

# Niveles de atención plena en estudiantes universitarios de Bucaramanga

Astrid Carolina Vanegas Becerra

Asesora

Dora Cristina Cañas Betancur

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de Psicología

Bucaramanga

2020



## Contenido

Introducción.....	3
Planteamiento del problema.....	4
Justificación.....	5
Objetivos.....	6
General.....	6
Específicos.....	7
Marco referencial.....	7
Marco conceptual.....	7
Antecedentes investigativos.....	10
Marco legal.....	12
Metodología.....	13
Diseño.....	13
Participantes.....	13
Instrumento.....	13
Procedimiento.....	14
Resultados.....	14
Discusión.....	19
Referencias.....	23
Anexos.....	26
Gráfica 1. Edad.....	15
Gráfica 2. Sexo.....	15
Gráfica 3. Carrera.....	16
Gráfica 4. Semestre académico.....	16
Gráfica 5. Ocupación.....	17
Gráfica 6. Actividades deportivas o artísticas.....	17
Gráfica 7. Asistencia psicológica.....	18
Gráfica 8. Estrato socioeconómico.....	18
Gráfica 9. Resultados MAAS.....	19

## Introducción

En un momento histórico de tanta distracción ofrecida en especial por las redes sociales, pero sin duda todo aquello que esté del lado del consumismo y de alejar al ser humano de su comprensión, aceptación y por ende de su crecimiento personal, se hace importante evaluar qué tanta posibilidad tienen en este caso estudiantes universitarios de encontrar y mantener espacios e incluso el vivir su vida desde la atención plena.

Según Kabat-Zinn (1990), la atención plena se concibe como centrar la atención en las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgarlas; proceso que se advierte como complejo para los adultos jóvenes, quienes no ven con claridad hacia dónde orientar su futuro, no sólo desde lo profesional, sino también desde lo personal. Por lo anterior, evaluar la atención plena como un primer paso en el propósito de plantear estrategias y proponer herramientas de utilidad para lograrla, se convierte en un objetivo relevante de cualquier investigación.

Esta investigación se realizó con 128 estudiantes universitarios, de ambos sexos, de todos los estratos y que estuvieran realizando pregrado o pregrado. Se aplicó el cuestionario Mindfulness Attention Awareness Scale (MASS), que es una escala unifactorial, que evalúa el nivel de conciencia disposicional y la atención a la experiencia actual y consta de 15 ítems con una escala tipo Likert de seis puntos. Prueba que fue elaborada originalmente por Brown y Ryan en el 2003. La aplicación de esta prueba se hizo a través de la plataforma google forms, debido a la pandemia.

Los resultados de la prueba fueron positivos en cuanto a altos niveles de atención plena para el 65% (83) de los participantes, lo que llevó a incluir en la discusión varios planteamientos e interrogantes sobre este resultado, pues autores como Viciano, Fernández, Linares, Espejo, Puertas y Chacón (2018), argumentan bajo nivel de atención plena en estudiantes universitarios.

Por último, en este estudio se exponen algunas ideas que pueden llevar al planteamiento de estrategias para la práctica de mindfulness y por ende el mejoramiento de la calidad de vida. También, se sugieren estudios correlacionales en especial con el estrés y la ansiedad, para que se pueda aportar a la comprensión de este constructo y del gran aporte que puede hacer a la sintomatología que presentan en especial algunas personas en etapa escolar.

## Planteamiento del Problema

Una de las preguntas de rigor que constantemente se ha hecho la humanidad es ¿cómo ser feliz?, pero de esta pregunta, surgen otras preocupaciones e inquietudes ¿por qué sufro tanto? ¿por qué me pasa lo que me pasa? ¿por qué hay tanto sufrimiento en la sociedad? y otras por la misma línea de pensamiento. Esto significa, que hay una preocupación casi que global por buscar la paz, el bienestar o la llamada felicidad. Por ello, cada vez es mayor el número de personas que realizan prácticas de uno u otro tipo en búsqueda de aquella ‘felicidad’. Ahora bien, valdría la pena preguntarse ¿qué están haciendo las personas para disminuir las preocupaciones o los problemas? ¿hay alguna fórmula mágica que pueda mitigar esos problemas? ¿de dónde vienen aquellas preocupaciones?

