



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO**

---

---

**CENTRO UNIVERSITARIO UAEM ECATEPEC  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD**

**EVALUACIÓN DEL EFECTO DE UN PROGRAMA  
CON MINDFULNESS EN LA REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS DE  
DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS: UN ESTUDIO EN  
ADULTOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

**TESIS**

**MAESTRANDO: LIC. FERNANDO HIDALGO RAMÍREZ**

**COMITÉ TUTORIAL:**

**DIRECTORA: DRA. GEORGINA CONTRERAS LANDGRAVE**

**CODIRECTOR: DR. OSCAR DONOVAN CASAS PATIÑO**

**TUTOR: DR. ESTEBAN JAIME CAMACHO RUIZ**

**Ciencia y  
Tecnología**

Secretaría de Ciencia, Humanidades,  
Tecnología e Innovación



**AGOSTO 2025**

## INDICE

RESUMEN .....	9
ABSTRACT .....	10
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES .....	11
1.1 Revisión sistemática.....	11
1.2 Hallazgos de la primera revisión sistemática .....	11
1.3 Hallazgos de la segunda revisión sistemática .....	12
1.4 Conclusión de los hallazgos .....	12
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL.....	14
2.1 Marco teórico.....	14
i. Psicología positiva.....	14
ii. Terapia cognitivo conductual .....	15
iii. Terapia Mindfulness.....	16
iv. Salutogénesis .....	¡Error! Marcador no definido.
v. Teoría polivagal.....	18
vi. Integración de las teorías .....	18
2.2 Marco conceptual.....	20
i. Depresión .....	20
ii. Ansiedad.....	21
iii. Estrés.....	22
iv. Crear y diseñar .....	22
2.3 Aspectos pedagógicos .....	23
i. Didáctica y práctica.....	23
ii. Técnicas didácticas y Planificación.....	23
iii. Sesión, Resultados y Reducción .....	24
iv. Manual, Programa, Implementación, Identificación, Evaluación .....	24
CAPÍTULO 3. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN .....	26
3.1 Planteamiento del problema.....	26
3.2 Pregunta de investigación .....	29
3.3 Justificación .....	29
3.4 Objetivos .....	34
i. General.....	34
ii. Específicos.....	34
3.5 Variables .....	35
i. Variables dependientes .....	35

ii.	Variable independiente.....	35
3.6	Hipótesis.....	35
i.	Hipótesis nula (H0): .....	35
ii.	Hipótesis alternativa (H1) .....	36
3.7	Operacionalización de las variables.....	36
i.	Depresión .....	36
ii.	Ansiedad.....	36
iii.	Estrés.....	37
<b>CAPÍTULO 4. MARCO METODOLÓGICO.....</b>		<b>38</b>
4.1	Enfoque, diseño de la investigación y tipo de fuentes.....	38
4.2	Ubicación de la investigación .....	39
4.3	Muestra .....	40
4.4	Criterios: inclusión, exclusión y eliminación .....	41
I.	Inclusión .....	41
ii.	Exclusión .....	42
iii.	Eliminación .....	42
4.5	Etapas de gestión .....	42
4.6	Etapa de recopilación de la información .....	43
4.7	Instrumentos .....	47
ii.	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	49
iii.	Escala de atención y conciencia Mindfulness .....	50
iv.	Escala de Estrés Percibido (PSS-14).....	51
4.8	Proceso de análisis y presentación de los resultados .....	52
i.	Proceso de análisis de los datos .....	52
ii.	Detección de casos atípicos .....	52
iii.	Evaluación de la normalidad multivariada .....	52
iv.	Evaluación de la fiabilidad de las escalas .....	53
4.9	Presentación de los datos .....	53
4.10	Aspectos éticos de la presente investigación.....	53
<b>CAPÍTULO 5. RESULTADOS.....</b>		<b>62</b>
5.1	Diseñar un programa y su manual de intervención en Mindfulness .....	62
5.2	Implementar el programa de Mindfulness diseñado .....	66
5.3	Análisis de la equivalencia de los grupos en el pretest en el postest mediante la prueba U de Mann-Whitney.....	67
5.4	Descripción del desarrollo de cada sesión del programa .....	68

<b>5.5</b>	<b>Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de síntomas de depresión después de implementar el programa.....</b>	<b>72</b>
<b>5.6</b>	<b>Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de ansiedad después de implementar el programa.....</b>	<b>73</b>
<b>5.7</b>	<b>Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa.....</b>	<b>73</b>
	<b>CAPÍTULO 6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>75</b>
<b>6.1</b>	<b>Diseñar un programa y su manual de intervención en Mindfulness .....</b>	<b>75</b>
<b>6.2</b>	<b>Implementar el programa de Mindfulness diseñado .....</b>	<b>77</b>
<b>6.3</b>	<b>Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de depresión después de implementar el programa.....</b>	<b>79</b>
<b>6.4</b>	<b>Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de ansiedad después de implementar el programa.....</b>	<b>80</b>
<b>6.5</b>	<b>Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa.....</b>	<b>82</b>
	<b>CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>84</b>
<b>7.1</b>	<b>Sobre el diseño del marco teórico .....</b>	<b>84</b>
<b>7.2</b>	<b>Sobre el diseño metodológico de la investigación .....</b>	<b>85</b>
<b>7.3</b>	<b>Sobre las aportaciones a la maestría.....</b>	<b>86</b>
<b>7.4</b>	<b>Sobre la pregunta de investigación .....</b>	<b>88</b>
<b>7.5</b>	<b>Sobre los objetivos específicos .....</b>	<b>89</b>
<b>7.6</b>	<b>Sobre el objetivo general.....</b>	<b>90</b>
<b>7.7</b>	<b>Sobre las Hipótesis .....</b>	<b>91</b>
<b>7.8</b>	<b>limitaciones de la investigación.....</b>	<b>92</b>
<b>7.9</b>	<b>Sugerencias para futuras investigaciones.....</b>	<b>94</b>
	<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>96</b>
	<b>ANEXOS .....</b>	<b>103</b>

## **INDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1</b>	Comparación de los grupos en el pretest.....	68
<b>Tabla 2</b>	Resultado de la prueba Wilcoxon para depresión después del programa.....	72
<b>Tabla 3</b>	Resultados de la prueba de Wilcoxon para ansiedad después del programa.....	73
<b>Tabla 4</b>	Resultados de la prueba Anova de medidas repetidas para estrés después del programa	74

## **INDICE DE ILUSTRACIONES**

<b>Ilustración 1</b>	Conformación de los Grupos y su Evolución durante el Programa .....	41
----------------------	---	----

## RESUMEN

Este estudio evaluó el efecto de un programa grupal de Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la Ciudad de México. Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental, aplicando mediciones pretest y posttest a un grupo intervención (GI) y a un grupo control en lista de espera (GCE). Participaron 67 personas (GI = 33; GCE = 34) que cumplieron los criterios de inclusión y de exclusión establecidos.

El programa constó de ocho sesiones semanales de 50 – 60 minutos e integró fundamentos de Mindfulness, psicología positiva, Salutogénesis y teoría polivagal. Se utilizaron instrumentos validados para población mexicana: (BDI-II<sup>2</sup>, BAI, PSS-14) y se evaluó el rasgo de atención plena con la escala (MAAS).

El análisis incluyó la detección de casos atípicos mediante la distancia de Mahalanobis, la verificación de normalidad multivariada con la prueba de Mardia y la consistencia interna de las escalas mediante el coeficiente de Omega de McDonald. Se emplearon pruebas no paramétricas (U de Mann-Whitney, Wilcoxon) y paramétricas (ANOVA de medidas repetidas) según correspondiera, encontrando reducciones significativas ( $p < .001$ ) en depresión, ansiedad y estrés, así como un aumento en la atención plena en el GI respecto del GCE.

Se concluye que el programa de Mindfulness implementado fue eficaz para reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en población adulta, evidenciando que la práctica de habilidades de atención plena favorece la gestión de la sintomatología y promueve la salud mental, con potencial de replicabilidad en diversos contextos.

**Palabras clave:** Mindfulness, depresión, ansiedad, estrés, intervención comunitaria, salud mental

## ABSTRACT

This study evaluated the effect of a group Mindfulness program on reducing symptoms of depression, anxiety and stress in adults from Mexico City. A quantitative approach with a quasi-experimental design was used, applying pretest and posttest measurements to an intervention group (IG) and a waitlist control group (CG). A total of 67 participants (IG = 33; CG = 34) met the established inclusion and exclusion criteria.

The program consisted of eight weekly sessions lasting 50-60 minutes and integrated foundations of Mindfulness, positive psychology, salutogenesis and polyvagal theory. Validated instruments for the Mexican population were applied (BDI-112, BAI, PSS-14), and the Mindfulness trait was assessed using the MAAS scale.

The analysis included the detection of outliers using Mahalanobis distance, verification of multivariate normality with the Mardia test and assessment of internal consistency using McDonald's Omega coefficient. Non-parametric test (Mann-Whitney U, Wilcoxon) and parametric test (repeated-measures ANOVA) were applied as appropriate, revealing significant reductions ( $p < .001$ ) in depression, anxiety and stress, as well as an increase in Mindfulness levels in the IG compared to the CG.

It is concluded that the implemented Mindfulness program was effective in reducing symptoms of depression, anxiety and stress in the adult population, showing that the practice of Mindfulness skills support symptom management and promotes mental health with potential replicability in diverse contexts.

**Keywords:** Mindfulness, depression, anxiety, stress, community-based intervention, mental health.

# CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES

## 1.1 Revisión sistemática

La revisión sistemática realizada permitió identificar estudios que evaluaron el impacto del Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en diversas poblaciones. Se realizaron dos revisiones sistemáticas: la primera con un enfoque en la población afectada por la pandemia de COVID-19 teniendo como pregunta PICO ¿tendrá la terapia de Mindfulness un impacto positivo para reducir los síntomas psicosociales como depresión y ansiedad en personas expuestas a la pandemia por COVID-19, en comparación con aquellas que no la reciben?, la segunda con una visión más amplia, considerando estudios que evaluaran el Mindfulness en contextos sin la variable de la pandemia y se adjuntó la variable estrés, la pregunta PICO de esta segunda revisión fue ¿tendrá la terapia de Mindfulness un efecto positivo para reducir la depresión, ansiedad y estrés en comparación con aquellas que no la reciben?.

## 1.2 Hallazgos de la primera revisión sistemática

Los estudios revisados en el contexto de la pandemia indicaron que la terapia basada en Mindfulness tuvo efectos positivos en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en poblaciones expuestas a la crisis sanitaria. Se identificaron beneficios tanto en intervenciones presenciales como en aquellas realizadas de manera remota, destacando la flexibilidad de estas prácticas en distintos formatos. Los principales hallazgos indicaron que el Mindfulness contribuyó a mejorar la regulación emocional, reducir la sintomatología ansiosa y depresiva, al igual que fortalecer la resiliencia en individuos que experimentaron altos niveles de incertidumbre y estrés derivados de la pandemia. Sin embargo, algunos

estudios señalaron la necesidad de un seguimiento a largo plazo para evaluar la estabilidad de estos efectos (Hidalgo, Contreras, Casas, et al., 2024).

### **1.3 Hallazgos de la segunda revisión sistemática**

En la segunda revisión, que eliminó la variable COVID-19 para evaluar el Mindfulness en un contexto general, los resultados confirmaron su efectividad en la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. Se observó que el Mindfulness promovió mejoras en la regulación emocional, la consciencia plena y la adaptación al estrés en distintas poblaciones, incluyendo adultos con niveles elevados de estrés laboral y universitarios en situaciones de alta demanda académica. De los estudios revisados algunos destacaron que la integración del Mindfulness en programas estructurados de salud mental pueden ser un complemento eficaz en la intervención psicológica. Además, se evidenció que la duración y frecuencia de la práctica influyeron significativamente en la magnitud de los efectos observados, con mejores resultados en intervenciones de mayor duración.

### **1.4 Conclusión de los hallazgos**

Las revisiones sistemáticas realizadas confirmaron que el Mindfulness tuvo un efecto significativo en la reducción de síntomas psicológicos, se encontró que el Mindfulness fue una herramienta eficaz para el manejo del estrés y la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión en poblaciones afectadas por la pandemia.

Los resultados responden directamente a ambas preguntas PICO planteadas en cada revisión, ya que se encontró evidencia empírica que respalda el efecto positivo del Mindfulness en la reducción de los síntomas psicológicos evaluados. Además, los resultados obtenidos son consistentes con los estudios analizados en ambas revisiones sistemáticas, reforzando la validez y aplicabilidad de la intervención en distintos contextos.

Se reitera que los resultados de ambas revisiones sistemáticas respaldan la efectividad del Mindfulness como una estrategia válida para la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en diversas poblaciones. La flexibilidad de su aplicación tanto en formato presencial como en intervenciones digitales permite su adaptación a diferentes necesidades y contextos. Estos hallazgos también refuerzan la pertinencia de incluir el Mindfulness dentro de estrategias de intervención de salud mental y sugieren la importancia de futuros estudios que evalúen su impacto a largo plazo y su integración con otras formas de tratamiento psicológico.

## CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL

### 2.1 Marco teórico

#### i. Psicología positiva

La psicología positiva de Martin Seligman es un enfoque que se centra en el bienestar humano y la felicidad. Se desarrolló en la década de 1990 y se enfoca en emociones positivas, el compromiso, en actividades significativas y la búsqueda de sentido y propósito en la vida. Este enfoque psicológico busca ayudar a las personas a desarrollar herramientas para llevar una vida más plena y satisfactoria (Mesurado, 2017; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Según Turner et al., (2023), para Seligman, el bienestar se articula alrededor de cinco componentes resumidos en el modelo PERMA:

- **Positive emotions (emociones positivas):** implica experimentar sentimientos de alegría, gratitud y optimismo.
- **Engagement (compromiso):** se refiere a la inmersión plena en actividades que generan un estado de fluidez, donde el tiempo parece pasar sin que la persona se percate.
- **Relationships (relaciones positivas):** subraya la relevancia de cultivar vínculos afectivos saludables y de apoyo mutuo.
- **Meaning (sentido):** destaca la necesidad de encontrar propósitos más amplios y de vivir con coherencias respecto a los valores individuales.
- **Accomplishment (logro):** incluye la búsqueda de metas y objetivos que brinden un sentido de éxito personal.

En la práctica clínica, la psicología positiva propone intervenciones dirigidas a desarrollar virtudes y fortalezas personales, fomentando la resiliencia y la autoestima. Estas

intervenciones pueden incluir ejercicios de gratitud, entrenamiento en el uso de fortalezas de carácter como, coraje, humanidad, justicia y la promoción de actitudes positivas hacia la vida (Shrestha, 2024). Con ello, se busca no solo aliviar el malestar emocional, sino también facilitar la construcción de una vida plena y significativa.

Esta teoría asume que la prevención y la promoción del bienestar son tan importantes como el tratamiento de la enfermedad mental. A través de estrategias basadas en la potenciación de los aspectos más saludables de la psique humana, esta corriente se ha convertido en un pilar fundamental para quienes aspiran a una vida equilibrada, satisfecha y con un profundo sentido de propósito (Sari et al., 2020).

## **ii. Terapia cognitivo conductual**

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) tuvo su origen en el siglo XX con los conductistas, liderados por J. B. Watson y B. F. Skinner, como una alternativa al modelo psicoanalítico de Sigmund Freud (González Tuta et al., 2017). La primera ola de las terapias de conducta, centrada en principios científicos del comportamiento humano, no logró abordar eficazmente ciertos problemas psicológicos en adultos. La segunda ola, surgida en los años 60, reconoció el papel crucial de la cognición en la conducta, priorizando la modificación de pensamientos y emociones (Mañas, 2023).

La TCC ha evolucionado hasta la tercera ola la cual engloba modelos innovadores como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) por sus siglas en inglés, la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), por sus siglas en inglés. La diferencia principal entre los modelos de la tercera ola y el enfoque cognitivo conductual radica en la estrategia terapéutica: mientras el modelo cognitivo busca cambiar la relación entre pensamiento,

emoción y conducta, los modelos de aceptación y conciencia plena priorizan la aceptación sobre el cambio cognitivo (Korman & Garay, 2012).

### **iii. Terapia Mindfulness**

El Mindfulness, cuyo origen se remonta a la tradición budista con Siddhartha Gautama como figura clave, ha evolucionado a lo largo de los siglos. Se fundamenta en la capacidad innata del ser humano para ser consciente del presente. En esencia, el Mindfulness es una práctica que perfeccionó Gautama y que se basa en técnicas que han existido desde tiempos antiguos, incluso en épocas muy primitivas de la humanidad. Como señala Kabat-Zinn (2010), es la habilidad de estar plenamente consciente del momento actual y es intrínseca al ser humano. Aquí la tradición budista ha destacado métodos simples pero efectivos para cultivar y aplicar esta habilidad en todos los aspectos de la vida (Delgado, 2009).

La técnica Mindfulness pertenece a la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990) se basa en la práctica de la atención plena y la autorregulación emocional y ha demostrado su eficacia en la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés en diversos estudios (Duarte et al., 2022). El Mindfulness puede ser usada como componente principal en una intervención o también como una herramienta, cabe mencionar que ha dado buenos resultados en terapias grupales (Collado et al., 2021).

El Mindfulness ha evolucionado y ha surgido la psicología contemplativa, en ella se integran prácticas tradicionales como la meditación y el yoga para promover no solo la reducción del malestar, sino también el desarrollo de virtudes de Mindfulness; una manera secular, centrada en el bienestar personal y la reducción del sufrimiento; y otra budista orientada hacia el altruismo y la transformación espiritual (Tovar, 2023).

En la evolución del Mindfulness a través de las ciencias contemplativas, se consideran tres etapas o también denominadas olas. Refleja una progresiva integración de aspectos éticos y espirituales en las prácticas terapéuticas, según (Tovar, 2023) y Loizzo, (2023), estas olas se describen de la siguiente manera:

Primera Ola: enfocada en explorar los beneficios del Mindfulness desde el punto de vista científico, esta fase se centró en estudiar su impacto en la reducción del estrés y la mejora de la salud mental, sin embargo, al mantenerse en un enfoque principalmente secular, se reconoció que algunas aplicaciones quedaban limitadas al bienestar personal.

Segunda Ola: aquí se incorporó la compasión como un elemento esencial en la práctica de Mindfulness, ampliando su alcance para no solo promover el bienestar propio sino también el de los demás.

Tercera Ola: la fase actual, la cual profundiza en las enseñanzas de la filosofía budista, integra conceptos como la noción de vacuidad y una ética fundamentada en el bienestar colectivo, estableciendo un enfoque más holístico para la salud mental.

#### **iv. Salutogénesis**

La Salutogénesis, creada por Aaron Antonovsky, se centra en generar salud a través del Sentido de Coherencia (SOC) como guía para la vida. Antonovsky desarrolló esta teoría después de estudiar a mujeres que superaron traumas que derivaban de los campos de concentración en la segunda guerra mundial, cuestionó por qué algunas personas se mantienen saludables en circunstancias adversas, desafiando la perspectiva tradicional de salud-enfermedad. En la Salutogénesis, la salud y la enfermedad se ven como un continuo en el que las personas enfrentan el estrés diario y el enfoque principal es promover activamente

la salud. La teoría se basa en dos elementos clave: los Recursos Generales de Resistencia (recursos materiales y sociales que hacen la vida comprensible y manejable) y el Sentido de Coherencia (capacidad de lidiar con el estrés, compuesto por comprensibilidad, manejabilidad y significatividad) (Alarcón, 2022; Antonovsky, 1996).

#### **v. Teoría polivagal**

Fue desarrollada por Stephen Porges, sugiere que nuestro sistema nervioso autónomo (SNA) no es simplemente un sistema de pares antagónicos, sino un sistema jerárquico compuesto por dos vías vagales que han evolucionado secuencialmente desde diferentes áreas del tronco cerebral. Este sistema jerárquico implica que los circuitos más recientemente formados inhiben a los circuitos más antiguos y a la capacidad para transitar entre estos circuitos depende de una evolución neurofisiológica del entorno que ocurre fuera de nuestra área consciente (Porges & Buczynski, 2012).

La aplicación de esta teoría en el ámbito del Mindfulness optimiza la eficacia en los resultados como la estimulación del Sistema Simpático para transitar al Parasimpático, otro ejemplo derivado en el ámbito social: la manera de relacionarse el instructor con el alumno genera un apego seguro que ayuda al alumno a irse familiarizándose con sus dificultades (González-García & González, 2017).

#### **vi. Integración de las teorías**

En esta investigación se consideró aportaciones teóricas de Antonovsky, Seligman, Porges y Kabat Zinn, ya que proporcionan un marco integral para comprender y abordar la salud mental desde una perspectiva tanto preventiva como terapéutica. La teoría de la Salutogénesis de Antonovsky fue clave para estructurar el programa desde un enfoque que promueve el fortalecimiento de los recursos internos y la resiliencia en los participantes, en lugar de

centrarse exclusivamente en la enfermedad. Por su parte, la psicología positiva de Seligman permitió enfatizar la importancia de las emociones positivas, el bienestar y la autoconciencia en el proceso terapéutico, favoreciendo el desarrollo de estrategias que fomentan la satisfacción con la vida, la teoría polivagal de Porges permitió enfocar la estimulación de la meditación al nervio vago responsable de la lucha y huida. Finalmente, el Mindfulness de Kabat Zinn se integró como la base metodológica del programa, proporcionando herramientas concretas de atención plena que permiten regular el estrés, la ansiedad y la depresión a través de la consciencia del presente y la aceptación de las experiencias internas. Estas aportaciones se reflejan en diversas sesiones del programa que se diseñó de Mindfulness (**Anexo** ), donde se promueve el equilibrio emocional, la percepción de control sobre las propias circunstancias y la mejora del bienestar integral.

Las propuestas teóricas tienen como coincidencia el manejo de emociones para fomentar la resiliencia. Por una parte, la psicología positiva tiene su foco de estudio en las emociones reconfortantes como la felicidad y en comprometerse en actividades que sean reconfortantes. Por otro lado, la Salutogénesis busca que los individuos sean conscientes de las herramientas que tienen para manejar aspectos de su vida, a estas herramientas les da el nombre de activos de salud, pero no solo es tener herramientas para la vida también es saberlas usar con un sentido de coherencia.

Las terapias de tercera generación como es el Mindfulness se suman a esos activos de salud, ejercitando la atención plena y brindando una perspectiva más consciente de actividades cotidianas como el simplemente caminar, comer, incluso solo cerrar los ojos, en donde se quita el modo automatizado de vivir las actividades cotidianas y con ello la tensión que nace del estrés. También se invita a disfrutar con todos los sentidos cada estímulo que

los individuos experimentan. De esta manera la ansiedad, la depresión y el estrés, se vuelven sensaciones que pierden carga negativa en las personas que las experimentan y se aprende a no luchar, a ser resiliente, a disfrutar la experimentación de cada estímulo interior y exterior del organismo. Asimismo, se enseña que la ansiedad, la depresión y el estrés no son una enfermedad, sino sensaciones que pueden estar en cada persona, no se controla, no se elimina, se regula, disminuye y se aprende a conocerse a uno mismo.

## **2.2 Marco conceptual**

### **i. Depresión**

Según la American Psychiatric Association (APA), la depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, trastornos del sueño, trastornos del apetito, problemas de concentración, sentimientos de inutilidad o culpa, en casos graves pensamientos suicidas, desesperanza y falta de interés o placer en las actividades cotidianas. Es más que simplemente sentirse triste por un periodo corto; la depresión puede afectar profundamente la calidad de vida de una persona y su capacidad para funcionar normalmente. En ocasiones la tristeza se confunde con la depresión, aunque la tristeza es una emoción y por lo tanto debe tener un periodo corto, ya que surge a razón de una situación muy específica como lo es la pérdida de un familiar por ejemplo (American Psychiatric Association, 2023).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta versión (DSM-5), el Trastorno Depresivo Mayor (TDM) se caracteriza por la presencia de al menos cinco de los siguientes síntomas durante al menos dos semanas, incluyendo una tristeza persistente o pérdida de interés en actividades previamente placenteras. Estos síntomas pueden incluir cambios en el apetito, patrones de sueño, energía, concentración, sentimientos de culpa, fatiga y pensamientos de suicidio. La depresión mayor causa malestar

significativo y puede afectar el funcionamiento diario de la persona. No debe ser causada por otras condiciones medicas o sustancias. El diagnóstico y tratamiento deben ser realizados por profesionales de la salud mental (American Psychiatric Association, 2014).

## **ii. Ansiedad**

Por otro lado, los trastornos de ansiedad y aquellos relacionados con el miedo se caracterizan por una intensa sensación de miedo, acompañada de problemas de comportamiento. Los síntomas son lo suficientemente graves como para causar un malestar significativo o afectar el funcionamiento en diversas áreas de la vida, como la personal, familiar, social o educativa. El miedo y la ansiedad están estrechamente relacionados, pero se diferencian en el enfoque temporal ya que el miedo se refiere a una reacción ante una amenaza inminente en el presente, mientras que la ansiedad se enfoca en la anticipación de amenazas futuras. Una característica distintiva entre estos trastornos radica en los desencadenantes específicos de la aprehensión, es decir, los estímulos o situaciones que provocan el miedo o la ansiedad. La presentación clínica de estos trastornos suele incluir patrones de pensamiento específicos que pueden ayudar a distinguirlos al aclarar la naturaleza de la preocupación (Clasificación Internacional de Enfermedades Ed11, 2023).

La ansiedad se manifiesta a través de varios trastornos, siendo uno de los más comunes el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG). Los trastornos de ansiedad implican preocupaciones y miedos excesivos y persistentes que causan malestar y pueden afectar la vida cotidiana. En el caso del TAG, los síntomas deben durar al menos seis meses e incluyen preocupación excesiva, inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular y problemas de sueño. Estos síntomas deben causar malestar significativo y dificultar el funcionamiento diario. Otros trastornos de ansiedad, como el trastorno de pánico

o el trastorno de ansiedad social, tienen criterios de diagnóstico específicos. De igual forma el diagnóstico y tratamiento de los trastornos de ansiedad deben ser realizados por un profesional de la salud mental (American Psychiatric Association, 2014)

### **iii. Estrés**

El estrés se caracteriza comúnmente como una sensación de abrumo, preocupación y fatiga. Puede afectar a personas de todas las edades, géneros y circunstancias diversas que pueden dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica. Por definición, el estrés se refiere a cualquier experiencia emocional molesta que conlleva cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. En ciertas situaciones, un nivel moderado de estrés puede ser beneficioso ya que proporciona el impulso y la energía necesarios para enfrentar desafíos como realizar un examen o cumplir con plazos laborales. Sin embargo, un exceso de estrés puede tener consecuencias negativas para la salud, afectando adversamente al sistema inmunológico, cardiovascular, neuroendocrino y al sistema nervioso central (Organización Mundial de la Salud, 2023).

### **iv. Crear y diseñar**

En el ámbito de las terapias y enfoques terapéuticos es importante distinguir entre crear y diseñar. Mientras que crear implica la introducción de nuevas teorías o enfoques, diseñar se refiere al proceso de planificar y concebir una intervención específica basada en teorías y enfoques existentes.

Al diseñar un manual y programa terapéutico, trazamos una estructura y establecemos objetivos basados en la teoría y la evidencia existente. Nos basamos en la comprensión y la experiencia para estructurar una propuesta práctica y efectiva que aborde las necesidades o problemáticas de nuestros participantes de manera integral. En resumen, mientras que crear

puede referirse a la introducción de nuevas teorías o enfoques terapéuticos, diseñar se centra en implementar estas ideas en la práctica clínica de maneras efectiva y ética (Real Academia Española, 2023a, 2023b).

## **2.3 Aspectos pedagógicos**

### **i. Didáctica y práctica**

La didáctica según Torres et al., (2009), desempeña un papel fundamental en el contexto del Mindfulness. Esta disciplina pedagógica se encarga de estudiar y desarrollar técnicas, métodos y estrategias para facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Nuestro objetivo aquí fue orientar la acción educativa de manera sistemática buscando estimular positivamente el aprendizaje y la formación integral de los participantes del programa. La práctica, según el mismo autor, se refiere a la acción de llevar a cabo actividades concretas relacionadas con el Mindfulness, poniendo en práctica los conocimientos teóricos adquiridos. Nuestro objetivo fue que los participantes del programa integraran el Mindfulness en su vida diaria a través de práctica regular de técnicas de atención plena. Esto permite consolidar sus aprendizajes, desarrollar habilidades y competencias relacionadas con el Mindfulness y la reflexión de sus experiencias para un crecimiento personal continuo.

### **ii. Técnicas didácticas y Planificación**

Se han utilizado una variedad de técnicas didácticas para facilitar el proceso de enseñanza y para llegar al logro de los objetivos de aprendizaje del programa. Estas técnicas incluyen la meditación guiada, ejercicios de respiración consciente, prácticas de escaneo corporal, reflexiones grupales y actividades experienciales. Aquí se seleccionan y se adaptan las técnicas de acuerdo con los objetivos de cada sesión, las necesidades de los participantes y el contexto terapéutico (Torres et al., 2009).

Con la planificación se hace referencia al proceso de establecer metas, objetivos y acciones específicas para cada sesión del programa. La planificación incluye la secuencia de actividades, los recursos necesarios, los tiempos estimados y los métodos de evaluación (Torres et al., 2009).

En esta investigación el objetivo fue organizar de manera sistemática las acciones educativas, anticipar posibles dificultades y garantizar que se cumplieran los objetivos pedagógicos establecidos en cada sesión del programa como lo sugiere Torres et al.

### **iii. Sesión, Resultados y Reducción**

En el presente estudio se planeó dar sesiones de intervención basadas en la terapia Mindfulness para la reducción de la depresión, ansiedad y el estrés. Según el Diccionario de la Lengua Española (2022). Se inició con el concepto de sesión el cual se refiere a un tiempo ocupado para una actividad (Diccionario de la Lengua Española, 2022a). El propósito de estas sesiones de intervención fue lograr resultados positivos para la reducción de los síntomas psicosociales derivados de la depresión, ansiedad y el estrés. Se entiende por resultados al efecto y consecuencia de un hecho, operación o deliberación (Diccionario de la Lengua Española, 2022a) y por reducir se entiende que es regresar algo al lugar donde antes estaba o al estado que tenía, disminuir o aminorar.

### **iv. Manual, Programa, Implementación, Identificación, Evaluación**

Un manual es un documento que reúne procedimientos interrelacionados y diseñados para aplicarse en un área específica o en toda una organización, garantizando la estandarización y la consistencia en su implementación (Universidad Nacional Autónoma de México, 1994). Por otro lado, un programa se define como la actividad social estructurada con un objetivo concreto, delimitado en tiempo y espacio, que organiza de manera cronológica, técnica y

espacial, las acciones, actividades y recursos necesarios para alcanzar los objetivos generales y específicos (Ordaz & Saldaña, 2005).

La implementación, la identificación y la evaluación son etapas fundamentales en el desarrollo de programas de intervención. La implementación se refiere al proceso de poner en práctica el plan diseñado, traduciendo los objetivos teóricos en acciones concretas realizadas en un contexto real. Según Cortázar, (2007), esta etapa conecta el diseño con los resultados, siendo de gran importancia para garantizar que las actividades se lleven a cabo de manera efectiva. Por su parte Tejedor, (2000), nos dice que la identificación implica observar, medir y reconocer los cambios o resultados generados por la intervención, utilizando herramientas y técnicas validadas que permiten acumular evidencia válida y confiable, este mismo autor define la evaluación como un proceso sistemático que analiza la efectividad de la intervención, determinando en qué medida se alcanzan los objetivos planteados y se proporciona la información clave para mejorar estrategias futuras.

## CAPÍTULO 3. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 3.1 Planteamiento del problema

La salud mental se ha posicionado como una de las principales problemáticas de salud a nivel mundial. Según el Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur, (2023), los efectos de la pandemia de la COVID-19 generaron un incremento sin precedentes en la sintomatología relacionada con la depresión, la ansiedad y el estrés. Estudios realizados en gran parte del mundo han evidenciado este aumento en los síntomas psicológicos; se estima que de no abordarse adecuadamente podrían derivar en consecuencias incontrolables (Rodríguez-Hernández et al., 2021).

En efecto, la literatura revisada muestra que los mayores aumentos se han registrado en los trastornos depresivos y de ansiedad a nivel global. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, (2022), los casos de trastorno depresivo mayor (TDM) aumentaron en un 27.6% y los trastornos de ansiedad (TA) en un 25.6%. Los países con ingresos bajos y medianos registraron los mayores aumentos, afectando principalmente a mujeres y personas jóvenes, especialmente en el grupo de 20 a 24.

Este fenómeno también ha sido observado en el continente americano. En una rueda de prensa celebrada el 9 de junio de 2023, el director de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señaló que la pandemia dejó impactos significativos en la salud mental de la población en las Américas. Según la Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud (2023), se registró un aumento del 35% en los síntomas depresivos y del 32% en los síntomas de ansiedad. Esta información contextualiza la importancia de abordar la salud mental en el marco de la reducción de la depresión o de la ansiedad en la población mexicana.

México no es ajeno a esta problemática. Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021), más del 30% de los adultos en el país presentan síntomas de ansiedad y cerca del 15% síntomas de depresión, ambos estrechamente relacionados con el estrés. Un estudio realizado en nueve estados de México informó que el 68% de los adultos experimenta niveles moderados o altos de estrés percibido, lo que afecta significativamente su bienestar psicológico (Chávez-Amavizca et al., 2020). Además, el 62% de las personas mexicanas indica que el estrés ha alterado su vida cotidiana y el 39% ha tenido que ausentarse del trabajo por esta causa (Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur, 2023b).

En el ámbito laboral, México ocupa el primer lugar mundial en niveles de estrés, con un 63% de trabajadores afectados por estrés crónico, según cifras del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y la OMS (Dirección General de Comunicación Social UNAM, 2022). A nivel nacional, la situación actual ha ocasionado pérdidas humanas, inestabilidad laboral y social, generando una profunda incertidumbre con respecto al presente y al futuro. La imperiosa necesidad de mantener las actividades cotidianas en medio de pérdidas y desafíos ha dejado un impacto notable en la salud mental de la población. La carga emocional de adaptarse a estas circunstancias ha contribuido significativamente a la magnitud de los desafíos psicológicos que enfrenta la comunidad. La comprensión de estos aspectos es esencial para desarrollar estrategias efectivas de apoyo y atención a la salud mental (Rodríguez-Hernández et al., 2021).

Adicionalmente, se ha observado un incremento significativo en los diagnósticos de enfermedades mentales, afectando a más de 3.5 millones de personas después de la pandemia. Los datos también evidencian la presencia de indicios de síntomas neurológicos y psiquiátricos a corto y largo plazo. Esto incluye la posibilidad de un síndrome inflamatorio

en el tejido neurológico, hepático y cardíaco. Estos hallazgos subrayan la complejidad no solo en la salud mental, sino también en la salud física a nivel neurológico y orgánico (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2022).

Por otro lado, se ha documentado un aumento considerable en la automedicación y el uso indiscriminado de psicofármacos para tratar la ansiedad, depresión y estrés (García et al., 2023). Si bien estos tratamientos pueden ser efectivos, también pueden generar efectos adversos y dependencia, sin atender necesariamente las causas subyacentes. Esta situación resalta la necesidad de enfoques terapéuticos que promuevan una regulación emocional sostenible y reduzcan la dependencia de intervenciones exclusivamente farmacológicas (Hidalgo et al., 2024).

La necesidad de salir adelante y continuar siendo productivos económica y laboralmente puede llevar a muchas personas a no ser diagnosticadas oportunamente, lo que deriva en complicaciones psicosomáticas como colitis nerviosa, lumbalgias, hipertensión, taquicardias, migrañas, entre otras. Estas manifestaciones relacionadas con la dificultad para expresar emociones y sentimientos suelen necesitar apoyo profesional (Fundación UNAM, 2022). Por ello, en México es necesario visibilizar y tratar esta sintomatología. De no hacerlo, podría haber un aumento en psicopatologías como el déficit cognitivo, el trastorno compulsivo (TOC) conductas desadaptativas como la hipocondría y un incremento de los casos de suicidio (Nicolini, 2020).

De igual forma, factores como el aislamiento, el distanciamiento social, la pérdida de empleo la violencia intrafamiliar, el aumento de consumo de sustancias y la difusión de información inexacta en redes sociales y medios oficiales han contribuido a generar ansiedad generalizada y agravar la situación (del Carpio et al., 2022).

