problemas de convivencia vividos dentro de las condiciones carcelarias. Algo similar plantean An et al. (2019), en donde a través de una intervención basada en *mindfulness* ayudó a disminuir los niveles de agresión y alteraciones del estado de ánimo de un grupo de reclusos chinos, lo cual, brinda un soporte mayor frente a los resultados de la eficacia del *mindfulness* para la reducción de la agresividad dentro de los contextos carcelarios. De igual manera, Milani et al. (2013) encontraron tras aplicar un programa de entrenamiento cognitivo basado en *mindfulness* una efectividad en la reducción de la agresión a nivel general, así como en niveles específicos relacionados con las conductas de agresión verbal, la hostilidad y una disminución de las respuestas de inadaptativas.

Así mismo, diferentes autores han planteado la efectividad en la mejora del sueño de las intervenciones que utilizan al *mindfulness* como base, como se evidencio en la investigación de Simpson et al. (2019) en donde a través de la exploración del cuerpo mediante la utilización de ejercicios como el escaneo corporal y la respiración, pertenecientes a un programa de MBI, la

población juvenil en situaciones de encarcelamiento obtuvo una serie de cambios positivos relacionados con la mejora del sueño, una mayor capacidad de manejo de la ira, el estrés y regulación de comportamientos; un incremento en la sensación de control y una mejoría en las relaciones interpersonales. Resultados similares se observaron en la investigación de An et al. (2019), en la cual se evaluó la población a través de un cuestionario autoinforme para medir la calidad del sueño (PSQI) previa a la intervención en *mindfulness*; lo cual, permitió constatar los resultados de eficacia del programa en la mejora de la calidad del sueño, la sintomatología de ansiedad, la depresión, la alteración total del estado de ánimo, la percepción del estrés y en general en toda la salud mental. En complemento, en la investigación de Poorebrahim et al. (2020), partió del planteamiento de los factores relacionados con las condiciones habitacionales, comportamentales y socioeconómicas a las que está sometida la población carcelaria, las cuales influyen en las reacciones psicológicas al encarcelamiento que impactan directamente en la prevalencia del insomnio. Es por ello, que se utilizó una estrategia MBTI que incorpora la meditación para mejorar los síntomas de la falta y la calidad del sueño con una población reclusa iraní, evidenciando una mejora significativa en la calidad del sueño y una reducción del insomnio en la medida en que se adquiriera a la atención plena de manera disposicional. De acuerdo con lo mencionado anteriormente, en la siguiente tabla se puede observar de los beneficios encontrados cuales son los más representativos.

Gráfico 6

Índice de Beneficios psicológicos



Nota: Índice de beneficios de los resultados encontrados en la revisión de los RAI's. De izquierda a derecha disminuyó estrés, disminuyó ansiedad, disminuyó depresión, incrementa la atención plena, disminuyó respuestas impulsivas, mejoró el bienestar mental, mejoró el sueño, mejoró el manejo de la ira, reducción de agresión, disminuyó la hiperactividad, disminuyó la desesperanza, incrementó la flexibilidad psicológica, aumentó la coherencia con los valores de la persona, disminuyó las emociones negativas, disminuyó la hostilidad, identificación de valores, mejoró el estado de ánimo, mejoró la resiliencia, mejoró regulación emocional. Fuente: elaboración propia.

Discusión

En la misma línea del capítulo anterior, en este apartado se contrastan los resultados obtenidos en relación con los objetivos específicos y a partir de los antecedentes académicos previamente mencionados. De acuerdo con los criterios establecidos como el uso de determinadas bases de datos y las características de inclusión para la realización de la revisión documental de la presente investigación.

Cualidades de literatura

Es relevante denotar la escasez de literatura en la comunidad latino e hispano hablante que, por otro lado, deja en evidencia el alto desarrollo e investigación en Europa, Estados Unidos, Canadá y Australia en programas de intervención para la población carcelaria en pro del bienestar psicológico, como se evidencia en el Gráfico 2 (Flores, 2018); lo que también denota el interés de estudio sobre el *mindfulness* y la población carcelaria alrededor del mundo. Pese a que en la línea de estudios llevada a cabo por Arévalo y Moyano (2021), enmarca que Colombia es el país en Latinoamérica con más investigaciones realizadas en programas de intervención para población infractora, no es tangible este conocimiento en el PASO, ya que al ser un programa centrado en la resocialización de la persona tiende a omitir el proceso de adaptación, desarrollo del ser humano al interior del penal y las implicaciones que el encarcelamiento conlleva (Torres y Arias, 2011). A pesar de las fases expuestas en el PASO y analizadas por Peláez y Posada (2016) y Navarro et al. (2020), en las que se considera que el preso colombiano en su tratamiento penitenciario debe primero adaptarse al nuevo espacio y posteriormente sensibilizarse a través del conocimiento de las reglas y características del entorno; es evidente que el PASO tiene un sesgo, al considerar que su fin último es encaminar al recluso a ser un sujeto activo en sociedad a través del trabajo (Pedraza, 2015), lo anterior, deja en entredicho su finalidad, ya que la reincidencia se sigue presentando de forma sustancial (Hernández, 2018 e INPEC, 2021a).

También, Arévalo y Moyano (2021), consideraron pertinente y necesario ahondar en el contexto latinoamericano ya que el tipo de conductas delictivas se encuentran en cualquier país, pero el desarrollo y curso de estas se consideran particular y única. Como es el caso del estudio realizado en la cárcel Jorge Arturo Montero Castro de Costa Rica, donde se logra concluir que el uso de la meditación *Vipassana* es muy compleja y retadora de impartir en cárceles del país, debido a que implica 10 horas de meditación continua sin ningún tipo de interacción durante los 10 días de retiro, ya que se pretende reducir la comunicación, por lo que sugieren complementar la intervención del *mindfulness* con una técnica alternativa (Mora et al., 2020).

A pesar de lo mencionado por Arévalo y Moyano (2021), el presente trabajo pone en consideración tener en cuenta la literatura y conocimiento ya existente dentro de los programas penitenciarios, para que esto se vea reflejado en la implementación de nuevas intervenciones o acompañamiento adicional a las ya existentes; es pertinente y necesario que en próximas investigaciones se trabaje de la mano con los entes gubernamentales competentes y aprovechar el conocimiento reciente para así crear políticas públicas que velen y favorezcan el contexto penal. Lo anterior, incita a las agremiaciones académicas y a los investigadores que han realizado estudios en la población carcelaria colombiana a contactar al INPEC para plantear intervenciones o planes de acción alternativos con el fin de mejorar la calidad de vida de los reclusos en las cárceles.

Como se mencionó anteriormente (véase *marco teórico*) la población carcelaria es heterogénea en relación con las características de edad, raza y género, es por ello, que se considera importante revisar si las intervenciones que utilizan el *mindfulness* como base podrían llegar a diferir su efectividad respecto a las particularidades de la población. A partir de los artículos revisados, se evidencio que Riley et al. (2019) y Ron et al. (2021), plantearon que, los beneficios obtenidos no difieren en las personas con niveles distintos de escolaridad o minorías, como lo corrobora Mora et al. (2020), al encontrar beneficios como la reducción del estrés y la atención e identificación consciente a los eventos cotidianos que igualmente no difieren del grupo etario, nivel de escolaridad o raza. De igual forma, Morley & Fulton, (2018), quienes realizaron su estudio con personas entre los 18 y 54 años y con las siguientes características: “47% de blancos no hispanos, un 19% de blancos hispanos, un 19% de afroamericanos y un 6% de otros grupos” (p. 119), confirmaron que no hay una diferencia en los beneficios tras la aplicación sin importar la muestra que seleccione el grupo investigador. Por su parte, en el estudio realizado en Brasil titulado “*Avaliação de um programa baseado em Mindfulness adaptado ao contexto prisional*”, se hizo una comparación de los resultados obtenidos en cuanto a los beneficios psicológicos presentados por un grupo de presos con un nivel de

escolaridad de 6to de bachillerato y un grupo de 9no grado (Sousa, 2018), lo que reafirmo los hallazgos previamente mencionados. Algo similar plantearon Rodríguez y Quintana (2015), ya que el *mindfulness* permite que el individuo conecte con sus habilidades básicas, innatas y auténticas, siendo esta la esencia humana; lo que posibilita que esta intervención sea posible en distintos grupos poblacionales. Sin embargo, es de importancia para la presente investigación que se incluya la concepción del enfoque diferencial, teniendo en cuenta que las poblaciones no poseen una igualdad real y que las intervenciones realizadas se orienten a partir del concepto de equidad efectiva, el cual pretende atender a la heterogeneidad presente en la población carcelaria en donde cada intervención responda a las necesidades específicas de dicho penal (Gallo et al., 2014).

En cuanto al tiempo de aplicación de los programas de intervención con *mindfulness*, Rodríguez y López (2013), reafirmó parcialmente los resultados encontrados en el análisis descriptivo de los RAI's de Eisenbeck et al. (2016), Leonard et al. (2013), Maroney et al. (2021) y Morley & Fulton, (2018), debido a que estos autores consideraron que el tiempo de aplicación de dichos programas debe estar alrededor de 10 a 12 meses y debe tenerse en consideración un tiempo de seguimiento superior a un año posterior a la intervención, ya que al hacerlo de manera anticipada pueden no evidenciarse los resultados y beneficios esperados (Rodríguez y López, 2013). Así mismo, lo expreso Flores (2018), al considerar que los tiempos de aplicación deben ser de 10 meses con una intensidad de dos horas semanales. En esta misma línea, Mora et al (2020), examinó el aumento del tiempo de práctica de meditación que permitió la atención plena, evidenciando una mayor adhesión a la práctica y un incremento potencial de los beneficios. Por su parte Arévalo y Moyano (2021), concluyeron que, a mayor tiempo de los programas, más alto será el incremento y visibilidad de los beneficios. En contraposición a lo expuesto anteriormente, investigaciones como las de An et al, (2019), en donde se trabajó a partir de intervenciones más cortas (6 semanas) con la población carcelaria que cumplía penas de larga y corta duración; denotaron los beneficios esperados sin importar los cortos tiempos de aplicación. Además de ser de sencilla de implementar en los contextos carcelarios ya que permitieron al investigador o psicólogo maniobrar y adaptar los ejercicios a los lineamientos y reglas del presidio (Himelstein et al., 2012).

Instrumentos utilizados

Respecto a los instrumentos utilizados, como se evidenciaron en los RAI's y los resultados, existe una amplia gama de escalas, cuestionarios e inventarios que suelen ser utilizados dentro de los programas de intervención con *mindfulness*. La mayoría de estos instrumentos son reconocidos alrededor del mundo, cuentan con validez, consistencia y

confiabilidad que han sido demostradas previa a su utilización, incluso muchos de ellos, cuentan con distintas versiones, traducciones y adaptaciones a otro idioma.

Por ejemplo, Parra et al. (2012) señalaron que desde el año 2001 son varios los instrumentos que han surgido con el fin brindar un panorama amplio respecto al *mindfulness*, su desarrollo y aplicación, de los cuales mencionaron ocho que a su concepto cuentan con alta popularidad. Dentro de estos podemos encontrar *The Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI), la *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) y el *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dos de ellos fueron encontrados dentro de las investigaciones revisadas, dado que se realizaron mediciones de la atención plena dentro de los estudios.

Uno de estos instrumentos con más popularidad es la *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) elaborada por Brown y Ryan en el año 2003, la cual se encuentra enfocada en la capacidad del sujeto de estar atento y consciente de la experiencia dentro de su entorno y vida diaria (Parra et al., 2012).

Pérez y Botella (2006) señalan que esta escala puede ser utilizada en personas que cuenten o no con experiencia en la meditación, lo cual se podría llegar a observar como una ventaja al iniciar con programas de *mindfulness*, dado que no pone la experiencia como factor determinante para la participación del programa o como criterio de inclusión, dejando claro que puede llegar a medir la presencia de la atención plena, más no la aceptación de esta. Los autores precisaron que la aplicación de este instrumento (MAAS) puede evidenciar correlaciones entre los niveles de *mindfulness* y los factores asociados a la medición dentro del estudio, como depresión, estrés, ansiedad, insomnio, etc. O por el contrario puede no evidenciarse un cambio o no encontrarse correlación entre las mediciones.

En conformidad, Shapiro (2008, como se cita en Ugarte, 2018) indica que la *Mindfulness Attention Awareness Scale* puede llegar a medir solo algunos de los componentes del *mindfulness*, más específicamente el componente atencional poniendo de lado los factores actitudinales como la aceptación. Dejando a consideración de los investigadores si realmente es posible que algún instrumento mida en su totalidad todos los componentes específicos del *mindfulness* y la validez de dichos instrumentos.

Por lo anterior, se considera importante precisar algunos conceptos de las pruebas. Para empezar, la validez hace referencia al grado en el cual dicho instrumento, escala o cuestionario realmente mide la variable que busca medir y no otros elementos, es decir, si mide o no, la presencia, ausencia o cambio de la variable, esta puede ser entendida como la exactitud de la prueba. La validez total de un instrumento es el resultado de la suma de la validez de constructo, validez de contenido y la validez de criterio (Hernández et al., 2014).

También, en las escalas, cuestionarios e instrumentos se debe tener en cuenta la confiabilidad, la cual hace referencia a qué tanto un instrumento da resultados coherentes y consistentes, es decir, que al ser replicados se obtendrán resultados iguales de acuerdo con los sujetos y el objeto de investigación. Por último, la consistencia interna mide si los diferentes ítems del instrumento producen un resultado similar respecto a la suposición general, en otras palabras, que los distintos ítems miden el mismo constructo desde perspectivas o afirmaciones diferentes (Hernández et al., 2014).