Podría tomarse como respuesta a la última pregunta anterior, la que sugiere que las personas actualmente tienen una gran diversidad de responsabilidades y se ven abocadas a recibir e interpretar gran cantidad de información, lo cual las ha llevado a perder la capacidad de estar en el momento presente, bien sea por la sobrecarga, la angustia al querer modificar situaciones, que le resultan incómodas o dolorosas, al querer satisfacer el entorno, o por la sobrecarga a la que se pueda someter.

Aclarando un poco lo anterior, es importante mencionar que, en la era digital, gracias a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) la sociedad cuenta con acceso fácil prácticamente al tema que se le ocurra, páginas web con temáticas muy variadas, series de TV, películas, cursos online, redes sociales, deportes, y un sinnúmero de fuentes no solo de entretenimiento, sino aprendizaje y en una categoría general información, de uno u otro tipo (Guaña, Quinatoa & Pérez, 2017). Además, según el Banco Mundial (2016), el uso de Internet se ha multiplicado en una década: en el año 2005, eran 1000 millones de usuarios, la cifra apreciada a fines de 2015 es de 3200 millones. China es el país con más usuarios de Internet, le sigue Estados Unidos, India, Japón y Brasil, por consiguiente, el modelo general mundial indica que el consumo de información digital aumenta a través del tiempo, que puede llevar a las personas a estar muy conectadas en lo digital pero muy desconectadas de ellas mismas.

De otra parte, en especial esta sobreinformación que se puede asociar a consumismo, estrés, falta de atención, entre otras; puede estar afectando en mayor medida a la población joven al tener mayor acceso a estos medios digitales. Gomes y Sendín (2014) y Pérez (2010), afirmaron que la propagación de esta información describe la rapidez con la que viven y se desenvuelven los individuos. Sumado a lo anterior, los jóvenes tienen múltiples actividades cotidianas, distribuidas en los ámbitos académicos, laborales, familiares, sociales, entre otros.

En resumen, hay una “velocidad” del hacer humano y un sinfín de posibilidades de “hacer” en las cuales vive la sociedad.

Teniendo claro lo anterior, es posible afirmar con cierta certeza que cada vez se hace más difícil en las personas mantener la atención plena y consciente en las vivencias presentes; pues la continua exposición de información y preocupaciones propicia que las personas se encuentren rumiando en situaciones del pasado o del futuro, lo que al no ser atendido adecuadamente puede llevar en niveles extremos a trastornos del estado de ánimo, ansiedad o depresión (Pimentel & Cova, 2011).

Adicionalmente, en el caso de los estudiantes universitarios, considerando lo anterior y añadiendo la tensión que los mismos pueden sentir respecto sus responsabilidades académicas, estos se encuentran sometidos a constantes conflictos emocionales pues en su proceso de desarrollo de autonomía, según Jaramillo (2012), éstos se debaten todo el tiempo entre las expectativas sociales, laborales, académicas, relaciones amorosas e incluso familiares (p.206).

También, Cardona (2014), plantea que, en Colombia, los estudiantes se someten a altos niveles de estrés y junto con las exigencias sociales, acompañadas de circunstancias como: intensa migración urbana, violencia y delincuencia juvenil, acarrea que estos presenten distintos tipos de ansiedad desencadenado por el desorden emocional que pueda manifestarse.

De esa manera, el mindfulness o la atención plena como técnica psicológica, propuesto originalmente por Kabat-Zinn (2003), quien lo define como la capacidad de centrar la atención en el momento presente a través de la visualización corporal propia, parte así de la idea original de oriente, donde los estados meditativos son una herramienta milenaria para mantener a las personas en el aquí y el ahora, mucho más en el presente y a la cual se le asocian la mejoría de los procesos cognitivos y altos niveles de bienestar psicológico.

Por lo anterior, valdría la pena plantearse la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de consciencia plena en los estudiantes universitarios?

### **Justificación**

Basado en un estudio realizado por la Universidad de Harvard (2010) (Wandering mind is not a happy mind), se determinó que la gente pasa el 47 por ciento de sus horas de vigilia pensando en algo diferente a lo que están haciendo, y este vagar mentalmente generalmente los hace infelices. El estudio usó una aplicación web para iPhone que reunió 250,000 datos sobre los pensamientos, sentimientos y acciones de los sujetos a medida que

avanzaban en sus vidas. Así, en esta investigación se sostiene que "una mente humana es una mente errante, y una mente errante es una mente infeliz", escriben Killingsworth y Gilbert (2010). "La capacidad de pensar en lo que no está sucediendo es un logro cognitivo que tiene un costo emocional".