Frente a este panorama, el presente estudio propuso abordar la sintomatología mencionada mediante la aplicación de la terapia Mindfulness. Esta intervención se distingue por su enfoque en la transformación personal, el uso de técnicas de meditación, la conciencia del momento presente y la regulación emocional a través de la aceptación. Además, enseña a desarrollar una mente autorregulada y una actitud de curiosidad, apertura y aceptación hacia la experiencia (Delgado et al., 2013).

Estudios recientes han demostrado que el Mindfulness es una terapia eficaz para generar bienestar, fomentar la conciencia de pensamientos y emociones, así como desarrollar resiliencia. Una revisión sistemática realizada en Brasil encontró evidencia de su efectividad en la regulación de síntomas derivados de la pandemia tanto en trabajadores de la salud como en población general (Duarte et al., 2022).

Lo anteriormente expuesto se convierte en un tema de interés dentro de la Maestría en Psicología y Salud, ya que este tipo de investigaciones permite identificar y proponer formas alternativas de tratamiento como el Mindfulness, especialmente en casos de síntomas psicosomáticos como la depresión, la ansiedad y el estrés para mejorar la salud mental.

### **3.2 Pregunta de investigación**

Lo anterior nos permitió formular la siguiente pregunta de investigación *¿Cuál es el efecto de un programa de Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés?*

La respuesta a esta pregunta guio el desarrollo de la investigación.

### **3.3 Justificación**

La investigación propuesta surgió de la necesidad de comprender y abordar los desafíos actuales que enfrenta la salud mental en la población mexicana, problemáticas de salud cómo

la identificación de un aumento en los diagnósticos de enfermedades mentales y la presencia de síntomas neurológicos y psiquiátricos a corto y largo plazo, la atención integral a la salud mental es esencial para garantizar el bienestar de la población y abordar las complejidades asociadas con las afectaciones (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2022). Según datos del sistema de salud, el 52.8% de las personas atendidas presentaron ansiedad y el 25.1% depresión, siendo las mujeres las más afectadas en ambos casos (73.4% y 78.8% respectivamente) (Robles & Díaz, 2024). Asimismo, la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) señala que el 15.4% de la población adulta presenta síntomas de depresión y el 19.3% síntomas de ansiedad severa, mientras que otro 31.3% manifiesta grados menores de ansiedad (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021).

Por otra parte, el estrés en México es una condición altamente prevalente. Datos de la Dirección General de Comunicación Social UNAM, (2022) indican que el país ocupa el primer lugar en la lista mundial sobre el estrés, con un 63% de personas afectadas. Además, el tecnoestrés alcanza al 75% de la fuerza laboral, y muchas personas experimentan tensión constante incluso durante actividades cotidianas como los traslados a sus lugares de trabajo. Esta realidad evidencia la necesidad de intervenciones accesibles y efectivas como el Mindfulness para reducir el malestar emocional creciente en la población.

Dichas condiciones resaltan la importancia de explorar estrategias de intervención efectivas. Este proyecto buscó contribuir al conocimiento y tratamiento de estas problemáticas, promoviendo enfoques que mejoren la salud mental y el bienestar.

Otro aspecto por notar es que, en el ámbito psicológico, se observa la modificación de conductas y la manifestación de temores inesperados. Con la pandemia se suscitaron percepciones en las sociedades globales equiparables a la trama de una película de ficción, evidenciando la fragilidad de la salud humana, sin distinción de edad o condición social. La

experiencia ha destapado miedos que, en muchos casos, no se habían anticipado, subrayando la complejidad de la salud mental y resaltando la necesidad de explorar estrategias que aborden estos aspectos de manera integral (Palacio, 2021).

La implementación de medidas sanitarias, como el aislamiento social, junto con el temor al contagio y la experiencia de pérdida de amigos y familiares, ha creado un escenario que algunos segmentos de la población mexicana podrían percibir como catastrófico. Estos factores combinados han contribuido a un ambiente de depresión y ansiedad, destacando la necesidad de abordar de manera comprensiva los impactos psicológicos de estas situaciones (Nicolini, 2020).

Además, es importante considerar los datos proporcionados por el IMSS, que reflejan un aumento en los síntomas de depresión y ansiedad a partir del año 2020. Estos datos indican que los síntomas preexistentes se intensificaron, contribuyendo a una carga adicional en la salud mental de la población. La comprensión de estas tendencias es esencial para orientar intervenciones y estrategias que aborden eficazmente los desafíos psicológicos que enfrenta la comunidad (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2022).

Es evidente que la salud mental se ha convertido en una prioridad global, acentuada por las consecuencias derivadas de la pandemia por COVID-19, la OPS, por medio de su director Barbosa, instó a los gobiernos de América a colocar la salud mental en el centro de sus agendas, advirtiéndole que en la región únicamente se destina alrededor de 3% del presupuesto en salud a este rubro (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2023a). En este marco, la OPS ha promovido cursos orientados a profesionales y académicos con el objetivo de fomentar investigaciones centradas específicamente en salud mental, fortaleciendo así la capacidad de respuesta institucional y

la toma de decisiones basadas en evidencia (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2023b).

Este llamado responde, entre otras razones, a las secuelas que ha dejado la infección por SARS-CoV-2 en distintos sistemas del organismo, como el respiratorio, renal, cardiovascular y neurológico. Dichas afectaciones han derivado en síntomas persistentes como fatiga, dificultad para respirar, ansiedad y depresión, incluso varios meses después de la infección. Esta condición ha sido reconocida por la OMS como síndrome post COVID-19 (Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud, 2022).

A partir de todo el contexto anterior, el presente estudio se propuso contribuir al conocimiento y al desarrollo de propuestas terapéuticas dirigidas a los trastornos de ansiedad, depresión y estrés en población mexicana, considerando como estrategia central el enfoque del Mindfulness. Se diseñó una intervención grupal de ocho sesiones para evaluar sus efectos en adultos que presentaran sintomatología relacionada con estos tres trastornos. La elección de esta técnica se sustenta en la evidencia generada en distintos países, donde investigaciones han reportado resultados positivos al aplicar programas basados en Mindfulness en diversos contextos.

Por ejemplo, en Brasil, una revisión sistemática demostró la eficacia de esta técnica para reducir síntomas emocionales derivados de la pandemia, tanto en trabajadores de la salud como en la población general (Duarte et al., 2022). En China, se reportaron efectos satisfactorios en la disminución del estrés postraumático mediante intervenciones con Mindfulness (Dai et al., 2022). De igual manera, en España, se observó una reducción significativa de la ansiedad y depresión en mujeres usuarias de una clínica privada de salud tras participar en un programa grupal basado en Mindfulness (Collado et al., 2021). En Chile,

un estudio con estudiantes de medicina encontró una disminución en los niveles de burnout, reduciéndose del 48% al inicio de la intervención a un 24% al finalizarla (Zúñiga et al., 2021).

En México, Real et al., (2020) documentaron resultados favorables tras implementar un programa de Mindfulness con trabajadores del sector salud durante la pandemia. La modalidad remota empleada en dicho estudio resultó ser una estrategia viable, segura y eficaz, lo que refuerza la posibilidad de adaptar este enfoque a distintos contextos institucionales como recurso preventivo en la salud mental.

El presente estudio se desarrolló con adultos mayores de edad, de ambos sexos, residentes de la Ciudad de México. La investigación se propuso no solo atender los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, sino también sentar las bases para futuras intervenciones en el contexto mexicano. Aunque el Mindfulness no es un enfoque nuevo, se plantea que su aplicación en formato grupal y estructurado puede ofrecer beneficios psicológicos significativos, además de representar una alternativa accesible y adaptarse a distintos entornos.

Los efectos de la pandemia han incrementado la prevalencia de problemas de salud mental a niveles sin precedentes, duplicando las cifras reportadas antes de 2019. En la Ciudad de México, estos efectos han sido particularmente intensos, afectando a personas de todos los rangos etarios y condiciones socioeconómicas, lo que impacta directamente en su calidad de vida y en la salud pública en general (Secretaría de Salud, 2023). Ante esta realidad, surge la necesidad de explorar intervenciones efectivas, culturalmente viables y con potencial de implementación amplia.

En este sentido, el Mindfulness se presenta como una herramienta psicológica respaldada por una sólida base empírica. Se ha documentado en años atrás y en otros países su efectividad para disminuir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Balci et al., 2023;

Navarro, 2022; Young et al., 2023), así como su aplicabilidad en diversos contextos, su bajo costo y su versatilidad (Strauss et al., 2021). Además, su enfoque preventivo promueve el bienestar integral (Kabat-Zinn, 2009). Estas características son especialmente pertinentes para el contexto mexicano, donde fuentes como el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2021) destacan la necesidad urgente de intervenciones efectivas en salud mental.

De esta forma, el presente trabajo buscó explorar y sustentar la utilidad de los enfoques grupales de Mindfulness dentro del contexto mexicano, aportando a la consolidación de estrategias psicoterapéuticas que favorezcan el bienestar emocional de la población.

### **3.4 Objetivos**

#### **i. General**

Evaluar el efecto de un programa con Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

#### **ii. Específicos**

- Diseñar un programa y su manual de intervención Mindfulness
- Implementar el programa de Mindfulness diseñado
- Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de depresión después de implementar el programa
- Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de ansiedad después de implementar el programa
- Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa

### **3.5 Variables**

#### **i. Variables dependientes**

##### **Depresión:**

Para cada participante en ambos grupos, se registraron las puntuaciones de síntomas de depresión antes y después de la terapia Mindfulness. Se calculó la diferencia (pretest – posttest) en las puntuaciones para cada participante.

##### **Ansiedad:**

De manera similar, se registraron las puntuaciones de ansiedad antes y después de la intervención y se calcularon las diferencias.

##### **Estrés:**

Se realizó un registro al inicio y al final de esta variable para poder llevar a cabo un análisis detallado.

#### **ii. Variable independiente**

##### **Programa:**

Se midió el nivel de Mindfulness de cada participante antes (pretest) y después (posttest) de implementar el programa Mindfulness y se calcularon las diferencias en las puntuaciones.

### **3.6 Hipótesis**

#### **i. Hipótesis nula (H0):**

No hay diferencias en la reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre el grupo que participa en el programa con Mindfulness y el grupo de control en espera que no lo recibe.

## **ii. Hipótesis alternativa (H1)**

El programa con Mindfulness repercutirá en una reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en comparación con el grupo de control en lista de espera.

### **3.7 Operacionalización de las variables**

#### **i. Depresión**

Según la American Psychiatric Association, (2014), la depresión se define como un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una persistente sensación de tristeza, pérdida de interés, cambios en el apetito y sueño, sentimientos de inutilidad y falta de energía, impactando significativamente en el bienestar emocional y el funcionamiento diario. Para medir esta variable en la población de estudio, se utilizó el inventario de Depresión de Beck, segunda edición (BDI-II)<sup>2</sup>, que emplea preguntas específicas para evaluar síntomas depresivos. Se aplicó un umbral predefinido para determinar presencia o ausencia de estos síntomas 0-13: depresión mínima o ausente, 14-19: depresión leve, 20-28: depresión moderada, 29-63: depresión grave (Beck et al., 1996). La elección del BDI-II<sup>2</sup> se basó en su validez y confiabilidad en la evaluación de la depresión, permitiendo identificar y cuantificar estos síntomas en los participantes de este estudio.

#### **ii. Ansiedad**

La ansiedad se define como una reacción emocional y psicológica que involucra sentimientos de preocupación, inquietud, miedo y tensión, manifestándose en síntomas cognitivos, emocionales y físicos que pueden afectar el funcionamiento diario y el bienestar individual. Aunque es una respuesta normal en ciertas situaciones, los trastornos de ansiedad se caracterizan por una ansiedad excesiva e incontrolable que impacta negativamente en la vida cotidiana y el bienestar emocional (American Psychiatric Association, 2014).

Para medir la ansiedad en la población de estudio, se empleó el inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que evalúa la intensidad de los síntomas a través de preguntas específicas. Los participantes asignaron una calificación en una escala de 0 a 3, donde 0 indica ausencia del síntoma y 3 indica una intensidad considerable (Beck et al., 1988). La elección del BAI se basó en su validez y confiabilidad para evaluar de manera precisa los síntomas de ansiedad en los participantes del estudio.

### **iii. Estrés**

La variable estrés se define como una sensación de abrumo, preocupación y fatiga que puede afectar a personas de todas las edades, géneros y circunstancias personales, dando lugar a problemas de salud tanto física como psicológica. Esta sensación se refiere a cualquier experiencia emocional molesta que conlleva cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. Si bien un nivel moderado de estrés puede ser beneficioso en ciertas situaciones al proporcionar el impulso y la energía necesarios para enfrentar desafíos, un exceso de estrés puede tener consecuencias negativas para la salud, afectando adversamente al sistema inmunológico, cardiovascular, neuroendocrino y al sistema nervioso central (Organización Mundial de la Salud, 2023). Para evaluar esta variable, se utilizó el cuestionario PSS-14 (Perceived Stress Scale) de catorce ítems, un instrumento confiable y válido que proporciona una medida cuantitativa del estrés percibido en la población intervenida. Los puntos de corte establecidos por el grupo de investigación permitieron categorizar los niveles de estrés en diferentes rangos, desde casi nunca o nunca estresados hasta muy a menudo estresado, facilitando así la comparación y el análisis de los datos obtenidos (Torres-Lagunas et al., 2015).



La investigación tuvo un alcance prospectivo, centrado en la evaluación del cambio emocional y psicológico en los participantes tras la implementación del programa. La duración de la investigación abarcó un periodo total de diez semanas incluyendo la fase de pretest y posttest. El análisis se limitó a participantes que presentaran síntomas de depresión, ansiedad, estrés y atención plena.

Para cumplir los objetivos de la investigación, se emplearon fuentes primarias para obtener información directamente de los participantes del estudio. Asimismo, se utilizaron fuentes secundarias para diseñar el programa de intervención, así como el diseño del manual.

#### **4.2 Ubicación de la investigación**

El programa se llevó a cabo en la Sociedad Organizada en Lucha (SOL), ubicada en la colonia Santa Isabel Tola, en la alcaldía Gustavo A. Madero de la Ciudad de México. Su elección respondió a un enfoque pedagógico fundamentado en los principios de Paulo Freire y la pedagogía comunitaria. Según Freire, (2008) la educación debe partir de las realidades concretas de los participantes, promoviendo aprendizajes significativos que conecten con sus contextos cotidianos. Este lugar permitió desarrollar una intervención que no idealizó las condiciones, sino que buscó transformar la experiencia de los participantes desde sus propias circunstancias, reflejando la esencia de una pedagogía liberadora y comunitaria. Como también menciona Freire, (2010) enseñar exige respeto a los saberes de los educandos, un principio que guio la implementación del programa en este espacio representativo y accesible.

### 4.3 Muestra

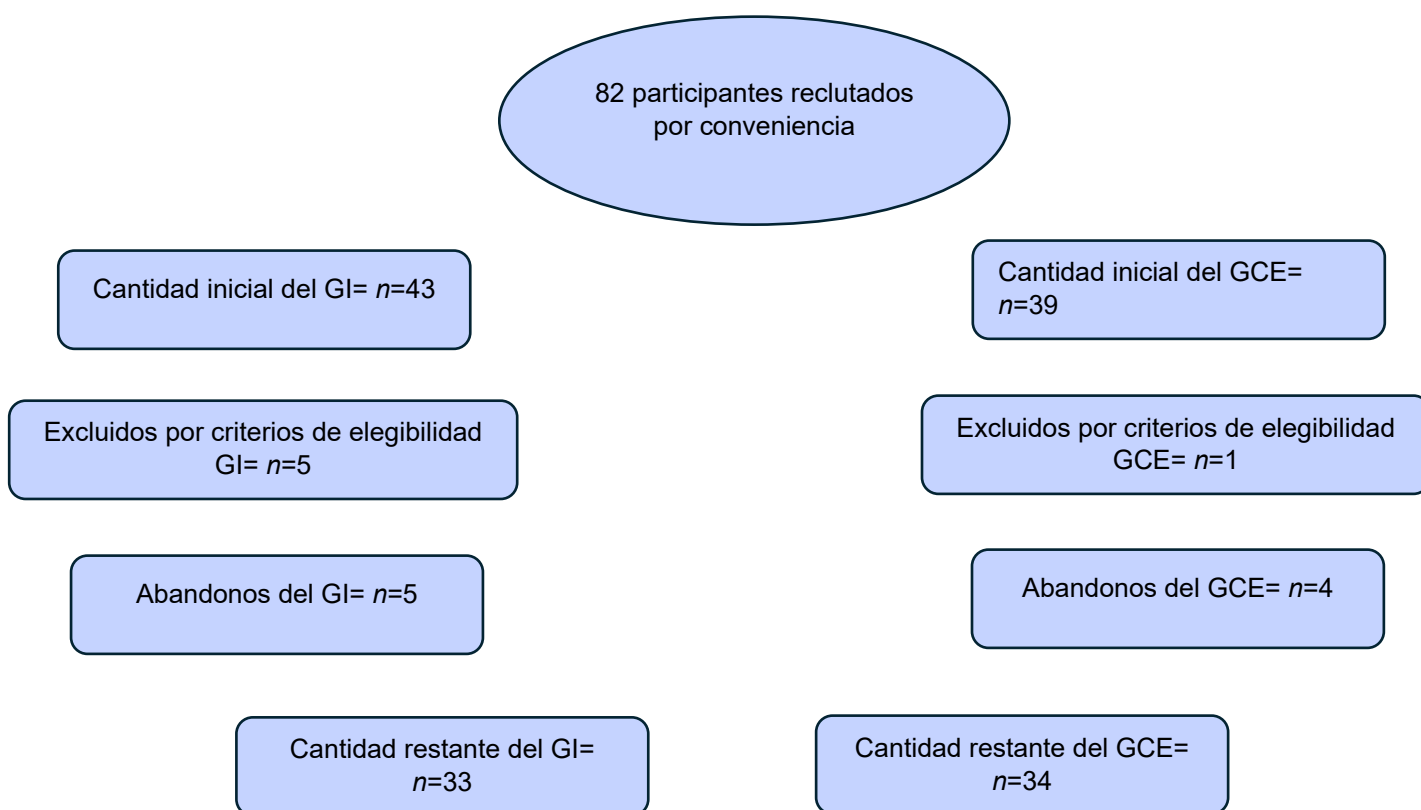
La muestra se obtuvo de un universo constituido por adultos en la Ciudad de México que presentaban síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Fue una muestra no aleatoria, conformada por personas de diversas edades, géneros y contextos socioeconómicos, pertenecientes a la sociedad mexicana, estuvo constituida por personas. Se formaron dos grupos: un grupo intervención Gi y un grupo control en lista de espera GCE. Ambos grupos fueron emparejados para tener la misma cantidad de participantes, equilibrando así la comparación entre ellos.

- **GI:** conformado por 43 participantes seleccionados por conveniencia. Sin embargo, tras aplicar los criterios de exclusión (5 participantes fueron descartados por no cumplir con los criterios de elegibilidad), quedaron finalmente 38 participantes.
- **GCE:** grupo seleccionado también por conveniencia el cual estuvo formado originalmente por 39 participantes y tras aplicar los criterios de exclusión (un participante era practicante de Mindfulness) quedaron 38; de esta manera se emparejó el número de participantes con el grupo intervención.
- **Abandonos:** al término del programa se registraron 5 abandonos en el grupo intervención y 4 en el grupo control en lista de espera, quedando en el grupo intervención 33 participantes y en el grupo control en lista de espera 34 participantes.

En el GI participaron 15 hombres y 18 mujeres, con edades que oscilaron entre los 24 y los 67 años ( $M = 49.42$ ;  $DE = 11.59$ ). En el GCE participaron 4 hombres y 30 mujeres, con edades comprendidas entre los 23 y los 60 años ( $M = 42.26$ ;  $DE = 9.38$ ). Esta distribución permitió comparar los efectos del programa de Mindfulness entre dos grupos con características demográficas similares. Ambos grupos participaron en las mediciones del

pretest y posttest, pero solo el GI asistió a las ocho sesiones del programa de Mindfulness tras el posttest como retribución por su participación. Se puede ver esta información simplificada en la ilustración 1.

**Ilustración 1**  
*Conformación de los Grupos y su Evolución durante el Programa*



*Nota:* la ilustración 1 fue realizada por el autor de la presente investigación

#### 4.4 Criterios: inclusión, exclusión y eliminación

##### I. Inclusión

- Hombres y mujeres mayores de 18 años
- Que presentaran síntomas de depresión, ansiedad y estrés medidos por el pretest

- Que supieran leer y escribir y que firmaran el consentimiento informado
- Participantes sin práctica previa en Mindfulness

## **ii. Exclusión**

- menores de 18 años
- que no presentaran síntomas de depresión, ansiedad y estrés según resultados del pretest
- aquellos que estuvieran en tratamiento farmacológico o psicoterapéutico durante el estudio
- personas con práctica previa en Mindfulness

## **iii. Eliminación**

- participantes que no asistieron al menos 80% de las sesiones del programa de intervención
- personas que manifestaron su deseo de retirarse del estudio

## **4.5 Etapas de gestión**

La gestión para la implementación del programa de intervención en Mindfulness inició en el mes de agosto con el establecimiento de contacto personal con el director de la Sociedad Organizada en Lucha, ubicada en la colonia Santa Isabel Tola, alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México. Durante la reunión inicial, se presentó el programa y su manual de intervención diseñados para esta investigación, derivado de esto, se obtuvo la autorización correspondiente del director de dicha asociación para llevar a cabo la implementación. Posteriormente, se llevó a cabo una segunda reunión con los dirigentes de las sedes, en esta reunión se explicó y presentó el programa y su manual, también se definieron aspectos

logísticos como la selección de participantes, los días y horarios para la aplicación de las pruebas previas (pretest) y la organización de los grupos.

Previo al inicio del programa, se realizó una presentación detallada frente a los participantes, en la que se explicó la dinámica del estudio, los objetivos, la naturaleza voluntaria de su participación, el tratamiento confidencial de sus datos y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Asimismo, se les proporcionó el consentimiento informado por escrito, el cual fue firmado por quienes aceptaron participar. Adicionalmente, se aplicó un cuestionario de selección (Anexo 1) que indagó sobre el uso de psicofármacos, diagnósticos y experiencia previos al programa con Mindfulness, junto con las herramientas de medición necesarias: las escalas MAAS, BAI, PSS-14 y BDI-II<sup>2</sup>.

Debido a que los miembros de la asociación se encontraban distribuidos en distintas áreas geográficas y tenían responsabilidades diversas, fue necesario realizar ajustes en la programación de las sesiones y la conformación de los grupos. Estas adaptaciones permitieron garantizar la participación de los asistentes, tomando en cuenta sus horarios y disponibilidad. El programa se implementó durante un período de ocho semanas, con sesiones grupales semanales. Finalmente, una semana después de concluir el programa, se aplicó la prueba posterior (postest) tanto GI como al GCE.

#### **4.6 Etapa de recopilación de la información**

Con el objetivo general de *“Evaluar el efecto de un programa con Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés”*, se procedió a cumplir cada uno de los objetivos específicos de la siguiente manera.

Para “*Diseñar un programa y su manual de intervención en Mindfulness*” que es el primer objetivo específico, se diseñó un total de ocho sesiones impartidas una por semana con un tiempo estimado de 50 a 60 minutos (Anexo 2); además se creó el manual “*Descubre el impacto del Mindfulness en tu bienestar*” donde se planificó el contenido total de programa (Anexo 3). En la sesión 1, se muestra la influencia de la psicología positiva, en esta sesión se promueve la consciencia colectiva y la empatía, fomentando una red de apoyo entre los participantes. En la sesión 2 se muestra la influencia de la Salutogénesis ya que se fomenta la conexión interpersonal y el apoyo mutuo como activos de salud, importantes para el manejo del estrés y el fortalecimiento de la salud mental. Asimismo, en la sesión 3 se trabajó con el desarrollo de la actitud de aceptación dirigido al manejo del estrés alineándose con la Salutogénesis. En la sesión 4 se integraron principios de ambas teorías, al comprender sus emociones se pretende promover una mayor resiliencia y bienestar emocional, se vincula también con la teoría polivagal, ya que al trabajar con las emociones desde la atención plena ayuda a activar la vía ventral del nervio vago, promoviendo estados de calma y seguridad a través de la conexión con el cuerpo, siguiendo con la sesión número 5, en donde se buscó centrar el Mindfulness en la vida diaria. En esta sesión se utilizaron los recursos externos e internos según Antonovsky y fomentó la satisfacción diaria para la construcción de la felicidad, según Seligman. En la sesión 6 se pretendió que los participantes cultivaran la calidad en sus relaciones interpersonales así incrementando el bienestar social y emocional inspirado en la psicología positiva y en la teoría polivagal, dado que la calidad de las relaciones interpersonales influye en la regulación del sistema nervioso y en la reducción del estrés a través de la conexión social segura. En la sesión 7, se pretendió cultivar la resiliencia a través de la atención plena y que se relacionó con la Salutogénesis. Finalmente, en la sesión 8, se integraron ambos enfoques con la intención de que los participantes pudieran continuar

utilizando las técnicas terapéuticas aprendidas. El Mindfulness, desde la teoría salutogénica, se consolidó como un activo de salud en los participantes. **La Salutogénesis demostró su potencial no solo para la promoción de salud, sino también como una vía efectiva para favorecer el acceso al bienestar.**

Este estudio buscó promover el autoconocimiento emocional entre los participantes, brindándoles herramientas para comprender y regular cada emoción que experimentarán sin negarla ni controlarla; así como cada una de las ocho sesiones propuestas, tuvo como objetivo sumergir a los participantes en un proceso de autoconocimiento. Además, se ofreció orientación para que los participantes pudieran interactuar de manera consciente con su mundo interior, comprendiendo su propio funcionamiento psicológico, como con su entorno externo, incluye su comunidad y demás estímulos. El manual de Mindfulness para este estudio fue inspirado en la obra de Jon Kabat-Zinn, *“La práctica de la atención plena”* (Kabat-Zinn, 2010), el cuál proporcionó un marco teórico sólido para la comprensión y aplicación del Mindfulness. Se estimó que aproximadamente el 40% de las actividades y contenidos de la intervención derivaron directamente de este libro, incluyeron prácticas como la conexión con la respiración, el escaneo corporal y la atención plena en actividades cotidianas. Las certificaciones en Mindfulness cursadas por el autor complementaron y enriquecieron el diseño de la intervención (Muñoz et al., 2014). Estas formaciones aportaron técnicas adicionales, como la exploración de emociones y la atención plena a la comunicación interpersonal, que no se abordaron en profundidad en el libro de Kabat-Zinn. Se estimó que alrededor de 40 % de la intervención se basó en los conocimientos adquiridos durante estas certificaciones.

Hubo aportes originales y adaptaciones aproximadamente 20% en la intervención, consistió en adaptaciones y aportes originales diseñados específicamente para el contexto y las necesidades de los participantes. Esto incluyó la incorporación de dinámicas grupales y en parejas, así como la integración de conceptos como la resiliencia, la autocompasión, y la aplicación continua del Mindfulness en la vida diaria, la intervención no se limitó a un solo enfoque, sino que integro de manera creativa y contextualizada diversas fuentes y técnicas.

Con lo anterior se pretendió ofrecer un programa más completo y adaptado a las necesidades de los participantes, respetando los principios fundamentales del Mindfulness. De esa manera también se diseñó el programa y su manual integrado por ocho sesión es semanales de una hora de duración, con un grupo de intervención que participó en el programa y un grupo control en lista de espera.

Para cumplir con el segundo objetivo específico que dice “*implementar el programa de Mindfulness diseñado*” (Anexo 4), se utilizó el manual del programa previamente diseñado. Este programa desarrollado con el objetivo de mejorar el bienestar mental y emocional de los participantes se implementó con las ocho sesiones diseñadas introduciendo a los participantes en las prácticas y conceptos fundamentales del Mindfulness. A lo largo de estas sesiones, los participantes aprendieron técnicas de atención plena para cultivar la consciencia del momento presente, manejar el estrés, las emociones difíciles y desarrollar una mayor claridad mental y emocional. Cada sesión se centró en aspectos específicos corporales, la gestión del estrés y la promoción de la autocompasión. En cada una de las sesiones, se utilizaron ejercicios prácticos y herramientas que permitieron que los participantes se apropiaran de la información que se expuso y de esa manera ellos pudieran aplicar en su vida diaria para mantener una práctica continua de Mindfulness y promover su bienestar a largo plazo.

En cuanto al tercer objetivo específico que *“identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de depresión después de implementar el programa”*, se llevó a cabo una evaluación pre y post del programa utilizando la escala de depresión de Beck-II (BDI-II)<sup>2</sup> adaptada para población mexicana. Antes de iniciar el programa, se administró el BDI-II<sup>2</sup> a cada participante para evaluar el nivel de sus síntomas de depresión. Tras completar el programa, se volvió a administrar al grupo intervención y al grupo control en lista de espera el BDI-II<sup>2</sup> para comparar los resultados y determinar cualquier cambio en los síntomas de depresión.

Con respecto al cuarto objetivo específico *“identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de ansiedad después de implementar el programa”* se llevó a cabo una evaluación pre y post del programa utilizando el inventario de ansiedad de Beck (BAI) adaptado para población mexicana. Antes de iniciar el programa, se administró el BAI a cada participante para evaluar el nivel de sus síntomas de ansiedad. Tras completar el programa, se volvió a administrar GI y al GCE el BAI para comparar los resultados y determinar cualquier cambio en los síntomas de ansiedad.

Finalmente cumpliendo con el objetivo *“identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa”*, se midió el estrés implementando la escala de estrés percibido (PSS-14), adaptada para población mexicana. Antes de iniciar el programa, se administró la PSS-14 a cada participante. Tras completar el programa, se volvió a administrar al GI y al GCE el PSS-14 para comparar los resultados y determinar cualquier cambio en los síntomas de estrés.

#### **4.7 Instrumentos**

##### **i. Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)<sup>2</sup>**

Para medir los niveles de depresión, se empleó el Inventario de Depresión, Beck Depression Inventory (BDI-II)<sup>2</sup> (Anexo 5). El BDI-II<sup>2</sup> está diseñado para evaluar la gravedad de los síntomas depresivos en adultos y adolescentes a partir de los 13 años. Dicha herramienta es un autorreporte que consta de 21 preguntas que abordan síntomas como tristeza, fatiga cambios en el apetito y sueño, entre otros. Ha demostrado tener coeficiente alfa de Cronbach de ( $\alpha = 0.87$ ). Estas evaluaciones reflejan la severidad de la depresión y son ampliamente utilizadas tanto en la práctica clínica como en la investigación, permitiendo el diagnóstico y el monitoreo de la depresión (Beck et al., 1996). Las clasificaciones típicas en el BDI-II<sup>2</sup> se dividen en las siguientes categorías:

0-13: depresión mínima o ausente

14-19: depresión leve

20-28 depresión moderada

29-63 depresión grave

El inventario BDI-II<sup>2</sup> ha sido adaptado y validado para su uso en la población mexicana por el Dr. Jurado. Los estudios realizados confirman su confiabilidad tanto en muestras clínica como no clínicas en México, lo que lo convierte en una herramienta eficaz y versátil para evaluar la gravedad de los síntomas de a depresión en este contexto. BDI-II<sup>2</sup> no solo es capaz de diferenciar entre distintos subtipos de depresión, sino que también puede distinguir claramente entre la depresión y la ansiedad en la población mexicana, se ha tenido en cuenta las diferencias de género y culturales en su aplicación, garantizando así su precisión y relevancia en diversos grupos demográficos (Jurado et al., 1998).

## **ii. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)**

Para medir la ansiedad, se empleó el inventario de Ansiedad de Beck, Beck Anxiety Inventory (BAI) (Anexo 6). El inventario BAI tiene como propósito principal evaluar y medir la gravedad de los síntomas de ansiedad en adultos y adolescentes. El BAI permite identificar la presencia y la intensidad de una variedad de síntomas relacionados con la ansiedad, como la inquietud, la tensión muscular y la preocupación. Esta herramienta de evaluación se utiliza en la práctica clínica como en la investigación para medir la gravedad de la ansiedad en adultos y adolescentes. El BAI consta de 21 preguntas y es una herramienta valiosa para evaluar y hacer un seguimiento de la ansiedad (Beck et al., 1988). Las clasificaciones típicas en el BAI se dividen en las siguientes categorías:

0-7: rango de ansiedad nula

8-15: rango de ansiedad ligera

16-25: rango de ansiedad moderada

26-63: rango de ansiedad severa

La adaptación del BAI en la población mexicana ha demostrado ser una herramienta efectiva de evaluación de síntomas de ansiedad, en esta adaptación, los 21 ítems representan signos y síntomas que se deben indicar si han experimentado en la última semana, incluyendo el día de la evaluación, utilizando una escala de cuatro opciones (nula, ligera, moderada, severa) con valores de 0 a 3. La puntuación global varía entre 0 y 63 puntos. El BAI en su adaptación al español para la población mexicana ha demostrado una consistencia interna aceptable con un coeficiente ( $\alpha = .83$ ), lo que respalda su utilidad en este contexto (Guillén & González, 2019).

### **iii. Escala de atención y conciencia Mindfulness**

Para medir el grado de atención plena o consciencia plena, se utilizó la Escala de Atención y Conciencia del Mindfulness, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan 2003), (Anexo 7) que evalúa la dimensión atencional de Mindfulness como un rasgo y mide la capacidad de un individuo para mantener la atención plena y la consciencia en la experiencia del momento presente en su vida diaria. La escala MAAS consta de 15 ítems evaluados a través de una escala de tipo Likert que abarca desde 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). Su propósito es medir la frecuencia del nivel de Mindfulness en la rutina diaria, prescindiendo de la necesidad de que los participantes hayan recibido algún tipo de entrenamiento previo. Para obtener su puntuación se debe invertir los ítems, después calcular la media aritmética del total de las respuestas. Las puntuaciones más altas denotan un mayor nivel de Mindfulness. Las clasificaciones típicas en la escala MAAS se dividen en las siguientes categorías:

- 1- Casi siempre
- 2- Muy frecuente
- 3- Algo frecuente
- 4- Algo infrecuente
- 5- Muy infrecuente
- 6- Casi nunca

Es ampliamente utilizado en la práctica clínica, la investigación y la psicología forense, esta escala mide el grado de consciencia o atención plena (Mindfulness), la escala MAAS en sus siglas en inglés. El propósito principal de esta escala es evaluar de manera integral la disposición de una persona para estar atenta y consciente de la experiencia del

momento presente en su vida cotidiana, tiene un coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.88$ ) (Eidman et al., 2022).

La adaptación mexicana de la escala MAAS se presenta como un instrumento fiable y válido para su aplicación en adultos mexicanos sanos. Los hallazgos indican que constituye una herramienta eficaz para evaluar la atención plena en la población mexicana, lo que la posiciona como un recurso útil tanto para investigaciones futuras como para prácticas clínicas (López et al., 2015).

#### **iv. Escala de Estrés Percibido (PSS-14)**

La Escala de Estrés Percibido (PSS-14) (Anexo 8), versión de Cohen, Kamarck y Mermelstein, adaptada para México por González y Landero, es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el estrés percibido. Con una consistencia interna adecuada, con coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha = 0.82$ ), esta escala mide el grado en que las situaciones de vida son percibidas como estresantes. Consta de 14 ítems, que abordan directamente los niveles de estrés experimentados en el último mes. Los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, con un rango de puntuación de 0 a 4, donde valores más altos indican mayor estrés percibido. Para obtener la puntuación total, se invierten las puntuaciones en los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, luego se suman los 14 elementos. Los puntos de corte establecidos permiten categorizar los niveles de estrés en cuatro rangos: casi nunca o nunca estresados (0-14), de vez en cuando estresado (15-28), a menudo estresado (29-49) y muy a menudo estresado (43-56). Esta escala ha demostrado su fiabilidad y validez en diversas poblaciones y contextos, con una estructura factorial consistente de 2 factores que explica entre el 45.3 % y el 52.7 % de la varianza observada (Torres-Lagunas et al., 2015).

## **4.8 Proceso de análisis y presentación de los resultados**

### **i. Proceso de análisis de los datos**

Para el análisis de los resultados se llevó a cabo el procesamiento de los datos de manera sistemática, siguiendo los objetivos específicos previamente establecidos. El procesamiento de los datos se hizo utilizando el software SPSS versión 25, aplicando diferentes técnicas estadísticas para garantizar la validez y fiabilidad de los resultados. Se realizó un análisis estructurado que incluyó la detección de valores atípicos, evaluación de normalidad, análisis de fiabilidad de las escalas y selección de pruebas estadísticas apropiadas según la naturaleza de los datos.