Así pues, la perspectiva de Riley et al. (2019), señaló que la MAAS permite realizar una medición válida acerca de los niveles de atención plena, esta afirmación se encuentra respaldada por la consistencia interna y validez de la prueba, dado que se indica que sus coeficientes alfa de *Cronbach* oscilan entre el 0,80 y el 0,87, lo que de acuerdo con los estándares investigativos representa una buena consistencia interna. De igual manera, Abdi (2015, como se cita en Poorebrahim et al., 2020) menciona que en su versión persa la *Mindfulness Attention Awareness Scale* cuenta una buena consistencia interna y validez de constructo. Se resalta que la validez del constructo se refiere al grado de exactitud en la medición que da una prueba respecto a los significados de esta. Por último, Himelstein et al. (2012) señalaron que hacen uso de este instrumento (MAAS) dado que ha demostrado una buena consistencia interna y fiabilidad de prueba re-test al ser utilizada en muestras de estudiantes universitarios y adultos.

Aunque una escala que cuente con buena consistencia interna como las MAAS resulta un aspecto positivo dentro de la investigación, es importante contemplar que esta consistencia puede variar de acuerdo con la población en la cual se aplique el instrumento, factor que debe ser tomado en consideración para investigaciones posteriores. Puesto que, al cambiar el contexto, la cultura, el idioma e incluso la ubicación geográfica de la población o muestra puede que los resultados sean diferentes dados las singularidades conductuales, perceptivas, atencionales e incluso culturales presentes dentro de las muestras investigativas.

En definitiva, como se mencionó anteriormente es importante que la academia permee las políticas públicas aplicadas en contextos carcelarios, y que estas mismas investigaciones no queden únicamente en los anaqueles, sino que sean puestas en práctica, a fin de generar nuevas estrategias, procedimientos y herramientas para mejorar el bienestar de las poblaciones carcelarias. Y del mismo modo, se desarrollen nuevos instrumentos de medición donde se realicen adaptaciones a cada contexto, teniendo en cuenta las singularidades de cada una de estas poblaciones, en el marco de un enfoque diferencial. Asimismo, en cuanto a las mediciones en programas de *mindfulness* es necesario encontrar o desarrollar un instrumento que pueda

medir todos los elementos involucrados en la atención plena y a su vez sea validado en distintos contextos para que sea realmente aplicable y aporte a futuras prácticas.

En cuanto a los demás instrumentos utilizados Parra et al. (2012) mencionan dentro de los más populares el *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) desarrollado por Baer et al. (2006), este cuestionario realiza un análisis específico de los elementos más importantes dentro del *mindfulness* a través 5 subescalas: observar, describir, no enjuiciar, no reactividad a la experiencia interna y actuar conscientemente, Xu et al. (2016), hicieron uso de este cuestionario (FFMQ) en su versión china con la finalidad de realizar una medición amplia sobre la atención plena de los participantes del estudio, encontrando en ella una buena consistencia interna a nivel general y en las subescalas, a excepción de la no reactividad a la experiencia interna, la cual contó con un coeficiente α de *Cronbach* inferior a 0,70, lo que significa que en esta subescala el instrumento no resulta del todo eficaz para la medición o dicho constructo no puede ser medido y calificado en su totalidad. Algo similar, sucede en el estudio realizado por An et al. (2019) quienes utilizaron el *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) para realizar la medición de la atención plena, encontrando resultados congruentes con investigaciones anteriores, en cuanto a los niveles de consistencia interna del instrumento y sus subescalas, en los cuales solo una de las subescalas cuenta con un bajo puntaje de coeficiente α de *Cronbach*.

Lo anterior, invita nuevamente a la reflexión acerca de los instrumentos desarrollados en las investigaciones de *mindfulness*, por ejemplo Quintana (2016, como se cita en Ugarte, 2018) señaló que el desarrollo de pruebas para estudiar el *mindfulness* no es lo suficientemente amplio, por lo cual se quedan cortas al realizar una medición precisa dado que excluyen elementos como la sabiduría y la compasión, sin tener en cuenta los principios, ejercicios y prácticas particulares de cada persona. Es decir, la investigación debe tomar una postura holística para desarrollar nuevos instrumentos, los cuales deben adaptarse a los distintos contextos e incluir elementos asociados a la práctica del *mindfulness* como se mencionó anteriormente.

Por último, el hecho de que los instrumentos mencionados anteriormente cuenten con cierta validez y reconocimiento aportan a la presente investigación, dado que generan un panorama claro acerca de los elementos que componen el *mindfulness*, los cuales deben ser tenidos en cuenta al realizar procesos de intervención. También, invita al desarrollo y aplicación de nuevos instrumentos, los cuales cuenten con validez y confiabilidad en otros contextos más allá del anglosajón y el asiático. Es menester de las futuras investigaciones en *mindfulness* generar nuevos conocimientos para la disciplina, así como diseñar instrumentos, escalas y

cuestionarios de medición que puedan ser aplicados y validados en contextos y culturas diferentes como la latinoamericana, con el fin de denotar las singularidades culturales y perceptivas de cada población o muestra.

Estrategias Interventivas

Dando paso a las estrategias empleadas en los trabajos encontrados, en primera instancia es constante la práctica de la respiración en las investigaciones con *mindfulness*, ya que hace parte de las herramientas más comunes y útiles para lograr conectar con el aquí y el ahora, convirtiéndose, con el pasar de los años, en algo perteneciente al *mindfulness* y no una estrategia adicional (Moñivas et al., 2012) lo que ha llevado a que este empiece a ser considerado como una habilidad metacognitiva (Gasco, 2016). En la investigación realizada por Simpson et al. (2019), se evidenció como el uso de la respiración favorece la percepción de bienestar de los participantes del estudio, lo que es corroborado por Mora et al. (2020), al mencionar que la concentración en la respiración permitió de forma intencional focalizar la atención en la persona y fomentar su bienestar. Además de posibilitar el anclaje de la atención a la experiencia del momento (aquí y ahora) llevando consigo el beneficio de identificar sensaciones, sentimientos y emociones de forma consciente y no llevar las experiencias del momento a futuras rumiaciones (Gasco, 2016).

El caso es muy similar con estrategias como el escaneo corporal, la meditación (sentada o de pie) y el movimiento consciente, ya que el *mindfulness* las ha apropiado, a pesar de provenir de otras disciplinas. En los artículos examinados para la presente revisión fue notorio que muchos de los autores consideraron a las técnicas/ejercicios como algo estructural, en donde es posible mencionar que al hablar de *mindfulness* también se hable de las estrategias que conlleva la práctica, al igual que evidenciar el gran crecimiento que ha tenido el *mindfulness* no solo en el trabajo con población carcelaria sino en cada uno de los contextos donde es viable el uso de esta técnica.

Es importante resaltar que la intervención más usada dentro de los contextos penitenciarios: Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness* (MBCT) permitió encontrar una variedad de beneficios en pro del bienestar psicológico de los reclusos como lo demuestran las investigaciones de An et al. (2019), Eisenbeck et al 2016, Leonard et al (2013), Maroney et al. (2021) y Xu et al. (2016). Esta consideró que las recaídas tanto de la depresión como de las distintas clases de sufrimiento humano se deben a que los individuos vuelven a revivir patrones de pensamiento negativos, por lo que, se pretende que las personas se entrenen y aprendan a relacionarse con sus sufrimientos de formas distintas (Vásquez, 2016).

Por otro lado, el programa Reducción del Estrés Basado en *Mindfulness* (MBSR) que comprende 5 módulos aplicados durante ocho semanas en donde los participantes desarrollan autorregistros y realizan prácticas de forma individual, promete una reducción y manejo del estrés como fue evidenciado en el estudio de Simpson et al. (2019). Ya que, parte de la premisa de “no juzgar, tener paciencia, mente de principiante, tener confianza en la propia bondad y sabiduría básica, no esforzarse por conseguir ningún propósito, aceptar y dejar pasar” (Vásquez, 2016. p. 45).

Beneficios Psicológicos

Estrés

Durante la revisión de antecedentes investigativos relacionados con la temática y pregunta de investigación, se logró evidenciar que los individuos que se encuentran en una situación de privación de libertad tienden a generar sintomatología relacionada con patologías psicológicas, entendiendo que, esta situación puede ser considerada como una experiencia altamente estresante, en donde la restricción de su libertad obstaculiza la satisfacción de las necesidades y el cumplimiento de las metas (García et al., 2016, como se citó en Mora et al., 2020), por lo cual, requieren de la adquisición de estrategias de afrontamiento para el control efectivo de los niveles de estrés. Dentro de la literatura revisada, se evidenciaron diferentes investigaciones que intervienen de manera favorable en la reducción de este tipo de sintomatología. En primera instancia Riley et al. (2019), evaluó la eficacia de una intervención de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la cual, utiliza como principal estrategia la atención plena o *mindfulness*, con un grupo de mujeres encarceladas quienes presentaban diferentes síntomas de patologías psicológicas relacionadas con el estrés, evidenciando, posterior a su aplicación un aumento en la flexibilidad psicológica de las reclusas, así como de su atención plena disposicional y una reducción de los síntomas de depresión, estrés, ansiedad y somatización con este tipo de población. Algo similar, se observó en la investigación de Simpson et al. (2019), en donde se intervino a hombres jóvenes a través de la práctica de un programa MBSR adaptado al contexto (MBI), en donde se incluyeron las estrategias del *mindfulness* relacionadas con el escaneo corporal, la conciencia de la respiración y el movimiento consciente; lo cual, tuvo como resultado una disminución del malestar mental en los participantes, así como la adquisición de la capacidad de manejar de mejor manera la ira y el estrés. Así mismo, en el texto de Maroney et al. (2021), a través de un curso de Terapia Cognitiva (MBCT) la población carcelaria adquirió herramientas para la gestión del estrés, la ira, la soledad, la depresión y el caos generado dadas las condiciones estructurales y los largos periodos de encierro en los que se encuentra este tipo de población.

En complemento, se observó que en la investigación de Leonard et al. (2013), donde a través de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y el entrenamiento en *mindfulness* (CBT/MT) se intervino a adolescentes encarcelados los cuales presentaban altos niveles de estrés ante los periodos de encarcelamiento; luego de la intervención, se obtuvieron hallazgos relacionados con la generación de elementos protectores contra las alteraciones atencionales funcionales asociadas a los intervalos de alto estrés. En relación, en la investigación de Himmelstein et al. (2012), se investigó la viabilidad del programa *The Mind Body Awareness* (MBA) el cual consta de diez semanas con un grupo de jóvenes encarcelados, en donde se evidenció que a partir de la autorregulación las percepciones respecto a las sensaciones experimentadas durante episodios de estrés disminuyeron de manera significativa respecto al pretest y post test realizado. De igual modo, en la investigación de Poorebrahim et al. (2020) se investigó sobre cómo el *mindfulness* podría utilizarse para la disminución del insomnio experimentado por la población carcelaria iraní, el cual, se generaba ante el alto nivel de estrés por el difícil entorno en el que vive este tipo de población; luego de la aplicación del programa, se evidenciaron efectos significativos tanto en la calidad del sueño como en el insomnio, esto, a través de la reducción de la angustia psicológica y la sintomatología relacionada con el estrés.

Los resultados mencionados se relacionaron con los hallazgos de los antecedentes investigativos, en donde se había evidenciado la posible incidencia del *mindfulness* en la reducción de la sintomatología relacionada con el estrés. En primera instancia, se encontró la investigación de Mora et al. (2020), donde se buscó conocer el efecto de un proceso grupal juvenil de meditación *Vipassana*, la cual, se focalizó en la respiración, el silencio y algunos elementos de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC); luego de una práctica constante se evidenció la reducción significativa de la sintomatología relacionada con el estrés en los participantes privados de la libertad. Así mismo, Praça (2018), evaluó el impacto en los niveles de estrés de un programa basado en *mindfulness* (MBSR) con duración de 26 semanas; encontrando una diferencia significativa respecto a los resultados de grupo experimental y el grupo control en las variables de ansiedad, depresión y estrés, así como un aumento de la autoestima pese a que el objetivo principal de la intervención era reducir el estrés. Otro de los autores que planteó aspectos similares es Chiclana (2020), quien en su tesis doctoral desarrolló y aplicó un programa que utilizaba el *mindfulness* a partir de tres etapas: la primera, se centró en comparar una muestra de jóvenes y adultos en condición de privación de libertad respecto a sus afecciones psicológicas, emociones vividas, sensación de bienestar, consumo de SPA y conducta; a partir de los resultados obtenidos, la segunda etapa se centró en identificar las variables psicológicas que tienen influencia en la adaptación al centro carcelario; finalmente,

en la última etapa se utilizaron los resultados anteriores para comparar la eficacia de diferentes programas que venían aplicando en este tipo de población y uno diseñado por el autor, el cual, tubo como estrategia principal la práctica del *mindfulness*; obteniendo así, resultados eficaces en la mejora de la adaptación de la población al entorno penitenciario a partir del incremento de la atención plena, la inteligencia emocional y aspectos relacionados con el bienestar psicológico como el estrés. Por el contrario, en la investigación de Iacob (2019) los resultados no fueron tan prometedores luego de una aplicación de un programa de 20 semanas que buscaba la reducción del estrés y utilizaba a la atención plena como principal estrategia (MBSR); evidenciando luego de la intervención diferencias significativas en la autoestima, los niveles de atención plena y una mayor capacidad de observar, describir y no reaccionar de los participantes privados de la libertad; sin embargo, no se observaron los efectos esperados que pudiesen demostrar la eficacia del programa *mindfulness* en la reducción del estrés, esto, según los autores, dada la homogeneidad de los grupos, lo cual, implicó un sesgo al momento de analizar los resultados, así mismo, comentó dentro de las limitaciones de la investigación como el reducido tamaño de la muestra incidió en la existencia de resultados significativos, también, el que no se adaptara la intervención al contexto, no posibilitó tener en cuenta la imposibilidad de una práctica diaria o regular del *mindfulness*.