Comparado con otros animales, los humanos pasan mucho tiempo pensando en lo que no está sucediendo a su alrededor: contemplando eventos que sucedieron en el pasado, que podrían ocurrir en el futuro o que nunca sucederán en absoluto. De hecho, deambular por la mente parece ser el modo de operación predeterminado del cerebro humano, dicen los investigadores.

Ahora bien, si se toman en cuenta las demandas actuales de los individuos y la sociedad y ligado a lo planteado anteriormente, tanto para el entorno académico como personal de los individuos, el estudio de la consciencia plena es de gran utilidad al brindar unos mecanismos de afrontamiento en la inestabilidad psicológica frecuente en estos días de sobreestimulación. Según Kabat-Zinn (2003) la consciencia plena no solo pretende mejorar los procesos atencionales, sino reducir el estrés o malestar que conlleva la distracción y desconexión constante en la que se encuentran los adultos de la sociedad digital.

Lo anterior, asociado al aumento en el interés de realizar estudios e intervenciones basadas en mindfulness, gracias a su comprobada eficacia y su relación con la mejoría en la calidad de vida, da cabida a la actual investigación. (Viciano, Fernández & Linares, 2018). Punto clave para ampliar los conocimientos en intervenciones de la tercera generación y siendo pertinente la posibilidad de profundizar en esta área del conocimiento.

Así las cosas, y partiendo del hecho, de que en Colombia y en Latinoamérica no se cuentan con suficientes estudios sobre atención plena, se hace necesario abordar este tema y así establecer el estado actual y dar partida a futuras investigación que contribuyan a la profundización de prácticas milenarias llevadas y aplicadas a la psicología, pudiendo ser clave para entender fenómenos intrapsíquicos (estrés, ansiedad, depresión, entre otros) y dando partida a la viabilidad para mejorarlos.

## **Objetivos**

### **General**

Identificar los niveles de consciencia plena en estudiantes universitarios de Bucaramanga.

## **Específicos**

Contribuir al conocimiento de nuevas técnicas psicológicas a través de la caracterización conceptual del término consciencia plena

Promover la formulación y desarrollo de investigaciones que aporten al mejoramiento de la calidad de vida de estudiantes universitarios

Fomentar la práctica de la atención plena a través de la formulación de algunas estrategias basadas en la misma.

## **Marco Referencial**

### **Marco Conceptual**

Hace ya dos mil quinientos años o más, miles de personas han venido practicando diversas técnicas meditativas, transmitidas por religiones y tradiciones espirituales (Simón, 2010). La meditación se define como el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como estas son.

Esta práctica, enseñada por Buda, tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas, ya que, desde el punto de vista budista, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente (Sarmiento, 2013). Mindfulness por lo tanto, es el denominador común que se encuentra en la base de diferentes corrientes de meditación derivadas de la tradición budista y que actualmente se han incorporado a diversos modelos de tratamiento en psicoterapia (Kabat-Zinn, 2003).

Han sido diversos los autores que han definido al mindfulness, en este trabajo predominará la concepción que dio Kabat-Zinn, fundador del método en occidente. No obstante, para que el lector tenga una idea global del concepto, se mencionan algunos de los postulados que a lo largo de la historia han permitido comprender esta práctica: "Mantener la propia consciencia en contacto con la realidad presente" (Hanh, 1976); "Llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar" (Kabat-Zinn, 1990), es de anotar que este es el planteamiento que se tomó como el más conveniente para esta investigación; "Forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es" (Bishop et al.,

2004); "Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas en un contexto de aceptación de esas experiencias sin juzgarlas" (Cardaciotto, 2005); "Conciencia de la experiencia presente con aceptación" (Germer, 2005); "Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento". (Simón, 2010)

Dicho lo anterior, mindfulness o atención plena parte de su máximo exponente, Kabat-Zinn (2003) quien elabora en la Universidad de Massachusetts un programa que incluye su práctica aplicada para reducir el estrés al cual denominó Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR), en 1978. Este mismo autor postula que mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Mindfulness entonces, se refiere tanto a un constructo teórico, como a una práctica y el proceso psicológico para desarrollar la atención plena y consciente '*mindful*', consistiendo en enfocar la atención en un objeto determinado (Germer, 2011). Dicho objeto suele ser, por lo general y en un primer momento, la propia respiración. Después de enfocar la atención en la respiración, se pretende observar las sensaciones, sentimientos e ideas -todas ellas, en el momento presente, es decir, en el 'aquí y ahora'-, sin juzgarlas y dejándolas pasar.

