



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Representaciones sociales del Mindfulness de un grupo de meditadores de

Lima metropolitana.

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología.

AUTOR

Torres Calderon Caceres, Hugo Luciano (0000-0003-3539-5121)

ASESOR

Malvaceda Espinoza, Eli Leonardo (0000-0001-9506-4741)

Lima, 6 de octubre de 2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi familia que me brindo apoyo durante toda la carrera y el proceso de elaboración del artículo.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por brindarme las facilidades y herramientas necesarias para poder seguir la carrera que me apasiona y poder concluirla con este trabajo de investigación, así mismo agradezco a mis asesores por ser guías a través de este arduo proceso.

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad describir las representaciones sociales del *mindfulness* en un grupo de meditadores residentes en Lima Metropolitana. Para poder llegar al objetivo propuesto se utilizó el enfoque fenomenológico-hermenéutico, los participantes fueron 10 usuarios practicantes *mindfulness* de dos a más veces por semana durante un año como mínimo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a profundidad. Los resultados arrojaron que los practicantes configuran la representación que tienen acerca del *mindfulness* a través de la práctica misma, durante el proceso de meditación los usuarios acceden a un espacio interno que permite el autoconocimiento y autorreflexión principalmente, generando nueva información que incide en la representación que tienen del *mindfulness*. Así mismo se concluyó que la configuración de estas representaciones recae en mejoras en el desarrollo intrapersonal, mayor conocimiento e interacción con el entorno y mayor conciencia del proceso cognitivo.

Palabras clave: Meditación; *Mindfulness*; Autoconocimiento; Fenomenología hermenéutica.

Social representations of *mindfulness* in a group of meditators from Metropolitan Lima.

ABSTRACT

The purpose of this research is to describe the social representations of *mindfulness* in a group of meditators living in Metropolitan Lima. In order to reach the proposed objective, the phenomenological-hermeneutic approach was used. The participants were 10 users who practiced *mindfulness* two or more times a week for at least one year. Semi-structured in-depth interviews were conducted and their content was subsequently analyzed. The results showed that the participants assemble the representation of mindfulness through the practice itself. During the meditation process, the subjects delve into an internal space that allows self-cognition and self-reflection, creating new information that influences the representation they have in regards of mindfulness. Following the same line, it was concluded that the configuration of these representations relies on the improvement in interpersonal development, an increase in the understanding and interaction with external surroundings, and a bigger awareness of the cognitive process.

Keywords: Meditation; *Mindfulness*; Self-knowledge; Hermeneutic phenomenology

N°822_Representaciones sociales del Mindfulness de un grupo de meditadores de Lima metropolitana

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

3%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorioacademico.upc.edu.pe

Fuente de Internet

1%

2

idoc.pub

Fuente de Internet

<1%

3

dspace.conicyt.cl

Fuente de Internet

<1%

4

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

5

Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola

Trabajo del estudiante

<1%

6

doi.org

Fuente de Internet

<1%

7

sociologia-alas.org

Fuente de Internet

<1%

TABLA DE CONTENIDOS.

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| Método | 6 |
| Participantes | 6 |
| Técnicas de recolección de datos | 8 |
| Procedimiento..... | 9 |
| Aspectos éticos y criterios de calidad | 9 |
| Análisis de la información..... | 10 |
| Resultados y discusión | 11 |
| Referencias | 25 |

INDICE DE TABLAS.

| | |
|---|---|
| Tabla 1 <i>Principales características de los participantes.</i> | 7 |
| Tabla 2 <i>Tópicos y preguntas de la guía de entrevista</i> | 8 |

INDICE DE FIGURAS.

Figura 1 *Mapa semántico: Representaciones sociales de la práctica del mindfulness* 11

Introducción

Durante los últimos años, la práctica de *mindfulness* generó un cambio en la forma de tratar diversas afecciones dentro del campo médico y psicológico. Asimismo, ha ido ganando mayor aceptación y más seguidores alrededor del mundo (Tovar & Garcia-Campayo, 2017). Al respecto, Garcia-Diex. et al., (2012) indican que la herramienta específica del *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), es aplicada en más de 250 hospitales de EEUU y en diferentes escenarios sociales, interviniendo a individuos, grupos y comunidades.

En el Perú, existen programas que aplican esta práctica en diversos tratamientos, como ejemplo se tiene la utilización de la técnica YOMU (Yoga, Música y *Mindfulness*) que incorpora meditación, yoga, respiración, inteligencia emocional, neurociencia y música para impulsar el estado de atención plena. Esta técnica se presenta como de fácil acceso, espontánea y con miras a la modificación permanente del estilo de vida, y por tanto es utilizada en los hogares, escuelas, consultorios psicológicos y pediátricos (Cruzado, 2019)

Al contemplar la evolución que el *Mindfulness* ha tenido en los últimos años, se aprecian una serie de factores que coadyuvan a la expansión de esta práctica (Keng et al., 2011). Así mismo, según la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2018) se observa que los sujetos que viven en grandes ciudades cargan con diferentes niveles de estrés lo cual afecta en su vida diaria, afectando su salud mental y estado de bienestar. En tal sentido, dichos sujetos tienen predisposición a recurrir a esta práctica como respuesta a los estímulos adversos a los que se ven expuestos como consecuencia de su estilo de vida y que, finalmente, repercuten en su salud tanto física como mental (Parmentier et al., 2019).

El *mindfulness* que se relaciona con la meditación *Vipassana* proveniente del budismo. Esta práctica suele ser conocida como atención plena dentro del campo de la psicología occidental (Miró, 2006). La práctica de la atención plena es común en las vías espirituales orientales; sin embargo, el método budista fue el que generó mayor interés de occidente (Cebolla & Campos, 2016). De igual forma, la naturaleza ontológica del *mindfulness* proviene de la espiritualidad oriental, que percibe la esencia de lo real, como algo inmaterial que se encuentra en todo lo que existe (Horan & Taylor, 2018).