Dados estos resultados, podría afirmarse que la práctica del *mindfulness* contribuye a la disminución de los niveles de estrés, esto, teniendo en cuenta que la única investigación que no encontró resultados significativos le atribuyó la responsabilidad a los autores de la misma, no a algún tipo de deficiencia en la efectividad del *mindfulness* para la reducción del estrés. Adicionalmente, se evidencia que, dentro de los artículos revisados, este es el beneficio más mencionado por los distintos autores.

Depresión

Las condiciones en las que conviven los individuos privados de la libertad tienen directamente influencia en el desarrollo de patologías psicológicas, los datos evidenciaron que nueve de cada diez personas privadas de la libertad presentan algún tipo de alteración en su estado mental, tales como esquizofrenia, trastorno de la personalidad, estrés postraumático, ansiedad y depresión mayor, está última, en donde se estimó que la prevalencia está en ente un 10% a 12% (Vincens-Pons et al., 2009 y Yoon et al., 2017, como se citaron en Chiclana, 2020).

Es por ello, que se evidenció la necesidad de observar el posible impacto de las intervenciones en *mindfulness* para el tratamiento de este tipo de patologías presentadas por la población carcelaria. En cuanto a esto, se evidenció que en la investigación de Riley et al. (2019) se evaluó la eficacia de un programa grupal con duración de diez sesiones, utilizando previa a

su aplicación los cuestionarios *Depression Anxiety and Stress Scale-21* (DASS-21), *Beck Depression and Anxiety Inventories y Questionnaire* (PHQ), los cuales, permitieron realizar un ejercicio comparativo a los resultados de los reclusos pre y post test; evidenciando un aumento de la flexibilidad psicológica, la atención plena disposicional y la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Resultados similares se observaron en el trabajo de Xu et al. (2016), donde se buscó determinar los efectos de un programa de entrenamiento en *mindfulness*, encontrando resultados estadísticamente significativos relacionados con la mejoría de la sintomatología de la tensión, la ansiedad, la desesperanza, la alteración del estado de ánimo y la depresión. En esta línea, la investigación de Maroney et al. (2021), se reflejaron resultados positivos en la disminución de la depresión y la ansiedad, así como el aumento de la atención plena tras un curso de Terapia Cognitiva (MBCT). De igual modo, en la investigación de An et al. (2019) se examinaron los efectos de un programa *mindfulness* con una población de reclusos chinos, logrando a partir de su práctica una reducción en la sintomatología de la ansiedad, la agresión, la alteración del estado de ánimo y la depresión. Estos resultados se encuentran relacionados con los antecedentes investigativos, por ejemplo, Praça (2018), aplicó el programa (MBSR) a 59 privados de libertad, permitiendo que estos adquirieran los recursos necesarios para el afrontamiento de la sintomatología relacionada con el estrés, la depresión y la baja autoestima. Haciendo uso del mismo programa mencionado anteriormente Iacob (2019), intervino una población de 44 privados de la libertad, evidenciando resultados positivos en las variables: autoestima, capacidad de atención plena, sensación de bienestar y posibilidad de relajación; pese a esto, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en aspectos relacionados con la variable depresión, lo cual, contraargumenta los resultados previamente mencionados.

Ante estos resultados, se podría afirmar desde la presente investigación que las intervenciones que utilizan el *mindfulness* como base tienen incidencia en la reducción de la sintomatología relacionada con la depresión.

Agresión

Uno de los fenómenos de estudio sobre condiciones contextuales que experimenta la población carcelaria tiene que ver con las altas cifras de agresión expresadas en riñas, motines y guerra entre bandas dentro de los entornos penitenciarios, dejando consigo lesiones personales y muertes violentas, así como consecuencias a nivel psicológico (Duque, 2013). Es por ello, que desde la presente investigación se denotó importante evaluar la viabilidad de la aplicación de los programas de *mindfulness* con el objetivo de reducir los niveles de agresión en la población carcelaria. Al respecto, An et al. (2019), aplicó un programa *mindfulness* durante seis

semanas que permitió a la población carcelaria obtener una mejora significativa en sus niveles de atención plena, calidad del sueño, alteración del estado de ánimo y en mayor medida, la agresión entre estos. Resultados similares, se observaron en el estudio de Chethiyar & Rukumangadan (2020), en donde se indagó sobre el efecto del *mindfulness* para reducir la agresión de un grupo de 36 reclusas; evidenciando una correlación negativa entre los niveles de atención plena y agresión, es decir, que a partir de la práctica de *mindfulness* la población había podido reducir sus niveles de agresividad. Al constatar estos resultados con los antecedentes, Gascó (2016), encontró efectos similares al comprobar la eficacia de la práctica del *mindfulness* para mejorar la conducta y las respuestas emocionales de veinte reclusas, con quienes utilizó cuestionarios de personalidad, agresividad y satisfacción vital, para comparar sus resultados posteriores al tratamiento. Denotando diferencias significativas relacionadas con una disminución de la agresividad física y verbal, la hostilidad y la ira, así como un incremento de la empatía; todos estos, aspectos directamente relacionados con la posibilidad que se presenten hechos de agresión dentro de un contexto carcelario.

A partir de estos hallazgos, se pudo interpretar que la aplicación del *mindfulness* dentro de los contextos carcelarios tendría como consecuencia la reducción de los niveles de agresión, sin embargo, desde esta investigación se considera pertinente seguir indagando sobre esta variable, toda vez, que solo se pudieron constatar los resultados obtenidos con un antecedente investigativo.

Control de Impulsos

Uno de los factores que pueden desencadenar los hechos de agresión dentro de la población carcelaria tiene que ver con la falta de control de impulsos. Si bien, no pueden considerarse como factores que definen el comportamiento delincuencia, si contribuyen a su aparición y posterior perpetuación (Bayona y Rivera, 2014), es por ello, que intervenirlos de una manera efectiva podría permitir niveles de prevención mayores. Dentro de las investigaciones revisadas, se logró evidenciar que la práctica del *mindfulness* puede generar una disminución en los niveles de impulsividad de la población carcelaria, como se mencionó en el texto de Ron et al. (2021) quienes estudiaron la incidencia de dicha práctica para incrementar el control inhibitorio de un grupo de cuarenta jóvenes privados de libertad, a través de la observación detallada de sensaciones, emociones y pensamientos; lo cual, permitió mitigar el comportamiento violento de la población; en la medida en que estos rasgos impulsivos se lograron controlar y se observó una supresión de las respuestas agresivas. Resultados similares se observaron en el texto de Simpson et al. (2019), donde se aplicó el programa MBI a un grupo de 48 reclusos que solían tener problemas de impulsividad y desregulación emocional.

Obteniendo mejoras estadísticamente significativas en las variables de impulsividad, bienestar mental y resiliencia interna. Así como experiencias positivas narradas por los participantes respecto a una mejoría en la calidad del sueño, mejores relaciones personales, una sensación mayor de control y una disminución en el estrés. Lo anterior, se relacionó con lo planteado por Leonard et al. (2013) quien investigó el entrenamiento de *mindfulness* (CBT/MT) con un grupo de jóvenes, los cuales, luego de la práctica tubo un incremento significativo en sus niveles atencionales, adquiriendo una mayor capacidad en la toma de decisiones, mejorando su regulación emocional, inhibiendo ciertos comportamientos y disminuyendo la impulsividad (Schmeichel et al., 2008, como se citó en Leonard et al., 2013).

Estos resultados fueron similares a los encontrados en la revisión de antecedentes, como se observó en el texto de Flores (2018), en el que, se adaptó el programa de “*Programa de tratamiento en prisión para agresores en el ámbito familiar*”, el cuál utilizaba al *mindfulness* como estrategia interventiva y se había aplicado previamente durante los años 2005 y 2006. Esta adaptación se realizó con el objetivo de comparar los resultados obtenidos con una muestra más amplia (148 hombres condenados por violencia de género). Se obtuvo como resultado una modificación de los comportamientos negativos en contra de la mujer y el empleo de la violencia como mecanismo para solucionar los conflictos, esto, a partir de la adquisición de una mayor capacidad para el control de la ira, una reducción de la impulsividad y un incremento de la autoestima. En complemento, se observó en la investigación de Flores et al. (2013), una reducción en los niveles de evitación e impulsividad del grupo experimental frente al grupo control en una muestra de 19 hombres condenados por violencia de género a partir de la aplicación de un protocolo basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), interviniendo directamente sobre el entrenamiento de estrategias relacionadas con la aceptación de pensamientos y sentimientos asociados con la conducta violenta.

Por cuanto, podría afirmarse que la práctica del *mindfulness* aporta elementos necesarios para aumentar la capacidad de control de impulsos en los individuos que se encuentran dentro de un contexto carcelario.

Ira

En afinidad a los conceptos anteriormente discutidos, se comprendió la importancia de evaluar la viabilidad de la aplicación de intervenciones del *mindfulness* que contribuyan a la reducción de los niveles de ira dentro de los internos. Para lo cual, según Gascó (2016) debe fomentarse la empatía, disminuir las conductas de hostilidad, ira y agresión y generar un clima óptimo de convivencia interna. En este sentido, se evidenció que en la investigación de Simpson et al. (2019), se intervino a un grupo de jóvenes encarcelados con los que se consiguieron

resultados significativos frente al manejo de impulsos, un aumento del bienestar mental, la resiliencia y una disminución de los niveles de estrés. Al ser una investigación que aplica la metodología mixta, se utilizaron entrevistas de tipo cualitativo para recoger las percepciones de los beneficios obtenidos a partir de la práctica del *mindfulness*, donde se comentó sobre el desarrollo de la capacidad de disminuir los niveles de ira o los deseos de agredir a otro individuo a partir de canalizar dichas sensaciones a través de la respiración y la meditación. En relación, se encontró el de texto Xu et al. (2016) quien aplicó un programa de entrenamiento de *mindfulness* durante seis semanas con una población de reclusos chinos donde se evidencio mejoras significativas en los niveles de ansiedad, depresión, tensión, manejo de la ira y la hostilidad, lo cual, permitió asociar la intervención con la mejora de la salud emocional de los participantes. Estos resultados tuvieron relación con la información obtenida en los antecedentes investigativos, como se mostró en el texto de Gascó (2016), quien utilizó la práctica del *mindfulness* durante cinco semanas para mejorar conductual y emocionalmente a una muestra de mujeres en condición de privación de libertad, encontrando cambios significativos en los niveles de agresividad, hostilidad, ira, empatía y satisfacción vital, todas estas, variables importantes dentro de las circunstancias en las que convive este tipo de población.

Lo cual, permite interpretar el aporte del *mindfulness* para gestionar de manera más efectiva los niveles de ira, pese a esto, se considera pertinente continuar una indagación en relación con estos resultados, teniendo en cuenta que solo fue posible constatar los mismos con un antecedente investigativo.

Sueño

Los contextos en los que conviven las personas privadas de la libertad tienen una influencia directa sobre su estado de salud física y emocional, cuando las condiciones son limitadas, los individuos experimentan cambios a nivel de su peso corporal generado por el alto consumo energético producto de los niveles de tensión y estrés a los que se ven sometidos. Así mismo, en la práctica del sueño se presentan diversas alteraciones relacionadas con conciliar o mantener el sueño y pesadillas frecuentes asociadas con alguna experiencia traumática. Es por ello, que cobró vital importancia evaluar si dentro de los beneficios de las intervenciones que utilizan el *mindfulness* se encuentra algún beneficio en los procesos del sueño. Respecto a esto, la investigación de Simpson et al, (2019), evaluó la eficacia de una intervención en *mindfulness* con una población de jóvenes privados de libertad, evidenciando mejoras significativas en el manejo de la impulsividad, un incremento del bienestar mental, de la resiliencia y de la atención plena, así mismo, se encontraron resultados relacionados con una mejoría del sueño, una

disminución del estrés y mejores relaciones interpersonales entre la población. Hallazgos similares se observaron en el artículo de An et al. (2019) donde se examinó los efectos de un programa *mindfulness*, para lo cual, se utilizaron diferentes cuestionarios que permitieron realizar un re-testeo, entre ellos, cobra interés dentro del presente apartado la utilización del *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), el cual, funciona como un cuestionario de autoinforme que permite evaluar la calidad del sueño durante un mes. Luego de la aplicación, se encontró mejoras significativas en los niveles de atención plena y la calidad del sueño, así como una disminución en la agresividad, la ansiedad, la depresión, el estrés percibido y la alteración total del estado de ánimo. La investigación de Poorebrahim et al. (2020) utilizó una metodología similar en cuanto a la aplicación del *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) para realizar la evaluación de un programa de atención plena como estrategia para disminuir el insomnio. Evidenciando luego de la aplicación una mejoría en la calidad del sueño y el insomnio, en tanto aumentase la atención plena de la población, puesto que, esto permitiría la disminución de la angustia psicológica y el estrés, aspectos que según plantean los autores tienen incidencia o están relacionados con la calidad del sueño.

Sin embargo, no se observaron resultados similares dentro de los antecedentes investigativos, es por ello, que se considera pertinente sugerir para futuras investigaciones indagar con mayor profundidad la relación entre la práctica del *mindfulness* y la mejoría de los procesos relacionados con el sueño.

Ansiedad

Como ya se ha mencionado con anterioridad, la población carcelaria está expuesta a múltiples factores de riesgo que pueden llegar a generar patologías psicológicas, entre las que se encuentran la ansiedad, es por ello, que se recalca la importancia de fortalecer el proceso de creación de programas de rehabilitación dirigidos a este tipo de población que permitan garantizar una reinserción exitosa y mayores índices de bienestar psicológico, toda vez, que la enfermedad mental incrementa el riesgo del crimen, así como las probabilidades de que el individuo que cumpla con una pena repita actos ofensivos contra la sociedad (Abedrabbo, 2015). Retomando estos elementos, es importante mencionar los resultados de las investigaciones revisadas respecto a la variable ansiedad. En principio, se encontró el estudio de Riley et al. (2019), donde se realizó una intervención grupal que utiliza el *mindfulness* como base, empleando dentro de su metodología la aplicación de *Depression Anxiety and Stress Scale-21* (DASS-21) con el objetivo de realizar un comparativo pre y post tratamiento. Lo cual, permitió evidenciar una mejora en las características de atención plena y la aceptación, así como una disminución en los síntomas relacionados con la depresión y la ansiedad. Resultados

similares se observan en la investigación de Xu et al. (2016), quienes desarrollaron un entrenamiento en *mindfulness*, el instrumento auto evaluativo *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS), realizando mediciones pre-test y post-test al respecto de la variable ansiedad, lo cual, permitió encontrar resultados relacionados con una mejora significativa en los niveles de atención plena y una disminución de la sintomatología relacionada con la depresión, la ira, la hostilidad, la tensión, la desesperanza y la ansiedad.