Los profesionales que practican e intervienen con mindfulness plantean entrenar a los usuarios y pacientes a fin de que admitan todos y cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos, pues a nadie se le puede catalogar como responsable de lo que piensa o siente pero sí de aquello que hace. Así, esta práctica propone entrenar a los individuos con el fin de que puedan identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de sacarlas de la tiranía del lenguaje y, por tanto, del prejuicio a las categorías y conceptos (Hick & Bien, 2008).

Parte de las técnicas más relevantes que incluye el mindfulness son la: respiración consciente (técnica más fácil y común), que puede representar una complicación en el día a día teniendo en cuenta el ajeteo de la vida cotidiana; el escaneo corporal; caminar conscientemente, al percatarse del movimiento de los pies y de la respiración; el hacer con 'atención plena' cualquier tipo de actividad de la vida diaria, tales como: comer, tomar, estudiar, conducir, trabajar, cuidar a los niños, hablar con la pareja e incluso, discutir (Moñivas, A. García-Diex, G. García-de-Silva, R. 2012).

A todo esto, se le ha asociado al mindfulness no solo como la práctica que promovería la 'felicidad' o el bienestar psicológico, sino que además permite desarrollar las siguientes habilidades como la empatía, ayudando en la capacidad de los pacientes a experimentar y

comunicar las sensaciones internas y corporales; el incremento de la autoconciencia o insight acerca de su propia identidad y bienestar general (Vásquez, 2016); la disminución del estrés, rumiaciones y afectos negativos y la relación terapeuta-paciente, en cuanto a mejorar la claridad en el trabajo con los pacientes.

De otra parte, el mindfulness visto desde un espectro más amplio, se ha venido utilizando en varios campos de la psicología, bien sea incluyendo algunos de sus componentes o éste en su totalidad. En la psicoterapia Gestalt, creada por Perls (1973), se habla de dinámicas grupales, técnicas como el psicodrama y la silla vacía. Y el mindfulness aporta esta visión que el enfoque propiamente plantea de lograr en los consultantes el aquí y ahora, la Terapia Conductual Dialéctica (TCD), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), entre otras (Vásquez, 2016).

Ahora, específicamente con relación a los niveles de atención plena se ha encontrado que un nivel alto se articula con la posibilidad de regular las emociones negativas de una forma más eficiente y rápida (Mira, Campos, Etchemendy, Banos & Cebolla, 2016). También, otros estudios han demostrado cómo la Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT), ayuda a una baja de la sintomatología en algunas enfermedades.

Desde otra perspectiva, propiamente en el campo educativo, el estudio realizado por Jennings, Snowberg, Coccia y Greenberg (2011), dirigido a aumentar los niveles de atención plena en docentes encontraron que éste llevó a los participantes a manifestar un aumento en su bienestar y una mayor autonomía, para realizar una mayor motivación de sus estudiantes hacia el aprendizaje.

Para el caso de los estudiantes se puede referenciar a propósito de la relación de los niveles de atención plena con apropiaciones y ejercicios positivos en el contexto escolar, el desarrollo de Mindfulness in Schools Project (MiSP, 2020) ([www.mindfulnessinschools.org](http://www.mindfulnessinschools.org)), creado en Inglaterra y dirigido a estudiantes de entre 14 y 18 años; el cual se basa en mindfulness de la respiración, mindfulness del cuerpo (o body-scan), comer consciente o comer mindful, movimientos mindful, mindfulness de pensamientos y sonidos, variaciones del ejercicio “3 min silence” y mindful texting (para los mensajes a través de móviles), el cual se desarrolla durante nueve semanas en sus clases; este programa ha demostrado tener beneficios significativos en el aprendizaje y en el desarrollo socioemocional como espiritual de los estudiantes.