### **ii. Detección de casos atípicos**

Se utilizó la prueba de distancia de Mahalanobis para identificar posibles valores atípicos en las mediciones pretest de las escalas. Este análisis se realizó con un nivel de significancia de ( $p = 0.001$ ). los resultados indicaron que no se encontraron datos atípicos extremos, lo que aseguro la homogeneidad de la muestra y la representatividad de los resultados obtenidos tras la intervención.

### **iii. Evaluación de la normalidad multivariada**

La normalidad multivariada fue evaluada mediante el análisis de Mardia, considerando los coeficientes de asimetría (Skewness) y curtosis (Kurtosis). Los resultados mostraron lo siguiente:

**MAAS y PSS-14:** cumplieron con los criterios de normalidad multivariada, ya que sus coeficientes de asimetría y curtosis no fueron significativos ( $p > 0.05$ ).

**BAI y BDI-II<sup>2</sup>:** no cumplieron con los criterios de normalidad debido a la curtosis significativa observada ( $p < 0.05$ ), lo que indicó distribuciones leptocúrticas

Estos resultados permitieron clasificar las escalas en paramétricas (MAAS y PSS) y no paramétricas (BAI Y BDI-II<sup>2</sup>), lo que fue determinante para la selección de las pruebas estadísticas más adecuadas.

#### **iv. Evaluación de la fiabilidad de las escalas**

Para garantizar la consistencia interna de las escalas y validar los resultados obtenidos, se calcularon los coeficientes de Omega de McDonald ( $\Omega$ ):

**BAI, BDI-II<sup>2</sup> y MAAS:** mostraron una alta fiabilidad **0.92, 0.92, 0.90** respectivamente, lo que indica que los ítems de estas escalas miden de manera coherente el constructo evaluado.

**PSS-14:** presentó una fiabilidad aceptable de **0.76**, suficiente para su uso en el análisis de los resultados de la intervención.

#### **4.9 Presentación de los datos**

Todos los resultados se presentan en torno a los objetivos específicos del estudio. La información se estructura de manera que permite identificar claramente los efectos del programa de intervención. Los hallazgos cuantitativos se reportan mediante tablas y se acompañan de su respectivo análisis estadístico, con el fin de ofrecer una interpretación clara, sistemática y sustentada de los datos. Todo lo anterior puede consultarse en el siguiente capítulo.

#### **4.10 Aspectos éticos de la presente investigación**

La presente investigación se llevó a cabo con un firme compromiso de garantizar que se cumplieran rigurosamente los principios y estándares éticos que rigen la investigación en el ámbito biomédico y psicológico. Fue esencial asegurar que los derechos, la dignidad y el bienestar de los participantes estuvieran protegidos en todo momento. En este sentido,

nuestra investigación se adhirió a un conjunto de documentos y directrices bioéticas reconocidos internacionalmente.

En el ámbito internacional a partir de 1947 se han propuesto diferentes criterios para que se cumplan aspectos éticos, estas propuestas se les sugiere a todos los países lo consideren para realizar investigaciones.

### **Código de Núremberg**

El código de Núremberg es un conjunto de principios éticos y legales que surgieron como resultado de los llamados Juicios de Núremberg, fueron procesos judiciales celebrados después de la Segunda Guerra Mundial para enjuiciar a líderes nazis por crímenes de guerra, crímenes contra la paz y crímenes contra la humanidad. Dichos juicios tuvieron lugar en la historia entre los años 1945 y 1946.

El código de Núremberg contiene diez principios éticos que rigen la investigación médica en seres humanos. Entre ellos, destacan el consentimiento informado y voluntario, la necesidad de que los estudios generen beneficios para la sociedad y la obligación de evitar daños físicos o mentales de manera innecesaria. Estos principios sentaron las bases de la ética en la investigación clínica moderna, influyendo en la creación de normativas internacionales orientadas a proteger los derechos, la dignidad y el bienestar de los participantes (Tribunal Internacional de Núremberg, 1946).

### **Declaración de Helsinki**

La declaración de Helsinki es un documento que establece principios éticos para la investigación médica en seres humanos, fue adoptada por la Asociación Médica Mundial en 1964 en Helsinki, Finlandia y ha sido sometida a cinco revisiones y dos clarificaciones.

La declaración se basa en los diez puntos del código de Núremberg y en la Declaración de Ginebra, establece el respeto por el individuo, su derecho a la autodeterminación y derecho a tomar decisiones una vez que se le ha informado claramente los pros y contras, riesgos y beneficios de su participación o no en un estudio de investigación médica. La declaración ha sido incorporada a las legislaciones nacionales de investigación clínica en muchos países y el incumplimiento de esta puede ser considerado ilegal (Dirección de Investigación, 2017).

### **Reporte Belmont**

El informe Belmont, publicado en 1979 por la Comisión Nacional para la Protección de Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y de Comportamiento, estableció los principios éticos fundamentales para la investigación con seres humanos. Surgió como respuesta a prácticas cuestionables ocurridas en décadas previas y buscó sentar bases para una investigación más ética y respetuosa de la dignidad humana. Este documento se centra en los tres principios clave que son:

- **Respeto a las personas:** implica reconocer la autonomía individual y proteger a quienes tienen una capacidad reducida para decidir, a través del consentimiento informado.
- **Beneficencia:** exige maximizar los beneficios y reducir al mínimo los posibles daños o riesgos para los participantes.
- **Justicia:** promueve una distribución equitativa de los beneficios y cargas de la investigación, evitando prácticas discriminatorias o explotadoras

El informe Belmont ha tenido una influencia significativa en el desarrollo de políticas de protección de sujetos humanos en Estados Unidos y otros países. Su enfoque ha sido

incorporado a regulaciones éticas internacionales y continúa siendo un referente esencial en la evaluación de protocolos de investigación en ciencias biomédicas y sociales (States National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical & Research, 1978).

### **Artículo 100 de la Ley General de Salud**

En el ámbito nacional en México se redactó la Ley General de Salud, la cual proporciona el marco legal y ético fundamental en varios aspectos, uno de ellos es la investigación en seres humanos. En esta investigación las disposiciones consideradas de esta ley son el siguientes artículo:

Artículo 100. La investigación en seres humanos se desarrollará conforme a las siguientes bases:

- I. Deberá adaptarse a los principios científicos y éticos que justifican la investigación médica, especialmente en lo que se refiere a su posible contribución a la solución de problemas de salud y al desarrollo de nuevos campos de ciencia médica.
- II. Podrá realizarse sólo cuando el conocimiento que se pretenda producir no pueda obtenerse por otro método idóneo
- III. Podrá efectuarse sólo cuando exista una razonable seguridad de que no expone a riesgos ni daños innecesarios al sujeto en experimentación
- IV. Se deberá contar con el consentimiento informado por escrito del sujeto en quien se realizará la investigación o de su representante legal en caso de incapacidad legal de aquel, una vez enterado de los objetivos de la

experimentación y de las posibles consecuencias positivas o negativas para su salud

- V. Solo podrá realizarse por profesionales de la salud en instituciones médicas que actúen bajo la vigilancia de las autoridades sanitarias competentes
- VI. El profesional responsable suspenderá la investigación en cualquier momento, si sobreviene el riesgo de lesiones graves, invalidez, o muerte del sujeto en quien se realice la investigación
- VII. Las demás que establezca la correspondiente administración

### **Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación en Salud**

Derivado de la Ley General de Salud se emitió el Reglamento de la Ley General de salud en Materia de Investigación en Salud (RLGSMIS) el cual en sus artículos 20, 21 y 22 se refieren precisamente al consentimiento informado, a saber:

Artículo 20: se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimiento y riesgos a los que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

Artículo 21: para que el consentimiento informado se considere existente, el sujeto de investigación o en su caso su representante legal, deberá recibir una explicación clara y completa, de tal forma que pueda comprenderla, por lo menos sobre los siguientes aspectos:

- I. La justificación y los objetivos de la investigación

- II. Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito, incluyendo la identificación de los procedimientos que son experimentales
- III. Las molestias o los riesgos esperados
- IV. Los beneficios que pueden observarse
- V. Los procedimientos alternativos que pudieran ser ventajosos para el sujeto
- VI. La garantía de recibir respuesta a cualquier pregunta y aclaración a cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto
- VII. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio, sin que por ello se creen prejuicios para continuar su cuidado y tratamiento
- VIII. La seguridad de que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad
- IX. El compromiso de proporcionarle información actualizada obtenida durante el estudio, aunque ésta pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando
- X. La disponibilidad de tratamiento médico y la indemnización a que legalmente tendría derecho, por parte de la institución de atención a la salud, en el caso de daños que la ameriten, directamente causados por la investigación, y
- XI. Que, si existen gastos adicionales, éstos serán absorbidos por el presupuesto de la investigación

Artículo 22: el consentimiento informado deberá formularse por escrito y deberá reunir los siguientes requisitos:

- I. Será elaborado por el investigador principal, indicando la información señalada en el artículo anterior y de acuerdo con la norma técnica que emita la Secretaría
- II. Será revisado y en su caso aprobado por la Comisión de Ética de la institución de atención a la salud
- III. Indicará los nombres y direcciones de dos testigos y la relación que éstos tengan con el sujeto de investigación
- IV. Deberá ser firmado por dos testigos y por el sujeto de investigación o su representante legal, en su caso. Si el sujeto de investigación no supiere firmar, imprimirá su huella digital y a su nombre y firmará otra persona que él designe
- V. Se extenderá por duplicado, que dando un ejemplar en poder del sujeto de investigación o de su representante legal.

### **Código Ético del Psicólogo**

Para asegurar la integridad ética de nuestra investigación, nos adherimos estrictamente al código del psicólogo de México, que establece principios fundamentales para la conducta ética en la investigación psicológica. Siguiendo el Artículo 36, nos comprometimos a proteger a los participantes de cualquier daño físico o psicológico que pudiera haber surgido como resultado de nuestra investigación, tomando todas las precauciones necesarias para garantizar su bienestar durante el proceso. De acuerdo con el artículo 61, nos comprometimos también a proteger la confidencialidad de los participantes, asegurando que la información

recopilada se maneje de manera segura y que no se divulgue información identificable sin su consentimiento. Esto está alineado con el Artículo 68, que enfatiza la importancia de disfrazar la información confidencial para proteger la identidad de los participantes y evitar cualquier daño potencial que pueda surgir de la divulgación de detalles personales. Además, de acuerdo con el Artículo 118, nos comprometemos a obtener el consentimiento informado adecuado de los participantes, utilizando un lenguaje claro, comprensible y garantizado que comprendan la naturaleza del estudio y los posibles riesgos involucrados. Esta práctica está respaldada por el Artículo 122, que enfatiza la importancia de informar a los participantes sobre los aspectos significativos del estudio, incluidos los riesgos, la incomodidad y los efectos adversos previsibles. Estos principios éticos guiaron nuestra conducta en todas las etapas de la investigación, desde la planificación y ejecución hasta la divulgación de los resultados (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010).

### **Código de Ética de Investigación de la Universidad Autónoma del Estado de México**

El Comité de Ética de Investigación (CEI) del Campus Nezahualcóyotl perteneciente a la Universidad Autónoma de México del Estado de México (UAEM) garantizó que nuestra investigación se adhiriera a los principios éticos establecidos en el marco de la investigación universitaria. De acuerdo con el Artículo 57 del capítulo II de la normativa universitaria, la investigación universitaria se orienta hacia la generación y desarrollo del conocimiento, la contribución al avance de la sociedad y la resolución de problemas relevantes para la misma. En este sentido, el CEI validó que nuestra investigación cumpliera con los principios de libertad, pluralidad y reflexión crítica, tal como se establece en el Artículo 58. Además, se compromete a garantizar que los procesos de investigación sean valorables, conforme al grado de cumplimiento de los objetivos y la congruencia entre lo programado y lo alcanzado,

como se dispone en el mismo Artículo incisos VII y VIII. El CIE. También vela por la adecuada planeación, programación y coordinación de la investigación universitaria, conforme a lo establecido en los Artículos 59, 60 y 61, respectivamente, asegurando que se cumplieran los requisitos y condiciones necesarias para la realización de los programas y proyectos de investigación. Asimismo, se comprometió a fomentar la socialización del conocimiento resultante de la investigación universitaria, tal como lo indica el Artículo 58, inciso XI, asegurando que los resultados sean accesibles a la comunidad universitaria y a la sociedad en general (Comité de Ética de la Investigación, 2007).

En cumplimiento a todo lo anterior se redactó el formato de consentimiento informado (Anexo 9). Este formato que se utilizó, se indica en el Artículo 21 del RLGSMIS, a los participantes sobre la intervención que se realizó se les aclararon sus dudas y se obtuvo voluntariamente su consentimiento materializado en la firma del documento. Es importante mencionar que se obtuvo el Aval del Comité de Ética de la Investigación del Centro Universitario UAEM Nezahualcóyotl con número CEIN-2024/049 y fecha del 30 de abril del 2024 (Anexo 10) y así poder llevar a cabo la realización de este proyecto de investigación.

## CAPÍTULO 5. RESULTADOS

Para el cumplimiento del objetivo general, que fue “Evaluar el efecto de un programa con Mindfulness en la reducción de depresión, ansiedad y estrés” se obtuvieron diversos resultados los cuales fueron desarrollaron de manera estructurada y basada en evidencia científica y se presentan a continuación organizados en torno a cada uno de los objetivos específicos:

### 5.1 Diseñar un programa y su manual de intervención en Mindfulness

Se diseñó un programa y su manual denominados “*Descubre el impacto del Mindfulness en tu bienestar*” (Anexo 3) el cual tuvo como objetivo general reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del Mindfulness. Este programa contó con ocho sesiones (Anexo 11) que se describen a continuación:

#### Sesión 1: conexión con la respiración en grupo

- ✓ **Objetivo educacional:** proporcionar a los participantes una experiencia inicial de respiración consciente al momento presente fomentando actitud de apertura hacia sensaciones corporales.
- ✓ **Descripción de la actividad:** durante esta sesión, los participantes exploraron la respiración consciente en un entorno grupal. Se les guio para conectar con su respiración y explorar las sensaciones corporales asociadas. Se fomentó la apertura hacia estas sensaciones y se les animó a reflexionar sobre como integrar la atención plena en su vida diaria.

- ✓ **Técnica evaluativa:** los participantes demostraron la capacidad de conectar con su respiración y explorar sensaciones corporales, así como expresar su disposición a aplicar la atención plena en su vida cotidiana.

## **Sesión 2: Explorar corporal en parejas**

- ✓ **Objetivo educacional:** Profundizar la consciencia corporal cultivando una actitud de apertura y compasión hacia uno mismo y los demás.
- ✓ **Descripción de la actividad:** En esta sesión, los participantes se centraron en la exploración consciente del cuerpo en parejas. Se les guio para observar las sensaciones corporales y compartir sus experiencias sin juicio ni crítica. Se fomentó la apertura hacia uno mismo y los demás.
- ✓ **Técnica evaluativa:** Los participantes demostraron la capacidad de compartir sus experiencias corporales con apertura y compasión, mostrando una actitud receptiva hacia las experiencias de los demás.

## **Sesión 3: Aceptación y no juicio**

- ✓ **Objetivo educacional:** Profundizar en la actitud del no juicio y de aceptación como componentes esenciales de la atención plena, fomentando la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás.
- ✓ **Descripción de la actividad:** Durante la sesión, se exploró la importancia de la aceptación y el no juicio en la práctica de Mindfulness. Los participantes practicaron la observación de pensamientos y emociones sin juzgarlos, cultivando la comprensión compasiva hacia sí mismos y los demás.

- ✓ **Técnica evaluativa:** Los participantes mostraron una mayor comprensión y aceptación de sus propios pensamientos y emociones, así como de los de los demás, demostrando una actitud compasiva y no crítica.

#### **Sesión 4: exploración de las emociones**

- ✓ **Objetivo educacional:** Fomentar la resiliencia a través de la exploración consciente de las emociones, promoviendo la aceptación y comprensión de las experiencias emocionales.
- ✓ **Descripción de la actividad:** Durante la sesión, los participantes exploraron conscientemente sus emociones, practicando la observación. Se fomentó la aceptación y comprensión de las experiencias emocionales, promoviendo la resiliencia emocional.
- ✓ **Técnica evaluativa:** Los participantes expresaron una mayor consciencia y aceptación de sus propias emociones, así como la capacidad de observarlas sin engancharse con ellas, demostrando una mayor resiliencia emocional.

#### **Sesión 5: Atención plena en las actividades cotidianas**

- ✓ **Objetivo educacional:** Integrar la atención plena en las actividades diarias, reconociendo su importancia para mejorar su bienestar subjetivo.
- ✓ **Descripción de la actividad:** Durante esta sesión se exploró la aplicación de la atención plena en las actividades cotidianas. Los participantes reflexionaron sobre cómo realizan sus actividades de manera mecánica y cómo la atención plena puede transformar esa experiencia. Se seleccionó una actividad cotidiana para enfocarse en

ella (*Mindful eating, comer conscientemente*) y se guio a los participantes para prestar atención plena a cada aspecto de esta.

- ✓ **Técnica evaluativa:** Los participantes demostraron su capacidad para aplicar la atención plena en una actividad cotidiana, mostrando una mayor consciencia y atención a los detalles de la actividad, así también reflexionaron sobre cómo esta práctica puede mejorar su bienestar subjetivo

### **Sesión 6: Atención plena en la comunicación interpersonal**

- ✓ **Objetivo educacional:** Desarrollar y fomentar la escucha consciente para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.
- ✓ **Descripción de la actividad:** Durante esta sesión, se enfocaron en la comunicación interpersonal y la importancia de la escucha consciente. Los participantes reflexionaron sobre sus patrones de comunicación y practicaron la escucha activa en parejas. Se enfatizó la importancia de la comunicación no verbal y se animó a los participantes a expresar sus pensamientos y sentimientos con libertad.
- ✓ **Técnica evaluativa1:** Los participantes demostraron habilidades de escucha activa y comunicación no verbal consciente, mostrando una mayor comprensión y empatía hacia los demás en sus interacciones.

### **Sesión 7: Cultivando la resiliencia a través de la atención plena**

- ✓ **Objetivo educacional:** Profundizar en cómo la atención plena fortalece la resiliencia emocional y promover la capacidad de recuperación emocional.
- ✓ **Descripción de la actividad:** Durante esta sesión, se exploró el concepto de resiliencia emocional y cómo la atención plena pudo fortalecerla. Los participantes

practicaron técnicas de respiración para reducir la ansiedad y la autocrítica. Se guio a los participantes para identificar y cuestionar pensamientos negativos, cultivando afirmaciones más positivas y realistas. Se practicó una meditación de compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

- ✓ **Técnica evaluativa:** Los participantes demostraron una mayor capacidad para gestionar el estrés y cultivar la adaptabilidad ante la adversidad, así como a expresar compasión hacia sí mismos y hacia los demás.

## **Sesión 8. Integración y aplicación continua de la atención plena**

- ✓ **Objetivo educacional:** Facilitar la integración de la atención plena en la vida diaria, reflexionando sobre su impacto emocional y proporcionando herramientas para su práctica continua.
- ✓ **Descripción de la actividad:** Durante esta sesión, se enfocó en la integración de la atención plena en la vida cotidiana de los participantes. Se animó a reflexionar sobre los cambios percibidos en su bienestar emocional y en sus interacciones cotidianas. Se realizaron ejercicios de atención plena que abarcaron diferentes aspectos, como la respiración, la exploración corporal, la observación de pensamientos y emoción, así como la práctica de la compasión.
- ✓ **Técnica evaluativa:** Los participantes integraron la información obtenida en sesiones anteriores y expresaron su disposición a mantener una práctica continua de Mindfulness en su vida diaria

### **5.2 Implementar el programa de Mindfulness diseñado**

El programa de Mindfulness (Anexo 4) se implementó en ocho sesiones, desarrolladas en las instalaciones de Sociedad Organizada en Lucha (SOL) en la Ciudad de

México. Desde la primera sesión, se observó una alta participación por parte de los asistentes, quienes mostraron interés y disposición para la práctica. A lo largo del programa, los participantes no solo se involucraron activamente en las actividades propuestas, sino que también contribuyeron en la organización del espacio y compartieron experiencias sobre la aplicación del Mindfulness en su vida diaria.

Es importante destacar que el lugar utilizado para la implementación no fue seleccionado con la intención de ser modificado o adaptado. Se optó por mantener el entorno tal como era, con el propósito de que los participantes pudieran aprender desde su propia cotidianidad. Esta decisión buscó fomentar la integración de Mindfulness en sus vidas fuera del contexto clínico, sin perder el rigor metodológico en su implementación. El espacio seleccionado presentaba algunas deficiencias, como la falta de iluminación adecuada, sin embargo, los mismos participantes se organizaron de manera espontánea para solucionar esta situación y garantizar un ambiente propicio para la práctica. Además, ellos mismos buscaron y eligieron el lugar de la implementación del programa dentro de las instalaciones de SOL, lo que reforzó su sentido de apropiación y compromiso con la experiencia. Se priorizó un aprendizaje que emergiera de la propia experiencia de los participantes en su entorno cotidiano, permitiéndoles apropiarse de la práctica y resignificarla desde su realidad, promoviendo una autonomía en su proceso de desarrollo personal. Esto permitió que la práctica se incorporara de manera más natural en sus actividades diarias y en los espacios que frecuentan regularmente.

### **5.3 Análisis de la equivalencia de los grupos en el pretest en el posttest mediante la prueba U de Mann-Whitney**

Con la finalidad de garantizar la equivalencia de los grupos antes de la implementación de la intervención, se realizó la prueba U de Mann-Whitney para comparar los puntajes de pretest

en las cuatro escalas utilizadas: MAAS (atención plena), PSS-14 (estrés percibido), BDI-II<sup>2</sup> (depresión) y BAI (ansiedad). Los resultados obtenidos (ver tabla1) mostraron que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de intervención y el grupo control en ninguna de las variables analizadas ( $p > .05$ ), con tamaño del efecto pequeños entre (0.06 y 0.19) calculados como  $r = \frac{Z}{\sqrt{N}}$  (Fritz et al., 2012). Este hallazgo permite afirmar que ambos grupos iniciaron el estudio en condiciones similares, lo que respalda la validez de los análisis posteriores sobre los efectos de la intervención.

**Tabla 1**

*Comparación de Los Grupos en el Pretest*

<b>Escala</b>	<b>Md (Rango)</b>	<b>Md (Rango)</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>	<b>r</b>
	<b>Pre – Intervención</b>	<b>Pre - Control</b>				
<b>MAAS</b>	60.00 (62)	65.00 (63)	448	-1.418	.156	0.17
<b>PSS-14</b>	25.00 (27)	28.00 (32)	525	-0.609	.651	0.06
<b>BDI-II<sup>2</sup></b>	16.20 (41)	12.20 (44)	438	-0.452	.124	0.19
<b>BAI</b>	17.00 (57)	15.00 (42)	512	-1.537	.543	0.07

**Nota:** La tabla presenta las medianas (Md), Rango, estadístico de Mann-Whitney (U), significancia ( $p$ ) y tamaño del efecto ( $r$ )

#### **5.4 Descripción del desarrollo de cada sesión del programa**

##### **Sesión 1. Conexión con la respiración consciente**

La primera sesión se enfocó en brindar a los participantes una experiencia inicial de respiración consciente. Se introdujeron los principios básicos del Mindfulness, promoviendo una actitud de apertura hacia las sensaciones corporales. Se les dio la bienvenida por participar y se explicó el Mindfulness y sus beneficios comprobados en la salud. Además, se enseñó la técnica de los tres pasos y la importancia de mantener la espalda recta al sentarse,

destacando que esta técnica sería la utilizada en cada sesión para iniciar la práctica. Se observó un ambiente cálido y colaborativo, con participantes dispuestos a compartir sus expectativas y primeras impresiones.

### **Sesión 2. Exploración corporal en parejas**

En esta sesión, se trabajó en la consciencia corporal a través de una exploración en parejas. Se fomentó la apertura y la compasión tanto a hacia uno mismo como hacia los demás. Los participantes reflexionaron sobre la importancia de la autoobservación y compartieron experiencias relacionadas con la percepción de su cuerpo.

### **Sesión 3. Aceptación y no juicio**

Se abordó el concepto de no juicio como un pilar fundamental del Mindfulness. Mediante ejercicios de atención plena, los participantes exploraron sus pensamientos y emociones, practicando la observación sin crítica ni apego. Se generaron reflexiones sobre cómo la aceptación puede mejorar la relación consigo mismos y con los demás.

### **Sesión 4. Exploración de las emociones**

En esta sesión, los participantes aprendieron a identificar y aceptar sus emociones sin engancharse con ellas. Se guiaron ejercicios de respiración y visualización para fomentar la regulación emocional. Se observó una mayor apertura para compartir experiencias y reconocer patrones emocionales. Además, en esta y otras sesiones, algunos participantes experimentaron un alto nivel de relajación, al grado de llegar a dormirse brevemente debido al estado de tranquilidad inducido por la práctica.

## **Sesión 5. Atención plena en actividades cotidianas (Mindful eating, comer conscientemente)**

Se enfatizó la integración del Mindfulness en la vida diaria mediante la atención plena a la alimentación. Se les proporcionó a los participantes una fruta (manzana o naranja) para realizar la práctica de comer conscientemente. Al principio, a algunos les resultó difícil mantenerse enfocados en la experiencia sensorial hacia la comida, pero con la práctica, lograron desarrollar una mayor conexión con el acto de comer.

## **Sesión 6. Atención plena en la comunicación interpersonal**

Se trabajó en la escucha activa y la comunicación consciente, resaltando la importancia de la atención plena en las relaciones interpersonales. Durante esta sesión, una pareja participante compartió que, gracias a la práctica, habían notado mejoras significativas en su comunicación. Comentaron que antes no se daban cuenta de ciertos aspectos en sus conversaciones, pero la atención plena les permitió escuchar con mayor profundidad y responder de manera más consciente. Esta experiencia fortaleció su relación y les ayudó a mejorar la manera de expresar y comprenderse mutuamente. Se realizaron ejercicios en parejas para mejorar la escucha y la expresión empática, fortaleciendo la conexión entre los participantes. Durante esta sesión y en otras, algunas personas expresaron que al inicio les costaba trabajo mantener la concentración en la práctica o experimentar debidamente la atención plena. Sin embargo, con el tiempo de práctica, su disposición evolucionó positivamente. Desde la experiencia adquirida en la certificación, se utilizaron estrategias como el uso de una tonalidad de voz calmada y la guía para que regresaran gentilmente a su respiración o al reconocimiento de sus palpitaciones. Esto permitió que quienes encontraban dificultades iniciales lograran mayor conexión con la práctica.

### **Sesión 7. Cultivando la resiliencia a través de la atención plena**

En esta sesión se centró en la aplicación del Mindfulness para fortalecer la resiliencia emocional. Se exploraron estrategias para afrontar el estrés y la adversidad, promoviendo la adaptabilidad y la recuperación emocional. Se realizó una meditación de bondad amorosa, lo que permitió a los participantes conectar con la compasión hacia ellos mismos y los demás. Durante la mitad del programa, algunas personas quisieron invitar a otros participantes a unirse a las sesiones, sin embargo, debido al rigor metodológico del estudio, no fue posible integrarlas en ese momento. No obstante, se les extendió la invitación para que participaran en futuras ediciones del programa. Asimismo, una de las participantes mostró un alto interés en replicar la intervención en su lugar de trabajo, extendiendo una invitación formal para llevar la práctica del Mindfulness a su contexto laboral, propuesta que se valoró positivamente con la intención de implementarla en el futuro.

### **Sesión 8. Integración y aplicación continua de la atención plena**

En la sesión final, se reflexionó sobre el impacto del programa en la vida de los participantes y se proporcionaron herramientas para la práctica continua. Durante las primeras sesiones, algunos participantes manifestaron sentir vergüenza al cerrar los ojos mientras realizaban las prácticas. Sin embargo, con el tiempo y la repetición de los ejercicios, lograron desarrollar mayor confianza y apertura, permitiéndose experimentar con confianza la atención plena. Este proceso evidenció una evolución positiva en su disposición y comodidad a la práctica. A lo largo de las sesiones, los participantes mostraron una gran curiosidad sobre el programa y sus beneficios. Al finalizar, muchos expresaron que nunca habían escuchado sobre Mindfulness antes de esta intervención, pero que les pareció una práctica efectiva para reducir sus síntomas de estrés y ansiedad. La experiencia vivencial les permitió comprender

mejor cómo aplicar la atención plena en su vida cotidiana y generar cambios positivos en su bienestar. Se agradeció a los asistentes por su participación y se les pidió que compartieran sus experiencias. Muchos comentaron que se sentían mejor y que observaron cambios positivos, como dormir mejor, tener mejor humor y mejorar sus respuestas ante sus emociones. Una persona mencionó que incluso un dolor en su empeine había desaparecido con la práctica. Además, algunos participantes expresaron su interés en que se realizaran más sesiones en el futuro, con la posibilidad de invitar a otras personas a participar.

### 5.5 Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de síntomas de depresión después de implementar el programa

Se utilizó la prueba de signo de Wilcoxon. En el BDI-II<sup>2</sup> (depresión), el GI mostró una reducción significativa en los puntajes de depresión  $Z = -4.469$ ,  $p = .000$ , mientras que en el GCE no se observaron cambios significativos  $Z = 1.529$ ,  $p = .126$ , podemos ver esta información en la tabla 2.

**Tabla 2**

*Resultado de la Prueba Wilcoxon para Depresión después del Programa*

Escala	Grupo	M (DE) Pret	M (DE) Post	Z	P
<b>BDI-II<sup>2</sup></b> <b>(depresión)</b>	GI	17.34 (10.512)	7.92 (6.974)	-4.469	.000
	GCE	14.05 (10.126)	15.98 (11.441)	-1.529	.126

**Nota:** la prueba de Wilcoxon muestra una reducción significativa de la depresión en el GI ( $p < .001$ ), mientras que el GCE no presentó cambios significativos

## 5.6 Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de ansiedad después de implementar el programa

Para el BAI y la ansiedad después de aplicar el programa, se utilizó la prueba Wilcoxon, el GI presentó una disminución significativa de los niveles de ansiedad  $Z = -4.597$ ,  $p = .000$ , mientras que en el GCE los niveles de ansiedad no mostraron una reducción estadísticamente significativa  $Z = -1.042$ ,  $p = .298$ . los datos se muestran en la tabla 3.

**Tabla 3**

*Resultados de la Prueba de Wilcoxon para Ansiedad después del Programa*

Escala	Grupo	M (DE) Pret	M (DE) Post	Z	P
<b>BAI</b>  (ansiedad)	GI	19.88 (12.690)	9.03 (6.202)	-4.597	.000
	GCE	17.79 (12.020)	16.44 (10.466)	-1.042	.298

**Nota:** La prueba de Wilcoxon mostró una reducción significativa de la ansiedad en el GI ( $p < .001$ ), mientras que el GCE no presentó cambios significativos ( $p = .298$ )

## 5.7 Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa

Respecto a la escala PSS-14 y la variable, los resultados indican una reducción significativa del estrés en el GI  $F = 51.802$ ,  $p < .001$ ,  $d = 1.24$ . en el GCE, aunque se observó una reducción, esta no alcanzó significancia estadística  $F = 2.894$ ,  $p = .094$ ,  $d = 0.58$ , podemos ver estos datos más detallados en la tabla 4.

**Tabla 4**

*Resultados de la Prueba Anova de Medidas Repetidas para Estrés después del Programa*

<b>Escala</b>	<b>Grupo</b>	<b>M (DE) Pret</b>	<b>M (DE) Post</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>D</b>
<b>PSS-14</b> <b>(estrés)</b>	GI	26.58 (7.26)	18.91 (4.93)	51.802	.000	1.24
	GCE	27.59 (8.36)	22.85 (8.01)	2.894	.094	0.58

**Nota:** *El Anova de medidas repetidas mostró una reducción significativa del estrés en el GI ( $p < .001$ ), mientras que el GCE no presentó cambios significativos ( $p = 0.94$ )*

## CAPÍTULO 6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se analizan e interpretan los resultados obtenidos, organizados conforme a los objetivos específicos del estudio. El análisis se apoya en el marco teórico y las revisiones sistemáticas realizadas, con énfasis en los enfoques de psicología positiva, Salutogénesis y teoría polivagal para comprender el impacto del programa de Mindfulness en los niveles de depresión, ansiedad, estrés y atención plena.

### 6.1 Diseñar un programa y su manual de intervención en Mindfulness

Con relación al programa, que tiene el mismo nombre que el manual “*Descubre el impacto del Mindfulness en tu bienestar*”, su diseño se realizó considerando dos fuentes principales: el libro “*La práctica de la atención plena*” de Kabat-Zinn, (2010) y los contenidos de la certificación como instructor del Instituto Mindfulness de México, titulada “*Mindfulness, herramienta de vida*” (Muñoz et al., 2014). Ambas sirvieron como base para estructurar el contenido temático y las prácticas fundamentales del programa.

Asimismo, el diseño del programa se sustentó en aspectos pedagógicos fundamentales que garantizaron la adecuada planeación y ejecución de la intervención. La planificación de cada sesión contempló objetivos específicos, técnicas didácticas y actividades experienciales acordes al perfil de los participantes y al propósito terapéutico de la intervención. El concepto de “*sesión*”, entendido como el espacio y tiempo dedicado a desarrollar una actividad estructurada (Diccionario de la Lengua Española, 2022c), permitió organizar los contenidos en encuentros semanales de aproximadamente una hora de duración.

Los resultados se concibieron como los efectos derivados de cada sesión y del programa en su conjunto, orientados a la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, tal como define el Diccionario de la Lengua Española, (2022b). la elaboración del

manual como recurso pedagógico garantizó la sistematización de las actividades y la estandarización de la intervención (Universidad Nacional Autónoma de México, 1994), mientras que el programa permitió organizar cronológicamente las acciones y recursos para alcanzar los objetivos planteados (Ordaz & Saldaña, 2005).

La implementación se realizó conforme al diseño metodológico, asegurando la conexión entre teoría y práctica (Cortázar, 2007). Durante el proceso, se llevó a cabo la identificación de cambios y avances en los participantes mediante herramientas validadas y finalmente se procedió a la evaluación, entendida como el análisis sistemático de la efectividad del programa para determinar el logro de los objetivos y proponer mejoras (Tejedor, 2000).

El diseño se complementó con la estructura de ocho sesiones inspiradas en el modelo MBSR creado por (Kabat-Zinn, 1990), lo que permitió garantizar la intervención de manera progresiva y facilitar la adquisición de habilidades en Mindfulness.

En cada sesión se plantearon técnicas didácticas, entendidas como los recursos y estrategias que facilitan la enseñanza y el aprendizaje de los contenidos, según lo define (Torres et al., 2009). Entre las técnicas utilizadas se incluyeron prácticas de escaneo corporal, meditación guiada, ejercicios de respiración consciente, reflexiones grupales y actividades experienciales.

El material didáctico y los recursos físicos utilizados se adaptaron a los objetivos de cada sesión y a las características del grupo participante. Para ello, se contó con un espacio amplio y accesible, sillas, bocinas y micrófono que facilitaron la conducción de las actividades, así como un folleto por sesión (Anexo 12) que contenía ejercicios reflexiones para reforzar el aprendizaje y facilitar su práctica fuera de las sesiones.

Además. Se cuidó que el entorno no fuera un espacio clínico o terapéutico tradicional, sino que se respetaron las realidades y contexto de las personas participantes, siguiendo los principios de la pedagogía de Freire, (2008). Lo anterior permitió que la intervención se desarrollara en un espacio comunitario real, promoviendo la apropiación del aprendizaje y fomentando un espacio de reflexión y autoconocimiento en la vida cotidiana de los asistentes, sin perder el rigor metodológico y la estructura del programa.

La elección y adecuación de estos recursos y enfoques garantizaron la accesibilidad y aprovechamiento de los contenidos, fortaleciendo la integración del Mindfulness como una herramienta práctica en el día a día de los participantes.