Así mismo, en el estudio de Maroney et al. (2021), se examinó la eficacia de un curso de Terapia Cognitiva de ocho semanas basado en *mindfulness* (MBCT), evidenciando, luego de la aplicación una reducción en los niveles de depresión y ansiedad, además de un aumento en los niveles de atención plena, lo cual, le permitió a los investigadores inferir que la práctica del *mindfulness* genera en este tipo de población las herramientas requeridas para enfrentarse a los sentimientos y sensaciones difíciles por las que estos atraviesan, puesto que, el programa permitió que los participantes reconocieran alguna alteración negativa en su estado de ánimo, es decir, hacer conciencia de ello para posteriormente realizar acciones que permitieran la mejora del mismo. Es importante resaltar, que dentro de las consideraciones de los investigadores se encontró la premisa que afirma, que pese a que hubo efectos positivos luego de la aplicación, se requiere aumentar la duración de la intervención, centrandose las primeras partes del ejercicio interventivo buscando generar confianza y seguridad dentro de los participantes. Respecto a esto, se observó una similitud dentro de la investigación de Eisenbeck et al. (2016), en donde se realizó un ejercicio comparativo entre la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el tratamiento habitual (TAU) utilizado con una población de hombres en condición de privación de libertad. Obteniendo como resultados que la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) es más efectiva para mejorar la sintomatología relacionada con la depresión, la flexibilidad psicológica y la ansiedad. Esta última, evaluada a través del comparativo de los resultados del *Beck Anxiety Inventory* aplicado antes y después de la intervención de ACT. En el estudio de An et al. (2019), también se encontró resultados similares respecto a la reducción de la ansiedad, así como en la mejora de los niveles de atención plena, la calidad del sueño y la alteración del estado de ánimo, igualmente, una disminución en la agresividad, los niveles de ansiedad, depresión y estrés. En estos tres últimos, los autores recalcan una evidente mejoría en tanto el programa sea culminado por los participantes, es decir, que este sea un programa de larga duración, ya que dichos beneficios no fueron evidenciados dentro de los participantes que decidieron retirarse del estudio.

Al revisar la literatura contenida en los antecedentes académicos, se observó que existen investigaciones que reafirman los resultados obtenidos en el presente estudio. En primera

instancia, dentro del estudio de Praça (2018) se empleó el programa (MBSR) que contenía técnicas como el escaneo corporal y la exploración emocional; teniendo en cuenta las variables de ansiedad, depresión, estrés, autoestima y atención plena, las cuales, fueron medidas previa y posterior a la intervención a través del DASS-21. Evidenciando resultados significativos en el aumento de la autoestima y la capacidad de la atención plena, así mismo, respecto a la variable de ansiedad se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo control y el grupo experimental. De manera similar Iacob, (2019) realizó la aplicación del programa (MBSR) utilizando el mismo cuestionario DASS-21 para realizar la comparación de los resultados pre y post intervención, y dividiendo la muestra entre grupo control y grupo experimental; observando diferencias significativas relacionadas con la variable de autoestima y la capacidad de atención plena, así como, una reducción en los niveles de depresión, estrés y ansiedad. Este último resultado se consideró determinante dentro de la presente investigación, ya que, pese a las similitudes de los programas aplicados, existieron diferencias en cuanto a los participantes y la metodología utilizada en las dos investigaciones, lo cual, no modificó la disminución de los niveles de ansiedad de la población carcelaria.

Estos resultados, permitirían inferir que el *mindfulness* tiene una incidencia directa en el control de los niveles de ansiedad de la población carcelaria, ya que, dentro de los antecedentes investigativos no se observan resultados que permitan contraargumentar dicha hipótesis.

Valores Personales

Como se mencionó dentro de algunos apartados anteriores (*véase Marco Conceptual*), uno de los objetivos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la cual hace parte de las terapias propias del conductismo de tercera generación; es el de lograr que los individuos actúen en coherencia con sus valores personales a través de la exposición consciente en el aquí y el ahora en donde puedan aceptar sus eventos o sensaciones privadas, partiendo de la aceptación de sí mismo, logrando actuar conforme a sus valores personales (Soriano y Valdivia, 2006). En relación con esto, se evidenció que en la investigación de Riley et al. (2019), se aplicó un programa que consistía en enseñar una serie de estrategias del *mindfulness* junto con técnicas de activación conductual guiadas a través de los valores personales de cada individuo. Esto, se pudo evidenciar en su contenido, diseñado por sesiones donde se trabajó específicamente en los valores, realizando una conciencia inicial de estos, para luego llevar a cabo una distinción entre ellos y los objetivos personales, así como activar el comportamiento guiado por acciones comprometidas y generar una jerarquía de las actividades a realizar, es decir, una vez definidos los valores de los individuos, se podían desarrollar acciones viables orientadas a los mismos.

Lo cual, permitió evidenciar mejoras en la capacidad de atención plena y aceptación, así como una reducción de la sintomatología relacionada con la depresión y la ansiedad. Una investigación con resultados similares es la realizada por Eisenbeck et al. (2016), donde se comparó la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) que utiliza el *mindfulness* como base y el tratamiento habitual (TAU). La intervención de ACT consistía en fomentar la vivencia acorde a los valores personales, concretando estos con las acciones cotidianas, apartándose de la evitación de pensamientos y sentimientos, y promoviendo la aceptación a través de la defusión con diferentes ejercicios de *mindfulness*. Se comprobó mayor efectividad en la ACT para mejorar los comportamientos basados en valores, los cuales, fueron medidos a través del *Valued Living Questionnaire* y el *Acceptance and Action Questionnaire II* (AAQ-II). Lo que se considera importante dentro de la ACT para la salud psicológica, destacando que la coherencia entre valores y comportamiento puede estar vinculada a niveles más bajos de angustia, ansiedad y depresión (Wilson et al., 2011, como se citó en Eisenbeck et al., 2016), así como es fundamental para que los individuos privados de libertad afronten de mejor manera las condiciones del entorno penitenciario.

Pese a que estos resultados parecen prometedores, no se evidencian aspectos comparables dentro de los antecedentes investigativos, por lo que, no se podría reafirmar la hipótesis de que la práctica del *mindfulness* pudiese incidir en la coherencia entre los valores personales y las acciones.

Atención Plena

Como se explicó dentro del apartado *marco conceptual* del presente ejercicio investigativo, el concepto de atención plena puede entenderse de múltiples maneras y no como una simple traducción al castellano de la palabra *mindfulness*. Una de ellas, hace referencia a los posibles factores o dimensiones, es decir, que actuar con atención plena hace referencia según Baer et al. (2006, como se citó en Gascó, 2016), a los siguientes aspectos:

Observación: incluye darse cuenta o asistir a experiencias internas y externas tales como las sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos y olores; Describir: se refiere a etiquetar experiencias internas con las palabras; Actuar con conciencia: incluye la asistencia a las propias actividades del momento y puede ser contrastado con comportarse mecánicamente mientras la acción se centra en otro lugar (piloto automático); No hacer juicio de la experiencia interna: hace referencia a adoptar una postura no evaluativa hacia pensamientos y sentimientos; No reaccionar ante la experiencia interna: es la tendencia a permitir que los pensamientos y sentimientos fluyan, sin quedar atrapados en o dejarse llevar por ellos. (p. 10).

En la medida en que los individuos actúen a partir de una atención plena pueden llegar a generar un mayor bienestar y coherencia en sus acciones respecto a los valores personales. Comprendiendo esto, se evidencia la necesidad de examinar las incidencias de la práctica del *mindfulness* en el incremento de la atención plena dentro de un contexto penitenciario. Al respecto, se encontró la investigación de Riley et al. (2019), quien aplicó un programa de ACT con un grupo de 59 mujeres encarceladas, utilizando la *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) para realizar una comparación de los resultados pre y post intervención. Obteniendo como resultado una mejora en la capacidad de atención plena y de aceptación, así como una disminución en la sintomatología relacionada con la depresión y la ansiedad. Esto se consiguió a partir de que las participantes comprendieran la aceptación como un mecanismo alternativo del control, empleando el concepto de voluntad y realizando una exploración de las sensaciones físicas, para posteriormente generar la capacidad de atención plena frente a los pensamientos y sentimientos con el objetivo de lograr la defusión, es decir, la observación total de la mente. Planteamientos similares se observaron en el estudio de Simpson et al, (2019), quienes desarrollaron una intervención que consistía en la práctica de técnicas para desarrollar habilidades del *mindfulness*, así como la ilustración de conceptos psicológicos para mejorar la comprensión de la atención plena. Evidenciando mejoras significativas en las variables de impulsividad, bienestar mental, resiliencia y atención plena.

Del mismo modo, Xu et al. (2016), investigaron a partir de un programa de entrenamiento en *mindfulness* basado en el protocolo de Terapia Cognitiva (MBCT). Utilizando el *Five-Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) para medir los niveles de atención plena. Durante las intervenciones, se promovió la conciencia del momento presente sin prejuicios, así como la práctica de técnicas relacionadas con el escaneo corporal, la meditación sentada, la meditación caminando, el yoga y las discusiones grupales. Lo cual, permitió encontrar una mejora significativa en los niveles de ansiedad, depresión, tensión, desesperanza, ira, hostilidad, desorientación y en los niveles de atención plena de los participantes. Ante esto, los autores afirman la conveniencia de este tipo de prácticas dentro de los contextos carcelarios dada la retroalimentación positiva y los resultados prometedores post intervención. Planteamiento que comparten An et al. (2019), tras evaluar los impactos de un entrenamiento de *mindfulness* con características similares al anteriormente mencionado, respecto a prestar atención al momento presente utilizando las técnicas del escaneo corporal, la meditación sentada, la meditación caminando y las discusiones en grupo, así mismo, también se utilizó el FFMQ para medir la atención plena. Obteniendo como resultados una mejora significativa en los niveles de atención plena, calidad del sueño y una disminución de la agresividad y de la alteración total del estado

de ánimo. Al revisar la literatura contenida en los antecedentes, se evidenció una semejanza en los resultados con el estudio de Praça (2018), quien intervino a la población carcelaria a través del *mindfulness*, enseñando técnicas de meditación que centraban la atención plenamente en la respiración, el cuerpo, los sonidos, los sentimientos y los pensamientos, lo que le permitió a los participantes reconocerse, respetarse y no juzgarse; contribuyendo a desarrollar una mayor capacidad de equilibrar las emociones y responder a los desafíos de la vida cotidiana. Sin embargo, dentro los artículos seleccionados en esta revisión, se encuentra el de Himmelstein et al. (2012), quien investigó sobre una intervención basada en *mindfulness*, en donde se utilizó la meditación sentada, las actividades experienciales, los procesos de grupo y los debates como herramientas interventivas durante las sesiones, estos últimos, estaban relacionados con las temáticas de la bondad, la atención plena, la escucha activa, la regulación de los impulsos, la inteligencia emocional, la empatía, el perdón, la transformación de las creencias básicas negativas y las relaciones interpersonales. Pese a esto, no se encontraron diferencias significativas en la atención plena luego de la intervención, esto, según comentan los autores pudo deberse al tamaño pequeño de la muestra, lo cual, pudo disminuir la eficacia del tratamiento en esta variable específica.

Es por ello que, desde esta investigación se encuentra la necesidad de profundizar en las investigaciones relacionadas con el incremento de la atención plena, esto con el fin, que pueda emitirse un concepto más preciso respecto a determinar cómo beneficio psicológico la atención plena dentro de las intervenciones que utilizan el *mindfulness*.

Bienestar Mental o Psicológico

Es importante señalar que todos estos beneficios obtenidos tras la práctica del *mindfulness* en los contextos carcelarios pueden englobarse en un concepto u objetivo general de las intervenciones: conseguir un aumento del bienestar mental o psicológico en los individuos privados de la libertad. Este bienestar mental, puede definirse como un estado en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, lo que le permite afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y generar la capacidad de hacer una contribución a su comunidad; en tanto se presenten niveles altos de este estado, se presenta un menor riesgo de trastornos mentales y físicos (Carvajal et al., 2015). Es por ello, que se encontró la necesidad de indagar sobre los beneficios del *mindfulness* en el desarrollo de un bienestar psicológico o mental dentro de la población carcelaria. Respecto a este objetivo, se observó la investigación de Simpson et al, (2019), quienes aplicaron una intervención de *mindfulness*, evidenciando una mejora en los niveles de impulsividad, la resiliencia interna, la atención plena y un incremento significativo en el bienestar mental de los participantes. Este último, cuyos

resultados fueron constatados a través de la aplicación del *General Health Questionnaire- 12* (GHQ-12) pre y post intervención.