Por otro lado, el *mindfulness* es un proceso psicológico que implica dirigir la atención hacia un soporte en concreto, de esta manera emerge la consciencia plena. (Kaliman, 2017; Germer, 2011). Así, prestar atención plena con interés, curiosidad y aceptación, permite centrarse en el aquí y ahora (Vásquez-Dextre, 2016). Al respecto, Silva y Araya-Véliz (2016) afirman que al practicar *mindfulness* el “estar presente”, es un modo de “ser en el mundo”, y permite comprender las emociones, a las personas y la mente.

En esta línea, Cepeda-Hernández (2015) define el *mindfulness* como la agrupación de una serie de características, que involucran la facultad para no responder automáticamente a las experiencias interiores; ser observador y estar atento; ser consciente de lo que se siente, piensa y percibe; y experimentar vivencias sin emitir un juicio.

Así mismo, Pérez y Botella (2006) indican que el *mindfulness* consta de diferentes componentes, como *la atención al momento presente* sin estar atado a memorias del pasado o expectativas del futuro. Igualmente, se tiene *la apertura a la experiencia* sin ningún tipo de creencia o juicio preestablecido. Asimismo, está presente *la aceptación*, que significa no poner resistencia hacia las experiencias nuevas, así sean displacenteras. De la misma forma, es importante el *dejar pasar*, que consiste en desprenderse, en practicar el

desapego de las cosas, circunstancias y hechos con los que las personas suelen identificarse. Por último, se tiene a la *intención*, ya que al meditar no se debe perseguir ningún objetivo inmediato, la intención debe centrarse en el proceso de meditación en sí.

Como se puede apreciar la práctica de *mindfulness* conlleva una reflexión profunda para los practicantes, en tal sentido es pertinente considerar sus Representaciones Sociales (RS). Las RS son un conocimiento en particular, de sentido común (destinadas a comprender la realidad) que tiene un grupo en relación a un fenómeno. Sus contenidos reflejan procesos generativos y funcionales de la sociedad, constituyen un matiz práctico enfocado en la comprensión, comunicación y dominio del entorno social (Moscovici, 1986).

El concepto de RS cuenta con tres dimensiones (Moscovici, 1986), por un lado, la *información*; se refiere a la estructura de conocimientos que un determinado grupo ha desarrollado, en base a un objeto social específico. Por otro lado, el *campo representacional* consiste en las imágenes, modelos sociales y categorías que incluyen estos elementos. Por último, las *actitudes*, consisten en demostraciones afectivas y cognitivas respecto a las representaciones, tomando una perspectiva frente al objeto.

Los mecanismos para generar RS son la objetivación y el anclaje (Moscovici, 1986). En la objetivación se concretan conceptos abstractos que se utilizan en el día a día (e.g. amor, amistad, etc) y consta de tres fases: La construcción selectiva, que es la retención de elementos en base a criterios culturales, normativos y el sistema de valores; el esquema figurativo, donde las ideas abstractas pasan a ser íconos a partir de una imagen nuclear que retiene la esencia del concepto; y por último, la naturalización, donde se

produce el cambio del carácter simbólico arbitrario por una realidad con existencia autónoma (Jodelet, 1984).

En relación al anclaje, Araya (2002) señala que incorpora lo desconocido a una red categórica a través de la inserción en un marco de referencia e instrumentalización, se transforma en una herramienta de comunicación y comprensión. Así mismo, permite comprender el significado del objeto en relación al marco social y como instrumento de conducta. Finalmente, demuestra cómo estos sistemas son guías de conducta en el contexto social.

En cuanto a los antecedentes Okamoto (2019), Langer y Moldoveanu (2000) y Caldwell et al. (2010) refieren que el *mindfulness* modifica procesos cognitivos y afectivos equilibrando el sistema nervioso y reduciendo la producción de cortisol, sustancia que produce el estrés, contribuyendo en la regulación las emociones y calidad de sueño. Lo anterior concuerda con Simón (2007), Tang et al. (2015) y Dahl et al. (2015) quienes evidencian que la práctica de *mindfulness* produce cambios neurológicos y estructurales prolongados en diferentes áreas del cerebro, las cuales modifican pensamientos, emociones, comportamientos y perspectivas del individuo.

Asimismo, a través de diferentes metaanálisis se evidencia que el *mindfulness* reduce la ansiedad, estrés, depresión, del mismo modo regula los afectos y presenta cambios físicos moderados como la reducción del dolor crónico (Khoury et al., 2013; Klainin-Yobas et al., 2012). Por otro lado, diversas investigaciones señalan que la práctica de *mindfulness* promueve una mayor conciencia del actuar y pensar, del cuerpo y la mente a través de procesos de autorreflexión, autorregulación y conexión con los afectos de los

usuarios sobre sí mismos (Miro & Simón, 2012; Moscoso, 2019; Reboiras & Grzona, 2015).

De igual manera el *mindfulness* genera una mayor conciencia del impacto en su entorno y mejora en las relaciones interpersonales (Gallifa & Azkarraga, 2016; Kabat-Zinn, 2013; Pérez y Botella 2006; Rodríguez de Medina, 2012; Salazar, 2016). Otro hallazgo acerca de la práctica del *mindfulness* es la aceptación, mayor calma, compasión y respeto a la vida de otros seres (López-Hernández, 2016). Finalmente, en cuanto a las RS que tienen los practicantes sobre la meditación budista, se evidencia que existen mecanismos como la experiencia directa, así mismo, la perciben como una práctica que incide en su desarrollo cognitivo, emocional e interpersonal (García, 2019).

La presente investigación es relevante puesto que permitirá tener más conocimiento acerca del significado del *mindfulness* en sus practicantes, lo cual podrá servir para implementar su práctica en distintos ámbitos. Así mismo, se considera que el estudio cuenta con relevancia práctica, debido a que puede ser utilizada como referencia para futuras investigaciones respecto al *mindfulness* y los resultados servirán para entender cómo el *mindfulness* incide en las representaciones sociales de los usuarios. Por último, la investigación cuenta con relevancia metodológica, ya que el instrumento que se utilizó puede servir como referencia o ser utilizado por futuras investigaciones.