## **6.2 Implementar el programa de Mindfulness diseñado**

El programa de Mindfulness se implementó en ocho sesiones dentro de las instalaciones de Sociedad Organizada en Lucha (SOL) en la Ciudad de México. Un espacio comunitario que no fue adaptado ni modificado con fines terapéuticos. A diferencia de otros estudios que aplicaron estos programas en entornos clínicos o académicos (Navarro, 2022; Zúñiga et al., 2021), este estudio evidencia su efectividad en contextos comunitarios, ampliando su aplicabilidad.

Desde la primera sesión se evidenció alta participación, interés y compromiso de los asistentes. Los participantes no solo se involucraron activamente en las prácticas, sino que también asumieron un rol participativo en la organización del espacio, fortaleciendo su sentido de apropiación y corresponsabilidad con la experiencia.

Otro punto a parte del entorno fue la capacitación del autor para la implementación del programa, esto ayudó a guiar la práctica y lograr resultados efectivos como lo indica (Real et al., 2020). Desde perspectiva freiriana, el uso de un espacio cotidiano promovió un

aprendizaje significativo basado en la realidad de los participantes (Freire, 2008), facilitando la apropiación del Mindfulness en su vida diaria.

Los resultados obtenidos tras la implementación evidencian que el programa generó cambios positivos en los participantes, particularmente en las variables depresión, ansiedad y estrés, lo cual se alinea con lo reportado en la literatura sobre beneficios del Mindfulness en la regulación emocional y el bienestar psicológico (Duarte et al., 2022; Hilcove et al., 2021; Hofmann et al., 2010). Estas mejoras se explican también desde la teoría polivagal, al favorecer la activación del sistema de calma y seguridad interna que permite a las personas gestionar sus emociones de manera más efectiva (González-García & González, 2017).

Estos resultados refuerzan lo hallado en las revisiones sistemáticas realizadas para este estudio, donde el Mindfulness mostró efectividad en la regulación emocional y el bienestar psicológico. Sin embargo, este estudio aporta una visión distinta al demostrar que su eficacia no depende del contexto físico, sino de su adaptación a la población. La disminución de los síntomas de ansiedad y estrés observada en los participantes refuerza la perspectiva de la psicología positiva, al promover estados de mayor bienestar y facilitar el desarrollo de habilidades de afrontamiento más saludables (Lambert & Pasha-Zaidi, 2014; Sari et al., 2020). Asimismo, los resultados se vinculan a la teoría de la Salutogénesis al evidenciar como los participantes lograron fortalecer sus recursos internos y su capacidad de resiliencia ante situaciones estresantes, reafirmando la importancia de generar entornos que promuevan la salud más allá de la ausencia de enfermedad (Alba & Hernández, 2024).

Cada sesión integro enfoques complementarios: la psicología positiva fomento el bienestar, la Salutogénesis promovió estrategias de afrontamiento, la teoría polivagal explicó la regulación emocional y la terapia cognitivo conductual facilitó el manejo de pensamientos

y emociones. El Mindfulness sirvió como eje integrador, favoreciendo la atención plena y la aceptación del presente.

La implementación de un programa con Mindfulness, cuando se adapta a las necesidades del grupo, genera cambios positivos independientemente del espacio de aplicación (Strauss et al., 2021). Esta perspectiva freiriana resalta que el bienestar y la educación pueden promoverse eficazmente en cualquier entorno si se fomenta una construcción activa del conocimiento basada en la experiencia y la reflexión crítica de los participantes (Freire, 2010).

### **6.3 Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de depresión después de implementar el programa**

Los datos obtenidos muestran una reducción significativa en los puntajes del Inventario de Depresión de Beck (BDI\_II)<sup>2</sup> en el GI, mientras que en el GCE no presentó cambios relevantes. Este hallazgo respalda la efectividad del Mindfulness en la disminución de síntomas depresivos, alineándose con estudios previos (Balci et al., 2023; Carmo et al., 2022; Radosavljevic & Farb, 2023).

La depresión está relacionada con la rumiación cognitiva y dificultades en la regulación emocional. El marco teórico realizado en esta investigación establece que la psicología positiva plantea que fomentar emociones positivas y fortalecer el sentido de propósito contribuye a reducir la sintomatología depresiva (Turner et al., 2023). Desde la terapia cognitivo-conductual, se reconoce que modificar pensamientos disfuncionales mediante la consciencia plena puede ser clave para mitigar la depresión (Mañas, 2023). La evidencia obtenida también se vincula con la teoría de la Salutogénesis al mostrar que los participantes no solo lograron reducir sus síntomas depresivos, sino que fortalecieron sus

recursos internos y se sentido de coherencia, entendiendo la experiencia como una oportunidad para desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables ante las adversidades. Desde la teoría polivagal, la reducción de los síntomas depresivos puede entenderse como resultado de la activación del sistema de calma y seguridad, el cual permite enfrentar de manera más adaptativa los estados emocionales difíciles (Porges, 2001, 2022)

Estos resultados también refuerzan los hallazgos de las revisiones sistemáticas que se realizaron previamente para este estudio. La primera revisión evidenció que el Mindfulness tuvo un impacto positivo en la reducción de la depresión en poblaciones afectadas por la pandemia, destacando su rol en la resiliencia emocional y la adaptación al estrés (Hidalgo et al., 2024). La segunda revisión confirmó su eficacia en distintos contextos, enfatizando la relevancia de la continuidad y duración de la práctica para potencializar sus efectos.

En este estudio, la intervención estructurada de ocho sesiones mostró resultados consistentes con la literatura revisada, evidenciando que la práctica sostenida de Mindfulness contribuye significativamente a la reducción de los síntomas depresivos. Esto refuerza su validez como estrategia de intervención efectiva para la promoción del bienestar psicológico, tanto en entornos estructurados como en espacios comunitarios y sin adecuaciones terapéuticas.

#### **6.4 Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de ansiedad después de implementar el programa**

Los datos obtenidos reflejan una disminución significativa de los puntajes del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en el grupo intervención, mientras que en el grupo control los cambios fueron mínimos. Esto indica que el Mindfulness es una herramienta eficaz para la reducción de la ansiedad, lo cual coincide con estudios previos que han demostrado su efectividad en el manejo del estrés y la autorregulación emocional (Fernández et al., 2023;

Young et al., 2023). La ansiedad se asocia con una hiperactivación del sistema nervioso y patrones de pensamiento anticipatorio. Según el marco teórico de esta investigación, la teoría polivagal señala que la regulación del sistema nervioso autónomo mediante prácticas de Mindfulness favorece estados de seguridad y calma, lo que contribuye a la disminución de la ansiedad (Porges & Buczynski, 2012). Asimismo, la psicología positiva enfatiza que desarrollar una actitud de aceptación y atención plena reduce la preocupación excesiva y el malestar emocional (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Desde la mirada de la Salutogénesis, el resultado obtenido evidencia que el programa no solo incidió en la disminución de los síntomas, sino que también fortaleció los recursos internos de los participantes para enfrentar situaciones generadoras de ansiedad. Al desarrollar un mayor sentido de coherencia, los participantes lograron percibir los desafíos de la vida diaria como manejables y comprensibles, disminuyendo la percepción de amenaza (Alba & Hernández, 2024).

Las revisiones sistemáticas que se realizaron previamente a este estudio confirman que el Mindfulness no solo reduce los síntomas de ansiedad a corto plazo, sino que su impacto se mantiene en el tiempo cuando la práctica es constante y estructurada (Hidalgo et al., 2024). La presente investigación refuerza estos hallazgos, evidenciando que el Mindfulness ayuda a los participantes a regular sus respuestas ante situaciones estresantes, promoviendo un estado de mayor equilibrio emocional.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que la práctica del Mindfulness es efectiva para la reducción de la ansiedad, validándola como una estrategia viable para la promoción del bienestar emocional en diferentes contextos. Se considera que estos hallazgos destacan el valor de esta práctica como una herramienta accesible y aplicable en diversas

poblaciones, sirviendo para mejorar la regulación emocional y reducir la sintomatología ansiosa.

### **6.5 Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa**

Los resultados obtenidos en la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) mostraron una reducción significativa en el GI, con una disminución considerable en las puntuaciones post-intervención en comparación con la pre-intervención. Los participantes del grupo experimental mostraron una mejora notable en sus niveles de estrés percibido, lo que se reflejó en una diferencia estadísticamente significativa. En contraste, el GCE no mostró cambios relevantes, ya que las puntuaciones post-intervención no difirieron significativamente de las pre-intervención, lo que sugiere que la intervención tuvo un efecto positivo solo en el GI, lo que concuerda con diversos estudios revisados en el marco teórico (Navarro, 2022; Zúñiga et al., 2021).

El estrés está vinculado con la percepción de control sobre el entorno y la activación sostenida del sistema nervioso simpático. A partir del marco teórico realizado en esta investigación, la teoría de la Salutogénesis plantea que fortalecer los recursos internos mejora la respuesta al estrés (Rodríguez et al., 2016), mientras que la teoría polivagal sugiere que la activación del sistema parasimpático favorece un estado de calma y seguridad (Porges, 2022). La integración de elementos de la psicología positiva también contribuyó a este resultado al fomentar en los participantes la identificación de experiencias agradables y el cultivo de emociones positivas que contrarrestaron los efectos del estrés (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Las revisiones sistemáticas realizadas para este estudio han reportado que el Mindfulness puede contribuir a la reducción del estrés percibido en ciertas poblaciones, pero

su impacto varía según factores como la frecuencia de la práctica y el contexto de aplicación. En este estudio, los hallazgos sugieren que el Mindfulness puede mejorar la regulación emocional, su impacto en la reducción del estrés percibido es positivo y efectivo a corto plazo.

## CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES

### 7.1 Sobre el diseño del marco teórico

El marco teórico de esta investigación fue diseñado con un enfoque integrador y multidisciplinario, lo que permitió comprender el Mindfulness desde diversas perspectivas científicas, pedagógicas y terapéuticas. Se incluyeron cinco pilares fundamentales: el modelo de Mindfulness de Kabat-Zinn, la psicología positiva, la Salutogénesis de Antonovsky, la teoría polivagal de Porges y elementos de la pedagogía crítica de Paulo Freire. Esta integración no solo sustentó conceptualmente la intervención, sino que también guio la interpretación de los resultados y la planeación de cada sesión del programa.

Desde el enfoque de Kabat-Zinn, se tomó como eje la práctica de la atención plena y su aplicación estructurada en contextos terapéuticos y comunitarios (Kabat-Zinn, 2010). La psicología positiva aportó el modelo PERMA (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Subrayando la importancia de cultivar emociones positivas, sentido de vida, relaciones sanas y metas significativas. Por su parte, la Salutogénesis permitió conceptualizar la salud como un continuo, enfocándose en el desarrollo del sentido de coherencia y la activación de recursos internos como “*activos de salud*” (Alba & Hernández, 2024).

La teoría polivagal explicó los beneficios fisiológicos del Mindfulness al activar la vía ventral del nervio vago, vinculada con la calma y la regulación emocional, favoreciendo así una mejor respuesta frente al estrés y la ansiedad (Porges & Buczynski, 2012). Además, desde la pedagogía, el diseño del programa promovió un aprendizaje significativo, situado en el contexto real de los participantes, fomentando la apropiación del conocimiento y el desarrollo de conciencia crítica (Freire, 2008).

Además, el marco teórico no solo sustentó la intervención, sino que ofreció criterios clave para la interpretación de los resultados obtenidos. La reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés observada en el GI se alineó claramente con lo reportado por Navarro, (2022); Real et al., (2020) y Zúñiga et al., (2021), quienes han documentado la efectividad del Mindfulness en la mejora del bienestar psicológico. Esta congruencia entre teoría y evidencia reafirma la pertinencia y solidez del marco teórico desarrollado.

## **7.2 Sobre el diseño metodológico de la investigación**

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con el propósito de evaluar de manera integral el efecto de un programa con Mindfulness sobre síntomas de depresión, ansiedad y estrés. El componente cuantitativo se abordó mediante un diseño cuasiexperimental con pretest y posttest, incluyendo un grupo intervención y un grupo control en lista de espera, sin asignación aleatoria, diseño basado según Hernández et al., (1991). Esta estructura metodológica permitió comparar los cambios entre ambos grupos y aislar el efecto de la intervención.

El estudio se realizó en un periodo de diez semanas, incluyendo las fases de evaluación inicial, desarrollo del programa y evaluación posterior. Las mediciones se realizaron con escalas psicométricas validadas para la población mexicana: BDI-II<sup>2</sup> (depresión), BAI (ansiedad), PSS-14 (estrés percibido) y MAAS (atención plena). Se verificó la equivalencia inicial entre grupos mediante la prueba U de Mann-Whitney, la fiabilidad de los instrumentos con los coeficientes de Omega de McDonald y Alfa de Cronbach, también la normalidad multivariada con el análisis de Mardia, lo que determinó la selección de pruebas paramétricas y no paramétricas en SPSS V25.

La muestra fue no probabilística, conformada por 82 adultos que presentaban síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Tras aplicar los criterios de exclusión y los abandonos, el grupo intervención quedó con 33 participantes y el grupo control con 34.

La intervención consistió en ocho sesiones grupales, una por semana, estructuradas a partir del modelo MBSR de Kabat-Zinn, con técnicas como escaneo corporal, meditación guiada y respiración consciente, adaptadas pedagógicamente al perfil y contexto de los participantes.

Un elemento metodológico distintivo fue la implementación del programa en un espacio comunitario no clínico, alineado con la pedagogía de Paulo Freire, que favoreció un aprendizaje contextualizado y una apropiación crítica de las prácticas de atención plena. Esto permitió mantener el rigor metodológico, pero en condiciones que representaban la vida real de los participantes, contribuyendo así a la validez ecológica del estudio.

El diseño metodológico se caracterizó por su coherencia interna, su sensibilidad ética y su capacidad de adaptarse a un entorno comunitario sin sacrificar la solidez científica, lo cual permitió evaluar con rigor los efectos del programa de Mindfulness en una población adulta en la Ciudad de México.

### **7.3 Sobre las aportaciones a la maestría**

Esta investigación representa una aportación a la Maestría en Psicología y Salud, al integrar teoría, intervención y análisis científico en un diseño metodológicamente riguroso y socialmente contextualizado. Aporta una propuesta de intervención innovadora que articula prácticas de Mindfulness con fundamentos teóricos sólidos y actuales, poco explorados en conjunto dentro del contexto mexicano.

El estudio se fortaleció con el enfoque de la psicología positiva, un campo fértil y en expansión en México, que aporta herramientas concretas para cultivar emociones positivas, sentido de vida y fortalezas personales. Asimismo, la inclusión de la teoría de la Salutogénesis ofrece un marco valioso para comprender y promover la salud antes de que surja la enfermedad y también como recurso para generar mejoras en personas que ya presentan malestar psicológico. Por su parte, la teoría polivagal permitió incorporar la comprensión del sistema nervioso autónomo en particular del sistema simpático y parasimpático como base para explicar los mecanismos fisiológicos del Mindfulness en la regulación emocional.

Otra contribución fue el diseño y ejecución del programa en un contexto comunitario real, con un enfoque pedagógico freiriano que priorizó la accesibilidad, la horizontalidad y la apropiación de las herramientas por parte de los participantes. A diferencia de la mayoría de los estudios revisados, este se aleja del formato clínico tradicional, lo que refuerza su valor como intervención adaptable a diferentes contextos, incluyendo poblaciones con recursos limitados o con poco acceso a servicios de salud mental.

Cabe destacar que, según la literatura revisada, no existe en México un estudio con estas características metodológicas y teóricas aplicado en un entorno comunitario, lo que posiciona este trabajo como una contribución original y replicable. La intervención fue diseñada para integrarse a la cotidianidad de las personas, ofreciendo estrategias prácticas y accesibles para afrontar síntomas cada vez más comunes en la sociedad mexicana como la depresión, ansiedad y el estrés.

#### **7.4 Sobre la pregunta de investigación**

La pregunta que guio esta investigación fue: *¿Qué efecto tiene un programa de Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en adultos de la Ciudad de México?* Esta interrogante permitió orientar todo el proceso investigativo, desde el diseño metodológico hasta el análisis e interpretación de los resultados, con un enfoque claro en evaluar la efectividad de una intervención psicoeducativa basada en Mindfulness en un contexto comunitario.

A partir del análisis estadístico y la experiencia práctica con los participantes, se puede afirmar que el programa de Mindfulness si tuvo un efecto positivo y significativo en la reducción de síntomas psicológicos. Específicamente, se observó una disminución estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad y estrés, así como una reducción también relevante en los síntomas de depresión dentro del grupo de intervención, en comparación con el grupo control en lista de espera que no recibió la intervención durante el mismo periodo.

Estos resultados dan una respuesta clara y afirmativa a la pregunta de investigación, al demostrar empíricamente que el Mindfulness, aplicado a través de un programa estructurado y contextualizado, puede ser una herramienta efectiva para mejorar el bienestar psicológico en adultos. Esta evidencia no solo se alinea con la literatura nacional e internacional, sino que también destaca el valor del Mindfulness como estrategia accesible, replicable y útil en la promoción de la salud mental en entornos cotidianos.

La pregunta de investigación, además, sirvió como eje articulador para explorar la viabilidad de trasladar herramientas de regulación emocional al ámbito comunitario, validando su efectividad más allá de contextos clínicos o psicoterapéuticos tradicionales. De esta manera, se reafirma que intervenciones breves, bien estructuradas y culturalmente

adaptadas pueden tener un impacto significativo en la reducción del malestar emocional en poblaciones diversas.

### **7.5 Sobre los objetivos específicos**

Los objetivos específicos de esta investigación estuvieron centrados en identificar el impacto del programa de Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como en el diseño, implementación y evaluación del programa mismo. Cada uno de ellos fue abordado de manera clara y se cumplió a través del desarrollo metodológico, el análisis de resultados y la interpretación con base en el marco teórico.

Diseñar un programa y su manual de intervención en Mindfulness: se logró diseñar un programa estructurado de ocho sesiones, fundamentado en el modelo MBSR de Kabat-Zinn y complementado por teorías como la psicología positiva, la Salutogénesis, la teoría polivagal. El manual elaborado permitió estandarizar las sesiones y ofrecer una herramienta útil para futuras réplicas.

Implementar el programa de Mindfulness diseñado: la intervención fue aplicada en un entorno comunitario, adaptado a las condiciones reales de los participantes. La implementación fue exitosa, con alta participación, adaptación progresiva y compromiso por parte de los asistentes, lo que fortaleció la apropiación del programa y su impacto.

Identificar los resultados obtenidos sobre la reducción de síntomas de depresión después de implementar el programa: los resultados indicaron una disminución estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad del grupo intervención, lo que respalda el uso del Mindfulness como estrategia eficaz para regular estados de activación y preocupación constante.

Al evaluar los resultados obtenidos sobre la reducción de los síntomas de estrés después de implementar el programa el estrés percibido se pudo identificar que se redujo de

manera significativa en el grupo intervención. Este resultado fue importante, dado que el estrés es una de las manifestaciones más comunes del malestar psicológico en el contexto actual.

Estos objetivos permitieron evaluar el programa desde el diseño hasta sus efectos concretos en los participantes, generando evidencia sobre su utilidad, viabilidad y potencial de aplicación en otros contextos similares. El cumplimiento de cada objetivo contribuye tanto a la validación del programa como a la producción de conocimiento útil para la intervención psicosocial en el ámbito comunitario.

## **7.6 Sobre el objetivo general**

El objetivo general de esta investigación fue: *“Evaluar el efecto de un programa con Mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés”* este objetivo orientó de manera clara el desarrollo metodológico, la elección de instrumentos, el diseño del programa de intervención, así como el análisis de resultados. A partir de los hallazgos obtenidos, puede afirmarse que el objetivo general fue cumplido satisfactoriamente, ya que se evidenció una reducción significativa de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en el grupo que recibió la intervención.

El análisis estadístico permitió comprobar que la aplicación del programa produjo mejoras consistentes y estadísticamente significativas en las variables psicológicas evaluadas, lo cual demuestra que el Mindfulness, cuando se aplica de forma estructurada y adaptada culturalmente, tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los adultos. Esta evidencia se alinea con investigaciones previas que destacan la utilidad del Mindfulness como herramienta terapéutica y preventiva en contextos diversos.

Asimismo, el programa fue implementado con base en criterios metodológicos sólidos y desde una postura pedagógica crítica, lo que permitió su inserción en un contexto comunitario sin necesidad de infraestructura clínica. Esta elección no solo favoreció la participación y apropiación por parte de los asistentes, sino que también demostró la viabilidad de integrar intervenciones psicoeducativas a la vida cotidiana, uno de los valores centrales de este estudio. El objetivo general no solo se alcanzó en términos cuantitativos, sino también desde una perspectiva social, educativa y contextual, validando un enfoque accesible, replicable y alineado con las necesidades actuales de salud mental en México.

### **7.7 Sobre las Hipótesis**

En esta investigación se formularon dos hipótesis:

**Hipótesis nula ( $H_0$ ):** No hay diferencias en la reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre el grupo que participa en el programa con Mindfulness y el grupo de control en lista de espera.

**Hipótesis alternativa ( $H_1$ ):** El programa con Mindfulness resultará en una reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en comparación con el grupo control en lista de espera.

Estas hipótesis guiaron el diseño cuasiexperimental del estudio, con la finalidad de contrastar de forma empírica si la intervención tenía efectos estadísticamente significativos en los síntomas psicológicos evaluados. Los análisis estadísticos realizados a partir de los datos recolectados demostraron que el grupo de intervención presentó una reducción significativa en los niveles de depresión, ansiedad y estrés, mientras que el grupo control en lista de espera no mostró cambios relevantes.

Con base en estos resultados obtenidos se alinean con los fundamentos teóricos de esta tesis ya que González-García & González, (2017), explican cómo el Mindfulness influye sobre la teoría polivagal, favoreciendo la activación del sistema nervioso parasimpático y promoviendo estados de seguridad, conexión social y autorregulación emocional. Desde la Salutogénesis, se resalta la movilización de recursos internos para enfrentar el estrés (Rodríguez et al., 2016) y desde la psicología positiva, se comprende cómo esta práctica contribuye a la generación de emociones positivas y al fortalecimiento del bienestar subjetivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La evidencia empírica respalda la hipótesis de que el Mindfulness, cuando se emplea de manera estructurada y contextualizada, puede generar mejoras significativas en la salud mental de personas adultas en entornos comunitarios.

## **7.8 limitaciones de la investigación**

Aunque los resultados de esta investigación fueron positivos y respaldan la efectividad del programa, es importante reconocer una serie de limitaciones que permiten contextualizar los hallazgos y abren la puerta a futuras mejoras. En primer lugar, el diseño fue cuasiexperimental sin aleatorización, lo cual limitó el control de variables externas y no permitió establecer una relación causal definitiva entre la intervención y los cambios observados. La muestra fue seleccionada por conveniencia y estuvo conformada por participantes pertenecientes a una organización comunitaria en la Ciudad de México. Se contó con consentimiento informado y su participación fue voluntaria, lo cual influyó en su grado de compromiso o expectativas hacia el programa.

Durante la implementación, se presentó la necesidad de motivar constantemente a los participantes para sostener su asistencia, lo cual implicó ajustes logísticos, como reprogramar algunas sesiones o realizarlas en horario nocturno, ya que la mayoría de las personas asistían

después de su jornada laboral. Si bien esto permitió evitar muchos abandonos y asegurar la continuidad del proceso, también es posible que haya influido en el nivel de energía o disposición de algunos asistentes, afectando su experiencia subjetiva de la práctica.

Por otro lado, aunque se utilizaron escalas validadas y confiables, todos los instrumentos fueron de autorreporte, lo cual puede estar influido por factores como la percepción del momento o la deseabilidad social. Si bien se registraron observaciones relevantes durante las sesiones, la investigación no incluyó un componente cualitativo estructurado, como entrevistas o diarios de práctica, que permitiera explorar con mayor profundidad las experiencias individuales. Un recurso como un diario de atención plena habría sido útil para documentar cambios subjetivos a lo largo del programa.

En cuanto al entorno, la intervención se llevó a cabo en un espacio comunitario sin control sobre variables ambientales como la iluminación, el mobiliario o el ruido. Esta decisión respondió a una lógica freiriana de aprendizaje desde la cotidianidad, pero también representa un factor que pudo haber influido en el nivel de concentración o comodidad de algunos participantes.

Finalmente, aunque la duración de ocho sesiones es coherente con protocolos internacionales como el MBSR, se recomienda un seguimiento longitudinal que permita evaluar la sostenibilidad de los cambios observados. Cabe señalar que, si bien se hizo un seguimiento de esta investigación, fue realizada después de siete meses después de concluida la intervención. Este lapso representa un desfase considerable que pudo dificultar la vinculación directa de los posibles resultados con la intervención inicial, aunque permitió explorar el impacto en cierto plazo.

## 7.9 Sugerencias para futuras investigaciones

Con base en las experiencias, resultados y limitaciones de este estudio, se proponen varias líneas que podrían orientar futuras investigaciones sobre Mindfulness en contextos comunitarios:

1. Implementar diseños experimentales con asignación aleatoria, que permitan fortalecer la validez interna y establecer con mayor certeza la relación causal entre la intervención y los cambios observados.
2. Reforzar el componente cualitativo mediante el uso de diarios de atención plena, en los que los participantes registren sus experiencias personales a lo largo del programa. Este recurso puede ofrecer evidencia rica y directa sobre los procesos subjetivos, emocionales y cognitivos que surgen durante la práctica y permitir un análisis más profundo desde la perspectiva fenomenológica.
3. Realizar seguimientos longitudinales sistemáticos, integrando evaluaciones múltiples: una al finalizar la intervención, otra a los meses y una tercera cuatro meses después. Esta estrategia permitiría observar tanto la sostenibilidad del cambio como la evolución de la práctica en el tiempo.
4. Explorar el impacto del Mindfulness en otras variables psicológicas, como la regulación emocional, la resiliencia, la autocompasión, el sentido de vida o la satisfacción subjetiva. Esto permitiría ampliar el campo de acción de estas prácticas más allá de la reducción de síntomas clínicos.
5. Diseñar versiones del programa más breves y adaptadas, por ejemplo, con seis sesiones estructuradas, lo cual podría facilitar la participación de personas con limitaciones de tiempo, sin comprometer la calidad de la experiencia. Estas versiones podrían complementarse con prácticas autónomas o seguimiento digital.

6. Aplicar el programa en contextos diversos con poca exploración en el contexto mexicano, incluyendo comunidades rurales, poblaciones con características particulares, (adultos mayores, personas con enfermedades crónicas, jóvenes en situación de vulnerabilidad), evaluando su pertinencia y eficacia en distintas realidades socioculturales.
7. Analizar el papel del instructor o facilitador en la efectividad de los programas, considerando variables como su formación, experiencia, estilo de conducción y capacidad para generar un ambiente de contexto emocional y aprendizaje significativo.
8. Estudiar la integración del Mindfulness en intervenciones más amplias de salud pública o programas psicoeducativos comunitarios, articulándolo con políticas de prevención y promoción de la salud mental desde un enfoque salutogénico.

Estas sugerencias buscan no solo ampliar el conocimiento científico en torno al Mindfulness, sino también contribuir al diseño de intervenciones accesibles, culturalmente sensibles y socialmente útiles, capaces de responder a los desafíos emocionales actuales de la población en México y América Latina.

## REFERENCIAS

- Alarcón, A. C. M. (2022). Artículo especial La Salutogénesis y su aplicación en la educación. *Revista Enfermería Docente*, 9–14.
- Alba, L. A., & Hernández, F. J. (2024). La Salutogénesis en comunidades urbanas y la promoción de la salud. *Revista de Enfermería Neurológica*, 22(3), 1–9.  
<https://doi.org/10.51422/ren.v22i3.434>
- American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. <https://www.federaciocatalanadad.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- American Psychiatric Assotiation. (2023). *¿Qué es la depresión?*  
<https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/depresion/que-es-la-depresion>
- Antonovsky, A. (1996). El modelo salutogénico como teoría para orientar la promoción de la salud. *PROMOCIÓN DE LA SALUD INTERNACIONAL*, 11(1), 11–19.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Balci, S., Küchler, A. M., Ebert, D. D., & Baumeister, H. (2023). An Online Mindfulness Intervention for International Students: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Clinical Psychology in Europe*, 5(2). <https://doi.org/10.32872/cpe.9341>
- Beck, T. A., Brown, K. G., & Steer, A. R. (1996). *Paidós Evaluación BDI-II Inventario de Depresión de Beck Segunda Edición Manual*. [www.paidosargentina.com.ar](http://www.paidosargentina.com.ar)
- Beck, T. A., Epstein, N., Brown, G., & Steer, A. R. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmo, C., Iacob, V., Brás, M., & Fernandes, J. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. <https://doi.org/10.1177/0306624X221106333>
- Chávez-Amavizca, A., Gallegos-Guajardo, J., Hernández-Pozo, M. D. R., López-Walle, J., Castor-Praga, C., Álvarez-Gasca, M. A., Meza-Peña, C., Romo-González, T., González-Ochoa, R., & Góngora-Coronado, E. A. (2020). Perceived stress and happiness among mexican adults split by health-illness condition. *Suma Psicológica*, 27(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.1>

- Clasificación Internacional de Enfermedades Ed11. (2023). *Estadísticas de mortalidad y morbilidad*. Organización Mundial de La Salud. <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/1336943699>
- Collado, N. C., Colomina, L. C., & Barceló, S. A. (2021). Vista de nuevos abordajes en ansiedad y depresión: Mindfulness al servicio de las necesidades asistenciales de salud mental especializada. *Psicosomática y Psiquiatría*, *16*, 35–43. <https://doi.org/DOI>  
<https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum1607>
- Comité de Ética de la Investigación, (CEI). (2007). Estatuto universitario de la Universidad Autónoma del Estado de México. *Gaceta Universitaria*.
- Cortázar, V. J. C. (2007). *Entre el diseño y la evaluación* (G. Giannoni, Ed.; 1st ed.). Banco Interamericano de Desarrollo.
- Dai, Z., Jing, S., Wang, H., Xiao, W., Huang, Y., Chen, X., Fu, J., Pan, C., Tang, Q., Wang, H., & Su, X. (2022). Mindfulness-based online intervention on mental health among undergraduate nursing students during coronavirus disease 2019 pandemic in Beijing, China: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.949477>
- Del Carpio, O. P. S., Estrada, E. R., Hernández, Y. Q., Gallegos, M., Martino, P., Calandra, M., Caycho, R. T., Cervigni, M., & Razumovskiy, A. (2022). Mental health in the Mexican population due to COVID-19. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, *62*(4), 686–695. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.624.009>
- Delgado, P. L. C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Universidad de Granada.
- Delgado, P. L. C., Perakakis, P., Subramanya, P., Telles, S., & Vila, J. (2013). Mindfulness (Vipassana) meditation: Effects on P3b event-related potential and heart rate variability. *International Journal of Psychophysiology*, *90*(2), 207–214. <https://doi.org/10.1016/J.IJPSYCHO.2013.07.006>
- Diccionario de la Lengua Española. (2022a). *reducir* | *Definición* | *Diccionario de la lengua española* | *RAE - ASALE*. Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/reducir?m=form>
- Diccionario de la Lengua Española. (2022b). *resultado* | *Definición* | *Diccionario de la lengua española* | *RAE - ASALE*. Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/resultado?m=form>
- Diccionario de la Lengua Española. (2022c). *sesión* | *Definición* | *Diccionario de la lengua española* | *RAE - ASALE*. Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/sesi%C3%B3n>
- Dirección de Investigación. (2017, March). *Declaración de Helsinki*. Comité de Ética En Investigación. <https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/helsinki.html>
- Dirección General de Comunicación Social UNAM. (2022, April 15). *Los mexicanos, los más estresados en el mundo*. DGCS. [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022\\_305.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2022_305.html)
- Duarte, D. F. B., Libório, R. J., Cavalcante, M. G. E., de Aquino, T. L., de Carvalho, B. L., de Aguiar, R. M. A. L., de Lacerda, J. V. R., Friary, V., & dos Anjos, de P. J. (2022). The effects of Mindfulness-based interventions in COVID-19 times: systematic review. *Journal of Human Growth and Development*, *32*(2), 315–326. <https://doi.org/10.36311/jhgd.v32.13313>

- Eidman, L., Rodríguez, de B. M., & Seif, G. (2022, May 25). *Vista de Propiedades psicométricas de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en estudiantes universitarios argentinos*. <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/2560/2570>
- Fernández, R. M., Rodas, J. R. L., Grance, S. J. M., Rodas, J. L. R., Báez, D., Franco, F., Franco, N. M., & Benítez, A. M. F. (2023). Mindfulness para la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de Yhú, Paraguay. *Revista Científica Ciencias de La Salud*, 5, 01–07. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5115>
- Freire, P. (2008). *Pedagogía de la esperanza* (Siglo Veintiuno Editores, Ed.).
- Freire, P. (2010). *Cartas a quien pretende enseñar* (Siglo Veintiuno Editores, Ed.; 2nd ed.).
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2–18. <https://doi.org/10.1037/a0024338>
- Fundación UNAM. (2022, June 17). *Las enfermedades psicosomáticas y la importancia de identificar nuestras emociones | Fundación UNAM*. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/las-enfermedades-psicosomaticas-y-la-importancia-de-identificar-nuestras-emociones/>
- García, D. S., De Nicolás, V. M., Diéguez, V. C., Fernández, M. P., Suárez, G. P., & Navarro, R. Y. (2023). Impact of COVID-19 lockdown on the prescription of benzodiazepines. *Atencion Primaria*, 55(3). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102552>
- González Tuta, D. F., Barreto Porez, A. P., & Salamanca Camargo, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología [investigación documental]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 2(10), 101–107. <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1114>
- González-García, M., & González, L. J. (2017). Bases neurofisiológicas de Mindfulness y compasión: una propuesta desde la teoría polivagal. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 101–111. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.09.002>
- Guillén, D. B. C., & González, C. R. A. L. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y Salud*, 29(1), 5–16. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2563/4471>
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (1991). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hidalgo, R. F., Contreras, L. G., Casas, P. O. D., Camacho, R. E. J., & Flores, P. V. (2024). Impacto del Mindfulness en Síntomas Psicosociales en Personas Expuestas a la Covid-19: Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 9704–9713. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10293](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10293)
- Hidalgo, R. F., Contreras, L. G., Santos, M. A., & Flores, P. V. (2024). La línea fina entre aliviar y enmascarar: Reflexiones éticas en el uso de psicofármacos en salud mental. *Saluta*, 10. <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i10.1399>
- Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and

- Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42.  
<https://doi.org/10.1177/0898010120921587>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. (2023a, September 28). *Mental health is now the number one health problem, ahead of cancer and coronavirus*. IPSOS.  
<https://www.ipsos.com/en/global-health-service-monitor-2023>
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur. (2023b, October 9). *Día Mundial de la Salud Mental: el 39% dice haber tenido que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año | Ipsos*. IPSOS. <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2022, August 18). *Depresión post-COVID ¿cómo la atendemos?* <https://www.gob.mx/imss/articulos/depresion-post-covid-como-la-atendemos>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Presenta INEGI resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*.  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf)
- Jurado, S., Villegas, E. M., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V., & Varela, R. (1998). La estandarización del inventario de depresión de Beck para los residentes de la ciudad de México. *Salud Mental*, 21(3).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Random House.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Vivir con plenitud las crisis* (2nd ed.). Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *La práctica de la atención plena* (Editorial Kairós, Ed.; David González Raga, Trans.; 1st ed.).  
[https://www.academia.edu/30078951/La\\_practica\\_de\\_la\\_atencion\\_plena\\_jon\\_kabat\\_zinn](https://www.academia.edu/30078951/La_practica_de_la_atencion_plena_jon_kabat_zinn)
- Korman, G. P., & Garay, C. J. (2012). El modelo de Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness). *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 1, 5–13.
- Lambert, D. L., & Pasha-Zaidi, N. (2014). Positive Psychology Interventions: A Review for Counselling Practitioners Interventions de psychologie positive: Une revue à l'intention des conseillers praticiens. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 48(4), 383–408.
- Loizzo, J. (2023). *Advances in contemplative psychotherapy* (J. Loizzo, F. Brandon, J. E. Wolf, & M. Neale, Eds.; 2nd ed.). Routledge.
- López, M. E., Hernández, P. M. del R., Méndez, S. L., Gutiérrez, G. J. J., Araujo, D. D., Núñez, G. A., Cervantes, S. L. K., Nava, A. S., Bautista, G. L. E., & Hölzel, B. K. (2015). *Psychometric properties of the mexican version of the mindful attention awareness scale (MAAS)* (Vol. 9).
- Mañas, M. I. (2023). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26–34.