Dentro de las demás investigaciones revisadas, se evidenció la importancia de este concepto, sin embargo, no se encontró resultados estadísticamente significativos respecto al bienestar mental, lo que genera cierto cuestionamiento dentro del presente trabajo, ya que, se percibe cierta dificultad en la creación de un consenso relacionado a esta concepción de bienestar mental. Por ejemplo, Maroney et al. (2021), lo expresó a partir del criterio de salud mental, comentando la problemática que se presenta dentro de los contextos carcelarios en relación con sus bajos niveles producidos ante las condiciones de hacinamiento y las largas penas que experimentan los individuos y se mencionan algunas de las maneras en las que afrontan sus dificultades de salud mental, tales como el uso indebido de SPA, las autolesiones, los incidentes violentos e intentos de suicidio. Algo similar ocurre en el texto de Himmelstein et al. (2012), en donde se planteó la importancia de formar a los profesionales de la salud mental con incidencia dentro los centros penitenciarios en habilidades de *mindfulness* para puedan instruir al interior de las instituciones dichos conocimientos. Así mismo, Poorebrahim et al. (2020) plantearon tras los hallazgos denotados en investigaciones previas la necesidad de introducir las terapias basadas en la atención plena dentro de los contextos para aliviar el malestar psicológico de los reclusos. Sin embargo, en ninguna de las tres investigaciones mencionadas previamente se obtienen hallazgos directos provenientes de sus intervenciones en relación con el bienestar psicológico o mental. Algo similar ocurrió al revisar los antecedentes investigativos, por ejemplo, en el texto de Praça (2018), se planteó cómo las intervenciones que utilizan el *mindfulness* generaban beneficios para la salud mental, toda vez que permiten una reducción del estrés, los pensamientos que provocan ansiedad y mejoran las características de socialización entre los reclusos y el personal, lo que permite disminuir los niveles de agresividad entre sí.

Esto, puede considerarse como uno de los cuestionamientos generados a partir del presente trabajo, desde donde se sugiere investigar frente a la unificación de un concepto general del bienestar mental.

Conclusión

El presente trabajo de grado, se dió solución a los objetivos planteados inicialmente ya que se ha descrito el estado actual de las investigaciones desarrolladas sobre el *mindfulness* como método interventivo de la psicología en la población carcelaria entre los años 2012-2021 (Tabla 1), al utilizar la metodología descriptiva se pudo encontrar que el estado de la misma es

alentador y prometedor; este tipo de intervención ha sido bien acogida a nivel mundial, gracias a los múltiples beneficios que ofrece y la facilidad en su aplicación.

También se logró realizar una comparación a nivel general de los aspectos significativos de las intervenciones en *mindfulness* realizadas con población carcelaria dentro de los años definidos anteriormente (Gráfico 3) encontrándose que esta técnica interventiva no requiere de insumos distintos al cuerpo y mente de la persona participante y el conocimiento del psicólogo o instructor; además de ser una técnica moldeable en la que toda la población carcelaria sin distinción de raza, edad, nivel de escolaridad o etnia puede participar, mejorando la calidad de vida y salud mental. De igual forma en la investigación realizada se hizo una comparación de los procesos de intervención ya implementados en los contextos carcelarios en donde se reconoce la singularidad de la población de acuerdo con el desarrollo y curso de la conducta delictiva, a pesar de contar con factores repetitivos a nivel mundial, ya que cada país, ciudad y cárcel cuenta con necesidades distintas y particulares.

Por otro lado, se lograron identificar los resultados relevantes al aplicar el *mindfulness* dentro del contexto carcelario encontrando la necesidad de ahondar en la literatura latinoamericana y en especial la desarrollada en Colombia, con el fin de permear el sistema penal colombiano, promoviendo una mejora en la calidad de vida de los reclusos a través de la reestructuración del PASO, en la que se tenga en cuenta las necesidades carcelarias particulares y se considere el enfoque diferencial, permitiendo hacer una caracterización de los contextos en los que viven los presos en cada uno de los penales del país. Lo anterior, requiere que se trabaje de forma conjunta con la academia ya que esta es la que tiene el conocimiento de la técnica y los beneficios, para generar mejores alternativas interventivas de acuerdo con la población y sus características, lo que permite desarrollar políticas públicas integrales en las que se vean cobijados cada uno de los reclusos. En esta investigación se logró determinar que las estrategias provenientes de otras disciplinas o de la cotidianidad del ser humano se han acogido de tal forma que ya son tenidas en cuenta como propias del *mindfulness*, lo que permite que el uso de esta técnica sea considerada robusta y suficiente para la aplicación en individuos con cualquier tipo de sufrimiento y en contextos variados (Moñivas et al., 2012). Asimismo, resulta importante que se desarrollen nuevos instrumentos para la medición del *mindfulness* y aún más relevante, que dichos cuestionarios, escalas e inventarios, tanto los nuevos como los ya existentes sean validados dentro del contexto o cultura antes de realizar su respectiva aplicación. Esto, con la finalidad de que se efectúen las adaptaciones necesarias a cada uno de los estudios e investigaciones, para que el instrumento en sí mismo, sin dejar su validez, confiabilidad y consistencia interna pueda ser aplicado en distintos lugares del mundo, a

distintas poblaciones con culturas y contextos diferentes sin poner el riesgo la eficacia y rigurosidad de la investigación. Es menester insistir en lo planteado anteriormente por Quintana (2016, como se cita en Ugarte, 2018) en cuanto a la importancia de que se amplíen los horizontes de medición con relación al *mindfulness* en los distintos contextos y culturas para así generar una disciplina más holística que pueda llevar sus intervenciones a otro nivel, sin diferir acerca del territorio, cultura o contexto y que las mismas sean igualmente válidas y eficaces.

Por último, se evidenció al *mindfulness* como un método eficaz para la intervención de la población carcelaria, toda vez, que genera una serie de beneficios a nivel psicológico como: la reducción del estrés (Chiclana, 2020; Himmelstein et al., 2012; Leonard et al., 2013; Mora et al., 2020; Maroney et al., 2012; Poorebrahim et al., 2020; Praça, 2018; Simpson et al., 2019 y Riley et al., 2019), disminución de la sintomatología relacionada con la depresión (An et al., 2019; Maroney et al., 2021; Praça 2018; Riley et al., 2019 y Xu et al., 2016), en los niveles de agresión (An et al., 2019; Chethiyar & Rukumangadan, 2020; Gascó, 2016), mejora en el control de impulsos (Flores, 2018; Flores et al., 2013; Leonard et al., 2013; Simpson et al., 2019 y Ron et al., 2021) y una mayor capacidad en el manejo de la ira (Gascó, 2016; Simpson et al., 2019 y Xu et al., 2016). Además, se demostró que ciertas investigaciones plantean cómo la práctica del *mindfulness* podría generar una modificación positiva en los factores que tienen incidencia dentro de los procesos del sueño (An et al., 2019; Poorebrahim et al., 2020 y Simpson et al., 2019), sin embargo, dentro de la presente investigación se denota la importancia de profundizar en esta variable, puesto que, no se encontraron hallazgos similares en la revisión de antecedentes. Algo similar ocurre con la identificación de los valores de los individuos, donde pese a los resultados prometedores obtenidos en las investigaciones de Eisenbeck et al. (2016) y Riley et al. (2019), se generó el impedimento de contrastar la eficacia del *mindfulness* ante la falta de literatura en los antecedentes. Resultado que se repite al examinar la variable ansiedad, pese a que en esta se pueda inferir de mayor manera su comprensión como beneficio psicológico ante la práctica del *mindfulness* (An et al., 2019; Iacob, 2019; Maroney et al., 2021; Praça, 2018; Riley et al., 2019; Xu et al., 2016), continúa siendo pertinente su revisión en futuras investigaciones que permita afirmar de manera fehaciente la correlación negativa presuntamente existente entre la práctica del *mindfulness* y la disminución de los niveles de ansiedad. Adicionalmente, corresponde mencionar que ante lo planteado por Maroney et al. (2021) cobra importancia sugerir para futuras investigaciones un aumento en la duración de la intervención que utilice el *mindfulness* como base, puesto que, esto permitiría incrementar la efectividad de esta, así como generar una mayor disposición en los participantes a través de la

confianza y la seguridad. Así pues, a partir de las investigaciones de An et al. (2019); Praça (2018); Simpson et al. (2019); Riley et al. (2019) y Xu et al. (2016), se puede concluir de manera parcial que la práctica del *mindfulness* genera un aumento en los niveles de atención plena; se hace referencia al concepto “parcial”, puesto que, Himelstein et al. (2012) niega dichos resultados pese a intervenir de manera similar, es por ello, que desde la presente investigación se considera importante ahondar en futuros estudios relacionados con el incremento de la atención plena, lo que permita determinarla como un beneficio psicológico de la práctica del *mindfulness*.

No obstante, observó la necesidad de unificar el concepto de bienestar mental, toda vez, que al revisar la literatura se evidencia una terminología diferente para hacer referencia a la misma variable: salud mental (Praça, 2018; Himelstein et al., 2012 y Maroney et al., 2021), y bienestar o malestar psicológico (Poorebrahim et al., 2020), mientras que, Simpson et al. (2019), si se refiere a este beneficio como bienestar mental.

En conclusión, se dió respuesta a la pregunta problema puesto que se logró retratar el estado actual de las investigaciones con *mindfulness* como método interventivo en la población carcelaria dentro de los años 2012-2021. Así pues, se encontró que la investigación que presenta más beneficios en cuanto a la aplicación del *mindfulness* es la desarrollada por Simpson et al. (2019), realizada en Reino Unido con 48 jóvenes encarcelados en Escocia, resaltando los siguientes beneficios: mejora en los niveles de impulsividad, resiliencia interna, sueño y atención plena, mejoría en relaciones interpersonales, así como, disminución de los niveles de estrés, ira y malestar mental y sensación de mayor control en los participantes, por medio de la aplicación del MBCR adaptado al contexto (MBI) siendo este, el programa más eficaz dentro de dichas intervenciones (RAI's 3). También, se observa que el antecedente que guarda más relación con las investigaciones revisadas fue el realizado por Praça en el año 2018, porque encontró efectos similares a los anteriormente mencionados. Sin embargo, se evidenciaron investigaciones que no fueron del todo efectivas, en mayor medida la realizada por Iacov en el año 2019. Por lo que desde el presente estudio se invita a continuar investigando sobre las intervenciones en el tratamiento penitenciario que hacen uso del *mindfulness* como base con el fin de resaltar la efectividad de este.

Aportes, limitaciones y sugerencias

Aportes

A la Disciplina

La revisión de literatura se consideró necesaria para conocer el estado de la misma en relación a un tema en particular, por lo que el presente trabajo permitió observar y resaltar el conocimiento existente en torno al *mindfulness*, en donde fue posible reconocer los orígenes, la

adaptación y uso que le ha dado la disciplina (psicología), para seguir propiciando el desarrollo y bienestar humano. Cabe resaltar que el hecho de que esta técnica se esté usando en poblaciones marginadas y en riesgo como la carcelaria, indica que ha sido aceptada y acogida en contextos menos complejos donde ha permitido que tome fuerza. Adicionalmente este trabajo permitió exaltar cada uno de los beneficios que el *mindfulness* ofrece en la población carcelaria como la disminución del estrés, la depresión, ansiedad, ira, agresión, así como una mejora en el control de impulsos, niveles de atención plena, bienestar mental, procesos del sueño y la coherencia entre valores personales; resultados que permiten agregar un respaldo científico a este tipo de terapias alternativas que por la misma disciplina han sido marginadas, así como, resaltar la necesidad de reconocer a la psicología como una ciencia requerida dentro de los contextos carcelarios.

Al Vacío de Conocimiento

A pesar de la delimitación en la búsqueda de la información, fue posible a través del presente estudio generar una alerta al Estado colombiano respecto a las falencias con las que se está abarcando la problemática carcelaria, evidenciando un incumplimiento de los objetivos trazados dentro del programa PASO, es por ello, que se encontró importante que para el desarrollo de nuevas políticas públicas o bien sea la modificación de las actuales, se entregue una relevancia a la academia que desarrolla este tipo de investigaciones.

A la Sociedad

En tanto la disciplina brinde estrategias más completas para el trabajo con la población carcelaria, se podrá intervenir de manera más eficaz en la prevención de conductas delictivas, así como en la resocialización de quienes han cometido algún delito, lo cual, genere a largo plazo una reducción de las altas cifras de reincidencia con las que hoy cuenta nuestro país, permitiendo así establecer alguna alternativa frente al hacinamiento carcelario que tiene como consecuencia la violación de derechos fundamentales de los individuos que habitan allí, así como un incremento cada vez mayor del gasto público, que, traducido en impuestos, frena el desarrollo del sector productivo, es decir, el crecimiento de la economía nacional.

A la Línea de Investigación

La presente investigación contribuyó a la línea “Calidad de vida y bienestar en contextos de salud” ya que se desarrollaron elementos que buscan visibilizar al *mindfulness* como un método interventivo apto para la aplicación a diferentes contextos, como el colombiano, en donde se desea generar en la población carcelaria características psicológicas que le permita obtener una mejor calidad de vida pese a las condiciones estructurales y socioeconómicas en las que conviven los individuos. Del mismo modo, se buscó generar un avance en el conocimiento existente respecto a la salud mental en personas privadas de la libertad

posibilitando la mejora de los tratamientos penitenciarios a fin de que estos cumplan su objetivo.

A Nuevos Investigadores

Al ser una revisión documental, la presente investigación brindó una base literaria significativa para próximas indagaciones, así mismo, pretende ser utilizada como un punto de partida para futuros estudios en donde pueda aplicarse alguna de las intervenciones recogidas dentro de un contexto carcelario colombiano, lo que le permita una vez más a la academia tener una incidencia dentro del desarrollo de las políticas públicas nacionales.

A la Universidad

Al denotar la influencia del *mindfulness* para el tratamiento de múltiples patologías psicológicas, se resalta la importancia de incluir este tipo de terapias alternativas dentro del Pensum Académico de la Facultad de Psicología, puesto que, como se ha mencionado durante el presente ejercicio, el conocimiento de estas prácticas puede ser utilizado para intervenir en las diferentes áreas de aplicación de la disciplina, es por ello, que el profesional tomasino formado en técnicas de *mindfulness* podrá desarrollar de manera ejemplar su práctica profesional, así como incrementar su competitividad dentro del mercado laboral.