En esa misma línea de pensamiento, se ha evidenciado la capacidad del *mindfulness* para generar cambios en la perspectiva de temas trascendentales para los usuarios, ya que se relaciona íntimamente con el sentir de los individuos (Gallifa & Azkarraga, 2016; Pérez & Botella 2006). Por consiguiente, esta investigación pretende responder la interrogante: ¿Cuál es la representación social del *mindfulness* dentro de un grupo de meditadores? Ante tal duda, se planteó como objetivo describir las representaciones sociales del *mindfulness* de un grupo de practicantes que residen en la ciudad Metropolitana de Lima.

Método

Tipo y diseño

Para la investigación se utilizó el enfoque cualitativo con diseño fenomenológico – hermenéutico debido a que toma como referencia la individualidad sobre la experiencia subjetiva de los sujetos (Van Manen, 2016). La fenomenología expone que la conciencia, cuando es tomada como un objeto, presenta un límite hacia tal pretensión debido a que la subjetividad humana es fundamental para la ciencia y sus conocimientos (Fuster, 2019). Asimismo, Águila (2020) indica que el objetivo de la hermenéutica recae en la comprensión de la otra persona, teniendo en cuenta que el ser humano es un productor de sentidos, y haciendo énfasis en el análisis de las producciones simbólicas de los significados de lenguaje.

Participantes

Se contó con 10 participantes meditadores que practican *mindfulness* de Lima Metropolitana. Se utilizó un muestreo intencional, buscando que los participantes sean parte de un grupo homogéneo (Robinson, 2014). Como criterios de inclusión se consideró

que los participantes practicasen *mindfulness* individualmente, dos veces a la semana como mínimo, por un periodo de 1 año a más, que se encuentren dentro del rango de edad de 20-75 años. Debido a las circunstancias actuales los participantes realizan la práctica en sus hogares, suelen invertir un tiempo promedio de 1 a 2 horas, la mayoría realiza la actividad al despertar o al finalizar su día. Los criterios de exclusión que se establecieron fue que los practicantes no hayan nacido en otro lugar que no sea Perú y sufran alguna afección de la salud mental.

Los participantes que conformaron la investigación fueron 4 hombres y 6 mujeres, las edades oscilaron entre 21 y 72 años (promedio de 32 años), el tiempo de práctica de *mindfulness* fue desde 1 año hasta los 7 años (promedio de 3 años). Cabe destacar que el criterio utilizado para determinar el tamaño muestral fue el de saturación debido a que se constató que la información brindada por los participantes fue similar, motivo por lo cual se suspendieron las entrevistas.

Tabla 1

Principales características de los participantes.

| Seudónimo | Edad | Sexo | Tiempo practicando <i>Mindfulness</i> (años) |
|------------------|-------------|-------------|---|
| Sandro | 26 | Masculino | 2 |
| Daniza | 26 | Femenino | 3 |
| Jaime | 72 | Masculino | 4 |
| Olga | 33 | Femenino | 4 |
| Luz Belén | 23 | Femenino | 3 |
| Marcela | 21 | Femenino | 1 |
| Isabela | 21 | Femenino | 1 |
| Juan José | 23 | Masculino | 2 |

| | | | |
|-------|----|-----------|---|
| Roció | 54 | Femenino | 7 |
| Piero | 21 | Masculino | 3 |

Técnicas de recolección de datos

Para esta investigación se realizaron entrevistas semiestructuradas para profundizar en el fenómeno estudiado (Brinkmann, 2013), durante el proceso se realizaron grabaciones y transcripciones del contenido de las entrevistas (Rodríguez et al., 1996). Para la construcción de las entrevistas se empleó una matriz de categorización para relacionar los conceptos teóricos con las preguntas a realizar, al respecto se tomó en consideración lo planteado por Pérez y Botella (2006). A partir de ello se elaboró una guía (Tabla 2) de entrevista la cual fue sometida a evaluación por tres expertos en el tema y, por último, se realizó una entrevista piloto para verificar las preguntas y adecuación del instrumento.

Tabla 2

Tópicos y preguntas de la guía de entrevista

| Tópico | Preguntas |
|-------------------------------|---|
| Atención al momento presente. | ¿En qué te concentras cuando practicas <i>mindfulness</i> ? |
| Apertura a la experiencia. | ¿Cuál es tu perspectiva acerca de los diferentes pensamientos o sensaciones que tienes regularmente? |
| Aceptación. Dejar pasar. | ¿Cómo te sientes cuando las cosas no te salen como deseas? ¿Cómo sueles actuar ante situaciones que escapan de tu control? |
| Intención. | ¿Cuál es el principal objetivo que buscas al practicar <i>mindfulness</i> ? |
| La información. | ¿Sientes que has aprendido algo desde que practicas <i>mindfulness</i> ? ¿Has aprendido algo respecto a la práctica en sí? |
| El campo representacional. | ¿Cómo percibes las interacciones que tienes con las personas con las que te rodeas? |

| | |
|----------------|--|
| Las actitudes. | ¿Como actúas frente a diferentes situaciones que se te presentan? Sobre todo, las que puedan resultar incómodas o inesperadas. |
|----------------|--|

Procedimiento

El recojo de información se realizó por intermedio del muestreo referenciado, así se contactó con centros de meditación y estos con sus alumnos, quienes a su vez ayudaron con el contacto de otros potenciales participantes. En tal sentido y considerando los criterios de inclusión y exclusión, se incluyó a los participantes de la investigación, a quienes se les explicó en qué consiste el trabajo de investigación y se pactó una fecha para realizar la entrevista. Antes de estas se envió el consentimiento informado y se resolvieron dudas. Las entrevistas se realizaron a través de una plataforma virtual de conferencias. Los participantes se encontraron solos y en sus hogares durante las entrevistas. La duración fue aproximadamente de 28 minutos en promedio. Durante las sesiones se procedió a tomar apuntes y al mismo tiempo grabar el audio. Finalmente, se transcribió la información de manera literal.