- Mesurado, B. (2017). Psicología positiva. *En Diccionario Interdisciplinar Austral*.  
<http://ppc.sas.upenn.edu/>
- Muñoz, C., Kroll, P., & Díaz, R. M. (2014). *Mindfulness herramienta de vida*.  
<https://Mindfulnessdemexico.com/>
- Navarro, P. E. (2022). *Evaluación del impacto del estrés y la meditación en la neuroplasticidad: una revisión Assessing the impact of stress and meditation on neuroplasticity: a review*. 1–28.  
<https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28479>
- Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5), 542–547. <https://doi.org/10.24875/CIRU.M20000067>
- Ordaz, Z. V. Y., & Saldaña, G. G. E. (2005). *Análisis y crítica de la metodología para la realización de planes regionales en el Estado de Guanajuato*. Universidad de Guanajuato.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. *WHO/2019-NCov/Sci\_Brief/Mental\_health/Resumen Científico*.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2022, March 10). *Condición Post COVID-19*. <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19/condicion-post-covid-19>
- Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2023a, June 9). *La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19: Nuevo informe de la OPS/OMS*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19#:~:text=Washington%2C%20D.C.%2C%209%20de%20junio,pol%C3%ADticas%2C%20con%20el%20fin%20de>
- Organización Panamericana de la Salud, & Organización Mundial de la Salud. (2023b, August 29). *Curso virtual introductorio de Revisiones Sistemáticas de la literatura - 2023*. <https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/revisiones-sistematicas-literatura>
- Palacio, C. A. (2021). *Salud mental y COVID en Latinoamérica*.  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.07.001>
- Porges, S. W. (2001). The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*, 42, 123–146. [https://doi.org/10.1016/s0167-8760\(01\)00162-3](https://doi.org/10.1016/s0167-8760(01)00162-3)
- Porges, S. W. (2022). Polyvagal Theory: A Science of Safety. In *Frontiers in Integrative Neuroscience* (Vol. 16). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.871227>
- Porges, S. W., & Buczynski, R. (2012). *La Teoría Polivagal para el tratamiento del trauma una sesión de tele seminario con sobre el ponente*.  
[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpsicoterapiabilbao.es%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F11%2Ffla\\_teor%C3%ADa\\_polivagal\\_1\\_.pdf&psig=AOvVaw2qPqUA](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpsicoterapiabilbao.es%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F11%2Ffla_teor%C3%ADa_polivagal_1_.pdf&psig=AOvVaw2qPqUA)

OzNVTIIHMLfwCTrp&ust=1722998213262000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAQQn5wMahcKEwjg99ztqt-HAxUAAAAAHQAAAAAQBA

- Radosavljevic, J., & Farb, N. A. S. (2023). Walking the Talk: a Randomized Trial Exploring the Role of Mindfulness Booster Sessions on Skill Acquisition Following Workshop Attendance. *Mindfulness, 14*(4), 891–907. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02091-x>
- Real Academia Española, (RAE). (2023a). *Crear | Definición | Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/crear?m=form>
- Real Academia Española, (RAE). (2023b). *Diseño | Definición | Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/dise%C3%B1o>
- Real, R. J., García, B. L. A., Robles, G. R., Martínez, M., Adame, R. K., Balderas, P. M., García, A. C., Pérez, C. E., Sierra, M. S., Romero, G. M. J., & Alcocer, C. N. (2020). Well-being status and post-traumatic stress symptoms in health workers attending Mindfulness sessions during the early stage of the COVID-19 epidemic in Mexico. *Salud Mental, 43*(6), 303–310. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2020.041>
- Robles, S. N., & Díaz, J. A. D. (2024). *Una mirada a la atención en salud mental en México: principales condiciones atendidas en el Sistema de Salud*.
- Rodríguez, M., Couto, M. D., & Díaz, N. (2016). Modelo salutogénico enfoque positivo de la salud. *Revisión Bibliográfica*. <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/3/art-19/>
- Rodríguez-Hernández, C., Medrano-Espinosa, O., & Hernández-Sánchez, A. (2021). Salud mental de los mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Gaceta Médica de México, 157*(3). <https://doi.org/10.24875/gmm.20000612>
- Sari, A. A. B., Turan, F., Metin, B., Sinirlioglu, E. H., & Tarhan, N. (2020). Positive Psychology Course: A Way to Improve Well-Being. *Journal of Education and Future, 17*, 15–23. <https://doi.org/10.30786/jef.591777>
- Secretaría de Salud. (2023). *En México, 3.6 millones de personas adultas padecen depresión*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/008-en-mexico-3-6-millones-de-personas-adultas-padecen-depresion>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shrestha, A. K. (2024). Positive Psychology at Work: A Review of Concepts, Conceptual and Methodological Challenges and Future Research Directions. *Nepalese Journal of Management and Technology, 2*(2), 22–36. <https://doi.org/10.3126/njmt.v2i2.68717>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código ético del psicólogo Sociedad Mexicana de Psicología*.
- States National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical, U., & Research, B. (1978). *The Belmont Report Ethical Principles and Guidelines for the Protection of Human Subjects of Research The National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research*.

- Strauss, C., Gu, J., Montero, M. J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using Mindfulness-based cognitive therapy for life. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 21*(2). <https://doi.org/10.1016/J.IJCHP.2021.100227>
- Tejedor, F. J. (2000). El diseño y los diseños en la evaluación de programas. *Revista de Investigación Educativa, 18*(2), 319–339.
- Torres, H., Delia, M., & Padilla, A. G. (2009). *Coordinación educativa y cultural centroamericana: Didáctica General*.
- Torres-Lagunas, M. A., Vega-Morales, E. G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaño, G., & Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria, 12*(3), 122–133. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Tovar, G. R. (2023). Psicología Contemplativa: La evolución de Mindfulness y las Ciencias Contemplativas. *Psicología y Ciencias Contemplativas, 1–8*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26712.67843>
- Tribunal Internacional de Nüremberg. (1946). *El Código de Nuremberg*.
- Turner, J., Roberts, R. M., Proeve, M., & Chen, J. (2023). Relationship between PERMA and children’s wellbeing, resilience and mental health: A scoping review. *International Journal of Wellbeing, 13*(2), 20–44. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2515>
- Universidad Nacional Autónoma de México. (1994). *Guía técnica para la elaboración de manuales* (1st ed.). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Young, D. K., Carlbring, P., Ng, P. Y., Cheng, D. Y. T., Chen, J. Q., & Ng, S. (2023). Low-intensity online Mindfulness-based intervention for university students with anxiety during the COVID-19 pandemic—A randomized controlled trial with 3-month follow-up. *Internet Interventions, 100665*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100665>
- Zúñiga, D., Torres, S. M., Nitsche, P., Echeverría, G., Pedrals, N., Grassi, B., Cisternas, M., Rigotti, A., & Bitran, M. (2021). *Reduced burnout and higher Mindfulness in medical students after a self-care program during the COVID-19 pandemic*. 846–855. <https://doi.org/DOI:10.4067/s0034-98872021000600846>

# ANEXOS

## Anexo 1: Cuestionario de selección

### CUESTIONARIO PARA SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

Nombre: \_\_\_\_\_

#### 1. Salud mental

**A.- ¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad o padecimiento mental debido a la depresión, ansiedad o estrés?** Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si respondió sí, ¿Cuál es? \_\_\_\_\_

**B.- ¿Esta actualmente en tratamiento derivado de alguna enfermedad o padecimiento mental?** Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si respondió sí, describa su tratamiento (medicación, psicoterapia, etc.)

---

---

---

#### 2. Experiencia en mindfulness

**A.- ¿Ha oído hablar de la terapia mindfulness o atención o plena?**

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si respondió sí, ¿de dónde ha oído hablar? (libros, artículos, internet)

---

**B.- ¿Ha practicado alguna vez la terapia mindfulness o atención plena?**

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Qué opinión tiene sobre el mindfulness en el aspecto de la salud mental?

---

---

---



Maestría en Psicología y Salud





## Anexo 2: Carta descriptiva

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 8 horas

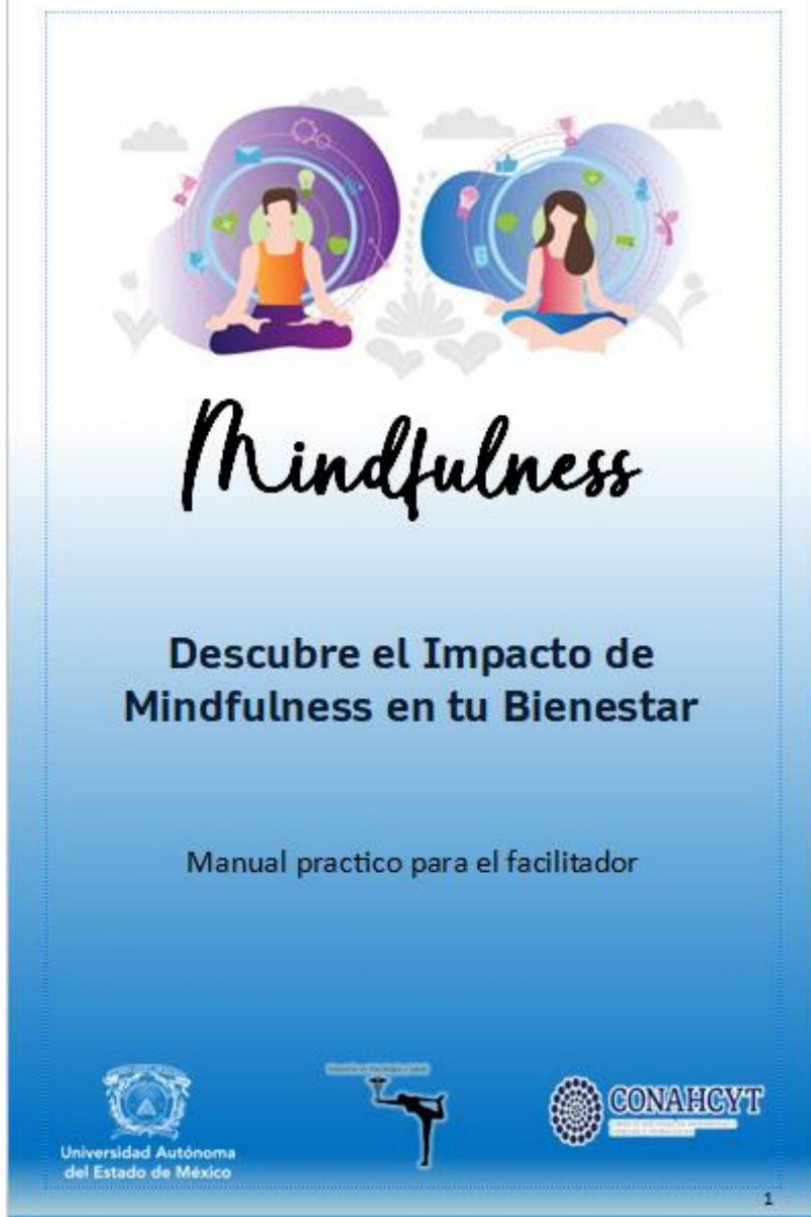
Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar

Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness

TEMAS	OBJETIVOS EDUCACIONALES	NUMERO DE SESIONES	TIEMPO POR SESIÓN	RECURSOS POR SESIÓN		OBSERVACIONES
				Humanos	Materiales	
<b>1- Conexión con la Respiración en Grupo</b>	Proporcionar a los participantes una experiencia inicial de respiración consciente al momento presente fomentando actitud de apertura hacia sensaciones corporales.	1 sesión	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 2.	
<b>2- Exploración corporal en parejas</b>	Profundizar la consciencia corporal cultivando una actitud de apertura y compasión hacia uno mismo y los demás	1 sesión	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 3.	
<b>3- Aceptación y No Juicio</b>	Profundizar en la actitud de no juicio y de aceptación como componentes esenciales de la atención plena, fomentando la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás	1 sesión	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 4.	

<b>4- Exploración de las emociones</b>	Fomentar la resiliencia emocional a través de la exploración consciente de las emociones, promoviendo la aceptación y comprensión de las experiencias emocionales sin identificarse con ellas.	<b>1 sesión</b>	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 5.
<b>5- Atención Plena en las Actividades Cotidianas</b>	Integrar la atención plena en las actividades diarias, que los participantes reconozcan la importancia de la atención plena en sus rutinas diarias y cómo puede mejorar su bienestar general.	<b>1 sesión</b>	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 6.
<b>6- Atención Plena en la Comunicación Interpersonal</b>	Desarrollar y fomentar la escucha consciente para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales	<b>1 sesión</b>	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 7.
<b>7- Cultivando la Resiliencia a través de la Atención Plena</b>	Profundizar en cómo la atención plena fortalece la resiliencia emocional, presentar prácticas para gestionar el estrés y cultivar la adaptabilidad ante la adversidad, y promover la capacidad de recuperación emocional	<b>1 sesión</b>	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 8.
<b>8- Integración y Aplicación Continua de la Atención Plena</b>	Facilitar la integración de la atención plena en la vida diaria, reflexionar sobre su impacto emocional y proporcionar herramientas para su práctica continua.	<b>1 sesión</b>	60 minutos	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de la sesión 9.

Anexo 3: Manual



## Contenido

Bienvenida.....	3
Propósito del manual.....	4
Problema ¿para qué este manual?.....	6
Alcance del manual.....	8
Estructura.....	9
Instrucciones de uso del manual.....	10
Actividad didáctica conteo de tres pasos.....	11
Preparación.....	12
Descripción de las herramientas de medición.....	13
Conceptualización de variables.....	14
Fundamentos de mindfulness en psicoterapia.....	17
Sesiones de mindfulness.....	19
Sesión 1: Conexión con la respiración en grupo.....	21
Sesión 2: Exploración corporal en parejas.....	24
Sesión 3: Aceptación y no juicio.....	28
Sesión 4: Exploración de las emociones.....	32
Sesión 5: Atención plena en las actividades cotidianas.....	35
Sesión 6: Atención plena en la comunicación interpersonal.....	39
Sesión 7 Cultivando la resiliencia a través de la atención plena.....	43
Sesión 8: Integración y aplicación continua de la atención plena.....	46
Recapitulación del viaje hacia la atención plena.....	50
Palabras finales.....	54
Anexos.....	55
Referencias.....	60



## Bienvenida

Te damos la más cordial bienvenida a este manual de mindfulness, inspirado en la obra de Jon Kabat-Zinn, "La Práctica de la Atención Plena". Este manual se ha diseñado cuidadosamente siguiendo los principios fundamentales de Kabat-Zinn y adaptados a un enfoque clínico grupal con el objetivo específico de evaluar y reducir los síntomas depresivos, ansiosos y estresantes.

En las páginas que siguen, encontrarás una guía detallada para cada sesión, diseñadas para evaluar el impacto de la terapia mindfulness en tu salud mental. Cada sesión se convierte en un espacio dedicado a la reflexión, la conexión grupal y la reducción de síntomas, todo respaldado por principios clínicos sólidos.

Este manual no solo te invita a practicar mindfulness en grupo, sino que te empodera para explorar, comprender y mejorar tu bienestar emocional. A medida que avanzas en este camino colectivo hacia la calma y la reducción de síntomas, recuerda que cada página está diseñada con el propósito de guiarte hacia una mayor conciencia y conexión.

Prepárate para descubrir el poder de la atención plena y cómo puede marcar una diferencia significativa en tu vida y en la de aquellos que te rodean. Este manual más que un conjunto de sesiones; es una herramienta clínica, una invitación a la transformación y un recordatorio constante de que el camino hacia el bienestar puede ser compartido y, sobre todo, esperanzador.

¡Comencemos este viaje juntos hacia el bienestar emocional!

Con gratitud

Fernando Hidalgo Ramírez



### Propósitos del manual

1. Proporcionar una guía estructurada para facilitadores, terapeutas y personal con capacitación en mindfulness, con el fin de implementar un programa de diez sesiones basado en mindfulness.
2. Ofrecer recursos y estrategias prácticas para ayudar a los facilitadores a entender y adaptar el programa a las necesidades específicas de los participantes.
3. Brindar una comprensión de los principios fundamentales del mindfulness y cómo aplicarlos de manera efectiva en el contexto terapéutico.
4. Presentar técnicas y ejercicios de mindfulness diseñados para reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés, con un enfoque en la atención plena y la autocompasión.

4

5. Promover la autoconciencia y la autorregulación emocional tanto en los facilitadores como en los participantes, como componentes esenciales para el éxito del programa de mindfulness.

6. Fomentar un ambiente de apoyo y colaboración entre los facilitadores, permitiendo el intercambio de experiencias y la resolución de desafíos comunes durante la implementación del programa.

7. Integrar la teoría con la práctica, proporcionando fundamentos científicos sólidos sobre los beneficios del mindfulness en la reducción de síntomas psicológicos, respaldados por evidencia empírica y estudios de investigación relevantes.

8. Empoderar a los facilitadores para que se conviertan en agentes de cambio en la promoción del bienestar mental y emocional, tanto a nivel individual como comunitario, a través de la enseñanza y difusión del mindfulness.



5

## ¿Por qué este manual?

**Problema:** La atención a las afectaciones de salud mental ya era un área de preocupación antes del año 2019; sin embargo, la llegada de la pandemia por COVID-19 en el año 2020 exacerbó significativamente los síntomas asociados a la depresión, ansiedad y estrés a nivel mundial (IMSS, 2022). La experiencia de la pandemia ha destapado miedos y desafíos que, en muchos casos, no se habían anticipado, evidenciando la complejidad de la salud mental y subrayando la urgencia de explorar estrategias integrales para abordar estos aspectos (Nicolini, 2020).

Estudios realizados en diversas partes del mundo han documentado el aumento alarmante de la sintomatología psicológica, sugiriendo que si no se abordan de manera pertinente estas manifestaciones, podrían desencadenar consecuencias incontrolables en las poblaciones afectadas (OMS, 2022).

Además, la sociedad ha enfrentado nuevos desafíos a raíz de la pandemia, incluyendo un incremento en los índices de violencia doméstica y adicciones a diferentes sustancias. La carga emocional para adaptarse a esta "nueva normalidad" ha contribuido significativamente a estos problemas (del Carpio et al., 2022), destacando la necesidad urgente de intervenciones que promuevan el autocuidado y el bienestar integral.



6

Al fomentar el autocuidado de la salud, se busca estimular a los individuos para que desarrollen consciencia sobre sus hábitos saludables y comprendan que la salud abarca una definición más amplia, que incluye el bienestar emocional y psicológico.

Este enfoque, alineado con la teoría salutogénica y la psicología positiva, propone una visión holística de la salud que trasciende la mera ausencia de enfermedad. Más que simplemente combatir síntomas negativos, busca cultivar un estado de bienestar integral y una atención plena hacia uno mismo y hacia los demás. Reconoce que la salud mental y emocional no solo se manifiesta en la ausencia de trastornos, sino en la capacidad de adaptarse, crecer y encontrar significado, incluso en tiempos de dificultad y en la misma enfermedad.

Esta perspectiva impulsa a los individuos no solo a sobrevivir, sino a prosperar, nutriendo no solo el cuerpo, sino también el espíritu y la mente, para vivir vidas plenas y significativas.

Aunque los síntomas de depresión, ansiedad y estrés se planteen como variables de estudio, se pretende que cualquier persona con interés en generar bienestar encuentre en estas sesiones una forma de obtener calma y tranquilidad.



7

### Alcance del manual

Este manual sirve como una guía estructurada para desarrollar habilidades de mindfulness y mejorar el bienestar emocional de los participantes. Se adapta a la psicoterapia al ofrecer herramientas adicionales para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, permitiendo flexibilidad y adaptabilidad a las necesidades individuales.



El manual es una herramienta para los facilitadores en el sentido de que proporciona una estructura y un marco de referencia para guiar las sesiones de mindfulness; ayuda a facilitar la comunicación y la conexión entre facilitadores y participantes, promoviendo un ambiente terapéutico seguro y colaborativo. Además, previene el agotamiento profesional al ofrecer estrategias efectivas para el autocuidado y la gestión del estrés, individual y grupal.

### Estructura

Este manual consta de ocho sesiones. En primera instancia, se presenta el contenido detallado del manual, enumerando cada apartado con su respectiva página. A continuación, se da la bienvenida al lector al manual de mindfulness de diez sesiones. Luego, se expone el propósito de este manual. Posteriormente, se plantea la pregunta "¿Por qué este manual?" para contextualizar la importancia y la necesidad de dicho recurso en el abordaje de la salud mental.

Además, se establece el propósito y alcance, después de esto se da una breve instrucción para su uso. Asimismo se enseña la actividad didáctica "conteo de tres pasos" que será la utilizada al principio de todas las sesiones y en seguida la preparación para abordar cada sesión. Este manual incluye las herramientas usadas para medir variables como ansiedad, depresión y estrés e incluye también la definición conceptual de dichas variables.

Antes de comenzar con las sesiones de mindfulness se da información sobre los fundamentos del mindfulness en ámbito terapéutico y clínico.



### Instrucciones para el uso del manual

Bienvenido/a al manual de mindfulness: Evaluación y reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Estas instrucciones están diseñadas para maximizar tu experiencia al utilizar esta guía práctica. Por favor, sigue estas pautas para obtener el máximo beneficio.

### Familiarízate con el Contenido:

Antes de comenzar las sesiones, tómate un tiempo para revisar el índice y obtener una visión general del contenido del manual. Cada sesión está estructurada con especificaciones detalladas y apartados específicos para seguir durante la sesión. Además, cada sesión está acompañada de un folleto el cual debe ser entregado a los participantes para su referencia.

Te recomendamos revisar estos apartados y los folletos antes de cada sesión para tener una comprensión clara de lo que se abordará y cómo se llevará a cabo.

### Actividad Didáctica: Conteo de Tres Pasos

Antes de comenzar cada sesión, iniciaremos con una actividad didáctica diseñada para preparar a los participantes para la experiencia de mindfulness. Es fundamental propiciar una atmósfera de tranquilidad y calma durante esta actividad. Asegúrate de que los participantes estén cómodamente sentados en sus asientos y que tengan la oportunidad de relajarse completamente.

La actividad consiste en el "conteo de tres pasos", que nos ayuda a centrarnos en el momento presente y a prepararnos para la sesión que está por venir.

**1. Postura de Mindfulness:** Al escuchar el número "1", invita a los participantes a adoptar la postura de mindfulness. Esto implica mantener la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos. Anima a los participantes a poner atención en la relajación de su cuerpo y a sentirse presentes en el aquí y ahora.

**2. Respiración Profunda:** Cuando menciones el número "2", guía a los participantes a realizar una respiración profunda y pausada. Pídeles que inhalen profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena sus pulmones, y luego exhalen lentamente por la boca, liberando cualquier tensión o preocupación que puedan estar sintiendo. Esta respiración puede repetirse de 3 a 5 veces, dependiendo de la facilidad con la que los participantes lleguen a relajarse.

**3. Cese de la Actividad:** Al llegar al número "3", anuncia "alto" para indicar el fin de la actividad. Asegúrate de que los participantes estén listos para continuar con la sesión y que estén en un estado de relajación y receptividad.

Durante esta actividad, es importante que la voz del facilitador sea calmada y tranquilizadora, actuando como una guía para los participantes. Esté atento a cualquier señal de incomodidad o confusión y ofrezca apoyo adicional si es necesario. Antes de comenzar la actividad, es recomendable explicar al grupo que la opción 2 puede repetirse de 3 a 5 veces, dependiendo de la facilidad con la que los participantes lleguen a relajarse, antes de pasar al punto 3.



## Preparación

Como facilitador, es tu responsabilidad crear un ambiente propicio para el mindfulness antes de cada sesión. Recuerda estos puntos importantes y compártelos con el grupo para maximizar su experiencia:

**1. Concentración sin distracciones:** Antes de comenzar, asegúrate de que el entorno esté libre de distracciones. Apaga los dispositivos electrónicos y crea un espacio tranquilo donde los participantes puedan sumergirse completamente en la práctica del mindfulness sin interrupciones.

**2. Abstención de juicios:** Recuerda enfatizar la importancia de observar sin juzgar durante la práctica del mindfulness. Anima a los participantes a adoptar una actitud de apertura y aceptación hacia sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, sin tratar de cambiarlos o interpretarlos de ninguna manera.

**3. Preparación física y mental:** Antes de comenzar la sesión, invita a los participantes a preparar su cuerpo y su mente. Anímalos a sentarse en una posición cómoda y erguida, con los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre las piernas. Sugiere que tomen algunas respiraciones profundas para relajar su cuerpo y calmar su mente, preparándose así para la práctica del mindfulness.

Al recordar estos puntos antes de cada sesión, estarás ayudando al grupo a prepararse adecuadamente para sumergirse plenamente en la práctica del mindfulness y aprovechar al máximo los beneficios de cada sesión. Recuerda que tu papel como facilitador es guiar y apoyar a los participantes en su viaje hacia el bienestar emocional y la atención plena.

## Descripción de las herramientas de medición

**1. Escala de Atención Plena de Conciencia (MAAS) para la Población Mexicana:** La Escala de Atención Plena de Conciencia (MAAS) es una herramienta de autoinforme que evalúa el grado de atención plena o conciencia en la vida cotidiana. Esta versión adaptada para la población mexicana ha sido diseñada para ser culturalmente sensible y relevante, lo que permite una evaluación más precisa del nivel de mindfulness de los participantes en el contexto mexicano.

**2. Inventario de Depresión de Beck - Segunda Edición (BDI-II):** El Inventario de Depresión de Beck - Segunda Edición (BDI-II) es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la gravedad de la depresión en individuos adolescentes y adultos. Esta versión adaptada para la población mexicana ha sido validada y proporciona una medida confiable de los síntomas depresivos en el contexto cultural mexicano.

**3. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) para la Población Mexicana:** El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) es una herramienta de autoinforme diseñada para evaluar la gravedad de los síntomas de ansiedad en adultos. Esta versión adaptada para la población mexicana ha sido desarrollada con el fin de proporcionar una evaluación precisa y culturalmente relevante de los síntomas de ansiedad en el contexto mexicano.

**4. Escala de estrés percibido para población mexicana (PSS-14):** La Escala de Estrés Percibido (PSS-14), versión de Cohen, Kamarck y Mermelstein, adaptada para México por González y Landero, es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar el estrés percibido.

Estas herramientas clínicas pueden ser utilizadas por los facilitadores o terapeutas para evaluar el progreso de los participantes a lo largo del programa de mindfulness y para identificar áreas de preocupación que requieran atención adicional.

## Conceptualización de variables

### Ansiedad



Se caracteriza con el miedo y va acompañado de cambios en el comportamiento, los síntomas deben durar al menos 6 meses, incluyen preocupación excesiva, inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular, problemas de sueño (American Psychiatric Association, 2023)

### Depresión

Se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, trastornos del sueño, del apetito, inutilidad, irritabilidad y culpa, en casos mas graves pensamientos suicidas, incapacidad para disfrutar actividades que anteriormente resultaban placenteras (American Psychiatric Association, 2014).



### Estrés

Se caracteriza por una sensación de abrumo, fatiga o pesadez, el estrés predispone a la persona a realizar alguna acción en el momento presente, una buena gestión del estrés es necesario para que el cuerpo se prepare para la acción tanto física como cognitivamente. El estrés mal gestionado provoca reacciones negativas afectando al sistema inmunológico, cardiovascular, neuroendocrino dando paso a la ansiedad (Organización Mundial de la Salud, 2023).



### Mindfulness

El mindfulness, también conocido como atención plena, es una práctica arraigada con raíces en el hinduismo, budismo, yoga y meditación, el mindfulness se ha incorporado como una práctica en Occidente, encontrando sus fundamentos en las tradiciones contemplativas de la cultura budista (Rodríguez, 2017).

Jon Kabat-Zinn define la atención plena como prestar atención de manera consciente al momento presente, sin emitir juicios. Esta práctica se basa en varios componentes esenciales:

**Prestar atención:** La atención plena implica dirigir nuestra atención de manera consciente y deliberada.

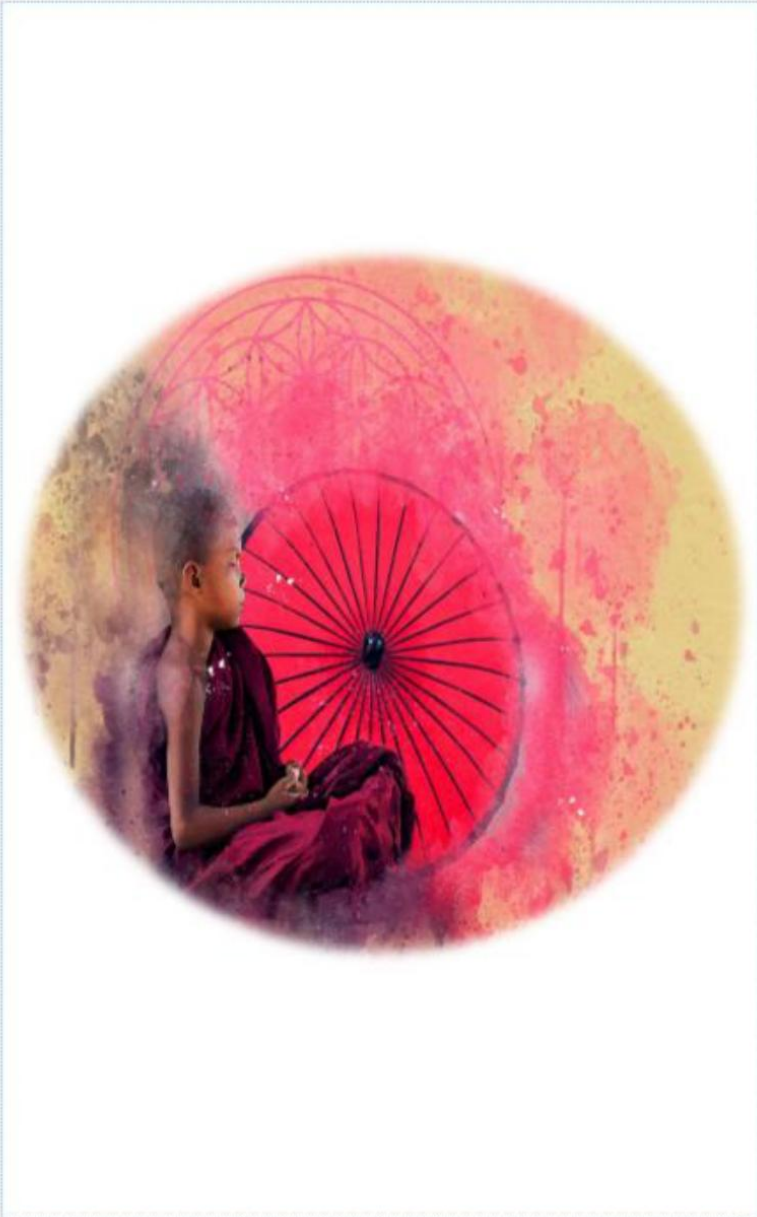
**De manera intencional:** No es un proceso automático; requiere un esfuerzo consciente por parte del practicante.

**Al momento presente:** Se trata de estar plenamente presente en el aquí y ahora, sin distraerse con pensamientos sobre el pasado o el futuro.

**Sin juzgar:** Implica observar las experiencias tal como son, sin calificarlas como buenas o malas, correctas o incorrectas.

La atención plena implica una forma de ser y de relacionarse con el mundo que puede aplicarse tanto en la meditación formal como en las actividades diarias, fomentando una mayor claridad, compasión y sabiduría (Kabat, 2010).

Esta práctica cultiva una mayor claridad mental, reduce el estrés y promueve una conexión más profunda consigo mismo y el entorno. Al ser conscientes del momento presente, podemos vivir de manera más plena y satisfactoria disfrutando de cada momento sin necesitar un tiempo definido a meditar, ya que la atención plena se puede realizar en tareas casuales en cualquier momento del día.



### Fundamentos del mindfulness en psicoterapia

El mindfulness aplicado en el ámbito clínico, ofrece una serie de beneficios tanto para los profesionales de la salud como para los pacientes. Promueve una mayor atención y comprensión en la comunicación entre médico y paciente, permitiendo una conexión más profunda y empática. En cuanto al razonamiento clínico y toma de decisiones, el mindfulness actúa como una herramienta clínica al mejorar las funciones ejecutivas superiores, como la atención y la memoria de trabajo, lo que ayuda a gestionar mejor la presión y a tolerar la incertidumbre (Vásquez, 2016).

El desarrollo de la empatía y la compasión también se ve favorecido por el mindfulness, lo que permite a los profesionales de la salud estar más presentes frente al sufrimiento del paciente y desarrollar una comprensión más amplia de la "humanidad compartida", reduciendo así el cansancio por compasión (Real et al., 2020).

Además, el mindfulness contribuye a reducir el estrés y prevenir el burnout entre los profesionales de la salud al promover una atención consciente a las señales de estrés y ofrecer técnicas meditativas para revertirlas (Krogh et al., 2019).

La práctica del mindfulness no solo mejora la calidad de la atención y la satisfacción del paciente, sino que también beneficia la salud y el bienestar de los profesionales de la salud, fortaleciendo así la relación médico-paciente y promoviendo un entorno clínico más empático y compasivo.

# Sesiones de Mindfulness



18

## **Sesión 1: Conexión con la respiración en grupo**

### **Objetivos de la Sesión 1: Conexión con la Respiración en Grupo:**

Establecer una sólida base para la práctica de la atención plena, introduciendo a los participantes en los conceptos fundamentales del mindfulness.

Desarrollar la conciencia de la respiración como un anclaje al momento presente, permitiendo a los participantes conectarse con su experiencia presente de manera consciente y sin juicio.

Introducir la intencionalidad y el no juicio como principios fundamentales de la práctica de mindfulness, fomentando una actitud de apertura y aceptación hacia la experiencia presente y las sensaciones corporales.

Proporcionar a los participantes una experiencia inicial de calma y centramiento, sentando las bases para el resto del programa y promoviendo el compromiso continuo con la práctica de mindfulness.

### **Preparación inicial (conteo de tres pasos)**

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.



19

### **Conexión con la respiración y exploración de sensaciones:**

Durante esta parte de la sesión, nos enfocaremos en conectarnos con nuestra respiración y explorar las sensaciones asociadas a ella. Sigue estos pasos:

1. Dirige tu atención hacia tu respiración, utilizando el flujo natural del aire entrando y saliendo como tu punto de enfoque principal.
2. Observa con atención plena el proceso de respiración, desde el momento en que el aire entra por la nariz hasta el movimiento del abdomen y el pecho mientras inhalas y exhalas.
3. Si notas que tu mente divaga hacia otros pensamientos o distracciones, simplemente suavemente redirige tu atención de nuevo hacia la respiración, sin juzgar esos pensamientos.
4. Una vez que te sientas centrado/a en tu respiración, comienza a explorar las sensaciones físicas asociadas a ella. Observa el movimiento del abdomen, el pecho y cualquier otra sensación que puedas notar en tu cuerpo mientras respiras.
5. Practica la observación de estas sensaciones sin juzgarlas ni tratar de cambiarlas. Permítete simplemente ser consciente de ellas tal como son, aceptando cualquier experiencia que surja en este momento presente.

### **Movimiento gradual de atención y no juicio/aceptación:**

Durante esta etapa de la sesión, expandiremos nuestra atención más allá de la respiración para explorar otras partes del cuerpo y practicar la observación sin juicio ni crítica. Sigue estos pasos:

1. Amplía tu atención para incluir otras partes del cuerpo además de la respiración. Explora cómo las sensaciones cambian en diferentes áreas, desde la cabeza hasta los pies.
2. Observa cada sensación que surja en estas áreas del cuerpo con atención plena y sin juzgar. Permítete simplemente ser testigo de estas experiencias tal como son, sin tratar de cambiarlas o interpretarlas.

3. A medida que practicas la observación, es posible que surjan pensamientos o distracciones en tu mente. Obsérvalos con curiosidad y compasión, pero sin involucrarte en ellos. Luego, gentilmente redirige tu atención de regreso al momento presente, utilizando la respiración como tu ancla principal.

4. Cultiva una actitud de aceptación hacia cualquier experiencia presente, ya sea física, emocional o mental. Reconoce que todas las experiencias son válidas y están presentes en este momento, y permítete simplemente estar presente con ellas, sin tratar de cambiarlas o resistirlas.