A Nivel Personal

El realizar este tipo de estudios dentro de nuestra vida académica, nos ha permitido como futuros profesionales el desarrollo de habilidades investigativas, dándonos posibles rutas de ejercicio laboral, así como también la consolidación de conocimientos previamente adquiridos.

Alcances y limitaciones

Alcance

El presente ejercicio investigativo contó con un alcance descriptivo, el cual no solo se limita a la actividad académica, sino que buscó generar una reflexión sobre nuevos programas interventivos dado que logró indagar acerca del conocimiento existente sobre nuevas estrategias que han sido integradas a la psicología en los últimos años, demostrando que el uso del *mindfulness* ha aumentado recientemente, lo cual puede entenderse como un avance dentro de la disciplina y su aplicación a diferentes contextos como el carcelario en este caso.

Limitaciones

La presente investigación fue realizada durante la pandemia Covid-19, lo cual en primera instancia se consideró como un factor a favor, ya que, muchas bases de datos académicas permitieron acceso a varios de sus documentos que requerían de costos adicionales a las licencias ya compradas por la Universidad Santo Tomás. Sin embargo, al avanzar con la revisión documental se presentaron ciertos obstáculos al momento de acceder directamente a las publicaciones, intrincado el libre acceso a documentos seleccionados, los cuales debieron

ser posteriormente excluidos al no poder llegar a ellos pese a estar dentro de bases de datos pagas. Esto se visibiliza en los resultados puesto que son producto de los artículos recolectados finalmente a partir de la literatura disponible en la USTA, los cuales podrían haber variado significativamente al contar con mayor cantidad de artículos.

De igual manera, resultó limitante la escasez de literatura sobre *mindfulness* en las bases de datos científicas, aún más teniendo como uno de los criterios de inclusión literatura sobre el conductismo de tercera generación. Lo anterior dificultó el desarrollo de la revisión documental pues la cantidad de artículos encontrados en bases de datos científicas fue significativamente inferior al encontrado en literatura gris, limitando así una investigación más profunda y con mayor respaldo científico. Del mismo modo, es menester denotar la poca literatura latina o hispana hallada dentro de la investigación, esto debido al poco reconocimiento del *mindfulness* como técnica interventiva en latinoamérica. Adicionalmente, muchos de los artículos encontrados en diferentes bases de datos solían repetirse, lo cual obstaculizó que se trabajara con un mayor número de referencias literarias, esto demuestra que hace falta ahondar en el conocimiento respecto a esta técnica y su aplicación en diferentes contextos.

Sugerencias

La presente investigación sugiere y considera importante que las agremiaciones investigativas a nivel Latinoamérica y específicamente en Colombia, trabajen de la mano con los entes gubernamentales, donde se promuevan nuevas y buenas prácticas en torno al tratamiento penitenciario. Dado que en el transcurso de este estudio fue notable que el conocimiento existente es bastante grueso e importante, pero se está limitando a la academia, y el propósito de las indagaciones se desdibuja al no ser tangible en el día a día de los contextos penales.

Partiendo de la premisa anterior, se sugiere que las terapias y/o tratamientos ya evaluados en distintas partes del mundo y con poblaciones particulares, sean aplicadas, comparados y puestos a prueba en la población penal masculina y femenina, así como en los distintos grupos etarios, esto con el fin de ser tangible que las terapias y el uso del *mindfulness* puede ser usado obteniendo beneficios y resultados satisfactorios en la población. También, se considera pertinente tener en cuenta a los presos de máxima seguridad, al igual que a personas condenadas a cadena perpetua.

De esta manera, se pone en consideración a investigadores futuras realizar indagaciones en las que tanto los internos como el cuerpo de seguridad de los penales puedan hacer uso de intervenciones y tratamientos con *mindfulness*, debido a que esta revisión da cuenta que el mayor beneficio es la reducción de niveles de estrés, y no debe olvidarse la relación existente

entre presos y guardias. Además, considerar su aplicación en población con detención domiciliaria, libertad condicional y en proceso de reinserción, logrando evidenciar si los beneficios acá mencionados siguen en la misma línea o arrojan resultados variados.

En futuras revisiones documentales, se recomienda y sugiere tener en cuenta un criterio de inclusión distinto al de conductismo de tercera generación, ya que el uso del *mindfulness* también es empleado y adaptado a otros enfoques psicológicos. Así como, el desarrollo de estas con un rango de años más amplio en el que permita dar cuenta de mayores avances, hallazgos y sustentos para dar el reconocimiento deseado, teniendo en cuenta también tesis de grado debido que estas son desarrolladas por individuos y grupos investigativos que están a la vanguardia de la disciplina.

Como se ha venido mencionando, se cree útil y necesario que, desde la Universidad Santo Tomás, se dé el reconocimiento a terapias alternativas, incluyendo en la maya curricular electivas en las que los estudiantes puedan empezar a conocer y crear un concepto de estas y también sea soportada a través de la creación de una línea de investigación donde se empiece a dar visibilidad e importancia a este tipo de técnicas y tratamiento.

De esta forma se considera pertinente esbozar las siguientes preguntas adicionales y no resueltas en la presente investigación, ya que estas permitirán ampliar o puntualizar el conocimiento ya mencionado en el presente trabajo. 1. ¿Cómo se plantearía un programa de *mindfulness* en las cárceles colombianas? 2. ¿Qué instrumentos de medición del *mindfulness* podrían ser eficazmente adaptados al contexto colombiano? 3. ¿Por qué pese a que hay investigaciones realizadas en latinoamérica, estas son publicadas en otros continentes? 4. ¿Qué sucede con las publicaciones científicas en América latina? 5. ¿En qué aspectos del PASO podrían tener incidencia las intervenciones basadas en *mindfulness*?

Referencias

- Abedrabbo, F. (2015). *Factores de riesgo para depresión y ansiedad de internos privados de su libertad del centro de rehabilitación social Guaranda*. [Tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito]. Archivo digital. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/4607/1/113841.pdf>
- Acosta, C. (2021, 3 marzo). *El hacinamiento en las cárceles colombianas es de 20% a marzo según datos del Inpec*. <https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/el-hacinamiento-en-las-carceles-colombianas-es-de-20-a-marzo-segun-cifras-del-inpec-3133024>
- An, Y., Huang, Q., Zhou, Y., Zhou, Y., & Xu, W. (2019). Who can get more benefits? Effects of mindfulness training in long-term and short-term male prisoners. *International*

- Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(13), 2318–2337.
<https://doi.org/10.1177/0306624X19846771>
- Arango, E., Arroyave, C., Zuleta, J., Restrepo, M., Lopera, A., Sánchez, H., Zuluaga H. y Pachón, I. (2017, marzo). *Generalidades sobre medicinas integrativas. Revisión de tema.* Hospital Pablo Tobón Uribe.
https://www.hptu.org.co/phocadownloadpap/tecnologia_evaluada/REVISION_SOBR E_MEDICINAS_INTEGRATIVAS1.pdf
- Araya, C. y Porter, B. (2017). Habilidades del terapeuta y mindfulness. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(2), 232-240.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281952112010>
- Arévalo, Y. y Moyano, A. (2021). *Programas de intervención en infractores: una revisión sistemática.* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Archivo digital.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61047>
- Arias, G. (2019). *Políticas de resocialización en el sistema carcelario en Colombia en el periodo 2015 al 2017.* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Colombia]. Archivo digital. <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/23249/1/Pol%C3%ADticas%20de%20resocializaci%C3%B3n%20en%20el%20sistema%20carcelario%20en%20Colombia%20en%20el%20periodo%202015%20al%202017%20apro.pdf>
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). Constitución Política de Colombia de 1991. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: science and practice*, 10(2), 125–143.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Balcázar, A. (2011). Sociología criminal y violencia. *Derecho y Cambio Social*, 8(24), 1-16.
https://www.derechoycambiosocial.com/revista024/sociologia_criminal_y_violencia.pdf
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Batista, J. y Salazar, L. (2003). Vigencia de los enfoques conductista, cognitivista y constructivista en la enseñanza del inglés. *Encuentro Educativo*, 10(3), 226-244.
https://web.archive.org/web/20180517153429id_/http://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/viewFile/4368/4365

- Bayona, E. y Rivera, E. (2011). *Búsqueda de sensaciones, agresividad e impulsividad en penados del establecimiento penitenciario de mediana seguridad y carcelario de Bucaramanga (EPMSC-Buc)*. [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana]. Archivo digital. https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/1729/digital_22284.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bertolote, J. M. (2008). Raíces del concepto de salud mental. *World Psychiatry*, 6(2), 113-116. https://www.wpanet.org/_files/ugd/e172f3_efe9d5c277d345419424a1bf126aa79e.pdf#page=51
- Bravo, M. (2021). *Investigación documental sobre mindfulness y la concepción de salud mental*. [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24198>
- Buric, I., Farias, M., Van Mulukom, V., Kurtev, S., Gould, L., Rehman, S., Parker, B., & Brazil, I. (2019). The neural, genetic and behavioural effects of intensive meditation and yoga on prisoners with personality disorders. *Psychoneuroendocrinology*, 100(8), 8-29. <https://www.sciencedirectcom.craiustadigital.usantotomas.edu.co/science/article/pii/S0306453018312873>
- Byrne, G., & Ghráda, A. (2019). The application and adoption of four ‘third wave’ psychotherapies for mental health difficulties and aggression within correctional and forensic settings: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 46(1), 45-55. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.01.001>
- Camacho, J. (2002). Apología del conductismo. Fundación Foro. <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo17.pdf>
- Campos, D., Cebolla, A. y Rasal, P. (2015). Mindfulness estado, habilidades mindfulness y auto-compasión en el aprendizaje de mindfulness: un estudio piloto. *Àgora de salut*, 2(22), 227-235. <https://pdfs.semanticscholar.org/d698/4480828f2d99fde1db3e87eb7fde21839349.pdf>
- Candarle, J. (2018). Desarrollo de competencias psicoterapéuticas basadas en Mindfulness. Enciclopedia Argentina de Salud Mental. <http://www.encyclopediasaludmental.org.ar/trabajo.php?id=11&idtt=29>
- Carretero, M. (2000). *Constructivismo y educación*. Progreso
- Carvajal, D., Aboaja, A. y Alvarado, R. (2015). Validación de la Escala de bienestar mental de Wareick-Edinburgo, en Chile. *Revista de Salud Pública*, 19(1), 13-21. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/RSD/article/view/11822/12156>

- Castillo, M., Merchan, G., Quintana, L. y Acevedo, O. (2019). *Efectos positivos de la privación de la libertad intramural, en las áreas de ajuste, de las personas privadas de la libertad, vinculadas a los programas de tratamiento penitenciario, del complejo carcelario y penitenciario metropolitano de Bogotá*. [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. Archivo digital. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/19031>
- Cepeda, S. (2015). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. *Revista Internacional de Psicología*, 14(02), 1-31. <https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>
- Cerón, M. (2015). 'Mindfulness' y su aplicación en el programa ATraPA. En Centro Investigación Biomédica en Red de Salud Mental. (Ed.). *Acciones para el tratamiento de la personalidad en la adolescencia* (pp. 171-178). Editorial Fundación Alicia Koplowitz
- Cheng, P., Shian-Ling, K., & Khai, C. (2014). Mindful-S.T.O.P.: mindfulness made easy for stress reduction in medical students. *Education Medicine Journal*, 6(2), 46-56. http://eduimed.usm.my/EIMJ20140602/EIMJ20140602_07.pdf
- Chethiyar, S., & Rukumangadan, R. (2020). The significance of mindfulness module to reduce aggression among prison inmates. *International Journal of Social Sciences*, 6(1), 570-584. <https://www.semanticscholar.org/paper/THE-SIGNIFICANCE-OF-MINDFULNESS-MODULE-TO-REDUCE-Chethiyar-Rukumangadan/84ae574793ee7ce8dc47d61ec9e265afd4c30fcf?p2df>
- Chiclana, S. (2020). *Bienestar emocional y adaptación al medio penitenciario.: influencia de la edad y efectividad de un programa de intervención basado en psicología positiva y Mindfulness*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=284123>
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos [CIDH]. (2021). *Principios y buenas prácticas sobre la protección de las personas privadas de libertad*. <http://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/PrincipiosPPL.asp>
- Congreso de la República de Colombia. (1982). *Ley 23 de 1982. Sobre derechos de autor*. <http://derechodeautor.gov.co:8080/documents/10181/182597/23.pdf/a97b8750-8451-4529-ab87-bb82160dd226>
- Congreso de la República de Colombia. (2000). *Ley 599 de 2000. Por la cual se expide el Código Penal*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6388>

- Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 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
- Congreso de la Republica de Colombia. (2014). *Ley 1709 de 2014. Por medio de la cual se reforman algunos artículos de la Ley 65 de 1993, de la Ley 599 de 2000, de la Ley 55 de 1985 y se dictan otras disposiciones*. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1709_2014.html
- Corte Constitucional de Colombia. Sala Plena (2001). *Sentencia C-647. Magistrado Ponente Alfredo Beltrán Sierra*. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2001/C-647-01.htm>
- Corte Constitucional de Colombia. Sala Plena. (1996). *Sentencia C-261. Magistrado Ponente Alejandro Martínez Caballero*. <http://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/1996/C-261-96.htm>
- Corte Constitucional de Colombia. Sala Plena. (2002). *Sentencia C-806/02. Magistrada Ponente Clara Inés Vargas Hernández*. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2002/C-806-02.htm>
- Corte Constitucional de Colombia. Sala Plena. (2015). *Sentencia T-762/15. Magistrada Sustanciadora Gloria Stella Ortiz Delgado*. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2015/t-762-15.htm>
- Cortes Generales de España. (1996). *Ley Orgánica 10 de 1995. Por la cual se expide el Código Penal*. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1995/BOE-A-1995-25444-consolidado.pdf>
- Cortés, M. (2018). *La función de la pena en Colombia bajo la ley 599 de 2000*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Colombia]. Archivo digital. <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/16222/1/revision%20docente%20CORREGIDO%20TRABAJO%20FINAL%20CORTES%20AGRAY%20ultimo.pdf>
- Da Re, V. y Maceri, S. (2008). La antropología criminal de lombroso como puente entre el reduccionismo biológico y el derecho penal. (Primera Parte). *Revista de Filosofía y Psicología*, 3(17), 99-155. <https://www.redalyc.org/pdf/836/83601705.pdf>
- Duque, J. (2013). *Los motines carcelarios en Colombia durante 1993-2002 una perspectiva comparada*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. Archivo digital.