Aspectos éticos y criterios de calidad

El proyecto fue aprobado por el Subcomité de ética e Investigación de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (N° 377-20). La investigación se atiene a los principios éticos de confidencialidad, anonimato, no maleficencia y beneficencia de los participantes. Asimismo, se emplearon los criterios de calidad como la *coherencia epistemológica*, para esto se buscó articular los presupuestos epistemológicos de la investigación cualitativa, con elementos centrales de la investigación (título, pregunta de

investigación, objetivos, construcción de instrumentos, etc.), de esta manera se logró coherencia entre la pregunta, la profundización del fenómeno a investigar y la guía de entrevista. Asimismo, se utilizó el criterio de *confirmabilidad* que hace énfasis en la objetividad, para esto se recopiló información de las entrevistas centrándose únicamente en el objetivo de estas, así también, se buscó dejar de lado los supuestos teóricos del investigador (Calderón, 2002). Finalmente, se aplicó el criterio de *auditabilidad*, desde el cual la investigación fue revisada por expertos en el tema. También, la guía de entrevista fue revisada por expertos y puesta a prueba en un piloto (Flick, 2007).

Análisis de la información

Para la presente investigación se empleó el análisis temático reflexivo propuesto por Braun & Clarke (2022), el cual resulta coherente con el diseño indicado. Dichas autoras plantean, seis momentos en el análisis, en primer lugar, la *familiarización* con los datos recopilados, para cumplir este paso se transcribió y releyó las entrevistas realizadas, en este punto se identificaron las citas (frases u oraciones relevantes en el texto). Como segundo paso, se generó *códigos* (etiquetas o conceptos con los que se indican a las citas) que agruparon la información relevante. Posteriormente, se realizó la *identificación, revisión y definición de temas*, donde se desarrolla un análisis detallado de cada tema tomando en cuenta el alcance y foco de cada uno, así mismo en este punto se creó un mapa semántico (Figura 1) que comprende las relaciones de cada categoría con las demás, así como una tabla de códigos y documentos. Por último, se realizó el *reporte de investigación*, donde se comunican los resultados obtenidos del estudio. El programa utilizado para el procesamiento y análisis de la información fue el ATLAS.ti 9. A modo de criterios de generación de significado, se utilizó la búsqueda de patrones (que implicó la

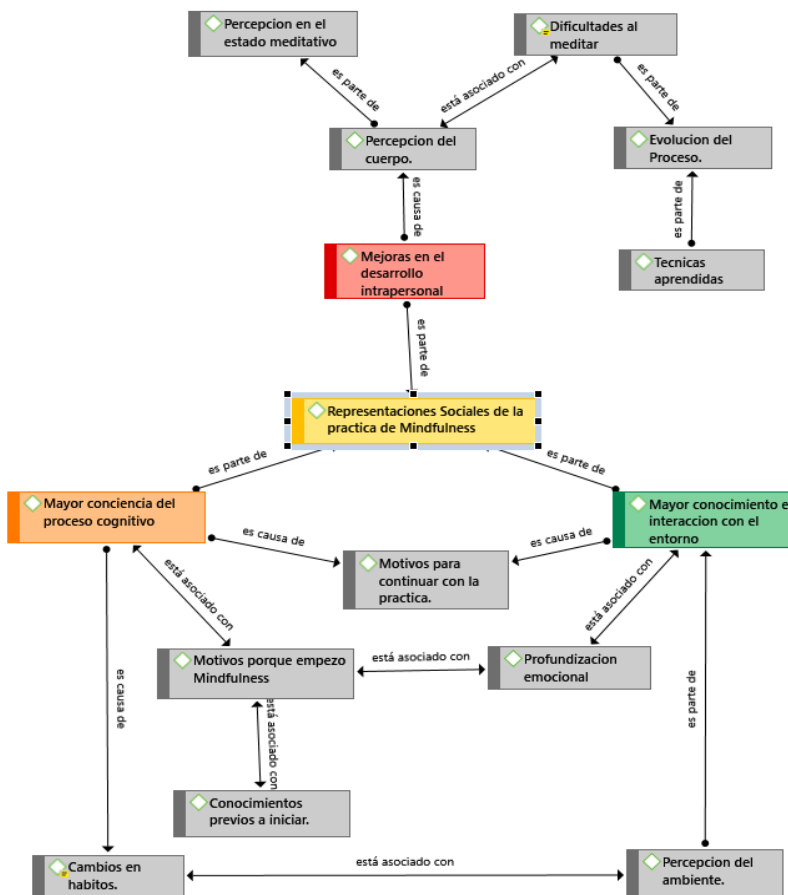
búsqueda de códigos y categorías relevantes en los documentos), la frecuencia de códigos y la densidad de los mismos (Miles et al., 2013).

Resultados y discusión

Al realizar el análisis se identificaron tres temas centrales: (1) Mayor conciencia del proceso cognitivo, (2) mayor conocimiento e interacción con el entorno y (3) mejoras en el desarrollo intrapersonal, estos elementos permiten a los practicantes generar información nueva para configurar la RS del *mindfulness*. Así mismo, cada uno de estos cuenta con sus respectivos subtemas, que se encuentran relacionadas al significado de la práctica para los meditadores (Figura 1). Ello se pasará a abordar a continuación.

Figura 1

Mapa semántico: Representaciones sociales de la práctica del mindfulness



Mayor conciencia del proceso cognitivo.

Este significado otorgado por los meditadores, consiste en los cambios en la manera de pensar de los usuarios al realizar la práctica de *mindfulness*. De esta manera, se articula una representación consistente respecto a lo que el *mindfulness* es, y cómo se practica. Esta representación responde a la narrativa mental de los participantes.

Digamos que cuando estamos en una conversación usualmente no solemos pensar lo que decimos, solamente reaccionamos, justamente como si fuera una atadura, como si te jalaran y tu reaccionas igualmente, justamente ya después de estar un tiempo practicando el *mindfulness*, siento que se crea como este espacio, antes de eso o este momento que es este lugar solo tuyo para que puedas ver de una manera diferente, no digo que se pare el tiempo pero es como una pequeña claridad (Juan José, 23 años).

Lo narrado por el participante consiste en poder ser concientes de los contenidos mentales que surgen de manera automática y reactiva. Ello concuerda con lo señalado por Simón (2007) quien indica que la práctica del *mindfulness* brinda un espacio en el cual se percibe la forma automática de actuar, posibilita visualizar el contenido antes de expresarlo. Al generar este espacio se puede optar por modificar la respuesta del usuario, lo que influye en la información y actitudes del practicante durante sus interacciones.