### **Conclusión:**

Después de haber dedicado tiempo a la práctica de mindfulness, suavemente abre los ojos cuando estés listo/a. Tómate un momento para notar cómo te sientes tanto física como mentalmente después de esta sesión. Observa cualquier cambio en tu estado de ánimo, nivel de estrés o sensaciones físicas. Permítete simplemente estar presente con cualquier experiencia que surja en este momento, reconociendo el valor de dedicar tiempo a cuidar tu bienestar emocional y mental. Esta práctica de autoobservación puede proporcionarte información valiosa sobre ti mismo/a y tu estado interno, ayudándote a cultivar una mayor conciencia y autocompasión en tu vida diaria.

### **Reflexión:**

Considera cómo esta práctica de mindfulness podría aplicarse en tu vida cotidiana. Reflexiona sobre cómo te sentiste durante la sesión, qué aprendiste sobre ti mismo/a y cómo podrías integrar los principios de la atención plena en tu rutina diaria. Piensa en situaciones específicas en las que la atención plena podría ser útil, ya sea para gestionar el estrés, mejorar la concentración o cultivar una mayor compasión hacia ti mismo/a y los demás. Este ejercicio de reflexión te ayudará a profundizar tu comprensión de la atención plena y a identificar maneras prácticas de incorporarla en tu vida diaria para promover tu bienestar emocional y mental.

## Sesión 2: Exploración corporal en parejas

### Objetivos de la sesión

1. Profundizar en la conciencia corporal como una extensión natural de la práctica de la atención plena, permitiendo a los participantes conectarse más profundamente con su experiencia interna y las sensaciones físicas presentes en el momento.
2. Introducir la conexión interpersonal a través de la práctica en parejas, brindando a los participantes la oportunidad de explorar la atención plena en un contexto relacional y compartir su experiencia con otros.
3. Fomentar la aceptación y el no juicio hacia las sensaciones corporales, cultivando una actitud de apertura y compasión hacia uno mismo y los demás durante la práctica de mindfulness en parejas.

### Preparación inicial (conteo de tres pasos)

Adopta la postura de mindfulness:

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.



### Exploración corporal individual:

Cada participante se enfocará en explorar las sensaciones en su propio cuerpo. Sigue estos pasos:

1. Invita a cada persona a cerrar los ojos suavemente y a dirigir su atención hacia su interior, enfocándose en las sensaciones presentes en su cuerpo en este momento.
2. Pide a los participantes que presten atención a diferentes áreas del cuerpo, como zonas de tensión, áreas de relajación, sensaciones de calor o cualquier otra sensación física que puedan experimentar.
3. Anima a los participantes a observar estas sensaciones con curiosidad y apertura, sin juzgarlas ni tratar de cambiarlas. Invítalas a simplemente ser testigos de su experiencia corporal tal como es en este momento presente.

### Compartir observaciones:

En esta fase de la sesión, se abre un espacio para que cada miembro de la pareja comparta sus observaciones con el otro. Sigue estos pasos:

1. Invita a cada miembro de la pareja a tumarse para compartir las observaciones que hicieron durante la exploración corporal individual.
2. Anímalos a expresar libremente lo que notaron en su propio cuerpo, incluyendo cualquier sensación física, pensamiento o emoción que surgió.
3. Fomenta la comunicación abierta y la escucha activa entre los miembros de la pareja. Subraya la importancia de escuchar con atención y sin juicio mientras el otro comparte su experiencia. Recuerda que el objetivo es simplemente estar presente y recibir la experiencia del otro con compasión y aceptación.
4. Ofrece apoyo y validación a cada miembro de la pareja a medida que comparten sus observaciones. Anima a reconocer y honrar la experiencia única de cada persona, independientemente de si coincide o difiere de la propia.
5. Facilita un intercambio constructivo entre los miembros de la pareja, promoviendo la reflexión y la conexión mutua a través del diálogo abierto y respetuoso.

### **Comunicación no verbal**

En esta parte de la sesión, se introduce un período de comunicación no verbal, donde los participantes se expresan únicamente a través de gestos y movimientos. Sigue estos pasos:

1. Invita a los participantes a participar en un ejercicio de comunicación no verbal, donde se abstendrán de utilizar palabras y se comunicarán solo a través de gestos y movimientos corporales.
2. Proporciona un espacio tranquilo y seguro para que los participantes se sientan cómodos al expresarse de esta manera. Asegúrate de que tengan suficiente espacio para moverse libremente y explorar diferentes formas de comunicación no verbal.
3. Anima a los participantes a utilizar gestos, expresiones faciales y movimientos corporales para transmitir sus pensamientos, emociones o experiencias durante la sesión. Pueden explorar diferentes formas de comunicación no verbal, como el contacto visual, los abrazos, los gestos de apoyo o cualquier otro gesto que les parezca significativo.
4. Observa la interacción entre los participantes y cómo se comunican entre sí a través de gestos y movimientos. Fomenta la observación consciente y la apertura a las diferentes formas de expresión que surgen durante este ejercicio.
5. Después de un período designado, reúne al grupo y facilita una breve reflexión sobre la experiencia. Invita a los participantes a compartir cómo se sintieron al comunicarse de esta manera y qué aprendieron sobre la comunicación no verbal y la conexión interpersonal.



### **Reflexión en grupo:**

En esta etapa de la sesión, se abre un espacio para que las parejas compartan sus experiencias en el grupo y reflexionen sobre la conexión interpersonal y la aceptación de las sensaciones corporales. Sigue estos pasos:

1. Invita a todas las parejas a compartir sus experiencias y reflexiones con el grupo en su conjunto. Anima a cada pareja a compartir lo que hayan aprendido sobre la conexión interpersonal y la conciencia corporal durante el ejercicio.
2. Fomenta un ambiente de apertura y respeto, donde todos los participantes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y emociones. Recuerda la importancia de escuchar con atención y sin juicio mientras las parejas comparten.
3. Dirige la reflexión hacia temas como la comunicación no verbal, la empatía, la aceptación y la compasión entre los miembros de la pareja. Anima a los participantes a explorar cómo estas habilidades pueden aplicarse en su vida cotidiana.
4. Ofrece orientación y apoyo a medida que las parejas compartan sus experiencias, validando sus reflexiones y resaltando los aspectos positivos de su participación en el ejercicio.
5. Facilita un intercambio dinámico y enriquecedor entre los participantes, promoviendo la colaboración y el aprendizaje mutuo dentro del grupo.

### **Conclusión:**

Para finalizar la sesión, realiza una breve meditación de atención a la respiración para ayudar a los participantes a volver al estado de atención plena, recordando la importancia de practicar el no juicio y la aceptación. Luego, animálos a compartir brevemente cómo se sienten después de la sesión. Sigue estos pasos:

1. Dirige a los participantes en una breve meditación de atención a la respiración, invitándolos a volver su atención al flujo natural de su respiración y a encontrar un sentido de calma y tranquilidad en el momento presente, practicando el no juicio y la aceptación hacia sus experiencias.
2. Después de la meditación, abre un espacio para que los participantes compartan brevemente cómo se sienten física y emocionalmente después de la sesión, animándolos a aplicar el no juicio y la aceptación hacia sus propias experiencias y las de los demás.
3. Fomenta un ambiente de apertura y apoyo mutuo, donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus sentimientos y reflexiones después de la práctica, practicando la compasión y la aceptación hacia sí mismos y hacia los demás.
4. Ofrece palabras de agradecimiento y aprecio a los participantes por su compromiso con la sesión y su práctica de mindfulness, reconociendo el valor de su participación en el proceso de autoexploración y crecimiento personal, y destacando la importancia de cultivar el no juicio y la aceptación en su camino hacia el bienestar emocional y la conexión interpersonal.

### **Sesión 3: Aceptación y no juicio**

#### **Objetivos**

1. Profundizar en la actitud de no juicio hacia las experiencias presentes: Durante esta sesión, los participantes se sumergirán en la práctica de observar sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos ni etiquetarlos como "buenos" o "malos". Se explorarán técnicas para cultivar la capacidad de observar con curiosidad y apertura, reconociendo que todas las experiencias son válidas y dignas de ser exploradas.
2. Introducir la práctica de aceptación como un componente esencial de la atención plena: Se introducirá la práctica de aceptación como una forma de acoger todas las experiencias presentes, tanto placenteras como dolorosas, con amabilidad y compasión. Los participantes aprenderán a dejar de resistirse o rechazar las experiencias desagradables, y en su lugar, a permitir que surjan y se desvanezcan naturalmente, cultivando una actitud de apertura y aceptación hacia la vida tal como es.
3. Fomentar la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás: Se explorará la importancia de desarrollar compasión hacia uno mismo y hacia los demás como parte integral de la práctica de mindfulness. Los participantes aprenderán a cultivar una actitud compasiva hacia sus propias dificultades y sufrimientos, reconociendo la humanidad compartida en todas las experiencias. Se alentará a los participantes a desarrollar una mayor comprensión y empatía hacia los demás, reconociendo que todos están luchando con sus propias batallas internas.

#### **Preparación inicial: (conteo de tres pasos)**

##### **Adopta la postura de mindfulness:**

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

### **Reflexión personal**

Invita a los participantes a adentrarse en un ejercicio de autoexploración emocional. Pídeles que reflexionen sobre situaciones cotidianas en las que hayan experimentado juicio, ya sea hacia sí mismos o hacia los demás. Estas situaciones pueden ser recientes o pasadas, pero deben ser significativas para ellos.

Anímalos a sumergirse en sus pensamientos y emociones asociadas con estas experiencias de juicio. Pregúntales cómo se sintieron en esos momentos, qué pensamientos cruzaron por sus mentes y qué emociones surgieron en respuesta a esos juicios.

Esta actividad les brindará la oportunidad de cultivar la conciencia de sus propios patrones de pensamiento y comportamiento, sentando las bases para una mayor comprensión y práctica de la aceptación y el no juicio en sus vidas diarias.

### **Práctica de no juicio:**

Dirige una meditación guiada centrada en la observación de pensamientos y emociones sin juzgar. Guía a los participantes para que se concentren en su respiración como punto de enfoque inicial, estableciendo una base de atención plena.

1. Una vez que estén en un estado de relajación y atención plena, invítalos a permitir que surjan pensamientos y emociones sin tratar de controlarlos o cambiarlos. Anímalos a observar estos pensamientos y emociones con una actitud de curiosidad y apertura, sin juzgar su validez o tratar de suprimirlos.

2. Pídeles que presten especial atención a cualquier juicio que surja durante la meditación. Cuando detecten un juicio, anímalos a simplemente observarlo y dejarlo pasar, volviendo su atención a la respiración o al momento presente.

Esta práctica les ayudará a cultivar la habilidad de observar sus pensamientos y emociones con claridad y objetividad, sin verse atrapados en patrones automáticos de juicio. Les permitirá desarrollar una mayor comprensión y aceptación de sí mismos y de los demás, sentando las bases para una vida más consciente y compasiva.

### **Breve reflexión en parejas**

Organiza a los participantes en parejas y fomenta la discusión sobre las reflexiones individuales que surgieron durante la actividad de reflexión personal. Anímalos a compartir sus experiencias de aplicar el no juicio en situaciones cotidianas, destacando los desafíos y las revelaciones que han surgido a partir de esta práctica.

Promueve un ambiente de apertura y empatía, donde cada pareja pueda expresarse libremente y sentirse escuchada sin temor al juicio. Alienta a los participantes a compartir ejemplos específicos de cómo han aplicado el no juicio en su vida diaria, así como los resultados y aprendizajes que han obtenido de estas experiencias.



### **Compasión hacia uno mismo:**

Conduce una meditación enfocada en cultivar la compasión hacia uno mismo. Guía a los participantes para que se sientan cómodos y relajados, y luego invítalos a dirigir su atención hacia su interior.

1. Durante la meditación, anima a los participantes a visualizarse a sí mismos y a reconocer sus propias experiencias de sufrimiento, estrés o autocrítica. Anímalos a abrir sus corazones y a ofrecerse a sí mismos palabras de amabilidad y comprensión.
2. Pídeles que repitan en silencio o en voz alta frases amorosas y compasivas hacia sí mismos, como "Que esté libre de sufrimiento", "Que esté en paz" o "Que sea amable conmigo mismo". Los animará a aceptar todas las partes de sí mismos, incluidas aquellas que puedan ser difíciles o dolorosas.
3. Esta práctica les ayudará a desarrollar una relación más compasiva consigo mismos, fomentando la autoaceptación, la autoestima y el bienestar emocional. Les permitirá cultivar una actitud más comprensiva y amable hacia sus propias luchas y dificultades, sentando las bases para una mayor resiliencia y equilibrio emocional.

### **Reflexión final:**

Proporciona un momento para que los participantes reflexionen sobre cómo la práctica de no juicio y aceptación puede aplicarse en su vida diaria. Anímalos a considerar cómo pueden cultivar una actitud más comprensiva y compasiva hacia sí mismos y hacia los demás en situaciones cotidianas. Invita a compartir voluntariamente sus reflexiones con el grupo, si se sienten cómodos haciéndolo.

### **Conclusión:**

Finaliza la sesión con una breve meditación para traer la atención de nuevo al entorno. Guía a los participantes para que se conecten con su respiración y se sientan presentes en el momento actual. Esta práctica les ayudará a integrar los aprendizajes de la sesión y a prepararse para seguir adelante con su día con atención plena y compasión.

### **Sesión 4: Exploración de las emociones**

#### **Objetivos:**

1. Profundizar en la comprensión de cómo la práctica de la atención plena puede fortalecer la resiliencia emocional, permitiendo afrontar los desafíos de la vida con mayor calma y claridad mental.
2. Introducir herramientas y técnicas específicas de atención plena que los participantes puedan utilizar para gestionar el estrés y las situaciones difíciles de manera consciente y efectiva.
3. Promover la capacidad de recuperación emocional mediante la práctica regular de la atención plena, cultivando una mayor estabilidad emocional y un sentido de bienestar en medio de las adversidades (resiliencia).

#### **Preparación inicial (conteo de tres pasos)**

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

#### **Práctica de la respiración y emociones**

**Introducción:** Explica a los participantes que esta práctica combina la atención a la respiración con la observación de las emociones. La respiración actúa como un ancla que les ayuda a mantenerse presentes y conscientes de las emociones que surgen.

**Guía de respiración:** Comienza con una breve guía de respiración consciente. Invita a los participantes a tomar unas respiraciones profundas y a sentir cómo el aire entra y sale de sus cuerpos.

**Observación de emociones:** Una vez que los participantes están centrados en su respiración, pídeles que dirijan su atención hacia las emociones que están experimentando en ese momento. Esto puede incluir emociones como la alegría, la tristeza, la ira, el miedo o la calma.

**No análisis:** Recuerda a los participantes que no necesitan analizar las emociones ni profundizar en las razones detrás de ellas. El objetivo es simplemente observar las emociones tal como son, sin juzgarlas ni intentar cambiarlas.

**Aceptación:** Anima a los participantes a practicar la aceptación de las emociones, permitiéndoles estar presentes sin tratar de resistirlas o suprimirlas. Esta práctica fomenta la comprensión de que las emociones son parte natural de la experiencia humana.

**Regreso a la respiración:** Finaliza la práctica volviendo la atención a la respiración. Invita a los participantes a tomar algunas respiraciones profundas y a sentir cómo el cuerpo se relaja con cada exhalación.

#### **Diálogo Interno compasivo:**

**Introducción:** Explícales a los participantes que el diálogo interno compasivo es una técnica que les ayudará a relacionarse de manera más amable y compasiva con sus emociones. En lugar de juzgarse o criticarse a sí mismos por sus emociones, aprenderán a ofrecerse palabras de apoyo y comprensión.

**Ejemplo de diálogo:** Proporciona un ejemplo de cómo podría sonar un diálogo interno compasivo. Por ejemplo, podrías decir: "Cuando experimento tristeza, puedo recordarme a mí mismo que está bien sentirse triste. Todos pasamos por momentos difíciles, y esta emoción es una parte natural de la vida. Me ofrezco amor y comprensión a mí mismo en este momento."

**Práctica guiada:** Guía a los participantes a través de una práctica guiada de diálogo interno compasivo. Invítalos a cerrar los ojos y a repetir en silencio algunas frases compasivas dirigidas a ellos mismos. Por ejemplo: "Que esté bien sentir lo que estoy sintiendo. Merezco amor y comprensión, incluso cuando estoy experimentando emociones difíciles."

**Reflexión:** Después de la práctica, permite un momento para que los participantes reflexionen sobre cómo se sintieron al utilizar el diálogo interno compasivo. Anímalos a compartir sus experiencias si se sienten cómodos haciéndolo.

#### **Visualización de fluidez emocional:**

**1 . Introducción:** Explica a los participantes que la visualización de la fluidez emocional es una técnica que les ayudará a percibir sus emociones de manera más flexible y dinámica. Les permitirá entender que las emociones son experiencias temporales que cambian constantemente.

**2 . Guía de visualización:** Pide a los participantes que se relajen y cierren los ojos. Guíalos a través de una visualización donde imaginen sus emociones como elementos fluidos, como agua o nubes en movimiento. Anímalos a observar cómo estas emociones fluyen y cambian de forma natural, sin aferrarse a ninguna en particular.

**3. Reflexión:** Después de la visualización, permite un momento para que los participantes reflexionen sobre su experiencia. Pregúntales cómo se sintieron al visualizar sus emociones de esta manera y si les resultó útil percibir las como fluidas y cambiantes.

## Conclusión

**Breve meditación final:** Conduce una meditación corta para ayudar a los participantes a volver al momento presente y a centrarse en el entorno que les rodea. Utiliza técnicas de respiración o visualización para facilitar la relajación y la conexión con el presente.

**Reflexión final:** Invita a los participantes a reflexionar sobre cómo la práctica de la atención plena puede influir en su relación con las emociones. Anímalos a compartir cualquier insight o cambio que hayan experimentado durante la sesión y cómo piensan que esto podría afectar su manejo emocional en la vida diaria.

Al finalizar la sesión, los participantes deberían sentirse más conscientes de sus emociones y equipados con herramientas para manejarlas de manera más efectiva. La reflexión final les permitirá integrar las experiencias de la sesión y explorar cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.



34

## Sesión 5: Atención plena en las actividades cotidianas

### Objetivos:

Integrar la atención plena en las actividades diarias: Ayudar a los participantes a reconocer la importancia de la atención plena en sus rutinas diarias y cómo puede mejorar su bienestar general.

- 1. Fomentar la conciencia plena durante las tareas cotidianas:** Capacitar a los participantes para que practiquen la atención plena mientras realizan actividades cotidianas, como comer, caminar o trabajar, para aumentar su capacidad de estar presentes en el momento presente.
- 2. Explorar cómo la atención plena puede cambiar la experiencia de las actividades rutinarias:** Permitir a los participantes experimentar cómo la atención plena puede transformar su percepción de las actividades rutinarias, haciendo que estas sean más significativas y gratificantes.
- 3. Explorar cómo la atención plena puede cambiar la experiencia de las actividades rutinarias:** Permitir a los participantes experimentar cómo la atención plena puede transformar su percepción de las actividades rutinarias, haciendo que estas sean más significativas y gratificantes.

### Preparación inicial (conteo de tres pasos)

#### Adopta la postura de mindfulness:

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

35

### **Reflexión sobre actividades cotidianas**

1. Invita a los participantes a reflexionar sobre una actividad cotidiana que suelen realizar de manera automática, como lavarse las manos, comer o caminar.
2. Anímalos a identificar la falta de conciencia durante estas actividades y a considerar cómo la práctica de la atención plena puede cambiar su experiencia al estar plenamente presentes en el momento presente.

### **Preparación inicial (conteo de tres pasos)**

#### **Adopta la postura de mindfulness:**

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.-Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

### **Práctica de atención plena en la actividad**

**Elección de la actividad:** Selecciona una actividad cotidiana, como comer, caminar, cualquier otra tarea simple que los participantes realicen regularmente.

**Instrucciones para la actividad:** Explica a los participantes que realizarán la actividad elegida con plena atención y conciencia en el momento presente. Anima a que se sumerjan completamente en la experiencia de la actividad.

**Adoptar una postura de atención:** Antes de comenzar la actividad, pide a los participantes que adopten una postura de atención, centrando su conciencia en el aquí y el ahora. Pueden cerrar los ojos por un momento y tomar algunas respiraciones profundas para prepararse.

**Realización de la actividad:** Guía a los participantes para que realicen la actividad elegida lentamente y con atención plena. Anímalos a prestar atención a cada aspecto de la actividad, desde los movimientos del cuerpo hasta las sensaciones físicas y los detalles del entorno.

**Observación de sensaciones:** Durante la actividad, invita a los participantes a notar las sensaciones en su cuerpo mientras realizan cada movimiento. Pídeles que estén conscientes de cómo se siente cada parte de su cuerpo mientras llevan a cabo la tarea.

**Atención a los pensamientos:** A medida que realizan la actividad, anima a los participantes a observar los pensamientos que surgen en sus mentes. Anímalos a observar estos pensamientos sin juzgar y luego volver su atención a la actividad en sí.

**Finalización de la actividad:** Una vez completada la actividad, invita a los participantes a tomar un momento para reflexionar sobre su experiencia. Pueden compartir brevemente cómo se sintieron al realizar la actividad con plena atención.

Este ejercicio les proporciona a los participantes una oportunidad invaluable para experimentar la atención plena en la vida cotidiana y cultivar una mayor conciencia en sus actividades diarias.

### Breve dialogo grupal

**Invita a compartir:** Anima a los participantes a compartir sus experiencias durante la actividad. Pueden hablar sobre lo que notaron mientras realizaban la tarea con plena atención, cualquier desafío que enfrentaron o cualquier cambio en su experiencia habitual de la actividad.

**1. Fomenta la escucha activa:** Pide a los participantes que escuchen con atención mientras otros comparten sus experiencias. Anima a la empatía y la comprensión hacia las experiencias de los demás sin juzgar.

**2. Realiza preguntas reflexivas:** Haz preguntas abiertas para fomentar la reflexión y la discusión. Puedes preguntar cómo la atención plena afectó la experiencia de la actividad, si notaron algún cambio en sus pensamientos o emociones, o cómo planean aplicar la atención plena en otras áreas de sus vidas.

**3. Facilita la discusión:** Ayuda a mantener la discusión en el camino, asegurándote de que todos tengan la oportunidad de compartir y que la conversación sea respetuosa y constructiva.

**Conclusión:** Finaliza el diálogo agradeciendo a los participantes por compartir sus experiencias y reflexiones. Anima a llevar consigo las lecciones aprendidas sobre la atención plena en las actividades cotidianas a sus vidas diarias.



### Breve practica de atención plena con gratitud

**Introduce la práctica:** Dirige a los participantes para que regresen su atención a la respiración consciente. Explícales que pueden hacer esto en cualquier momento del día en el que se sientan desconectados o distraídos.

**Guía la meditación:** Pide a los participantes que adopten una postura cómoda y cierren suavemente los ojos. Luego, dirige su atención hacia la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo.

**Observación sin juicio:** Anima a los participantes a observar su respiración sin juzgarla. Pueden notar la sensación del aire entrando y saliendo por la nariz, el movimiento del abdomen o el pecho, o cualquier otra sensación relacionada con la respiración.

**Regreso al momento presente:** Recuérdales que, cada vez que se sientan desconectados o distraídos durante el día, pueden regresar a esta práctica de atención plena en la respiración para reconectar con el momento presente y cultivar la calma y la claridad mental.

### Conclusión y reflexión

Se invita a los participantes a reflexionar sobre lo aprendido y experimentado durante la sesión. Se animarlos a que lleven consigo la práctica de atención plena a otras actividades diarias, integrando lo aprendido en su vida cotidiana. Recuérdales que la atención plena puede cultivarse en cualquier momento y lugar, y que puede ser una herramienta valiosa para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover el bienestar general.

## Sesión 6: Atención plena en la comunicación interpersonal

### Objetivos

1. Desarrollar la atención plena en las interacciones cotidianas, permitiendo a los participantes estar plenamente presentes durante las conversaciones y actividades sociales.
2. Fomentar la práctica de la escucha consciente y la observación de la comunicación no verbal, ayudando a los participantes a comprender mejor las señales emocionales y las necesidades de los demás.
3. Explorar cómo la atención plena puede transformar la calidad de las relaciones interpersonales al fomentar una mayor empatía, comprensión y conexión genuina con los demás.

### Preparación inicial (conteo de tres pasos)

#### Adopta la postura de mindfulness:

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

## Reflexión sobre la comunicación cotidiana

**Invitación a la reflexión:** Empieza la sesión invitando a los participantes a tomarse un momento para reflexionar sobre sus interacciones diarias. Puedes hacer preguntas provocativas como: "¿Cómo te comunicas con los demás en tu día a día?", "¿Qué patrones de comunicación notas en ti mismo?", "¿Qué emociones suelen surgir durante tus interacciones?", "¿Hay algún aspecto de tu comunicación que te gustaría mejorar?".

**Identificación de patrones automáticos:** Pídeles que identifiquen patrones automáticos o respuestas inconscientes que puedan surgir durante la comunicación. Estos patrones pueden incluir interrupciones, juicios rápidos, falta de escucha activa o falta de atención plena durante las conversaciones.

**Reflexión individual:** Invita a los participantes a reflexionar sobre cómo estos patrones pueden afectar sus relaciones interpersonales. Pueden tomar notas en sus diarios personales o simplemente reflexionar en silencio durante unos minutos.

**Compartir experiencias:** Después de la reflexión individual, abre un espacio para que los participantes compartan sus experiencias con el grupo. Anímalos a ser honestos y abiertos sobre los desafíos que enfrentan en su comunicación diaria y cualquier *insight* que hayan obtenido durante la reflexión.

**Discusión grupal:** Facilita una discusión grupal donde los participantes puedan compartir ideas, hacer preguntas y ofrecer apoyo mutuo. Anima a explorar cómo la atención plena puede ayudarles a reconocer y cambiar estos patrones de comunicación automáticos, y cómo pueden aplicar estos principios en su vida diaria para mejorar sus relaciones interpersonales.

### **Práctica de escucha consciente**

**Formación de parejas:** Divide a los participantes en parejas y asigna un rol de emisor y otro de receptor en cada pareja.

**Compartir y escuchar:** Guía a los participantes para que el emisor comparta sus pensamientos, sentimientos o experiencias mientras el receptor practica la escucha consciente. Es importante que el emisor hable de forma continua durante un tiempo establecido, mientras que el receptor escucha atentamente sin interrumpir.

**Fomento de la atención plena:** Durante la práctica, enfatiza la importancia de la atención plena en la escucha activa. Los receptores deben centrarse en escuchar realmente lo que el emisor está diciendo, sin distraerse con sus propios pensamientos o preparando respuestas.

**Suspensión de juicio:** Anima a los receptores a suspender el juicio mientras escuchan. Esto significa abstenerse de hacer evaluaciones o críticas sobre lo que están escuchando, y en su lugar, simplemente permitir que las palabras del emisor sean recibidas y comprendidas.

### **Exploración de la comunicación no verbal**

**Atención a los detalles:** Invita a los participantes a prestar atención a la comunicación no verbal durante una conversación. Esto incluye gestos, expresiones faciales, postura corporal y tono de voz.

**Observación consciente:** Pide que observen cómo estos aspectos de la comunicación no verbal complementan o contradicen el mensaje verbal que están recibiendo. ¿Qué señales no verbales están transmitiendo emociones o intenciones adicionales?

**Reflexión personal:** Después de la actividad, invita a los participantes a reflexionar sobre sus observaciones. ¿Qué descubrieron sobre la importancia de la comunicación no verbal en la comprensión de las interacciones humanas? ¿Cómo pueden aplicar estos insights en su vida diaria para mejorar su capacidad de comunicación?

### **Diálogo en grupo**

**Compartir experiencias:** Después de la práctica, invita a los participantes a compartir sus experiencias en el grupo. Anímalos a expresar cómo se sintieron al practicar la escucha consciente y la observación de la comunicación no verbal.

**Fomento de la discusión:** Estimula la discusión sobre cómo la atención plena influyó en la calidad de la comunicación durante la actividad. Pregúntales si notaron alguna diferencia en la forma en que se comunicaban cuando practicaban la atención plena en comparación con las interacciones habituales.

**Exploración de percepciones:** Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo la atención plena les permitió estar más presentes en la conversación y cómo esto afectó la comprensión mutua y la conexión emocional.

### **Práctica de comunicación compasiva**

**Introducción de la comunicación compasiva:** Inicia explicando el concepto de comunicación compasiva, resaltando la importancia de expresar pensamientos y sentimientos con claridad y compasión. Ejemplifica cómo una comunicación compasiva puede fortalecer las relaciones y promover la comprensión mutua.

**Ejercicios prácticos en parejas:** Organiza a los participantes en parejas y proporciona ejemplos de situaciones en las que pueden practicar la comunicación compasiva. Anímalos a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera honesta y compasiva, mientras que el otro practica escuchar con atención plena y comprensión.

**Atención a las emociones:** Durante las interacciones, invita a los participantes a prestar atención a las emociones que surgen, tanto en ellos mismos como en sus compañeros. Anima a identificar y nombrar estas emociones, fomentando la conciencia emocional y la expresión auténtica.

**Fomento de la expresión y receptividad:** Promueve la expresión auténtica de emociones y la receptividad hacia las emociones de los demás. Subraya la importancia de validar las emociones del otro y ofrecer una respuesta compasiva, creando un ambiente de apoyo y comprensión mutua.

**Cierre de sesión:** Finaliza la sesión con una meditación breve para ayudar a los participantes a volver a la atención plena, centrándose en su respiración y en el momento presente. Anima a todos a llevar consigo la práctica de la atención plena a sus interacciones cotidianas, recordándoles que cada conversación y encuentro es una oportunidad para cultivar la presencia consciente y la compasión. Alentándolos a mantenerse abiertos y receptivos a las experiencias del momento, se les invita a integrar la atención plena en su vida diaria, fortaleciendo así sus habilidades de comunicación y su conexión con los demás.

## **Sesión 7: Cultivando la resiliencia a través de la atención plena**

### **Objetivos**

- Profundizar en la comprensión de cómo la atención plena puede fortalecer la resiliencia emocional, permitiendo afrontar los desafíos de manera más efectiva.
- Presentar prácticas específicas de atención plena diseñadas para gestionar el estrés y cultivar la adaptabilidad ante la adversidad.
- Promover la capacidad de recuperación emocional mediante el desarrollo de habilidades de atención plena, que permitan enfrentar los momentos difíciles con mayor calma y claridad mental.

### **Preparación inicial (conteo de tres pasos)**

#### **Adopta la postura de mindfulness:**

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

**Reflexión sobre la resiliencia:** Se introduce brevemente el concepto de resiliencia, se explica que la resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o la dificultad. Destaca que ser resiliente no significa evitar el sufrimiento, sino aprender a enfrentarlo de manera efectiva y crecer a partir de esas experiencias. Invita a los participantes a reflexionar sobre situaciones pasadas en las que hayan demostrado resiliencia, ya sea superando desafíos personales, profesionales o emocionales. Anima a compartir estas experiencias en el grupo y a identificar las fortalezas personales que les han ayudado a superar esas dificultades. Esta reflexión proporciona un punto de partida para explorar cómo la atención plena puede fortalecer la resiliencia emocional.

**Práctica de respiración ante el estrés:** Dirige una práctica de respiración consciente diseñada específicamente para ayudar a los participantes a enfrentar situaciones estresantes. Guía a los participantes para que se concentren en su respiración, utilizando técnicas de respiración profunda y lenta para calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad. Anímalos a incorporar esta práctica en su vida diaria, especialmente en momentos de tensión o estrés, como antes de una presentación importante, durante una conversación difícil o al enfrentar cualquier desafío.

**Exploración de pensamientos resilientes:** Invita a los participantes a explorar patrones de pensamiento resilientes. Anima a identificar y cuestionar pensamientos negativos o autocríticos que puedan surgir durante momentos difíciles. Guía a los participantes para que practiquen redirigir estos pensamientos hacia afirmaciones más positivas y realistas. Por ejemplo, en lugar de pensar "No puedo hacerlo", pueden cambiarlo a "Esto es difícil, pero puedo manejarlo". Esta práctica ayuda a cultivar una mentalidad más resiliente y fortalece la capacidad para enfrentar los desafíos con mayor confianza y claridad mental.

**Diálogo en grupo:** Después de las prácticas de respiración y exploración de pensamientos resilientes, se crea un espacio para que los participantes compartan sus experiencias. Anímalos a hablar sobre cómo se sintieron al practicar la respiración consciente y redirigir sus pensamientos hacia la resiliencia. Hay que fomentar una discusión abierta sobre cómo la atención plena puede ser una herramienta efectiva en la gestión del estrés y cómo estas prácticas pueden ayudarles a enfrentar los desafíos con mayor calma y claridad mental. Invita a los participantes a compartir consejos o estrategias que hayan encontrado útiles durante la sesión y anímalos a seguir explorando la resiliencia a través de la atención plena en su vida diaria.

**Práctica de meditación de bondad amorosa:** Se introduce la meditación de bondad amorosa como una forma de cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Guía a los participantes a través de una meditación donde visualizan a personas queridas, a ellos mismos y a otros seres, deseándoles bienestar, felicidad y paz. Anímalos a practicar esta meditación no solo durante la sesión, sino también en momentos difíciles o estresantes en su vida diaria. Explícales que la bondad amorosa puede ayudarles a desarrollar una actitud compasiva tanto hacia sí mismos como hacia los demás, fortaleciendo así su resiliencia emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos con comprensión y amabilidad.

**Reflexión y cierre de sesión:** Finaliza la sesión con una reflexión breve para ayudar a los participantes a integrar la importancia de la atención plena en el cultivo de la compasión. Alienta a los participantes a integrar las prácticas de resiliencia aprendidas en la sesión en su rutina diaria. Recuérdales que la atención plena y la práctica de la bondad amorosa pueden ser herramientas poderosas para enfrentar los desafíos con comprensión y amabilidad, fortaleciendo así su capacidad de recuperación emocional y su bienestar general.

## Sesión 8: Integración y aplicación continua de la atención plena

### Objetivos:

- 1. Facilitar la integración de las prácticas de atención plena en la vida diaria de los participantes:** Se busca proporcionar a los participantes las herramientas y estrategias necesarias para incorporar la atención plena en sus rutinas diarias de manera efectiva, permitiéndoles aplicar los principios aprendidos en diferentes contextos y situaciones.
- 2. Fomentar la reflexión sobre el impacto de la atención plena en la salud emocional:** Se pretende promover una reflexión profunda sobre cómo la práctica de la atención plena ha influido en la salud emocional de los participantes, alentándolos a identificar los cambios positivos en sus estados de ánimo, niveles de estrés y capacidad para manejar las emociones.
- 3. Proporcionar herramientas para mantener una práctica continua de atención plena:** Se busca equipar a los participantes con estrategias y recursos prácticos que les ayuden a mantener y fortalecer su práctica de atención plena a largo plazo, permitiéndoles superar posibles obstáculos y resistencias que puedan surgir en el camino.

### Preparación Inicial (conteo de tres pasos)

#### Adopta la postura de mindfulness:

- 1.- Mantén la espalda recta, los pies firmemente apoyados en el suelo y las manos descansando sobre los muslos, poniendo atención en la relajación de tu cuerpo.
- 2.- Realiza una respiración profunda: Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3.- Al llegar a "3", se anunciará "stop", indicando así el cese de esta actividad didáctica y dando paso al comienzo de la sesión.

48

## Practica de atención plena en grupo

**Revisión de experiencias:** Facilita una discusión donde los participantes compartan brevemente sus experiencias a lo largo de las sesiones. Fomenta la reflexión sobre los cambios percibidos y las dificultades encontradas. Anima a que expresen cómo se han sentido durante las prácticas de atención plena y cómo han aplicado los conceptos aprendidos en su vida diaria.

**Práctica guiada:** Guía a los participantes en una serie de ejercicios de atención plena que abarquen diferentes aspectos, como la respiración, la exploración corporal, la observación de pensamientos y emociones, y la práctica de la compasión.

iniciar con una meditación de atención plena en la respiración, luego realizar una exploración de sensaciones corporales y emocionales, seguida de una práctica de compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

**Compartir y reflexionar:** Después de la práctica, abre un espacio para que los participantes compartan sus experiencias y reflexionen sobre cómo han aplicado los principios de la atención plena en su vida cotidiana. Anima a que expresen los desafíos encontrados y los beneficios experimentados, así como las estrategias que han utilizado para mantener una práctica continua de mindfulness.