Es de anotar que este mismo resultado se ha logrado a través del programa Mindful Shools (2020) ([www.midnfulshools.org](http://www.midnfulshools.org)), tanto con profesores como con los padres. Éste es desarrollado en los Estados Unidos para estudiantes de primaria y secundaria. El cual ha

tenido un desarrollo muy similar en cuanto a las estrategias desarrolladas: mindfulness de los sonidos, respiración, emociones, generosidad, apreciación, amabilidad, cuidado, entre otros. Los dos grupos poblacionales han manifestado también, un mejoramiento a nivel cognitivo: memoria, capacidad de análisis y síntesis, como la posibilidad de plantear proyectos de forma más articulada a la realidad; a nivel emocional identifican una mayor comprensión y regulación emocional; por último, algunos manifiestan un despertar y otros fortalecimientos de su vivencia de tipo espiritual.

En conclusión, es claro que niveles altos de mindfulness correlacionan positivamente con una alta autonomía, autorregulación y bienestar psicológico, así como en general poder percibir las experiencias de vida de forma más positiva (Brown y Ryan, 2003); y los bajos niveles se articulan con poca regulación emocional y la manifestación espontánea de agresividad, ira y hostilidad. También, se ha identificado que ha una correlación positiva entre ya entre los bajos y altos niveles de atención plena, con los altos o bajos niveles de conflicto en las diversas relaciones de tipo sentimental (Heppner, Kernis, Lakey, et al., 2008); relaciones trabajo (Valentine, Godkin, y Varca, 2010); con los síntomas de Estrés Postraumático (PTSD), y con síntomas físicos, depresivos y problemas con el alcohol (Smith, Ortiz, Steffen, et al. 2011).

## **Antecedentes investigativos**

### ***Internacionales***

Una primera referencia que se incluye aquí es el estudio realizado por Cuevas, Díaz, Delgado y Vélez (2017), quienes tuvieron como meta desarrollar un programa de mindfulness en el aula y evaluar su impacto en estudiantes universitarios de España. La muestra fue de 115 participantes. Evaluada la intervención se concluyó que se dieron cambios significativos en el aumento de la satisfacción vital, incluso en aquellos momentos de posible ansiedad, tales como la época de exámenes; y se evidenció una correlación positiva con el aumento del nivel de mindfulness al final del programa.

Una segunda investigación que se puede referenciar es un estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness), basado en el Programa de Reducción de Estrés mediante Mindfulness (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction), de Kabat-Zinn (2013), para el manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios de Puerto Rico. Los investigadores Bonilla y Padilla (2015), midieron los efectos de la práctica de mindfulness, en varios grupos de participantes (n=13), con reuniones semanales por ocho semanas, con una duración de 90 minutos. Encontrando resultados favorables en la

modificación del estrés académico, la depresión y la ansiedad generalizada.

Por último, la revisión de literatura realizada por Viciano, Fernández, Linares, Puertas y Chacón (2018), donde dan cuenta de cómo ha evolucionado la investigación sobre este tema, en la Web of Science durante los últimos diez años, clasificando éstos según el objetivo de mejora buscado, el número de trabajos según el país de procedencia y los instrumentos de medida utilizados, que se centran en cómo influye el mindfulness en el proceso de desarrollo del estudiante universitario. El período de realización de la investigación fue entre el 2007-2017, en el cual se han publicado 96 artículos relacionados con el mindfulness y la educación, incluidos en las categorías de Education Educational y Social Science en WOS. La conclusión del estudio es que es necesario aumentar las investigaciones en este tema que es relativamente nuevo en la Ciencias Sociales.

### *Nacionales*

A nivel nacional se encuentra el estudio: Análisis de la efectividad de una estrategia de entrenamiento en habilidades de mindfulness en el manejo de dificultades de regulación emocional de un colegio distrital de Bogotá, desarrollado específicamente en estudiantes del grado undécimo, realizado por Loaiza (2018). Los componentes más importantes que se tuvieron en cuenta en la investigación fueron: la emoción, la expresión motora, el arousal fisiológico y los sentimientos subjetivos. El diseño de la investigación fue de corte cuantitativo, cuasiexperimental y de Pretest Posttest con grupo control, y se desarrolló en 7 sesiones. La muestra fue conformada por los integrantes del curso once, 28 personas en total. Entre los resultados más importantes están los cambios significativos en los procesos de regulación emocional en el grupo experimental a través de la práctica del mindfulness.