Uno de los elementos que surge de la mayor conciencia del proceso cognitivo, es el de los *cambios en los hábitos*, que ilustra las alteraciones en las actitudes de los usuarios, en las demostraciones afectivas, cognitivas y acciones en diferentes contextos de su vida.

Cosas diarias, cotidianas, por ejemplo; ir al banco y de pronto todo el mundo empieza a reclamar por la cola, todo el mundo comienza a reclamar por un trámite,

y tu quedarte tranquila y aprovechar cada espacio vacío para poder reflexionar y meditar, eso me parece súper importante (Olga, 33 años).

Asimismo, se evidencia un cambio en la manera que se lidia con situaciones estresantes que surgen diariamente, se encuentra un espacio de reflexión en cualquier circunstancia. Ello coincide con lo referido por Khoury (2013), quien menciona que la practica recurrente de *mindfulness* genera mejoras en el manejo del estrés.

Por otro lado, un elemento que forma parte de la mayor conciencia del proceso cognitivo es el de los *motivos por los que se empezó el mindfulness*,. En ese sentido las personas inician dicha práctica en búsqueda de sentirse mejor emocionalmente, a su vez, son referenciados por familiares o amigos cercanos.

Comencé a hacer *mindfulness* porque me lo comentó mi madre, hubo un tiempo en que yo estuve pasando por problemas de depresión, y esta práctica me ayudo bastante, inicie básicamente por eso. Porque buscaba una manera de estar tranquilo. (Piero, 21 años)

Lo anterior concuerda con la investigación de Klainin-Yobas et al. (2012), quienes señalan que las intervenciones basadas en *mindfulness* son una herramienta que genera una reducción significativa de los síntomas y prevención de recaída de personas que sufren depresión y otros desordenes psicológicos. Al generar cambios en los estados de ánimo que caracterizan a estos trastornos, los practicantes son capaces de reformular el campo representacional que contiene la nueva información aprendida.

Asimismo, un elemento asociado a las motivaciones para iniciar el *mindfulness*, son los *conocimientos previos para iniciar* esta práctica. En tal sentido, los participantes tenían

saberes de corrientes filosóficas orientales o experiencia en diferentes técnicas meditativas. “Primero aprendí un poco acerca del poder de la mente, temas teóricos, como la mente consciente, la mente subconsciente, un poco de programación lingüística y eso hizo que conozca la meditación” (Luz Belen, 23 años). Ello concuerda con Oró (2016) quien refiere que la práctica de *mindfulness* es precedida por saberes en torno a yoga, taichí, meditaciones guiadas y conocimientos teóricos de filosofías orientales.

El *mindfulness* trabaja con el estado de consciencia al que están sujetos las personas generalmente, al igual que diversas practicas meditativas, si bien las técnicas varían en algunos puntos como el uso de sonido, respiración, mantras, posturas, etc. Ello concuerda con Reboiras y Grzona (2015) quienes afirman que los resultados son similares, el desarrollo de la empatía, aceptación, gratitud y compasión. Así es como, la información pasada que tenían de la práctica se ve actualizada llegando a desarrollar una nueva representación del estado al que acceden al realizar *mindfulness*.

En líneas generales se manifiesta que perciben cambios en lo conscientes de su propia narrativa mental y en cómo se manejan en contextos estresantes. Por otro lado, indican que iniciaron la practica en búsqueda de un mayor equilibrio emocional.

Mayor conocimiento e interacción con el ambiente.

Este tema se refiere a la nueva información que se atribuye a la práctica de *mindfulness*, como esta incide en la forma de interactuar con otras personas y la percepción del entorno en la vida diaria. Los cambios tienen su origen en que existe una nueva perspectiva donde el practicante se hace más consciente de los sujetos con los que se relaciona, permitiendo comprender más a la otra persona; así mismo, presentan disposición

a darse cuenta de su accionar en las interacciones. De igual manera se hacen más consciente del entorno y de su interrelación con el mismo.

Hay personas que simplemente las entiendo mejor, otras que a veces son una piedra en mi zapato, pero ahora entiendes que aceptas por qué dejas de culpar a las personas, pero en ciertos ámbitos, más que nada te diría que en ámbitos de amistad y familiar (Isabella, 21 años).

De acuerdo con lo señalado se puede identificar que el *mindfulness* es propuesto como un mecanismo de identidad, de interrelación con lo que nos rodea, de autoconocimiento emocional, que facilita el desarrollo de herramientas y de una perspectiva observadora, sin juicios, que permite mejoras en las relaciones interpersonales, lo cual coincide con Rodríguez de Medina (2012).

Un elemento que forma parte de mayor conocimiento e interacción con el ambiente, es la *percepción del ambiente*, el cual consiste en la concepción del espectro con el que se interactúa constantemente. Esta perspectiva radica en un sentido de comprensión, que permite interrelacionarse de una manera armoniosa con lo que lo rodea, y a su vez se encuentra asociado al cambio de hábitos en la persona.

Lo que me gusta del *mindfulness* es que no se enfoca solo en el espacio meditativo, sino que te da muchas herramientas, para que estés de forma más atenta en el día a día, por ejemplo; si salgo a caminar observo la naturaleza, escucho los pájaros, si tengo que caminar por un nuevo camino que no conozco, me entrego a la experiencia (Rocio, 54 años).

Como se observa, la práctica del *mindfulness*, representa para los practicantes una mayor conciencia del entorno, el encontrarse en este estado genera autorregulación de la

atención y emocional, en ello coinciden distintas investigaciones (Gallifa & Azkarraga, 2016; Salazar. 2016). Es así que el vivir en atención plena permite a los usuarios verse inmersos en cualquier actividad que realicen, de esta forma pueden percibir diferentes estímulos que permiten generar nuevo material cognitivo para configurar la representación que tienen del *mindfulness* en la vida diaria.

Así mismo, esta categoría es la causante de los *motivos para continuar la práctica*, la cual se basa en las razones que inciden en el usuario para que sea consistente en la realización del *mindfulness*.