**Cierre y agradecimiento:** Finaliza la sesión con un agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación. Anima a que continúen practicando la atención plena en su vida diaria y que sigan explorando sus beneficios en el bienestar emocional y mental.



49

131

**Desarrollo de un compromiso personal:** Después de la práctica en grupo, invita a los participantes a tomarse un momento para reflexionar internamente y establecer un compromiso personal con la práctica continua de la atención plena. Anímalos a considerar cómo desean integrar la atención plena en su vida diaria y qué acciones específicas están dispuestos a tomar para mantenerla. Pide que compartan su compromiso con el grupo si se sienten cómodos, lo que puede generar un sentido de responsabilidad y apoyo mutuo.

**Recursos para la continuidad:** Proporciona una lista de recursos adicionales que puedan ayudar a los participantes a mantener su práctica de atención plena fuera del entorno del grupo. Esto puede incluir recomendaciones de libros, aplicaciones de meditación, podcasts, sitios web o grupos de apoyo en línea. Anímalos a explorar estos recursos y encontrar aquellos que resuenen con ellos, brindándoles apoyo adicional y motivación para seguir adelante con su práctica. Además, considera la posibilidad de crear una lista de contactos entre los participantes para que puedan mantenerse en contacto y ofrecerse mutuo apoyo y motivación.

### **Conclusión y cierre**

**Agradecimientos y reconocimientos:** Expresa tu sincero agradecimiento a todos los participantes por su compromiso y dedicación a lo largo de la serie de sesiones. Reconoce los esfuerzos que han realizado y el progreso que han logrado en su viaje hacia una mayor atención plena y bienestar emocional. Destaca la importancia de su participación y contribución al grupo, enfatizando cómo cada uno ha enriquecido la experiencia colectiva.

**Reflexión sobre el proceso:** Invita a los participantes a reflexionar sobre su viaje personal a través de las sesiones de atención plena. Anímalos a considerar cómo han crecido y cambiado a lo largo del tiempo, tanto a nivel individual como en relación con el grupo. Proporciona un espacio para que compartan cualquier revelación, desafío o logro que hayan experimentado durante el proceso.

### **Recapitulación del viaje hacia la atención plena:**

A lo largo de este viaje hacia la atención plena, hemos explorado las profundidades de la experiencia consciente y hemos cultivado prácticas que nutren la conexión mente-cuerpo. Cada sesión ha sido un peldaño en nuestra escalada hacia una vida más consciente y equilibrada.

### **Vamos a recapitular los aspectos clave de nuestro viaje:**

#### **Conexión inicial:**

Iniciamos nuestro viaje centrando nuestra atención en el momento presente, estableciendo la base para la práctica de la atención plena.



#### **Exploración corporal y respiración:**

Aprendimos a explorar mentalmente nuestro cuerpo, prestando atención a las sensaciones desde los pies hasta la cabeza.

Integramos la respiración consciente como ancla para mantenernos presentes en el ahora.

#### **No juicio y aceptación:**

Cultivamos una actitud de no juicio, permitiéndonos observar nuestras experiencias sin la carga de la crítica.

Practicamos la aceptación, reconociendo y abrazando cada momento tal como es.

**Ampliación de conciencia:**

Ampliamos nuestra conciencia para incluir todo el cuerpo en una única toma de consciencia.

Observamos la interconexión de las diversas partes del cuerpo, reconociendo la unidad de la experiencia.

**Atención Plena en actividades cotidianas:**

Extendimos la atención plena a nuestras actividades diarias, explorando cómo esta práctica puede cambiar nuestra experiencia de lo ordinario.

**Comunicación consciente:**

Nos sumergimos en la atención plena en la comunicación interpersonal, desarrollando habilidades de escucha consciente y comunicación compasiva.

**Cultivando resiliencia:**

Exploramos cómo la atención plena puede ser una herramienta poderosa para la resiliencia emocional.

Desarrollamos prácticas para afrontar el estrés y cultivar la bondad amorosa hacia nosotros mismos y los demás.

**Integración continua:**

En la última etapa, trabajamos en integrar todo lo aprendido en nuestra vida cotidiana.

Desarrollamos planes personales para mantener la atención plena y reflexionamos sobre el impacto en nuestra salud emocional.

**Este viaje no tiene un destino final;** más bien, es un continuo descubrimiento y crecimiento. Los invito a llevar consigo las lecciones aprendidas, a practicar la atención plena con regularidad y a compartir con aquellos que les rodean.



### Palabras finales

En estas sesiones dedicadas a la atención plena, hemos explorado juntos las profundidades de la experiencia consciente y cultivado prácticas que nutren la conexión mente-cuerpo. Cada sesión ha sido una oportunidad para adentrarnos en la riqueza del momento presente y desarrollar habilidades que contribuyen a una vida más equilibrada y consciente.

Hemos reflexionado sobre nuestras emociones, explorado la atención plena en diversas áreas de la vida y cultivado la resiliencia emocional. Cada paso ha sido una invitación a ser testigos de nuestra propia experiencia con compasión y aceptación.

Ahora, al concluir, los animo a llevar consigo las lecciones aprendidas y a integrar la atención plena en su vida cotidiana. La práctica de la atención plena no se limita a estas sesiones; es una herramienta continua para el bienestar mental y emocional.

Recuerden que la atención plena no busca eliminar las dificultades de la vida, sino cambiar nuestra relación con ellas. Al practicar la atención plena, cultivamos la capacidad de responder en lugar de dejarnos llevar por dichas dificultades, abrazamos nuestras experiencias con amabilidad y encontramos un refugio en la quietud del momento presente.

Agradezco sinceramente su participación activa y el esfuerzo dedicado a estas sesiones. Los animo a seguir explorando, a compartir sus experiencias con otros

Con gratitud

Fernando Hidalgo Ramírez

### Anexos

#### Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Población Mexicana

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Folio: \_\_\_\_\_

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen, utilizando la escala de abajo.

Simplemente has un círculo en tu respuesta de cada ítem.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca

1. Puedo sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta tiempo después.	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, al no poner atención, o porque estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Se me hace difícil permanecer concentrado en lo que está sucediendo en un momento dado.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde tengo que ir, sin poner mucha atención a lo que ocurre alrededor.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no percibir la tensión física o el nivel de incomodidad a que estoy sometido, hasta que realmente son evidentes.	1	2	3	4	5	6
6. Se me olvidan los nombres de las personas, inmediatamente después de que me presentan a alguien.	1	2	3	4	5	6
7. Parece como si estuviera funcionando de manera «automática» sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Me apresuro a hacer mis tareas sin realmente prestarles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para conseguirla.	1	2	3	4	5	6
10. Realizo trabajos automáticamente, sin ponerle mucha atención a lo que hago.	1	2	3	4	5	6
11. Escucho a mi interlocutor con un oído, mientras hago otra cosa simultáneamente.	1	2	3	4	5	6
12. Llego a un lugar en «piloto automático» y luego me pregunto qué iba a hacer en ese lugar.	1	2	3	4	5	6
13. Me preocupo por cosas que pueden ocurrir en el futuro o por asuntos del pasado.	1	2	3	4	5	6
14. Hago cosas sin ponerles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
15. Como entre comidas sin estar consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

Modo de corrección: suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem

Interpretación: a mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. Las puntuaciones promedio de los participantes no clínicos suelen situarse en torno a los 65 puntos Suma Total: \_\_\_\_\_

# BDI-II<sup>1</sup>

Nombre: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija uno de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

## 1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Estoy triste todo el tiempo.
- 3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

## 2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

## 3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

## 4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

## 5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

## 6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que estoy siendo castigado.
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

## 7. Disconformidad con Uno Mismo

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

## 8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

## 9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Querría matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

## 10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

## 11. Agitación

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

## 12. Pérdida de Interés

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

## 13. Indecisión

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

## 14. Desvalorización

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

## 15. Pérdida de Energía

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

## 16. Cambios en los Hábitos de Sueño

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

## 17. Irritabilidad

- 0 No estoy más irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

## 18. Cambios en el Apetito

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.
- 3a No tengo en apetito en absoluto.
- 3b Quiero comer todo el tiempo.

## 19. Dificultad de Concentración

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

## 20. Cansancio o Fatiga

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

## 21. Pérdida de Interés en el Sexo

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Título original: Beck Depression Inventory (Second edition)  
Traducido y adaptado con permiso  
© 1996, 1997 by Aaron T. Beck, by the Psychological Corporation, USA.  
© de la traducción al castellano 2006 by The Psychological Corporation, USA.  
Todos los derechos reservados.

Subtotal Página 1 **Continúa atrás**

1. Adaptación: Lic. María Elena Bresilla

Subtotal Página 2

Subtotal Página 1

Puntaje total

Escala de estrés percibido (PSS-14)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Folio: \_\_\_\_\_  
 Sexo: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Escala de estrés percibido (PSS-14) para población mexicana								
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo				
0	1	2	3	4				
<b>Marca la opción que mejor se adecuó a tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes</b>				0	1	2	3	4
E1.- ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?								
E2.- ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?								
E3.- ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?								
E4.- ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?								
E5.- ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?								
E6.- ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?								
E7.- ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?								
E8.- ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?								
E9.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?								
E10.- ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?								
E11.- ¿Con qué frecuencia has enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?								
E12.- ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?								
E13.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?								
E14.- ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes soportarlas?								
La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido				Suma _____				

Inventario de ansiedad de Beck

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
 Folio: \_\_\_\_\_  
 Sexo: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Inventario de ansiedad de Beck (versión mexicana)				
Señale una respuesta en cada uno de los 21 rubros	Poco o nada (0)	Más o menos (1)	Moderadamente (2)	Severo (3)
1.-Entumecimiento, hormigueo				
2.-Sentir oleadas de calor (bochorno)				
3.-Debilitamiento de las piernas				
4.- Dificultad para relajarse				
5.- Miedo a que pase lo peor				
6.- Sensación de mareo				
7.- Opresión en el pecho o latidos acelerados				
8.- Inseguridad				
10.-Terror				
11.- Nerviosismo				
12.- Sensación de ahogo				
13.- Manos temblorosas				
14.- Cuerpo tembloroso				
15.- Miedo a perder el control				
16.- Miedo a morir				
17.- Asustado				
18.- Indigestión o malestar estomacal				
19.- Debilidad				
20.- Ruborizarse, sonrojamiento				
21.- Sudoración no debida al calor				
No existe punto de corte aceptado para distinguir entre población normal y ansiedad. La puntuación media en pacientes con ansiedad es de 25.7 y en sujetos normales es de 15.8. Procedimiento de obtención de las puntuaciones directas La puntuación es la suma de las respuestas de la persona evaluada a cada uno de los 21 síntomas. Cada uno de ellos se puntúa en una escala de 0 a 3. La puntuación que indica la máxima ansiedad es de 63 puntos				
Suma puntos: _____				

## Referencias:

- American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. [www.appi.org](http://www.appi.org)
- American Psychiatric Association. (2023). *¿Qué es la depresión?* <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/depresion/que-es-la-depresion>
- del Carpio, O. P. S., Estrada, E. R., Hernández, Y. Q., Gallegos, M., Martino, P., Calandra, M., Caycho, R. T., Cervigni, M., & Razumovskiy, A. (2022). Mental health in the Mexican population due to COVID-19. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 62(4), 686–695. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.624.009>
- IMSS. (2022, August 18). *Depresión post-COVID ¿cómo la atendemos?* | Instituto Mexicano del Seguro Social. <https://www.gob.mx/imss/articulos/depresion-post-covid-como-la-atendemos>
- Kabat, Z. J. (2010). *La práctica de la atención plena* (Editorial Kairós, Ed.).
- Krogh, E., Medeiros, S., Bitran, M., & Langer, Á. (2019). Mindfulness y la relación clínica: pasos hacia una resiliencia en medicina. *Rev Med Chile (Perspectiva)*, 147, 618–627.
- Nicolini, H. (2020). Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Cirugía y Cirujanos*, 88(5), 542–547. <https://doi.org/10.24875/CIRU.M20000067>

- OMS. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos: panorama general* | Naciones Unidas en México. <https://mexico.un.org/es/187243-informe-mundial-sobre-salud-mental-transformar-la-salud-mental-para-todos-panorama-general>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Real, R. J., García, B. L. A., Robles, G. R., Martínez, M., Adame, R. K., Balderas, P. M., García, A. C., Pérez, C. E., Sierra, M. S., Romero, G. M. J., & Alcocer, C. N. (2020). Well-being status and post-traumatic stress symptoms in health workers attending mindfulness sessions during the early stage of the COVID-19 epidemic in Mexico. *Salud Mental*, 43(6), 303–310. <https://doi.org/10.17711/SM0185-3325.2020.041>
- Rodríguez, N. S. (2017). Mindfulness: Instrumentos de evaluación. Una revisión bibliográfica. *Revista de Investigación En Psicología Social (PSOCIAL)*, 3, 46–65.
- Vásquez, D. E. R. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42–51. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&thg=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso&thg=es)

## Anexo 4: Carta descriptiva por sesión

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 1

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Conexión con la respiración en grupo**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Proporcionar a los participantes una experiencia inicial de respiración consciente al momento presente fomentando actitud de apertura hacia sensaciones corporales**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
<b>Los tres pasos</b>	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto.	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
<b>Conexión con la Respiración en Grupo</b>	20 min	Conexión con la Respiración y Exploración de Sensaciones	Conectar con nuestra respiración y explorar las sensaciones asociadas a ella.			Conexión con la respiración y las sensaciones	
<b>No juicio si aceptación</b>	20 min	Movimiento Gradual de Atención y No Juicio/Aceptación	Expandir nuestra atención más allá de la respiración para explorar otras partes del cuerpo y practicar la observación sin juicio ni crítica.			Observación corporal sin juicio	
<b>Cierre de la sesión</b>	10 min	Reflexión general sobre el aprendizaje de la sesión	Reflexión sobre cómo te sentiste durante la sesión, qué aprendiste sobre ti mismo/a y cómo podrías integrar los principios de la atención plena en tu rutina diaria.			Identificación de situaciones de la vida cotidiana donde aplicar la atención plena	

### Bibliografía:

Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.  
Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).  
Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.  
Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.  
Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 2

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Exploración corporal en parejas**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Profundizar la consciencia corporal cultivando una actitud de apertura y compasión hacia uno mismo y los demás**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
<b>Los tres pasos</b>	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
<b>Exploración corporal individual</b>	10 min	Escaneo corporal meditativo	Se enfocará en su propio cuerpo observando sensaciones de calor, tensión, frío, estrés, etc.			Participación en la exploración corporal individual	
<b>Compartir observaciones</b>	15 min	Dialogo en parejas sobre lo que siento	Compartirá en pareja su experiencia de escanear su cuerpo teniendo la atención plena en e3mociones, pensamientos u otras experiencias.			Capacidad de compartir observaciones en pareja	
<b>Comunicación no verbal</b>	15 min	Comunicación con señas	Los participantes solo se expresarán con señas y movimientos fomentando la apertura a las diferentes expresiones y formas de comunicación no verbal.			Participación en la comunicación no verbal	

Cierre y reflexiones finales	10 min	Breve respiración, expresión y reflexiones finales	Los participantes cerrarán sus ojos para tener una breve respiración y que puedan hablar sobre su experiencia, se darán reflexiones finales sobre lo importante que es la expresión no verbal y como la comunicación también se puede manifestar con el cuerpo o con señas,			Reflexión sobre la experiencia vivida	
------------------------------	--------	--	---	--	--	---------------------------------------	--

**Bibliografía:**

Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 3

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Aceptación y no Juicio**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Profundizar en la actitud de no juicio y de aceptación como componentes esenciales de la atención plena, fomentando la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás.**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
<b>Los tres pasos</b>	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
<b>Exploración</b>	10 min	Exploración Individual Corporal	Cerrar los ojos suavemente y hacer una autoexploración emocional donde hayan usado el juicio hacia ellos o alguien más, que detecten que emociones están asociadas a esas experiencias de juicio,			Participación en la autoexploración emocional	
<b>No juicio</b>	10 min	Practica de no juicio	Se hace una meditación guiada centrada en la observación de pensamientos y emociones, que no nieguen los pensamientos o emociones que fueran apareciendo, poner atención a juicios que aparezcan en este proceso de observación, que no lo nieguen, solo lo observen y lo dejen pasar.			Aplicación de la actitud de no juicio	

<b>Breve reflexión</b>	10 min	Breve Reflexión en Parejas	Una reflexión en pareja donde se animará a expresar su experiencia libremente como han usado el juicio o el autojuicio en la vida diaria y en acciones cotidianas			Reflexión en pareja sobre el juicio y autojuicio	
<b>Compasión</b>	10 min	Compasión hacia Uno Mismo	Se visualizarán a sí mismos reconociendo momentos de angustia y sufrimiento, fomentarán palabras de amabilidad y comprensión hacia ellos mismos.			Expresión de compasión hacia sí mismo	
<b>Cierre</b>	10 min	Cierre y reflexión final	Se animará a los participantes a reflexionar como pueden integrar lo aprendido en su vida diaria, practicando una forma más compasiva de tratarse a sí mismos, y sintiendo más comodidad para expresar grupalmente su experiencia.				

**Bibliografía:**

Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.  
Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).  
Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.  
Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.  
Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 4

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Exploración de las emociones**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Fomentar la resiliencia emocional a través de la exploración consciente de las emociones, promoviendo la aceptación y comprensión de las experiencias emocionales sin identificarse con ellas.**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
<b>Los tres pasos</b>	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
<b>Exploración</b>	10 min	Exploración de emociones	Dirigir su atención hacia emociones presentes, profundizando en historias asociadas a esas emociones			Exploración consciente de las emociones presentes.	
<b>Respiración y emociones</b>	10 min	Practica de la respiración y emociones	Esta práctica combina la atención a la respiración con la observación de las emociones. La respiración actúa como un ancla que les ayuda a mantenerse presentes y conscientes de las emociones que surgen			Aplicación de respiración consciente en el manejo emocional	
<b>Dialogo interno</b>	10 min	Dialogo interno compasivo	Se usarán diferentes diálogos amables para ellos, como "todos pasamos por momentos difíciles" "no es malo sentirse triste" se les ira guiando para			Desarrollo de diálogo interno compasivo que genera no permitirse fallar.	

<b>Visualización</b>	10 min	Visualización de fluidez emocional	que conecten con diferentes frases compasivas.  Imaginarán sus emociones como elementos fluidos, como agua o nubes en movimiento. Se les animará a observar cómo estas emociones fluyen y cambian de forma natural, sin aferrarse a ninguna en particular. Después se hará una breve reflexión sobre la experiencia.			Participación en visualización de fluidez emocional	
<b>Cierre y reflexión</b>	10 min	Conclusión	Una breve meditación seguida de una reflexión para externar la experiencia sobre la manera en que vieron sus emociones fluir o describiendo la forma en que cada uno las imaginó.			Reflexión final sobre la experiencia emocional	

**Bibliografía:**

- Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 5

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Atención plena en las actividades cotidianas**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Integrar la atención plena en las actividades diarias, que los participantes reconozcan la importancia de la atención plena en sus rutinas diarias y cómo puede mejorar su bienestar general.**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
<b>Los tres pasos</b>	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
<b>Reflexión</b>	10 min	Atención plena en las actividades cotidianas.	Reflexionar sobre las actividades cotidianas y su manera mecánica de realizarlas, de ahí partir para indagar como la atención plena puede transformar la experiencia y conversar sobre sus beneficios.			Comprensión del concepto de atención plena en actividades cotidianas	
<b>Actividad</b>	10 min	Practica de atención plena en actividad	Se Seleccionará una actividad cotidiana, como comer, caminar, lavar los platos o cualquier otra tarea simple que los participantes realicen regularmente. Se pondrá atención en la experiencia de la actividad y se guiará para tener una mejor atención a ella.			Aplicación práctica de la atención plena en una actividad concreta (comer).	

<b>Dialogar</b>	10 min	Breve dialogo grupal	Animar a los participantes a compartir sus experiencias durante la actividad, lo que notaron mientras realizaban la tarea, cualquier desafío que enfrentaron o cualquier cambio en su experiencia habitual de la actividad.			Participación en diálogo grupal sobre la experiencia	
<b>Gratitud</b>	10 min	Breve practica de atención plena con gratitud.	Cerrarán sus ojos y llevaran su atención a su respiración, a sus pensamientos y poniendo atención plena en el proceso donde el cuerpo realiza el proceso de inhalar exhalar, todo pensamiento no será juzgado, si hay pensamientos negativos o estresantes, no se juzgaran ni trataran de cambiar, solo se observarán y dejaran pasar suavemente.			Breve práctica de atención plena con gratitud	
<b>Finalmente</b>	10 min	Conclusión y reflexión.	Se abrirá la comunicación para expresar lo experimentado y poder expresar lo aprendido, se darán reflexiones sobre la importancia de anexar a la atención plena en nuestras tareas cotidianas.			Reflexión grupal guiada	

**Bibliografía:**

Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 6

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Atención plena en la comunicación interpersonal**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Desarrollar y fomentar la escucha consciente para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
Los tres pasos	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto		Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
Reflexión	5 min	Reflexión sobre la comunicación cotidiana	Invitar a los participantes a tomarse un momento para reflexionar sobre sus interacciones diarias. hacer preguntas provocativas como: "¿Cómo te comunicas con los demás en tu día a día?", "¿Qué patrones de comunicación notas en ti mismo?",			Participación en reflexión sobre la comunicación cotidiana	
Practica	10 min	Practica de escucha consciente	En parejas se asignan roles de emisor y receptor, se hará énfasis para que el emisor comparta su experiencia y el receptor tenga la atención sostenida y escucha activa, fomentando la atención plena hacia la actividad			Aplicación de la escucha consciente durante la práctica en parejas.	

<b>Exploración</b>	10 min	Exploración de la comunicación no verbal	Tomaran atención a los emisores en detalles como el tono de voz, gestos, expresiones faciales, postura corporal.			Observación y comprensión de la comunicación no verbal
<b>Dialogo</b>	10 min	Dialogo grupo	Compartir experiencias y fomentar que expresen como la atención plena influye en la escucha y la expresión, animar a explorar algunas percepciones que hayan surgido de la experiencia			Participación en el diálogo grupal
<b>Compasión</b>	10 min	Practica de la comunicación compasiva	Se resalta la importancia de expresar sentimientos y pensamientos con claridad, se subraya la importancia de validar las emociones que surjan en los otros			Aplicación de la comunicación compasiva
<b>Cierre</b>	5 min	Cierre de la sesión	Con una breve meditación se hace una reflexión sobre lo aprendido y se hará notar de la importancia que tiene la atención plena en la comunicación interpersonal			Meditación guiada y reflexión final

**Bibliografía:**

- Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 7

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Cultivando la resiliencia a través de la atención plena**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Profundizar en cómo la atención plena fortalece la resiliencia emocional, presentar prácticas para gestionar el estrés y cultivar la adaptabilidad ante la adversidad, y promover la capacidad de recuperación emocional**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIVA	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
Los tres pasos	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
Reflexión	10 min	Reflexión sobre la resiliencia	Después de la meditación inicial se introduce brevemente el concepto de resiliencia. Explica que la resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o la dificultad.			Comprensión del concepto de resiliencia emocional	
Estrés	10 min	Practica de respiración ante el estrés	Guía a los participantes para que se concentren en su respiración, utilizando técnicas de respiración profunda y lenta para calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.			Aplicación de respiración consciente ante el estrés	
Exploración	10 min	Exploración de pensamientos resilientes	Identificar y cuestionar pensamientos negativos o autocríticos que puedan surgir durante momentos difíciles. Se guía a los participantes para que practiquen redirigir estos			Identificación y reformulación de pensamientos resilientes	

<b>Dialogo</b>	10 min	Dialogo en grupo	<p>pensamientos hacia afirmaciones más positivas y realistas. Por ejemplo, en lugar de pensar "No puedo hacerlo", pueden cambiarlo a "Esto es difícil, pero puedo manejarlo"</p> <p>Se crea un espacio para que los participantes compartan sus experiencias. Anímalos a hablar sobre cómo se sintieron al practicar la respiración consciente y redirigir sus pensamientos hacia la resiliencia.</p>			Participación en el diálogo grupal sobre experiencias de resiliencia	
<b>Practica</b>	10 min	Practica de meditación de bondad amorosa	<p>Se guía a los participantes a través de una meditación donde visualizan a personas queridas, a ellos mismos y a otros seres, deseándoles bienestar, felicidad y paz. Anímalos a practicar esta meditación no solo durante la sesión, sino también en momentos difíciles o estresantes en su vida diaria</p>			Participación en la meditación de bondad amorosa	
<b>Cierre</b>	10 min	Conclusión y cierre	<p>Se hace una leve reflexión sobre la compasión y como ser conscientes de esto genera resiliencia</p>			Reflexión sobre resiliencia y compasión en la vida cotidiana	

**Bibliografía:**

Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM NEZAHUALCÓYOTL  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD  
PROGRAMA: DESCUBRE EL IMPACTO DEL MINDFULNESS EN TU BIENESTAR  
SESIÓN No. 8

Lugar: Oficinas de Sociedad organizada en Lucha (SOL), CDMX  
Duración: 60 minutos

**Tema: Integración y aplicación continua de la atención plena**

**Objetivo educacional del programa: Reducir los síntomas de depresión, ansiedad y estrés mediante la práctica del mindfulness**

**Objetivo educacional de la sesión: Facilitar la integración de la atención plena en la vida diaria, reflexionar sobre su impacto emocional y proporcionar herramientas para su práctica continua.**

SUB-TEMA	TIEMPO	TECNICAS/ ESTRATEGIAS DIDACTICAS	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS		TECNICA EVALUATIV A	OBSERVACIONES
				HUMANOS	MATERIALES		
<b>Los tres pasos</b>	10 min	Conteo de tres pasos	Postura mindfulness paso 1 adoptar postura mindfulness, paso 2 hacer una respiración profunda y pausada de 3 a 5 veces, paso 3 se anuncia el alto	Un facilitador	Lugar amplio de aproximadamente 8 metros de ancho por 15 metros de largo, sillas, una bocina mediana, micrófono, folleto de introducción a la sesión. Lista de cotejo para la observación de la práctica de mindfulness.	Dominio de la técnica de los tres pasos	
<b>Practica</b>	10 min	Practica de atención plena en grupo	Anima a reflexionar sobre los cambios percibidos en su bienestar emocional y en sus interacciones cotidianas, así como sobre las dificultades encontradas durante el proceso, se harán una serie de ejercicios de atención plena que abarquen diferentes aspectos, como la respiración, la exploración corporal, la observación de pensamientos y emociones, y la práctica de la compasión.			Participación en la práctica de atención plena integrada.	
<b>Reflexión</b>	10 min	Compartir reflexionar y	Se abre un espacio para que los participantes compartan sus experiencias y reflexionen sobre cómo han aplicado los principios de la atención plena en su vida cotidiana.			Reflexión sobre beneficios y desafíos personales en la práctica de mindfulness.	

Cierre	10 min	Cierre y agradecimiento	Se finaliza la sesión con un agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación			Identificación de estrategias personales para la práctica continua de mindfulness	
--------	--------	-------------------------	---	--	--	---	--

**Bibliografía:**

Antonovsky, A. (1996). *La salud, el estrés y el sentido de coherencia*. Ediciones Paidós Ibérica.  
 Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2005).  
 Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.  
 Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.  
 Torres Maldonado, H., & Girón Padilla, D. A. (2009). *Didáctica general*. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC/SICA). ISBN 978-9968-818-56-8.

## Anexo 5: Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)<sup>2</sup>

# BDI-II<sup>1</sup>

Nombre: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
 Ocupación: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Este cuestionario consta de 21 grupos de enunciados. Por favor, lea cada uno de ellos cuidadosamente. Luego elija **uno** de cada grupo, el que mejor describa el modo como se ha sentido las **últimas dos semanas, incluyendo el día de hoy**. Marque con un círculo el número correspondiente al enunciado elegido. Si varios enunciados de un mismo grupo le parecen igualmente apropiados, marque el número más alto. Verifique que no haya elegido más de uno por grupo, incluyendo el ítem 16 (Cambio en los Hábitos de Sueño) y el ítem 18 (Cambios en el Apetito).

### 1. Tristeza

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste gran parte del tiempo.
- 2 Estoy triste todo el tiempo.
- 3 Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo.

### 2. Pesimismo

- 0 No estoy desalentado respecto de mi futuro.
- 1 Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.
- 2 No espero que las cosas funcionen para mí.
- 3 Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.

### 3. Fracaso

- 0 No me siento como un fracasado.
- 1 He fracasado más de lo que hubiera debido.
- 2 Cuando miro hacia atrás veo muchos fracasos.
- 3 Siento que como persona soy un fracaso total.

### 4. Pérdida de Placer

- 0 Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto.
- 1 No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo.
- 2 Obtengo muy poco placer de las cosas de las que solía disfrutar.
- 3 No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.

### 5. Sentimientos de Culpa

- 0 No me siento particularmente culpable.
- 1 Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho.
- 2 Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo.
- 3 Me siento culpable todo el tiempo.

### 6. Sentimientos de Castigo

- 0 No siento que estoy siendo castigado.
- 1 Siento que tal vez pueda ser castigado.
- 2 Espero ser castigado.
- 3 Siento que estoy siendo castigado.

### 7. Disconformidad con Uno Mismo

- 0 Siento acerca de mí lo mismo que siempre.
- 1 He perdido la confianza en mí mismo.
- 2 Estoy decepcionado conmigo mismo.
- 3 No me gusto a mí mismo.

### 8. Autocrítica

- 0 No me critico ni me culpo más de lo habitual.
- 1 Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo.
- 2 Me critico a mí mismo por todos mis errores.
- 3 Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede.

### 9. Pensamientos o Deseos Suicidas

- 0 No tengo ningún pensamiento de matarme.
- 1 He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría.
- 2 Querría matarme.
- 3 Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo.

### 10. Llanto

- 0 No lloro más de lo que solía hacerlo.
- 1 Lloro más de lo que solía hacerlo.
- 2 Lloro por cualquier pequeñez.
- 3 Siento ganas de llorar pero no puedo.

Título original: *Beck Depression Inventory (Second edition)*  
 Traducido y adaptado con permiso.  
 © 1996, 1987 by Aaron T. Beck, by the Psychological Corporation, USA.  
 © de la traducción al castellano 2006 by The Psychological Corporation, USA.  
 Todos los derechos reservados.

Subtotal Página 1

**Continúa atrás**

1. Adaptación: Lic. María Elena Brenlla

**11. Agitación**

- 0 No estoy más inquieto o tenso que lo habitual.
- 1 Me siento más inquieto o tenso que lo habitual.
- 2 Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto.
- 3 Estoy tan inquieto o agitado que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo.

**12. Pérdida de Interés**

- 0 No he perdido el interés en otras actividades o personas.
- 1 Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas.
- 2 He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas.
- 3 Me es difícil interesarme por algo.

**13. Indecisión**

- 0 Tomo mis decisiones tan bien como siempre.
- 1 Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones.
- 2 Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones.
- 3 Tengo problemas para tomar cualquier decisión.

**14. Desvalorización**

- 0 No siento que yo no sea valioso.
- 1 No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme.
- 2 Me siento menos valioso cuando me comparo con otros.
- 3 Siento que no valgo nada.

**15. Pérdida de Energía**

- 0 Tengo tanta energía como siempre.
- 1 Tengo menos energía que la que solía tener.
- 2 No tengo suficiente energía para hacer demasiado.
- 3 No tengo energía suficiente para hacer nada.

**16. Cambios en los Hábitos de Sueño**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño.
- 1a Duermo un poco más que lo habitual.
- 1b Duermo un poco menos que lo habitual.
- 2a Duermo mucho más que lo habitual.
- 2b Duermo mucho menos que lo habitual.
- 3a Duermo la mayor parte del día.
- 3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme.

**17. Irritabilidad**

- 0 No estoy más irritable que lo habitual.
- 1 Estoy más irritable que lo habitual.
- 2 Estoy mucho más irritable que lo habitual.
- 3 Estoy irritable todo el tiempo.

**18. Cambios en el Apetito**

- 0 No he experimentado ningún cambio en mi apetito.
- 1a Mi apetito es un poco menor que lo habitual.
- 1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual.
- 2a Mi apetito es mucho menor que antes.
- 2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual.
- 3a No tengo en apetito en absoluto.
- 3b Quiero comer todo el tiempo.

**19. Dificultad de Concentración**

- 0 Puedo concentrarme tan bien como siempre.
- 1 No puedo concentrarme tan bien como habitualmente.
- 2 Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo.
- 3 Encuentro que no puedo concentrarme en nada.

**20. Cansancio o Fatiga**

- 0 No estoy más cansado o fatigado que lo habitual.
- 1 Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual.
- 2 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer.
- 3 Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer.

**21. Pérdida de Interés en el Sexo**

- 0 No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo.
- 1 Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo.
- 2 Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo.
- 3 He perdido completamente el interés en el sexo.

Subtotal Página 2

Subtotal Página 1

Puntaje total

## Anexo 6: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Folio: \_\_\_\_\_  
 Sexo: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

<b>Inventario de ansiedad de Beck (versión mexicana)</b>				
<b>Instrucciones:</b> Abajo hay una lista que contiene los síntomas más comunes de la ansiedad. Lea cuidadosamente cada afirmación. Indique cuánto le ha molestado cada síntoma durante la última semana, inclusive hoy, marcando con una <b>X</b> la intensidad de la molestia.				
<b>Señale una respuesta en cada uno de los 21 rubros</b>	<b>Poco o nada (0)</b>	<b>Más o menos (1)</b>	<b>Moderadamente (2)</b>	<b>Severo (3)</b>
1.-Entumecimiento, hormigueo				
2.-Sentir oleadas de calor (bochorno)				
3.-Debilitamiento de las piernas				
4.- Dificultad para relajarse				
5.- Miedo a que pase lo peor				
6.- Sensación de mareo				
7.- Opresión en el pecho o latidos acelerados				
8.- Inseguridad				
9.-Terror				
10.- Nerviosismo				
11.- Sensación de ahogo				
12.- Manos temblorosas				
13.- Cuerpo tembloroso				
14.- Miedo a perder el control				
15.- Dificultad para respirar				
16.- Miedo a morir				
17.- Asustado				
18.- Indigestión o malestar estomacal				
19.- Debilidad				
20.- Ruborizarse, sonrojamiento				
21.- Sudoración no debida al calor				
<p>No existe punto de corte aceptado para distinguir entre población normal y ansiedad. La puntuación media en pacientes con ansiedad es de 25.7 y en sujetos normales es de 15.8. Procedimiento de obtención de las puntuaciones directas La puntuación es la suma de las respuestas de la persona evaluada a cada uno de los 21 síntomas. Cada uno de ellos se puntúa en una escala de 0 a 3. La puntuación que indica la máxima ansiedad es de 63 puntos</p> <p style="text-align: right;"><b>Suma puntos:</b> _____</p>				

## Anexo 7: Escala de Atención y Consciencia Plena (MAAS)

### Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Población Mexicana

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Folio: \_\_\_\_\_

Porfavor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen, utilizando la escala de abajo.