Un segundo estudio para mencionar aquí, de significativa relevancia para esta investigación fue el de validación del MAAS (Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates), realizado por la Universidad Konrad Lorenz, pionera en la utilización de esta escala en Colombia. Ruíz, Suárez y Riaño (2016), tuvieron como objetivo analizar la estructura factorial y las propiedades revisaron las propiedades psicométricas de esta escala en su versión española en una muestra de 762 estudiantes universitarios, encontrando unos datos muy similares a los obtenidos en otros estudios de validación y con ello haciendo un valioso aporte en la medición pre y pos de la prueba y así identificar los efectos que la práctica de mindfulness implica en especial en esta población escogida.

Por último, al no existir suficiente literatura sobre este tema en Colombia, se toma

como antecedente un documento de tipo reflexivo a propósito de la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness, realizado por Calderón, M., Otálora, D., Guerra, S., & Medina, E. (2019). El objetivo fue resaltar esta estrategia como una herramienta que se articula al desarrollo de competencias ciudadanas y a la convivencia escolar, esto se logró a través de definir conceptualmente la convivencia escolar, de un abordaje de la práctica de Mindfulness y por último hacer una articulación entre estas dos variables. Se concluye de este ejercicio de reflexión que el mindfulness es una estrategia que aporta a la formación de ciudadanos más conscientes, que pueden mantener relaciones más sanas y definir sus entornos como espacios más seguros.

### ***Locales y Regionales***

Específicamente en Bucaramanga se encontró el estudio realizado por Bedoya (2019), quien también a través de un estudio de revisión establece la relación entre las intervenciones basadas en mindfulness y la reducción del estrés en la enfermedad cardiovascular. La investigadora inicia planteando que las enfermedades cardiovasculares corresponden a un grupo de trastornos debidos al aumento del estrés, depresión, ansiedad, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol y otros factores, y encabezan la lista como causa de la mayor de mortalidad en países de ingresos medios y bajos. En el estudio se concluye que la implementación de las citadas intervenciones en la regulación emocional y la reducción del estrés puede ser efectiva debido a su fácil aprendizaje, el rol activo del paciente, su bajo costo, la posibilidad de llevarse a cabo en cualquier lugar y la ausencia de riesgos fisiológicos o psicológicos; sin embargo, aún no se establecen sus efectos sobre los parámetros fisiológicos, por lo que se requieren más estudios al respecto.

### **Marco legal**

Define la Ley 1090 de 2006 el oficio de la psicología como ciencia sustentada en la investigación, que tiene aplicabilidad en campos de la salud y las humanidades. En el Título 1. Art 5, 11 y 36, se encuentran los límites y competencias, la ética profesional aplicada a dicho oficio. Además, resalta la importancia del uso de medios de diagnóstico, prevención e intervención avalados por la comunidad científica.

Además, la 1306 de 2009 plantea la necesidad de protección e inclusión social a las personas con discapacidad mental y junto con la Ley 1616 de 2013 que ofrece un panorama general en salud mental se deja en manifiesto aquella normatividad que da cabida a la presente investigación. Aunado a ello, el hecho de que las técnicas basadas en mindfulness

han sido estudiadas y validadas por la comunidad científica.

## **Metodología**

### **Diseño**

Este proyecto de investigación es de enfoque cuantitativo, pues la comprensión de las variables implicadas en la misma se hace a través de la aplicación de un instrumento de medida. Es de tipo no experimental, pues no se van a manipular las variables. Su alcance es de tipo exploratorio, pues no se encuentran al momento estudios sobre este tema en la ciudad de Bucaramanga, encontrándose en el país solo algunos estudios que estarían en la misma área de conocimiento (Análisis de la efectividad de una estrategia de entrenamiento en habilidades de mindfulness en el manejo de dificultades de regulación emocional de un colegio distrital de Bogotá. (Loaiza, 2018) & Relación entre las intervenciones basadas en mindfulness y la reducción del estrés en la enfermedad cardiovascular (Bedoya, 2019)

Además, de esto su corte es transversal ya que la recolección de datos se hará en un solo momento, en un tiempo único (Argote., D; et al., 2010).