Entonces eran un montón de estímulos que bueno, no siempre me hacían sentir bien porque un par de veces eran una realidad un poco dura. Sí, te chocan y te chocan como, cómo te comportas a veces con las personas o yo qué sé. Me gustó, me parecía algo bastante lógico y decidí seguir. (Marcela, 21 años).

La práctica del *mindfulness* representa momentos de autoexploración, reflexión y cambios en la manera de vivenciar distintas situaciones. Al respecto los componentes de la aceptación y el no juzgar, hacen énfasis en poder visualizar los pensamientos o sentimientos que surgen sin emitir juicio alguno como lo indican Pérez y Botella (2006). Así mismo, los usuarios al ser observadores de su funcionar mental y emocional desarrollan una serie de actitudes diferentes que perciben como positivas ya que les permiten resaltar la importancia de estar conectado con uno y con los demás, lo anterior coincide con la investigación de Kabbat-Zinn (2013).

Finalmente, tener un mayor conocimiento e interacción con el ambiente se encuentra asociado con la *profundización emocional*, que consiste en los cambios en el área afectiva a raíz de realizar la práctica, por lo general se presenta un cambio positivo en

los sentimientos, este cambio radica en torno al estado anímico que presenta la persona y como este le permite tener un contenido mental y actitudinal diferente al que tenían antes de realizar la práctica.

Quizás ahora al inicio, o bueno en mis inicios dentro de la práctica, quizás más que nada esa sensación de bienestar que tenía, que de todas maneras también afectaba como yo me encontraba en mi día a día, si mi estado anímico está elevado (Jaime, 72 años, 4:7).

Se puede evidenciar que la práctica de *mindfulness* es representada como un elemento que brinda cambios positivos en las emociones de sus practicantes afectando positivamente sobre la autorregulación emocional y cognitiva de las personas, presentando mejoras también en la ansiedad, y depresión lo cual concuerda con lo señalado por Moscoso (2018). A través de la transformación de estas sensaciones los practicantes configuran diferentes demostraciones afectivas y actitudinales en su vida diaria y respecto a la práctica misma.

En síntesis, los practicantes refieren que tienen mayor conciencia de su actuar en las relaciones interpersonales que establecen y de la interacción que tienen con el entorno que los rodea, así como una mejora en su estado anímico.

Mejoras en el desarrollo intrapersonal.

La tercera categoría que es parte de las representaciones sociales de la práctica de *mindfulness* para los meditadores son las *mejoras en el desarrollo intrapersonal* la cual se refiere a los cambios respecto al autoconocimiento de las emociones y pensamientos. Así mismo, desarrolla el vínculo entre el mundo interno y la percepción del cuerpo, con los estímulos del entorno.

Hay veces en las cuales tengo pensamientos a veces súper fuertes, este, pero se me es mucho más fácil cambiar el switch ¿no? Trato de [que] cuando me siento súper ansiosa al toque no más, me siento donde sea que esté. Así este manejando, no importa, trato de cambiar la película en mi cabeza. Empiezo a practicar el tema de la visualización, entonces trato de imaginar de nuevo algo totalmente bonito. (Daniza, 26 años).

Al respecto, se puede indicar que el *mindfulness* permite desarrollar sensibilidad respecto a cómo el ambiente incide en uno, a través de nuevas maneras de estructurar el proceso perceptivo y creatividad en la resolución de problemas como mencionan Langer y Moldoveanu, (2000) y Caldwell et al. (2010) en sus investigaciones. Estas características brindan al usuario nuevas herramientas para poder manejarse en distintas situaciones y se generan a través del conocimiento más profundo de uno mismo.

A su vez, un elemento que es consecuencia de las mejoras en el desarrollo intrapersonal es la reconceptualización de la *percepción del cuerpo* durante la práctica meditativa. Al respecto, los usuarios comentan que sienten que se “despegan”, pierden la identificación con su cuerpo y sienten una mayor conexión con el entorno, esto es generado por cambios en la consciencia espacial. Sin embargo, algunos participantes indican que experimentan una mayor conexión con ciertas partes u órganos vitales. Por último, mencionan que al tomar consciencia del cuerpo conectan con emociones profundas e intensas.

Cuando estoy meditando es cómo, desconectarte de la mente, siento que es desconectarse del ego, al principio, a veces los pensamientos están, pero tu empiezas a ser observador de tus propios pensamientos y lo que pasa dentro de ti,

empiezas a observar y luego a conectarte aquí, a sentir cada parte de tu cuerpo, cada latido, porque nosotros tenemos energía ahí que siempre está latiendo, como si el corazón estuviese en la mano, en el cuello, en el estómago, empiezas a sentir cada latido en cada parte de tu cuerpo y empiezas a enfocarte y a sentirte a ti mismo (Luz Belén, 23 años).

Lo anterior concuerda con lo señalado por Miró (2012), quien refiere que la contemplación del cuerpo y las emociones es un punto base para la práctica del *mindfulness*, se deben percibir con atención y aceptación, así surjan sensaciones desagradables. Esta concepción del cuerpo durante el estado meditativo permite tener un panorama más claro del sujeto como unidad.

Continuando con lo anterior, se puede señalar también que la *percepción del cuerpo* forma parte de la *percepción en el estado meditativo*. Este último consiste en las sensaciones que surgen durante la práctica, ingresando a un estado de consciencia donde existe una conexión con el mundo interno de la persona con información de la cual no eran conscientes hasta ese momento. De igual manera, aflora un sentimiento de paz, de relajación, de positividad y finalmente de ecuanimidad.

La describo muy satisfactoria, siento que estoy en paz, me siento tranquilo, no estoy ni feliz, no me siento triste, no siento nada, simplemente estoy en medio y cualquier estímulo está en control. (Piero, 21 años)

Durante la práctica se tiene una percepción diferente tanto del individuo como del entorno. Este estado está caracterizado por una sensación de relajación. Lo anterior concuerda con lo señalado por López-Hernaez (2016) quien indica que la meditación es un estado disociado donde existen fenómenos de trance y un estado místico donde se

experimentan realidades superiores o espirituales, asimismo a través de la meditación el usuario realiza una acción para alejarse del estado habitual de consciencia.