Simplemente has un circulo en tu respuesta de cada ítem.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca

1. Puedo sentir una emoción y no estar consciente de ella hasta tiempo después	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, al no poner atención, o porque estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Se me hace difícil permanecer concentrado en lo que está sucediendo en un momento dado.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde tengo que ir, sin poner mucha atención a lo que ocurre alrededor.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no percibir la tensión física o el nivel de incomodidad a que estoy sometido, hasta que realmente son evidentes.	1	2	3	4	5	6
6. Se me olvidan los nombres de las personas, inmediatamente después de que me presentan a alguien.	1	2	3	4	5	6
7. Parece como si estuviera funcionando de manera «automática» sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Me apresuro a hacer mis tareas sin realmente prestarles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo para conseguirla	1	2	3	4	5	6
10. Realizo trabajos automáticamente, sin ponerle mucha atención a lo que hago.	1	2	3	4	5	6
11. Escucho a mi interlocutor con un oído, mientras hago otra cosa simultáneamente.	1	2	3	4	5	6
12. Llego a un lugar en «piloto automático» y luego me pregunto qué iba a hacer en ese lugar.	1	2	3	4	5	6
13. Me preocupo por cosas que pueden ocurrir en el futuro o por asuntos del pasado.	1	2	3	4	5	6
14. Hago cosas sin ponerles mucha atención.	1	2	3	4	5	6
15. Como entre comidas sin estar consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

Modo de corrección: suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem

Interpretación: a mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente. Las puntuaciones promedio de los participantes no clínicos suelen situarse en torno a los 65 puntos

Suma Total: \_\_\_\_\_

## Anexa 8: Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Folio: \_\_\_\_\_  
 Sexo: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_ Educación: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Escala de estrés percibido (PSS-14) para población mexicana								
Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo				
0	1	2	3	4				
<b>Marca la opción que mejor se adecuó a tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes</b>				<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
E1.- ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?								
E2.- ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?								
E3.- ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?								
E4.- ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?								
E5.- ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?								
E6.- ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?								
E7.- ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?								
E8.- ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?								
E9.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?								
E10.- ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?								
E11.- ¿Con qué frecuencia has enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?								
E12.- ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?								
E13.- ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?								
E14.- ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes soportarlas?								
La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido				Suma _____				

## Anexo 9: Consentimiento informado



UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE MEXICO  
CENTRO UNIVERSITARIO UAEM ECATEPEC  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA Y SALUD



### Consentimiento informado

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado **“Evaluación del Efecto de un Programa de Mindfulness en la Reducción de Síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés: Un Estudio en Adultos en la Ciudad de México”** que se realizará en Ciudad de México (CDMX) delegación Gustavo A. Madero, calle Mitl No 7, Colonia Santa Isabel Tola a cargo de Fernando Hidalgo Ramírez estudiante de la maestría en Psicología y Salud del Centro Universitario UAEM Ecatepec, el cual tiene por objetivo **evaluar el efecto de un programa con mindfulness en la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en adultos de la Ciudad de México** y cuya realización es importante ya que **se busca explorar y respaldar la efectividad de enfoques grupales de mindfulness en el contexto específico de la población mexicana. Los hallazgos de la presente investigación no solo contribuirán al conocimiento actual, sino que también jugarán un papel fundamental en la reducción de la brecha existente en la literatura sobre el tema**

Toda la información que proporcione en este estudio será de carácter estrictamente confidencial; utilizándose únicamente por el equipo de investigación y con su posible difusión en congresos, conferencias, coloquios, foros de expertos o artículos científicos y de divulgación, y no estará disponible para ningún otro propósito que no sea académico y/o de investigación. Quedará identificado(a) con un seudónimo o una clave para proteger su privacidad y anonimato.

De acuerdo con el *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación con seres humanos*, su participación en esta investigación conlleva un riesgo **bajo** para su salud o para su persona. Los beneficios que obtendrá serán **mejorar su salud mental y el bienestar aprendiendo herramientas psicológicas para adaptarlas a su vida cotidiana que le ayuden en la mejora de la ansiedad, depresión y estrés.**

Por lo anterior, hago constar que:

Se me informó que las **actividades/procedimientos** consisten en **prácticas de meditación guiada, ejercicios de respiración consciente, reflexiones personales sobre las emociones y experiencias cotidianas, así como discusiones en grupo para compartir y aprender de las experiencias de los demás**, que tomará(n) aproximadamente **10 sesiones de 50 a 60 minutos teniendo una sesión cada semana**. Mi participación consistirá en **(aprender técnicas de atención plena para mejorar el bienestar emocional y mental. Participar en sesiones guiadas donde se practicará la meditación, la respiración consciente y la reflexión sobre experiencias.**

Mi participación en esta investigación es totalmente voluntaria, por lo que estoy en plena libertad de negarme a responder algún cuestionario o de retirarme de la investigación en cualquier momento que así lo decida, sin que esto implique alguna represalia o sanción.



Estoy consciente de que no **recibiré ninguna compensación económica** por mi participación; pero a cambio al término de mi participación, podría recibir **(un informe impreso de mi estado de salud mental que tenga que ver sobre ansiedad, depresión y/o estrés)**. Así mismo, mi participación no me generará costos de ningún tipo ni antes, durante o después de la investigación.

Si deseo obtener más información estoy enterado(a) que puedo contactar a la/el Lic. Fernando Hidalgo Ramírez a través del correo electrónico fhidalgor001@alumno.uaemex.mx o en el teléfono 5587241984, o a la Dra. Georgina Contreras Landgrave en el correo electrónico gcontrerasl@uaemex.mx o en el teléfono 5510784683.

Si desea participar, favor de llenar el siguiente apartado.

### AUTORIZACIÓN

Declaro que he leído y comprendido la información, así como resuelto dudas acerca de estas actividades de la investigación, se me ha explicado y me siento satisfecho con la información recibida y finalmente doy mi consentimiento.

Indique si acepta **participar voluntariamente** en la investigación:

Sí, acepto participar ( )

No, acepto participar ( )

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del participante

**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 1: Conexión con la respiración en grupo**

**Objetivo educacional de la sesión:** proporcionar a los participantes una experiencia inicial de respiración consciente al momento presente fomentando actitud de apertura hacia sensaciones corporales

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Conecta con su respiración y las sensaciones		Lleva su atención a partes de su cuerpo y practica la observación sin juicio ni crítica		Detecta situaciones específicas en su vida donde la atención plena le podría ser útil	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
28 -Fernando	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 -Francisco Vazquez	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 -Jesus A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 -Aldo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 -Andrea Álvarez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 -Alfonso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 -Daniel A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 -Lilian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 -Esther	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 -Gerardo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 -Paz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 2: Exploración corporal en parejas**

**Objetivo educacional de la sesión:** Profundizar la consciencia corporal cultivando una actitud de apertura y compasión hacia uno mismo y los demás

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Logra ser consciente de su corporalidad y de sus sensaciones		Es capaz de compartir sus observaciones y de escuchar la de los otros teniendo aceptación y respeto.		Es capaz de expresar de forma libre sus expresiones no verbales y poner atención a las expresiones de los demás		Expresa su experiencia de cómo fue no poder comunicarse con palabras y tener que usar gestos y señas al igual que poner atención a otras personas	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1.-Cristina	/		/		/		/		/	
2.-María S	/		/		/		/		/	
3.-Alma	/		/		/		/		/	
4.-Andrea V	/		/		/		/		/	
5.-Fabiola	/		/		/		/		/	
6.-Miguel	/		/		/		/		/	
7.-Aljonnet	/		/		/		/		/	
8.-Daniel M	/		/		/		/		/	
9.-Gabriela	/		/		/		/		/	
10.-Hugo	/		/		/		/		/	
11.-Manuela	/		/		/		/		/	
12.-Alejandra	/		/		/		/		/	
13.-Veronica	/		/		/		/		/	
14.-Osiel	/		/		/		/		/	
15.-Eva E	/		/		/		/		/	
16.-Linda	/		/		/		/		/	
17.-J. Francisco	/		/		/		/		/	
18.-María de J	/		/		/		/		/	
19.-Elvia Lidia	/		/		/		/		/	
20.-Armando	/		/		/		/		/	
21.-Erick	/		/		/		/		/	
22.-Sergio	/		/		/		/		/	
23.-Gema	/		/		/		/		/	
24.-Jorge Miguel	/		/		/		/		/	
25.-Jose David	/		/		/		/		/	
26.-Elda G	/		/		/		/		/	
27.-Guillermo	/		/		/		/		/	



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 2: Exploración corporal en parejas**

**Objetivo educacional de la sesión:** Profundizar la consciencia corporal cultivando una actitud de apertura y compasión hacia uno mismo y los demás

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Logra ser consciente de su corporalidad y de sus sensaciones		Es capaz de compartir sus observaciones y de escuchar la de los otros teniendo aceptación y respeto.		Es capaz de expresar de forma libre sus expresiones no verbales y poner atención a las expresiones de los demás		Expresa su experiencia de cómo fue no poder comunicarse con palabras y tener que usar gestos y señas al igual que poner atención a otras personas	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
28 -Fernando										
29 -Francisco Vazquez	/		/		/		/		/	
30 -Jesus A	/		/		/		/		/	
31 -Aldo	/		/		/		/		/	
32 -Andrea Alvarez	/		/		/		/		/	
33 -Alfonso	/		/		/		/		/	
34 -Daniel	/		/		/		/		/	
35 -Lilian	/		/		/		/		/	
36 -Esther	/		/		/		/		/	
37 -Gerardo	/		/		/		/		/	
38 -Paz	/		/		/		/		/	



Ministerio de Salud



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 3: Aceptación y no juicio**

**Objetivo educacional de la sesión:** Profundizar en la actitud de no juicio y de aceptación como componentes esenciales de la atención plena, fomentando la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Es capaz de cultivar la conciencia de sus propios patrones de pensamiento y comportamiento		Muestra una mayor comprensión y aceptación de sí mismo y de los demás		Muestra una visible confianza en expresar su experiencia para externar sus pensamientos y sus juicios a sí mismo y a los demás en su vida cotidiana		Se muestra fortalecido en su autoaceptación expresando frases amables y comprensivas hacia sí mismo		Expresa cómodamente sus experiencias emocionales y como el no juicio se adapta a su visión personal	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1.-Cristina	/		/		/		/		/		/	
2.-Maria S	/		/		/		/		/		/	
3.-Alma	/		/		/		/		/		/	
4.-Andrea V	/		/		/		/		/		/	
5.-Fabiola	/		/		/		/		/		/	
6.-Miguel	/		/		/		/		/		/	
7.-Aljonnet	/		/		/		/		/		/	
8.-Daniel M	/		/		/		/		/		/	
9.-Gabriela	/		/		/		/		/		/	
10.-Hugo												
11.-Manuela	/		/		/		/		/		/	
12.-Alejandra	/		/		/		/		/		/	
13.-Veronica	/		/		/		/		/		/	
14.-Osiel	/		/		/		/		/		/	
15.-Eva E	/		/		/		/		/		/	
16.-Linda												
17.-J. Francisco												
18.-Maria de J	/		/		/		/		/		/	
19.-Elvia Lidia	/		/		/		/		/		/	
20.-Armando	/		/		/		/		/		/	
21.-Erick	/		/		/		/		/		/	
22.-Sergio	/		/		/		/		/		/	
23.-Gema	/		/		/		/		/		/	
24.-Jorge Miguel	/		/		/		/		/		/	
25.-Jose David	/		/		/		/		/		/	
26.-Elda G	/		/		/		/		/		/	
27.-Guillermo												



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 3: Aceptación y no juicio**

**Objetivo educacional de la sesión:** Profundizar en la actitud de no juicio y de aceptación como componentes esenciales de la atención plena, fomentando la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Es capaz de cultivar la conciencia de sus propios patrones de pensamiento y comportamiento		Muestra una mayor comprensión y aceptación de si mismo y de los demás		Muestra una visible confianza en expresar su experiencia para externar sus pensamientos y sus juicios a si mismo y a los demás en su vida cotidiana		Se muestra fortalecido en su autoaceptación expresando frases amables y comprensivas hacia si mismo		Expresa cómodamente sus experiencias emocionales y como el no juicio se adapta a su visión personal	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
28 -Fernando												
29 -Francisco Vazquez	/		/		/		/		/		/	
30 -Jesus A	/		/		/		/		/		/	
31 -Aldo	/		/		/		/		/		/	
32 -Andrea Álvarez	/		/		/		/		/		/	
33 -Alfonso	/		/		/		/		/		/	
34 -Daniel	/		/		/		/		/		/	
35 -Lilian	/		/		/		/		/		/	
36 -Esther	/		/		/		/		/		/	
37 -Gerardo	/		/		/		/		/		/	
38 -Paz	/		/		/		/		/		/	



Ministerio de Salud



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 4: Exploración de las emociones**

**Objetivo educacional de la sesión:** Fomentar la resiliencia emocional a través de la exploración consciente de las emociones, promoviendo la aceptación y comprensión de las experiencias emocionales sin identificarse con ellas.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Puede adentrarse a explorar sus emociones y a interactuar con ellas de una manera sana		Puede describir la experiencia de la respiración enfocada en las emociones		Mostrará un dialogo más compasivo hacia sí mism@, menos agresivo o estricto		Será capaz de usar su imaginación para tener un contacto más personal con sus emociones		Será consciente de sus emociones y se sentirá con herramientas para manejarlas de manera más efectiva	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1.-Cristina	/		/		/		/		/		/	
2.-Maria S	/		/		/		/		/		/	
3.-Alma	/		/		/		/		/		/	
4.-Andrea V	/		/		/		/		/		/	
5.-Fabiola	/		/		/		/		/		/	
5.-Miguel	/		/		/		/		/		/	
7.-Aljonnet	/		/		/		/		/		/	
8.-Daniel M	/		/		/		/		/		/	
9.-Gabriela	/		/		/		/		/		/	
10.-Hugo	/		/		/		/		/		/	
11.-Manuela	/		/		/		/		/		/	
12.-Alejandra	/		/		/		/		/		/	
13.-Veronica	/		/		/		/		/		/	
14.-Osiel	/		/		/		/		/		/	
15.-Eva E	/		/		/		/		/		/	
16.-Linda												
17.-J. Francisco												
18.-Maria de J	/		/		/		/		/		/	
19.-Elvia Lidia	/		/		/		/		/		/	
20.-Armando	/		/		/		/		/		/	
21.-Erick	/		/		/		/		/		/	
22.-Sergio	/		/		/		/		/		/	
23.-Gema	/		/		/		/		/		/	
24.-Jorge Miguel	/		/		/		/		/		/	
25.-Jose David	/		/		/		/		/		/	
26.-Elda G	/		/		/		/		/		/	
27.-Guillermo												



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 4: Exploración de las emociones**

**Objetivo educacional de la sesión:** Fomentar la resiliencia emocional a través de la exploración consciente de las emociones, promoviendo la aceptación y comprensión de las experiencias emocionales sin identificarse con ellas.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Puede adentrarse a explorar sus emociones y a interactuar con ellas de una manera sana		Puede describir la experiencia de la respiración enfocada en las emociones		Mostrará un dialogo más compasivo hacia sí mism@, menos agresivo o estricto		Será capaz de usar su imaginación para tener un contacto más personal con sus emociones		Será consciente de sus emociones y se sentirá con herramientas para manejarlas de manera más efectiva	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
28 -Fernando												
29 -Francisco Vazquez	/		/		/		/		/		/	
30 -Jesus A	/		/		/		/		/		/	
31 -Aldo	/		/		/		/		/		/	
32 -Andrea Alvarez	/		/		/		/		/		/	
33 -Alfonso	/		/		/		/		/		/	
34 -Daniel	/		/		/		/		/		/	
35 -Lilian	/		/		/		/		/		/	
36 -Esther	/		/		/		/		/		/	
37 -Gerardo	/		/		/		/		/		/	
38 -Paz	/		/		/		/		/		/	

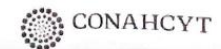


**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 5: Atención plena en las actividades cotidianas**

**Objetivo educacional de la sesión:** Integrar la atención plena en las actividades diarias, que los participantes reconozcan la importancia de la atención plena en sus rutinas diarias y cómo puede mejorar su bienestar general.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Entiende como introducir la atención plena en sus actividades cotidianas.		Introduce la atención plena con actividades cotidianas para cambiar la experiencia de hacer la actividad mecánicamente, a una más atenta al aquí y al ahora.		Puede compartir su experiencia y puede retroalimentarse de las experiencias de otros		Conecta con su cuerpo y el proceso de respiración, puede observar sus pensamientos sin juicio		Expresa abiertamente lo aprendido y tiene la comodidad y confianza de compartir su experiencia.	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
-Cristina	/		/		/		/		/		/	
-Maria S	/		/		/		/		/		/	
-Alma	/		/		/		/		/		/	
-Andrea V	/		/		/		/		/		/	
-Fabiola	/		/		/		/		/		/	
-Miguel	/		/		/		/		/		/	
-Aljonnet	/		/		/		/		/		/	
-Daniel M	/		/		/		/		/		/	
-Gabriela	/		/		/		/		/		/	
0.-Hugo												
1.-Manuela	/		/		/		/		/		/	
2.-Alejandra	/		/		/		/		/		/	
3.-Veronica	/		/		/		/		/		/	
4.-Osiel	/		/		/		/		/		/	
15.-Eva E	/		/		/		/		/		/	
16.-Linda												
17.-J. Francisco												
18.-Maria de J	/		/		/		/		/		/	
19.-Elvia Lidia	/		/		/		/		/		/	
20.-Armando	/		/		/		/		/		/	
21.-Erick	/		/		/		/		/		/	
22.-Sergio	/		/		/		/		/		/	
23.-Gema	/		/		/		/		/		/	
24.-Jorge Miguel	/		/		/		/		/		/	
25.-Jose David	/		/		/		/		/		/	
26.-Elda G	/		/		/		/		/		/	
27.-Guillermo												



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 5: Atención plena en las actividades cotidianas**

**Objetivo educacional de la sesión:** Integrar la atención plena en las actividades diarias, que los participantes reconozcan la importancia de la atención plena en sus rutinas diarias y cómo puede mejorar su bienestar general.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Entiende como introducir la atención plena en sus actividades cotidianas.		Introduce la atención plena con actividades cotidianas para cambiar la experiencia de hacer la actividad mecánicamente, a una más atenta al aquí y al ahora.		Puede compartir su experiencia y puede retroalimentarse de las experiencias de otros		Conecta con su cuerpo y el proceso de respiración, puede observar sus pensamientos sin juicio		Expresa abiertamente lo aprendido y tiene la comodidad y confianza de compartir su experiencia.	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
28 -Fernando												
29 -Francisco Vazquez	/		/		/		/		/		/	
30 -Jesus A	/		/		/		/		/		/	
31 -Aldo	/		/		/		/		/		/	
32 -Andrea Alvarez	/		/		/		/		/		/	
33 -Alfonso	/		/		/		/		/		/	
34 -Daniel	/		/		/		/		/		/	
35 -Lilian	/		/		/		/		/		/	
36 -Esther	/		/		/		/		/		/	
37 -Gerardo	/		/		/		/		/		/	
38 -Paz	/		/		/		/		/		/	

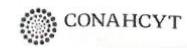


**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 6: Atención plena en la comunicación interpersonal**

**Objetivo educacional de la sesión: Desarrollar y fomentar la escucha consciente para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales**

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Puede expresar como son sus interacciones diarias en la comunicación		Tiene apertura de escucha activa y puede darse cuenta de fenómenos en la comunicación		Es capaz de asociar la comunicación no verbal con algunos estados emocionales		Puede compartir la experiencia de la escucha atenta usando la atención plena, poniendo énfasis en la comunicación no verbal consciente		Es capaz de expresar y escuchar de manera compasiva, validando el sentir de los demás y el sentir propio sin usar juicios de valor.		Será capaz de expresar las ventajas que la atención plena aporta a la comunicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
-Cristina	/		/		/		/		/		/		/	
-Maria S	/		/		/		/		/		/		/	
-Alma	/		/		/		/		/		/		/	
-Andrea V	/		/		/		/		/		/		/	
-Fabiola	/		/		/		/		/		/		/	
-Miguel	/		/		/		/		/		/		/	
-Aljonnet	/		/		/		/		/		/		/	
-Daniel M	/		/		/		/		/		/		/	
-Gabriela	/		/		/		/		/		/		/	
0.-Hugo	/		/		/		/		/		/		/	
1.-Manuela	/		/		/		/		/		/		/	
2.-Alejandra	/		/		/		/		/		/		/	
3.-Veronica	/		/		/		/		/		/		/	
4.-Osiel	/		/		/		/		/		/		/	
5.-Eva E	/		/		/		/		/		/		/	
6.-Linda	/		/		/		/		/		/		/	
7.-J. Francisco	/		/		/		/		/		/		/	
8.-Maria de J	/		/		/		/		/		/		/	
9.-Elvia Lidia	/		/		/		/		/		/		/	
10.-Armando	/		/		/		/		/		/		/	
11.-Erick	/		/		/		/		/		/		/	
12.-Sergio	/		/		/		/		/		/		/	
13.-Gema	/		/		/		/		/		/		/	
14.-Jorge Miguel	/		/		/		/		/		/		/	
15.-Jose David	/		/		/		/		/		/		/	
16.-Elda G	/		/		/		/		/		/		/	
17.-Guillermo	/		/		/		/		/		/		/	



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 6: Atención plena en la comunicación interpersonal**

**Objetivo educacional de la sesión:** Desarrollar y fomentar la escucha consciente para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Puede expresar como son sus interacciones diarias en la comunicación		Tiene apertura de escucha activa y puede darse cuenta de fenómenos en la comunicación		Es capaz de asociar la comunicación no verbal con algunos estados emocionales		Puede compartir la experiencia de la escucha atenta usando la atención plena, poniendo énfasis en la comunicación no verbal consciente		Es capaz de expresar y escuchar de manera compasiva, validando el sentir de los demás y el sentir propio sin usar juicios de valor		Será capaz de expresar las ventajas que la atención plena aporta a la comunicación	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
28 -Fernando														
29 -Francisco Vazquez	/		/		/		/		/		/		/	
30 -Jesus A	/		/		/		/		/		/		/	
31 -Aldo	/		/		/		/		/		/		/	
32 -Andrea Alvarez	/		/		/		/		/		/		/	
33 -Alfonso	/		/		/		/		/		/		/	
34 -Daniel	/		/		/		/		/		/		/	
35 -Lilian	/		/		/		/		/		/		/	
36 -Esther	/		/		/		/		/		/		/	
37 -Gerardo	/		/		/		/		/		/		/	
38 -Paz	/		/		/		/		/		/		/	



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 7: Cultivando la resiliencia a través de la atención plena**

**Objetivo educacional de la sesión:** Profundizar en cómo la atención plena fortalece la resiliencia emocional, presentar prácticas para gestionar el estrés y cultivar la adaptabilidad ante la adversidad, y promover la capacidad de recuperación emocional

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Tiene claro el concepto de resiliencia y puede expresar como la puede cultivar con la atención plena		Tiene una guía psicológica que puede usar para lidiar con síntomas de estrés y ansiedad		Es capaz de expresar su experiencia sobre la resiliencia		Puede expresar palabras más resilientes e identificar las que se ajustan mejor a sus momentos difíciles		Tiene la consciencia plena para dirigir pensamientos bondadosos hacia otras personas y hacia si mismo.		Puede exponer libremente sus opiniones sobre la resiliencia y la bondad y como estos dos conceptos ayudan a generar bienestar en su salud	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1.-Cristina	/		/		/		/		/		/		/	
2.-Maria S	/		/		/		/		/		/		/	
3.-Alma	/		/		/		/		/		/		/	
4.-Andrea V	/		/		/		/		/		/		/	
5.-Fabiola	/		/		/		/		/		/		/	
5.-Miguel	/		/		/		/		/		/		/	
7.-Aljonnet	/		/		/		/		/		/		/	
8.-Daniel M	/		/		/		/		/		/		/	
9.-Gabriela	/		/		/		/		/		/		/	
10.-Hugo	/		/		/		/		/		/		/	
11.-Manuela	/		/		/		/		/		/		/	
12.-Alejandra	/		/		/		/		/		/		/	
13.-Veronica	/		/		/		/		/		/		/	
14.-Osiel	/		/		/		/		/		/		/	
15.-Eva E	/		/		/		/		/		/		/	
16.-Linda	/		/		/		/		/		/		/	
17.-J. Francisco	/		/		/		/		/		/		/	
18.-Maria de J	/		/		/		/		/		/		/	
19.-Elvia Lidia	/		/		/		/		/		/		/	
20.-Armando	/		/		/		/		/		/		/	
21.-Erick	/		/		/		/		/		/		/	
22.-Sergio	/		/		/		/		/		/		/	
23.-Gema	/		/		/		/		/		/		/	
24.-Jorge Miguel	/		/		/		/		/		/		/	
25.-Jose David	/		/		/		/		/		/		/	
26.-Elda G	/		/		/		/		/		/		/	
27.-Guillermo	/		/		/		/		/		/		/	



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 7: Cultivando la resiliencia a través de la atención plena**

**Objetivo educacional de la sesión:** Profundizar en cómo la atención plena fortalece la resiliencia emocional, presentar prácticas para gestionar el estrés y cultivar la adaptabilidad ante la adversidad, y promover la capacidad de recuperación emocional

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Tiene claro el concepto de resiliencia y puede expresar como la puede cultivar con la atención plena		Tiene una guía psicológica que puede usar para lidiar con síntomas de estrés y ansiedad		Es capaz de expresar su experiencia sobre la resiliencia		Puede expresar palabras más resilientes e identificar las que se ajustan mejor a sus momentos difíciles		Tiene la consciencia plena para dirigir pensamientos bondadosos hacia otras personas y hacia si mismo.		Puede exponer libremente sus opiniones sobre la resiliencia y la bondad y como estos dos conceptos ayudan a generar bienestar en su salud	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
28 -Fernando														
29 -Francisco Vazquez	/		/		/		/		/		/		/	
30 -Jesus A	/		/		/		/		/		/		/	
31 -Aldo	/		/		/		/		/		/		/	
32 -Andrea Alvarez	/		/		/		/		/		/		/	
33 -Alfonso	/		/		/		/		/		/		/	
34 -Daniel	/		/		/		/		/		/		/	
35 -Lilian	/		/		/		/		/		/		/	
36 -Esther	/		/		/		/		/		/		/	
37 -Gerardo	/		/		/		/		/		/		/	
38 -Paz	/		/		/		/		/		/		/	



Wellness - Psicología y Salud



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 8: Integración y aplicación continua de la atención plena**

**Objetivo educacional de la sesión:** Facilitar la integración de la atención plena en la vida diaria, reflexionar sobre su impacto emocional y proporcionar herramientas para su práctica continua.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Puede integrar en grupo con base a sus experiencias toda la información que obtuvo de las sesiones anteriores		Expresara los desafíos encontrados y los beneficios experimentados, así como las estrategias que utilizó para mantener una práctica continua de mindfulness		Tiene una clara conceptualización del mindfulness y es capaz de ajustarlo a su vida cotidiana	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
1.-Cristina	/		/		/		/	
2.-Maria S	/		/		/		/	
3.-Alma	/		/		/		/	
4.-Andrea V	/		/		/		/	
5.-Fabiola	/		/		/		/	
6.-Miguel	/		/		/		/	
7.-Aljonnet	/		/		/		/	
8.-Daniel M	/		/		/		/	
9.-Gabriela	/		/		/		/	
10.-Hugo			/		/		/	
11.-Manuela	/		/		/		/	
12.-Alejandra	/		/		/		/	
13.-Veronica	/		/		/		/	
14.-Osiel	/		/		/		/	
15.-Eva E	/		/		/		/	
16.-Linda								
17.-J. Francisco								
18.-Maria de J	/		/		/		/	
19.-Elvia Lidia	/		/		/		/	
20.-Armando	/		/		/		/	
21.-Erick	/		/		/		/	
22.-Sergio	/		/		/		/	
23.-Gema	/		/		/		/	
24.-Jorge Miguel	/		/		/		/	
25.-Jose David	/		/		/		/	
26.-Elda G	/		/		/		/	
27.-Guillermo								



**Programa: Descubre el impacto del mindfulness en tu bienestar**

**Sesión 8: Integración y aplicación continua de la atención plena**

**Objetivo educacional de la sesión:** Facilitar la integración de la atención plena en la vida diaria, reflexionar sobre su impacto emocional y proporcionar herramientas para su práctica continua.

Nombre del participante	Domina la técnica tres pasos		Puede integrar en grupo con base a sus experiencias toda la información que obtuvo de las sesiones anteriores		Expresara los desafíos encontrados y los beneficios experimentados, así como las estrategias que utilizó para mantener una práctica continua de mindfulness		Tiene una clara conceptualización del mindfulness y es capaz de ajustarlo a su vida cotidiana	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
28.-Fernando								
29.-Francisco Vazquez	✓		✓		✓		✓	
30.-Jesus A	✓		✓		✓		✓	
31.-Aldo	✓		✓		✓		✓	
32.-Andrea Álvarez	✓		✓		✓		✓	
33.-Alfonso	✓		✓		✓		✓	
34.-Daniel	✓		✓		✓		✓	
35.-Lilian	✓		✓		✓		✓	
36.-Esther	✓		✓		✓		✓	
37.-Gerardo	✓		✓		✓		✓	
38.-Paz	✓		✓		✓		✓	



Ministerio de Salud y Bienestar



## Anexo 12: Folletos

### Descubre el poder de la atención plena

#### ¿Qué es la atención plena (mindfulness)?

Es la práctica de prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juzgar. Nos invita a ser testigos de nuestras experiencias con aceptación y curiosidad, cultivando así una conexión más profunda con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

#### Principios fundamentales:

##### 1. Vivir en el ahora:

Aprende a vivir plenamente en el presente, liberándote de las preocupaciones sobre el pasado o el futuro.

##### 2. No juicio:

Observa tus experiencias sin crítica, se fomenta la aceptación y la comprensión sin juzgar.

##### 3. Respiración consciente:

Utiliza la respiración como ancla para mantenerte presente. La atención a la respiración te conecta con el momento actual.

#### ¿Qué vas a aprender?

**Habilidades Prácticas:** Desarrollarás habilidades prácticas para incorporar la atención plena en tu rutina diaria.

**Manejo del estrés:** Aprenderás a manejar el estrés y las tensiones diarias con mayor calma y equilibrio.

**Conexión personal:** Cultivarás una conexión más profunda contigo mismo y con los demás a través de la atención plena.

#### Únete al grupo:

Si tienes ansiedad, depresión y/o estrés, te invitamos a participar en este programa

El programa dura 8 horas, una hora cada semana y es totalmente gratuito

¡anímate!



Ciencia y  
Tecnología  
Secretaría de Ciencia, Humanidades,  
Tecnología e Innovación

## Sesión 1: Conexión con la respiración en grupo

¡Bienvenido a nuestro viaje hacia la atención

Durante esta sesión, exploraremos los conceptos esenciales del mindfulness y aprenderemos a usar la respiración como una herramienta para anclarnos en el momento presente, permitiéndonos observar sin juicio.

#### Beneficios y características:

- **Desarrollo de la conciencia:** Aprender a centrar la atención en la respiración para conectar con el presente.
- **Calma y centramiento:** Proporcionar una experiencia inicial de serenidad y equilibrio.
- **Principios del mindfulness:** Introducción a la intencionalidad y el no juicio.
- **Compromiso con la práctica:** Fomentar una actitud de apertura y aceptación hacia las experiencias y sensaciones corporales.

Descubrirás cómo la respiración consciente puede convertirse en un ancla para mantenerte presente en el momento actual.



Ciencia y  
Tecnología  
Secretaría de Ciencia, Humanidades,  
Tecnología e Innovación

## Sesión 2: Exploración corporal en parejas

En esta sesión del programa de atención plena, nos enfocaremos en profundizar la conexión con la experiencia interna y las relaciones interpersonales a través de la exploración corporal en parejas.

### Exploración corporal en parejas

Los participantes profundizarán en la conciencia corporal como parte integral de la práctica de atención plena. A través de ejercicios en pareja, exploraremos cómo la conexión interpersonal puede enriquecer nuestra experiencia de mindfulness y fomentar una mayor aceptación de las sensaciones corporales.

### Beneficios y características

**Conexión Interna Profunda:** Conectarse más profundamente con sus experiencias internas y sensaciones físicas presentes.

**Conexión interpersonal:** Introducir la conexión interpersonal a través de la práctica en parejas, fomentando una mayor comprensión y empatía.

**Aceptación y no juicio:** Cultivar una actitud de apertura, compasión y no juicio hacia las sensaciones corporales propias y las de los demás.

Prepárate para cultivar una actitud de no juicio, permitiéndote explorar tu mundo interior con una nueva perspectiva.



## Sesión 3: Aceptación y no juicio

En esta sesión de atención plena, nos sumergiremos en la práctica de aceptación y no juicio. Aprenderemos a observar nuestras experiencias presentes con curiosidad y compasión, cultivando una actitud de aceptación hacia la vida tal como es.

### Beneficios y características

**Cultivo de la curiosidad:** Desarrollar la capacidad de observar con curiosidad y apertura todas las experiencias presentes.

**Aceptación de la vida tal como es:** Aprender a acoger todas las experiencias, tanto placenteras como dolorosas, con amabilidad y compasión.

**Desarrollo de comprensión compasiva:** Fomentar la comprensión compasiva hacia uno mismo y los demás, reconociendo la humanidad compartida en todas las experiencias.

Descubrirás cómo la respiración consciente puede convertirse en un ancla para mantenerte presente en el momento actual.



## Sesión 4: Exploración de las emociones

En esta cuarta sesión de nuestro programa de atención plena, nos sumergiremos en la exploración de nuestras emociones. Aprenderemos cómo la práctica de la atención plena puede fortalecer nuestra resiliencia emocional y promover un mayor bienestar en medio de las adversidades.

### Beneficios y características

**Fortalecimiento de la resiliencia emocional:** Aprender cómo la atención plena puede fortalecer nuestra capacidad para afrontar los desafíos de la vida con calma y claridad mental.

**Gestión del estrés:** Introducción de herramientas y técnicas específicas de mindfulness para gestionar el estrés y las situaciones difíciles de manera consciente y efectiva.

**Promoción del bienestar:** Cultivo de una mayor estabilidad emocional y un sentido de bienestar en medio de las adversidades a través de la práctica regular de la atención

Durante esta sesión, exploraremos nuestras emociones y cómo la atención plena puede ayudarnos a gestionar el estrés y las dificultades. Introduciremos herramientas de mindfulness para promover la resiliencia emocional y el bienestar.



Maestría en Psicología y Salud



**Ciencia y Tecnología**

Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



## Sesión 5: Atención plena en las actividades cotidianas

Aprende a practicar la atención plena mientras realizas tus actividades cotidianas, desde comer hasta trabajar y caminar.

### Beneficios y características

**Conciencia plena en las tareas diarias:** Aprende a estar presente en el momento mientras realizas tus actividades habituales.

**Transformación de las experiencias cotidianas:** Descubre cómo la atención plena puede hacer que tus actividades rutinarias sean más significativas y gratificantes.

Explora cómo la atención plena puede mejorar tu vida diaria. Aprende a estar presente mientras comes, trabajas y caminas, haciendo que cada momento sea más significativo y gratificante.

¡Transforma tu vida cotidiana con la atención plena! Descubre la belleza en cada momento y encuentra la paz en medio del ajetreo diario



Maestría en Psicología y Salud



**Ciencia y Tecnología**

Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación



## Sesión 6: Atención plena en la comunicación interpersonal

Aprende a aplicar la atención plena en tus conversaciones y actividades sociales para estar plenamente presentes y conectar genuinamente con los demás.

### Beneficios y características

**Presencia plena en las interacciones:** Desarrolla la habilidad de estar completamente presente durante las conversaciones y actividades sociales.

**Escucha consciente:** Aprende a escuchar de manera consciente y a observar la comunicación no verbal para comprender mejor las necesidades emocionales de los demás.

**Fortalecimiento de las relaciones:** Explora cómo la atención plena puede mejorar la calidad de tus relaciones al fomentar una mayor empatía y conexión genuina con los demás.

¡Descubre cómo la atención plena puede transformar tus relaciones! Aprende a conectarte genuinamente con los demás y a estar plenamente presente en cada interacción.



## Sesión 7 Cultivando la resiliencia a través de la atención plena

¡Explora cómo la atención plena puede fortalecer tu resiliencia emocional y ayudarte a enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

### Beneficios y características

**Fortalecimiento de la resiliencia emocional:** Aprende cómo la atención plena puede fortalecer tu capacidad para enfrentar los desafíos con calma y claridad mental.

**Gestión del estrés:** Descubre prácticas de atención plena que te ayudarán a gestionar el estrés de manera más efectiva.

**Recuperación emocional:** Promueve tu capacidad de recuperación emocional a través del desarrollo de habilidades de atención plena.

La atención plena puede fortalecer tu resiliencia emocional. Aprende a gestionar el estrés y afrontar los desafíos con calma y claridad mental. ¡Te esperamos en nuestra próxima sesión!"



# Sesión 8: Integración y aplicación continua de la atención plena

Aprende a incorporar la atención plena en tus rutinas diarias y a mantener una práctica continua a largo plazo.

## Beneficios y características

**Integración en la vida diaria:** Aprende herramientas para aplicar la atención plena en diferentes contextos y situaciones.

**Reflexión sobre la salud emocional:** Reflexiona sobre el impacto positivo de la atención plena en tu salud emocional.

**Mantenimiento de la práctica:** Adquiere estrategias para mantener y fortalecer tu práctica de atención plena a largo plazo.

¡Gracias por acompañarnos en este viaje de atención plena! Ahora tienes las herramientas para integrarla en tu vida diaria y mantener una práctica continua. ¡Continúa cultivando tu bienestar emocional y sigue explorando el poder transformador de la atención plena!"