- <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/13399/DuqueSalazarJuanDiego2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Durán, M. (2011). Teorías absolutas de la pena: origen y fundamentos: conceptos y críticas fundamentales a la teoría de la retribución moral de Immanuel Kant a propósito del neo-retribucionismo y del neo-proporcionalismo en el derecho penal actual. *Revista de Filosofía*, 67, 123-144. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-43602011000100009>
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-012-0101-x>.
- Eisenbeck, N., Scheitz, K., & Szekeres, B. (2016). A brief acceptance and commitment therapy-based intervention among violence-prone male inmates delivered by novice therapists. *Psychology, Society and Education*, 8(3), 187-199. <https://www-scopus-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/record/display.uri?eid=2s2.084994137865&origin=resultslist&sort=plff&src=s&st1=A+brief+Acceptance+and+Commitment+Therapy+based+intervention+among+violence+prone+male+inmates+delivered+by+novice+therapists&sid=dcd83db72f1fdeb098969ed7a1128687&sot=b&sdt=b&sl=142&s=TITLEAB+KEY%28A+brief+Acceptance+and+Commitment+Therapy+based+intervention+among+violence+prone+male+inmates+delivered+by+novice+therapists%29&relpos=0&citeCnt=7&searchTerm=>
- Fernández, E., Saénz, P., Almansa, G., Budia, M., López, J., Márquez, M., Martínez, A., Palacios, B., Peña, M., Santafé, P. y Zafra, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 0(3), 120-140. <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2449>
- Ferreira, C., Rangé, B., Egídio, A. y Nery, J. (2013). Domando la mente: discusión de los resultados de la investigación sobre meditación y trastornos de ansiedad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(2), 101-110. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281931436002.pdf>
- Flores, M. (2018). *ACT y mindfulness: una nueva vía en el ámbito de la violencia de género. Una propuesta terapéutica para entornos penitenciarios basada en las terapias contextuales*. [Tesis de pregrado, Universidad del País Vasco]. Archivo digital. <https://core.ac.uk/download/pdf/168407686.pdf>
- Galfione, M. (2012, del 7 al 12 de diciembre). La sociología criminal de Enrico Ferri: entre el socialismo y la intervención disciplinaria [Conferencia]. *VII Jornada de Sociología de*

- la Universidad Nacional de la Plata, La Plata, Argentina.
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/30336>
- Gallo, N., Meneses, Y. y Monitta, C. (2014). Caracterización poblacional vista desde la perspectiva del desarrollo humano y el enfoque diferencial. *Investigación y Desarrollo* 22(2), 306-401. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-32612014000200009
- García, J. (2008). La práctica del «estar atento» (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención Primaria*, 40(7), 363-366. <http://www.integraorg.com/wp-content/uploads/2014/03/La-practica-de-estar-atento-en-medicina-Impacto-en-pacientes-y-profesionales-Javier-Garc%C3%ADa-Campayo.pdf>
- García, M. (1994). Los fundamentos de la sociología criminal. *Revista de la Universidad Nacional*, 6(1), 183-199. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/48412>
- García, M. (s.f.). Pena, disuasión, educación y moral pública. *Revista del Instituto de Investigaciones Jurídicas*, 8, 107-122. <http://historico.juridicas.unam.mx/publica/librev/rev/facdermx/cont/175/dtr/dtr3.pdf>
- Gascó, M. (2016). *Evaluación de los efectos del mindfulness en población carcelaria*. [Tesis de pregrado, Universitat Jaume I]. Archivo digital. <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/162274>
- Gillespi, M., Mitchell, I., Fisher, D., & Beech, A. (2012). Treating disturbed emotional regulation in sexual offenders: the potential applications of mindful self-regulation and controlled breathing techniques. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 333-343. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178912000274#!>
- Goilean, C., Gracia, F., Tomás, I. y Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-153. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>
- Gómez, M., Delgado, M. y Gómez, R. (2015). Mindfulness e Inteligencia Emocional: semejanzas y Diferencias. *Revista de Psicología de la Salud*, 3(1), 158-201. <https://doi.org/10.21134/pssa.v3i1.685>
- González, A. (2016). *Mindfulness: guía práctica para educadores*. https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_par_a_educadores

- Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in plain english*. Wisdom Publications. <http://holybooks.lichtenbergpress.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/Mindfulness-in-plain-English.pdf>
- Hayes, S., Strosahl, S. y Wilson, K. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente: mindfulness*. Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/usta/115894?page=6>.
- Hernández, N. (2018). El fracaso de la resocialización en Colombia. *Revista de Derecho*, (49), 1-41. <http://www.scielo.org.co/pdf/dere/n49/0121-8697-dere-49-2.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Education.
- Himelstein, S., Hastings, A., Shapiro, S., & Heery, M. (2012). Mindfulness training for self-regulation and stress with incarcerated youth: a pilot study. *Probation Journal*, 59(2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/0264550512438256>
- Homans, G. (1987). El conductismo y después del conductismo. En A. Giddens y J. Turner. (Eds.), *La teoría social, hoy* (pp. 81-11). Alianza Editorial. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/162274/TFG_2015_gascoM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hurtado, C. (2006). El conductismo y algunas implicaciones de lo que significa ser conductista hoy. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 321-328. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2006.0002.11>
- Hutton, B., Catalá, F. y Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina Clínica*, 147(6), 262-266. https://www.researchgate.net/profile/Ferran-Catala-Lopez/publication/299593270_La_extension_de_la_declaracion_PRISMA_para_revisiones_sistematicas_que_incorporan_metaanalisis_en_red_PRISMANMA/links/5702407408ae1408e15f4f43/La-extension-de-la-declaracion-PRISMA-para-revisiones-sistematicas-que-incorporan-metaanalisis-en-red-PRISMA-NMA.pdf
- Iacob, V. (2019). *Impacto de um programa de redução de stresse baseado em mindfulness (MBSR) adaptado ao contexto prisional* [Tesis doctoral, Universidade do Algarve]. Archivo digital. <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/13680>
- Inche, J., Andía, Y., Huamanchumo, H., López, M., Vizcarra, J. y Flores, G. (2003). Paradigma cuantitativo: un enfoque empírico y analítico. *Industrial Data Revista de Investigación*, 6(1), 23-37. <https://www.redalyc.org/pdf/816/81606104.pdf>

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC]. (2005). Guía para la planeación, implementación y seguimiento al Plan de Acción y Sistema de Oportunidades P.A.S.O. Subdirección de Tratamiento y Desarrollo. <https://www.inpec.gov.co/documents/20143/44919/PLAN+DIRECCIONAMIENTO+ESTRATEGICO+2015-2018.pdf/0bd64eab-969b-57d1-7c1d-c070adf8f4d2?version=1.0>

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC]. (2016). Informe estadístico agosto de 2016. https://www.inpec.gov.co/web/guest/estadisticas/-/document_library/TWBUJQCWH6KV/view_file/49711?_com_liferay_document_library_web_portlet_DLPortlet_INSTANCE_TWBUJQCWH6KV_redirect=https%3A%2F%2Fwww.inpec.gov.co%2Fweb%2Fguest%2Festadisticas%2F-%2Fdocument_library%2FTWBUJQCWH6KV%2Fview%2F362594%3F_com_liferay_document_library_web_portlet_DLPortlet_INSTANCE_TWBUJQCWH6KV_redirect%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.inpec.gov.co%252Fweb%252Fguest%252Festadisticas%252F-%252Fdocument_library%252FTWBUJQCWH6KV%252Fview%252F49294

Instituto Nacional Penitenciario y carcelario [INPEC]. (2020). *Institución, principios y valores, ¿Quiénes somos?*. <https://www.inpec.gov.co/web/guest/institucion/quienes-somos/principios-y-valores>

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC]. (2021a). *Informe estadístico septiembre de 2021*. https://www.inpec.gov.co/web/guest/estadisticas/-/document_library/TWBUJQCWH6KV/view_file/1363229?_com_liferay_document_library_web_portlet_DLPortlet_INSTANCE_TWBUJQCWH6KV_redirect=https%3A%2F%2Fwww.inpec.gov.co%2Fweb%2Fguest%2Festadisticas%2F-%2Fdocument_library%2FTWBUJQCWH6KV%2Fview%2F1222111%3F_com_liferay_document_library_web_portlet_DLPortlet_INSTANCE_TWBUJQCWH6KV_redirect%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.inpec.gov.co%252Fweb%252Fguest%252Festadisticas%252F-%252Fdocument_library%252FTWBUJQCWH6KV%252Fview%252F49294

Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC]. (2021b). *Informe estadístico N° 7, julio 2021*. https://www.inpec.gov.co/web/guest/estadisticas/informes-y-boletines/-/document_library/6SjHVBGriPOM/view_file/1318048?_com_liferay_document_library_web_portlet_DLPortlet_INSTANCE_6SjHVBGriPOM_redirect=https%3A%2F%2Fwww.inpec.gov.co%2Fweb%2Fguest%2Finformes-y-boletines%2F-%2Fdocument_library%2F6SjHVBGriPOM%2Fview%2F1318048%3F_com_liferay_document_library_web_portlet_DLPortlet_INSTANCE_6SjHVBGriPOM_redirect=https%253A%252F%252Fwww.inpec.gov.co%252Fweb%252Fguest%252Finformes-y-boletines%252F-%252Fdocument_library%252F6SjHVBGriPOM%252Fview%252F1318048

- 2Fwww.inpec.gov.co%2Fweb%2Fguest%2Festadisticas%2Finformes-y-boletines%2F-%2Fdocument_library%2F6SjHVBGriPOM%2Fview%2F1222111
- Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC]. (s.f. a). *Población Carcelaria*. En *Glosario Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario*. <https://www.inpec.gov.co/atencion-al-ciudadano/glosario#:~:text=Población%20carcelaria,domiciliaria%2C%20vigilancia%20y%20control%20electrónico>.
- Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario [INPEC]. (s.f. b). *Resocialización*. En *Glosario Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario*. <https://www.inpec.gov.co/documents/20143/53949/GLOSARIO+PENITENCIARIO+Y+CARCELARIO+06092016.pdf/a6b62ad6-0246-89cf-b7bb-0c420eaafbba#:~:text=Resocialización%3A%20técnica%20de%20tratamiento%20clínico,la%20sociedad%2C%20esto%20implica%20reconocimiento>.
- Kernberg, O. (2012). *The inseparable nature of love and aggression clinical and theoretical perspective*. American Psychiatric Publishing.
- Langer, Á., Schmidt, C., Aguilar, J., Cid, C. y Magni, A. (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://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>
- Leonard, N., Jha, A., Casarjian, B., Goolsarran, M., García, C., Cleland, C., & Massey, Z. (2013). Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: a group randomized controlled intervention trial. *Frontiers in Psychology* 4,1-10. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00792/full?utm_source=newsletter&utm_medium=web&utm_campaign=Psychology-w49-2013
- López, A. (2018). Psicoterapia experiencial orientada al focusing: una visión general. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 241-256. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.236>
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40(1), 26-34. <http://www.thesauro.com/imagenes/ArticulosRef16.pdf>
- Maroney, M., Luthi, A., Hanney, J., Mantell, A., Johnson, D., Barclay, N., & Crane, R. (2021). Audit of a mindfulness-based cognitive therapy course within a prison. *Journal of Correctional Health Care*, 27(3), 196-204. <https://www-scopus-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/record/display.uri?eid=2-s2.0-85115091895&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=Audit+of+a+mindfulness->

- based+cognitive+therapy+course+within+a+prison&sid=68ee10abe08dc4e15519498422c21b4a&sot=b&sdt=b&sl=84&s=TITLE-ABS-KEY%28Audit+of+a+mindfulness-based+cognitive+therapy+course+within+a+prison%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm=
- Martínez, P. (2014). *La resocialización del delincuente*. [Tesis de grado, Universidad Jaime I]. Archivo digital .<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/106276>
- Matyas, E. (2015). Los derechos fundamentales en el sistema penal acusatorio. *Revista Republicana*, (4-5), 1-15. <https://urepublicana.edu.co/ojs/index.php/revistarepublicana/article/view/163>
- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 1-18. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992020000200005&script=sci_abstract&tlng=en
- Milani, A. Nikmanesh, Z., & Farnam, A. (2013). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (mbct) in reducing aggression of individuals at the juvenile correction and rehabilitation center. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 2(3), 126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4070155/>
- Minciencias. (s.f.). *Grupo de investigación: psicología, salud, trabajo y calidad de vida*. <https://scienti.minciencias.gov.co/gruplac/jsp/visualiza/visualizagr.jsp?nro=00000000000853>
- Ministerio de Salud de la República de Colombia. (1993). *Resolución 8430 de 1993. 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>
- Miró, M. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66), 31-76. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/34867820/RP66_1_-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1636586848&Signature=ci7aktAK2T6uo1muN8G54I6lkBY4v14gbk kpExdsZ9GjO1TWY6czt5D9w2LzlvUUVa800EwPW22GxZWYDaOZO1Iz7oD9PAvfQHgrCuuF4uwI8he6TajhoxT3MqYcdBkpFu22fqrM95w78sviCWnpWTUe6fABw5mo5E9H5E3vvAF5jvqTvXNdr1q4~9KfMhRkRT5p~7FbV1obaUk83TMAzo8q9PPctAwtXe8io5JjFre2NllxOmg454HPBT~SYeW45ROpDZyrvVIYqwofJfhKAtNhlNv6yeFbUWED4voX8VG3Zy7qmMUFbTZruPnBcWXY0MZPqQFtDX9ecKvj5A__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=33