Sin embargo, muchas veces al entrar en el estado meditativo surgen *dificultades al meditar* que se asocian a la *percepción del cuerpo*. Estos obstáculos son impedimentos para seguir con la práctica o profundizar en ella. Así mismo, pueden presentarse como molestias al mantener la postura o como pensamientos intrusivos, recuerdos de situaciones pasadas y sensación de incomodidad respecto a los tipos de respiraciones que se realizan.

Me molestaba la postura, ósea me dolía demasiado la postura de como estar sentada, y eso también me desconcentraba un montón, y obviamente también decía, fácil también es practica como para, ósea poder meditar con algo de incomodidad, y sabía que la postura no era nada para mi sino de lo contrario, yo estaba acostumbrada a una postura incorrecta, pero siento que vas pudiendo aguantar, ya no se vuelve una carga (Olga, 33 años).

Lo anterior coincide con lo planteado por López-Hernaez (2016) quien indica que, durante la meditación, es común encontrar obstáculos para acceder a la experiencia interna del estado meditativo, al respecto, se necesita cierta capacidad de introspección y contemplación. De igual manera, mantener la concentración por periodos de tiempo determinados, estos diferentes factores son componentes importantes para realizar la práctica de manera correcta.

Todas estas dificultades que se presentan son parte de la *evolución del proceso*. Por lo general, al iniciar la práctica se genera este espacio de quietud de la mente, sensaciones positivas y de paz. Posteriormente, aparecen ideas que nacen de un proceso de

autorreflexión acerca de características propias de las cuales no se es consciente con anterioridad.

Medito hace muchísimos años, he pasado por diferentes etapas, la primera diría que era placentera, el sentido de meditar y sentirse relajado, conectado, como que todo era maravilloso, después comencé a darme cuenta cómo funcionaba mi mente, cuales eran mis patrones mentales, en que perdía energía, cual era mi fuerza, después comencé a creer mucho en mi intuición, a seguir lo que ella me dice y después he ido viendo que es un espacio donde uno puede auto observarse y entenderse y por otro lado también escuchar, la voz que cada uno lleva adentro, donde salen las cosas más sabias, en mi caso particular que soy olvidadiza, también muchas veces, recuerdo cosas. (Rocio, 54 años)

Diversas investigaciones indican que la práctica de *mindfulness* produce procesos de transformación de la persona a partir del desarrollo de una mayor consciencia de uno mismo (Tang et al., 2015). De igual manera, se mencionan procesos de construcción y deconstrucción del self, esto se genera por cambios en los pensamientos o actitudes de los practicantes (Dahl et al., 2015). Estos procesos son conocidos en diferentes corrientes filosóficas orientales de donde provienen las practicas meditativas y mencionan como factores resaltantes la autocompasión y la ecuanimidad.

Por último, como parte de la evolución del proceso de práctica del *mindfulness*, se tiene a las *técnicas aprendidas*, las cuales hacen referencia a las distintas respiraciones o a la actividad en la que enfocan la atención dependiendo del objetivo de la meditación, así como visualizaciones con un fin específico.

Es el tema de la respiración, ósea, ya fuera de, ósea bueno, normalmente intento entrar en esto como meditativa en la situación, pero. Ósea, como el poder de la respiración para controlar tu cuerpo es increíble. Eso sobre todas las cosas también (Marcela, 21 años).

Como se puede apreciar la participante señala que la técnica más resaltante para ella es centrar la atención en la respiración para poder autorregular las sensaciones corporales que pueden emerger. Lo anterior, es concordante con Kabat-Zinn (2013), quien indica que, en el proceso de la práctica de *mindfulness*, la atención puede ser dirigida tanto a la respiración, como al cuerpo, al comer, a los sonidos y a los pensamientos.

En tal sentido, se manifestó mayor conocimiento del mundo interno, conexión con sentimientos profundos y sensaciones de paz y relajación. Así mismo, se presentan dificultades para mantener diferentes posturas de meditación, finalmente realizar *mindfulness* conlleva a diversas etapas de autodescubrimiento y reflexión.

Conclusiones

Al respecto, se puede señalar que las representaciones sociales alrededor del *mindfulness* se presentan a través de tres temáticas principales. En primer lugar, el *mindfulness* permite una mayor conciencia del proceso cognitivo, la nueva información que se genera permite a los practicantes, reformular el vínculo que tienen con el propio espacio mental, pensamientos y creencias. Posteriormente, la práctica también se ve representada como una generadora de mayor conocimiento e interacción con el entorno, consecuentemente los practicantes tienden a desarrollar un campo representacional que va en base a la interacción con uno y su entorno, esto genera guías de acción en las cuales son más conscientes de sí mismos, de la otra persona al momento de vincularse y también de

su impacto en el entorno. Por último la práctica de *mindfulness* representa mejoras en el desarrollo intrapersonal, los usuarios desarrollan un espacio interno en el cual suceden los principales procesos de cambio durante la meditación, las características de este espacio se dan en relación al autoconocimiento y la autorreflexión generando una serie de perspectivas diferentes en cuanto a la persona, en su actuar, sentir y pensar.

Finalmente, este trabajo podrá usarse de referencia para investigaciones posteriores relacionadas al tema. Así mismo, permitirá comprender como es que el *mindfulness* incide en la vida de los usuarios y como la práctica configura las RS que tienen sobre el mismo.

Limitaciones

A modo de limitaciones se puede señalar que a raíz de la pandemia las entrevistas no pudieron ser presenciales y se realizaron a través de una plataforma virtual. Así mismo, no se pudo trabajar con participantes del mismo centro de meditación o que compartan un solo espacio para realizar la práctica. De igual manera no se pudo encontrar participantes con una diferencia de edad menor. Lo anterior, pudo interferir con la dinámica de las entrevistas, ya que al utilizar un medio virtual para estas el proceso de familiarización fue diferente. De igual manera la similitud o variedad de las respuestas pudo verse alterada al tener una brecha de edad significativa entre los participantes.