- Montgomery, W. (2020). Guía breve y actualizada para analizar la personalidad desde el conductismo. *Revista de Psicología*, 10(1), 81–98. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v10i1.751>
- Moñivas, A., García, G. y García, R. (2012). Mindfulness (atención plena). *Concepto y Teoría. Portularia*, 12(1), 83-89. <https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf>
- Mora, M., Solano, L., Marín, B. y Prado, J. (2020). Efecto de un proceso grupal de meditación sobre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en un contexto carcelario. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 54-75. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132020000100054
- Moreno, A. (2020). *Mejora de la atención mediante mindfulness*. [Tesis de pregrado, Universidad de Jaén]. Archivo digital. <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/10596>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S. y Villanueva, J. (2018). Revisiones sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral*, 11(3), 184-186. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/piro/v11n3/0719-0107-piro-11-03-184.pdf>
- Morley, R., & Fulton, C. (2018). The impact of mindfulness meditation and self-compassion on criminal impulsivity in a prisoner sample. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(2), 118-122. <https://link-springer-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/article/10.1007/s11896-017-9239-8>
- Moscoso, M. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85385>
- Mousalli-Kayat, G. (2015). *Métodos y diseños de investigación cuantitativa*. Mérida
- Navarro, E., Rojas, S. y Cáceres, P. (2020). *Aplicabilidad y efectividad de la función resocializadora como finalidad de la pena dentro del contexto del sistema penitenciario y carcelario de Colombia*. [Tesis de especialización, Universidad Libre de Colombia]. Archivo digital. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/18532>
- Ocampo, C., Aroca, L., Rivera, L. y Orozco, K. (2021). *Propuesta de intervención para riesgo psicosocial y estrés laboral debido a la sobrecarga laboral en la microempresa Bordadora Ula Ula*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Archivo digital. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33124/4/2021_riesgo_psicosocial.pdf

- Palacios, D. (2017). La carga de la pena: un diagnóstico de las fallas en la política criminal colombiana en cuanto a los fines de la pena. *Revista Científica CODEX*, 3(5), 129-156. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/codex/article/view/4359>
- Palma, B. y Cosmelli, D. (2008). Aportes de la psicología y las neurociencias al concepto del “insight”: la necesidad de un marco integrativo de estudio y desarrollo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 3(2), 14-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745257>
- Palmi, J. y Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en mindfulness (atención plena) en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155. <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/56778>
- Palomero, P. y Valero, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista Interuniversitaria de Formación del Procesado*, 30(3), 17-29. <https://zaguan.unizar.es/record/95741>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M. y Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 13(27), 29-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>
- Pautasso, M. (2013). Ten simple rules for writing a literature review. *PLoS Computational Biology*, 9(7), 1-4. <https://journals.plos.org/ploscompbiol/article?id=10.1371/journal.pcbi.1003149>
- Pedraza, R. (2015). Resocialización y dignidad humana en el sistema penitenciario y carcelario colombiano. *Hipótesis Libre*, (10), 1-14. <http://190.143.117.169/ojs/index.php/hipotesis/article/view/146>
- Peláez, L. y Posada, J. (2016). Descripción de la estructura del sistema de privación de libertad en Colombia. *Revista Eletrônica da Faculdade de Direito de Pelotas*, 2(2), 140-168. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/revistadireito/article/view/11437>
- Pérez, C. (2017). *Efectos de la práctica de mindfulness en psicoterapia*. [Tesis de pregrado, Universidad del Rosario]. Archivo digital. <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/14164>
- Pérez, M. y Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 66(67), 77-120. https://www.researchgate.net/profile/Luis-Botella-3/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas/links/00b49526186545e39b000000/Conciencia-plena-Mindfulness-y-psicoterapia-Concepto-evaluacion-y-aplicaciones-clinicas.pdf

- Pérez, M. y Morales, J. (s.f.). *La política penitenciaria y carcelaria en Colombia*. Grupo de Prisiones Uniandes. https://grupodeprisiones.uniandes.edu.co/images/stories/relatorias/PRISIONESOCT2011/ENT.ESTATALES/CONTRALORIA/Informepoliticacarcelaria2008_.pdf
- Pinto, M. y Ruiz, P. (2012). Integración de la medicina alternativa en los servicios de salud de Colombia. *Aquichan*, 12(2), 183-193. <https://www.redalyc.org/pdf/741/74124103009.pdf>
- Poorebrahim, A., Ying, C., Imani, V., Griffiths, M., & Pakpour, A. (2020). A prospective study examining the relationship between dispositional mindfulness and insomnia among male prisoners in Iran: the mediating effect of psychological distress and perceived stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 19-30. <https://link-springer-com.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/article/10.1007/s11469-020-00287-z>
- Praça, T. (2018). *Impacto de um Programa de Redução de Stresse Baseado no Mindfulness (MBSR) em reclusos*. [Tesis de maestría, Universidade do Algarve]. Archivo digital. <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/12592>
- Pralong, D., Renaud, A., Secretan, A., Blanc, M., Charmillot, N., Mouton, E., Wolff, H., & Nguyen, T. (2020). Nurse-led mind-body relaxation intervention in prison: a multiperspective mixed-method evaluation. *Nursing Outlook*, 68(5), 637-646. <https://www.sciencedirectcom/science/article/abs/pii/S0029655419307638>
- Ramos, N. y Hernández, S. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista de la Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 134-146. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/2697/2446>
- Ramos, N., Hernández, S. y Blanca, M. (2009). Hacia un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional. *Ansiedad y Estrés*, 15(2-3), 207-216. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-101022>
- Real Academia Española. (s.f.). *Preso*. En *el Diccionario panhispánico de dudas*. Obtenido el 31 de agosto de 2021. <https://www.rae.es/dpd/presa>
- Resino, M. (2019). Aplicación de un programa de mindfulness en personas mayores en centros residenciales. *Revista INFAD de Psicología*, 3(2), 131-144. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1905/1667>
- Riley, B., Smith, D., & Baigent, M. (2019). Mindfulness and acceptance-based group therapy: an uncontrolled pragmatic pre-post pilot study in a heterogeneous population of female

- prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15–16), 2572–2585. <https://doi.org/10.1177/0306624X19858487>
- Rodríguez, N. y López, E. (2013). Programa emocional para presos por violencia de género (PREMOVIGE): efectividad en variables cognitivas y conductuales. *Psychosocial Intervention*, 22(2), 115-123. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v22n2/05.pdf>
- Rodríguez, P. y Quintana, D. (2015). Atención plena y terapia ocupacional. Propuesta de un nuevo marco de atención basado en el modelo canadiense del desempeño ocupacional desde mindfulness. *Revista Electrónica de Terapia Ocupacional Galicia*, 12(21), 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5091794>
- Romero, F. (2009). Aprendizaje significativo y constructivismo. *Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*, 8(3), 1-9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4981.pdf>
- Ron, A., Sanz, A., Castañeda, D., Esparza, M., Ramos, J., & Inozemtseva, O. (2021). Effect of mindfulness training on inhibitory control in young offenders. *Mindfulness*, 12, 1822–1838. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-02101643-3>
- Ruiz, M. (2018). La evolución de la población reclusa española en los últimos treinta años: una explicación integral. *Anuario de Derecho Penal y Ciencias Penales*, 71(1), 403-490. https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/abrir_pdf.php?id=ANU-P-201810040300490_ANUARIO_DE_DERECHO_PENAL_Y_CIENCIAS_PENALES_La_evolución_de_la_población_reclusa_española_en_los_últimos_treinta_años:_una_explicación_integral
- Ruiz, S. (2015). *Mindfulness y estilos de ingesta en la población con trastornos de la conducta Alimentaria*. [Tesis de pregrado, Universitat Jaume I]. Archivo digital. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/127848/TFG_2014_ruizS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sahagún, L. y Salgado, C. (2013). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) con hombres que cumplen condena por maltrato. Un estudio piloto. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 289-305. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56028282002>
- Salazar, A. (2016). El funcionalismo normativo sistémico. Observaciones sobre su utilidad en la teoría de la pena y la teoría de las funciones del derecho penal. *Revista Jurídica IUS Doctrina*, 9(14), 1-37. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/iusdoctrina/article/view/25244/25503>

- Sánchez, A. y Castro, F. (2016). "Mindfulness": revisión sobre su estado de arte. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 41-50. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/293/208>
- Simpson, S., Wyke, S., & Mercer, S. (2019). Adaptation of a mindfulness-based intervention for incarcerated young men: a feasibility study. *Mindfulness* 10, 1568–1578. <https://doi-org.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/10.1007/s12671-018-1076-z>
- Shonin, E., Van Gordon, W., Slade, K., & Griffiths, D. (2013) Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365-372. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1359178913000037>
- Solé, S., Carrança, B., Serpa, S. y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674032.pdf>
- Soto, M. y Arkin, A. (2017). Efecto del aceite esencial de *peperomia dolabriformis* y meditación mindfulness en niveles de ansiedad y estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 12(1), 9-14. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA596060109&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=15763080&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E9550f0ae>
- Soriano, M. y Valdivia, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 79-91. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>
- Sousa, S. (2018). *Avaliação de um programa baseado em Mindfulness adaptado ao contexto prisional*. [Tesis doctoral, Universidade do Algarve]. Archivo digital. <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/12194>
- Spolaôr, M., & Ribeiro, T. (2021). (Re)existência e potência de vida: Práticas integrativas e complementares em saúde para presos. *Revista de Saúde Coletiva*, 31(2), 1-22. <https://www.scielo.br/j/physis/a/XnDS8jygmCDBKyBW5pdFstn/?lang=pt&format=pdf>
- Suárez, L. y Guazo, L. (2000). La antropología criminal y su influencia en el campo de la salud mental en México. *Revista de la Sociedad Española de Historia de las Ciencias y de las Técnicas*, 23(48), 689-710. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2959900>
- Tapia, L., Vergara, L., Garegnani, L., Ortiz, L., Loézar, C. y Vargas M. (2021). Revisiones rápidas: definiciones y usos. *Revista Biomédica Revisada por Pares (Medwave)*, 21(01),

- 1-8. <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Revisiones/MetodInvestReport/8090.act>
- Tonkonoff, S. (2008). La sociología criminal de Gabriel Tarde. *Delito y Sociedad*, 16, 37-58. https://www.researchgate.net/profile/SergioTonkonoff/publication/305414042_La_Sociologia_Criminal_de_Gabriel_Tarde/links/59becae3a6fdcca8e56cba54/La-Sociologia-Criminal-de-Gabriel-Tarde.pdf
- Torres, E. y Arias, D. (2011). La pedagogía crítica en la experiencia carcelaria de presas políticas. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(7), 27-43. <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/2630/La%20pedagog%C3%ADa%20cr%C3%ADtica%20en%20la%20experiencia%20carcelaria%20de%20presas%20pol%C3%ADticas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torruella, J. y Llisterri, J. (1999). *Diseño de corpus textuales y orales*. https://web.archive.org/web/20180423214054id_/http://liceu.uab.cat/~joaquin/publicacions/Torruella_Llisterri_99.pdf
- Ugarte, M. (2018). *Reporte de los beneficios psicológicos percibidos por practicantes de mindfulness: un análisis cualitativo*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Archivo digital. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/9323/Ugarte_de_Riglos_Marycris.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Universidad Santo Tomás – Facultad de Psicología. (s.f.). *Gestión de la línea de investigación: calidad de vida y bienestar en contextos de salud*. (Documento no publicado). Autor.
- Universidad Santo Tomás. (2017). *Investigación psicología*. <https://facultadpsicologia.usta.edu.co/index.php/investigacion-pregrado1>
- Valenzuela, J. (2016). *Programa STOPSTRESS. Intervención para reducir el estrés en personas con privación de libertad basado en MBSR*. [Tesis de maestría, Universidad de Jaén]. Archivo digital. <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8357>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci_arttext&tlng=pt
- Vázquez, M. (2014). *Creatividad y mindfulness*. [Tesis de pregrado, Universidad de Sevilla]. Archivo digital. <https://idus.us.es/handle/11441/56099>
- Wimberly, A. (2019). How yoga impacts the substance use of people living with HIV who are in reentry from prison or jail: a qualitative study. *Complementary Therapies in Medicine*, 47(0) 3-20. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229918308100?via%3Dihub>

- Winicov, N. (2019). A systematic review of behavioral health interventions for suicidal and self-harming individuals in prisons and jails. *Heliyon*, 5(9), 1-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844019360396>
- Xu, W., Jia, K., Liu, X., & Hofmann, S. (2016). The effects of mindfulness training on emotional health in Chinese long-term male prison inmates. *Mindfulness*, 7(5), 1044-1051. <https://link-springer-com.crai.ustadigital.usantotomas.edu.co/article/10.1007/s12671-016-0540-x>
- Yúfera, L. (2021). *Mindfulness. ¿Una nueva herramienta educativa?* [Tesis de pregrado, Universidad de Málaga]. Archivo digital. <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/22800>
- Zalles, C. y Zavarce, P. (2004). *Perdonar: una experiencia liberadora que lleva al bienestar*. [Archivo PDF]. http://www.ucmdweb.com/pluginfile.php/1/theme_adaptable/adaptablemarketingimages/0/perdon.pdf
- Zambrana, P. (2005). Rasgos generales de la evolución histórica de la tipología de las penas corporales. *Revista de Estudios Histórico-Jurídicos*, (27), 197-229. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071654552005000100010&script=sci_arttext&tlng=n

Anexo

Anexo A: Se presenta matriz de sistematización de artículos (archivo Excel)