Recomendaciones

Se recomienda trabajar con participantes que se encuentra en un rango de edad similar, lo cual permitirá identificar diferencias o similitudes de la representación de un grupo homogéneo. Por otra parte, se recomienda establecer el proceso de familiarización de manera personal en el espacio en el que se desarrolla la práctica, esto permitiría tener un contacto más profundo con los participantes de la investigación y también recopilar más

información acerca del contexto donde se genera la práctica. Así mismo revisar los cambios en las creencias religiosas, en las habilidades cognitivas y los efectos fisiológicos, pues fueron categorías que, si bien se identificaron en el análisis, no fueron reportadas en el presente estudio.

Referencias

- Águila, C. (2020). Mindfulness e investigación psicológica positivista: críticas y alternativas. *Psychology, Society & Education*, 12(1), 57–69.
<https://doi.org/10.25115/psyse.v0i0.2159>
- Araya, S. (2002). Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión . *Cuaderno de Ciencias Sociales*, 127.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Doing Reflexive TA*. Thematic Analysis.
<https://www.thematicanalysis.net/doing-reflexive-ta/>
- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative Interviewing*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199861392.001.0001>
- Calderón, C. (2002). Criterios de calidad en la Investigación Cualitativa en Salud (ICS): apuntes para un debate necesario. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5).
<https://doi.org/10.1590/S1135-57272002000500009>
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in College Students Through Movement-Based Courses: Effects on Self-Regulatory Self-Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433–442. <https://doi.org/10.1080/07448480903540481>
- Cebolla, A., & Campos, D. (2016). Enseñar Mindfulness: Contextos de Instrucción y Pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103–118.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v27i103.107>

- Cepeda-Hernández, S. L. (2015). El Mindfulness Disposicional y su Relación con el Bienestar, la Salud Emocional y la Regulación Emocional. *Revista Internacional de Psicología*, 14(02), 1–31. <https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>
- Cruzado, V. (2019, September 6). Así es Yomu, el método que integra yoga, música y mindfulness y ya está en Lima. *El Comercio*.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.001>
- Flick, U. (2007). *Designing Qualitative Research*. SAGE Publications, Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781849208826>
- Fuster, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Gallifa, J., & Azkarraga, J. (2016). Mindfulness y transformación ecosocial. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 87, 123–133.
- García-Diex, G., Moñivas, A., & García de Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, XII, 83–89. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161024437009>
- García Ugaz, B. (2019). *Representaciones sociales de la meditación budista en practicantes de Lima Metropolitana* [Universidad de Lima]. <https://doi.org/10.26439/ulima.tesis/8822>
- Germer, C. K. (2011). *El poder del mindfulness: Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas* (Paidós, Vol. 1). Paidós.

- Horan, K. A., & Taylor, M. B. (2018). Mindfulness and self-compassion as tools in health behavior change: An evaluation of a workplace intervention pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 8–16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.02.003>
- Jodelet, D. (1984). *Représentations sociales: phénomènes, concept et théorie* (pp. 357–378).
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes* (Kairos). Kairos. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- Kaliman, P. (2017). *La ciencia de la meditación de la mente a los genes* (K. Editorial, Ed.; Kairos, Vol. 1).
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Klainin-Yobas, P., Cho, M. A. A., & Creedy, D. (2012). Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: A meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 49(1), 109–121. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.08.014>

- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- López-Hernández, L. (2016). Técnicas Mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus participantes-Mindfulness techniques in the schools. Academic and personal development of its participants. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(1), 134. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.27.num.1.2016.17033>
- Miles, M., Huberman, A., & Saldaña, J. (2013). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications .
- Miró, M. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31–76. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>
- Miro, M. T., & Simón, V. (2012). *Mindfulness en la práctica clínica* (Desclee de Brouwer). <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/121f5ac70155f72bce1305b5f1442eec.pdf>
- Moscoso, M. (2019). Integración de la práctica de mindfulness como ciencia en psicología y medicina. *Revista Mexicana de Investigación En Psicología*, 10, 151–160. <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/articloe/view/341>
- Moscovici, S. (1986). *Psicología Social II, pensamiento y vida social* (Paidós, Ed.; Paidós, Vol. 1).

- Okamoto, M. (2019, November 5). Mindfulness basado en fortalezas . *Foro Internacional de La Felicidad* 360.
- OMS. (2018). *Salud Mental: fortalecer nuestra propuesta*. Organización Mundial de La Salud.
- Oró, P. (2016). *Efectos de un entrenamiento basado en mindfulness (atención o conciencia plena) sobre la salud psíquica y las habilidades de autocuidado y cuidado de otros en estudiantes de medicina*. Universitat de Lleida.
- Parmentier, F. B. R., García-Toro, M., García-Campayo, J., Yañez, A. M., Andrés, P., & Gili, M. (2019). Mindfulness and Symptoms of Depression and Anxiety in the General Population: The Mediating Roles of Worry, Rumination, Reappraisal and Suppression. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506>
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia, 17*(66/67), 77–120. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Reboiras, F., & Grzona, E. (2015). *Prácticas meditativas para la reducción del estrés- El bienestar como competencia de los profesionales de la salud*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1108.6803>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology, 11*(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>

- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2012). El Mindfulness como método para la mejora de las relaciones interpersonales. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.21978>
- Rodríguez, G., Gil, J., & Garcia, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. In *SERBIULA (sistema Librum 2.0)*.
- Salazar, M. G. (2016). Beneficios del mindfulness y su influencia en las relaciones familiares: Un estudio de caso. *Alternativas En Psicología*, 121–131. <https://www.alternativas.me/attachments/article/118/10%20-%20Beneficios%20del%20mindfulness%20y%20su%20influencia%20en%20las%20relaciones%20familiares.pdf>
- Silva, M. F., & Araya-Véliz, C. (2016). Influencia de la práctica de mindfulness en la apertura para conocer y comprender a los consultantes en contextos psicoterapéuticos. Un estudio cualitativo desde la perspectiva del terapeuta. *Mindfulness & Compassion*, 1(2), 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.10.003>
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 5–30.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tovar, R., & Garcia-Campayo, J. (2017). El impacto del mindfulness en el mundo. . *Mente Serena*.
- van Manen, M. (2016). *Researching Lived Experience, Second Edition*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>

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

<https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>