### **Participantes**

Para la realización de esta investigación, se tuvo la participación de 128 estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga, Santander, Colombia, de ambos sexos y pertenecientes a todos los estratos socioeconómicos. Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta que estuvieran matriculados actualmente en un programa de educación superior de la ciudad y su área metropolitana, y que tuvieran entre 18 y 25 años. De exclusión, que presentaran algún déficit cognitivo o discapacidad y que estuviera tomando algún medicamento para mantener su estabilidad emocional.

### **Instrumento**

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó el cuestionario Mindfulness Attention Awareness Scale, que es una escala unifactorial, que evalúa el nivel de conciencia disposicional y la atención a la experiencia actual y consta de 15 ítems con una escala tipo Likert de seis puntos (1 = casi siempre a 6 = casi nunca) y se realiza en un tiempo aproximado de 10 minutos. Esta prueba fue elaborada originalmente por Brown y Ryan en el 2003. Fue validada y utilizada en Colombia por Ruíz, Suárez y Riaño en el 2016 en la

investigación Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates, realizada con estudiantes universitarios.

Este cuestionario Psicométrico “Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)” versión española, consiste en una escala sencilla y con una admiración rápida, que evalúa de forma global, la capacidad disposicional que tiene un individuo de estar atento y consciente a la experiencia del momento presente en la vida diaria (Soler, et al., 2012).

La calificación de la prueba consiste en la suma de la puntuación total, donde 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. (Anexo 1)

## **Procedimiento**

Para la realización de esta investigación, se siguieron los siguientes pasos:

Una vez escogido el instrumento a aplicar, se hizo la aplicación a través de Google Forms, en donde en su parte inicial se incluyó el consentimiento informado. La prueba fue enviada a través de las redes sociales con el propósito que fuera respondida por estudiantes de la ciudad de Bucaramanga.

Después de la aplicación del instrumento, se llevó a cabo la construcción de la base de datos, con la que se procedió a realizar el análisis descriptivo de los mismos, en relación inicialmente con las variables sociodemográficas.

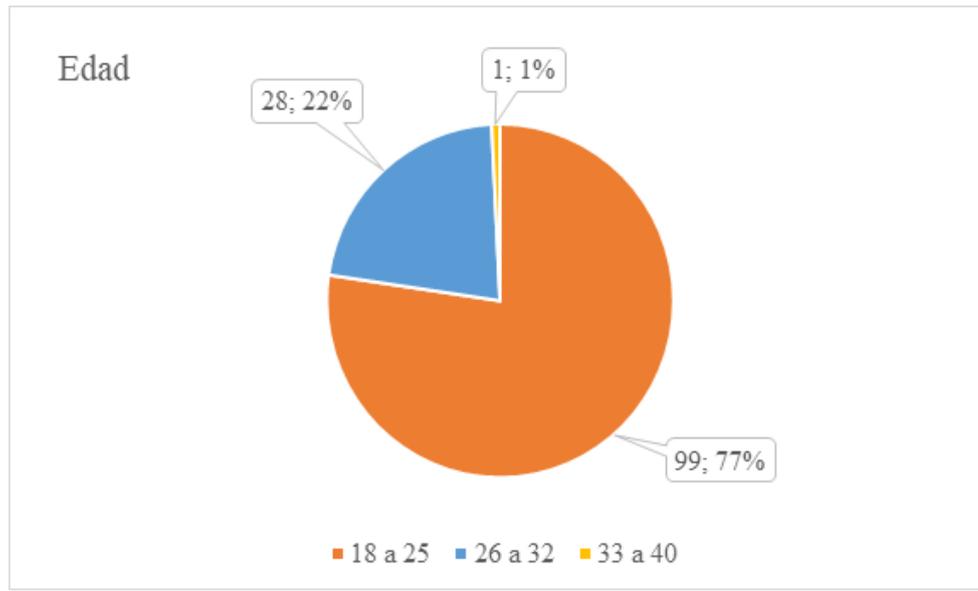
Finalmente, el análisis de la prueba se hizo también desde la estadística descriptiva, para identificar propiamente que niveles de atención plena atención plena tenían los participantes, para posteriormente realizar la discusión y entrega del informe final de la investigación.

## **Resultados**

### **Variables sociodemográficas**

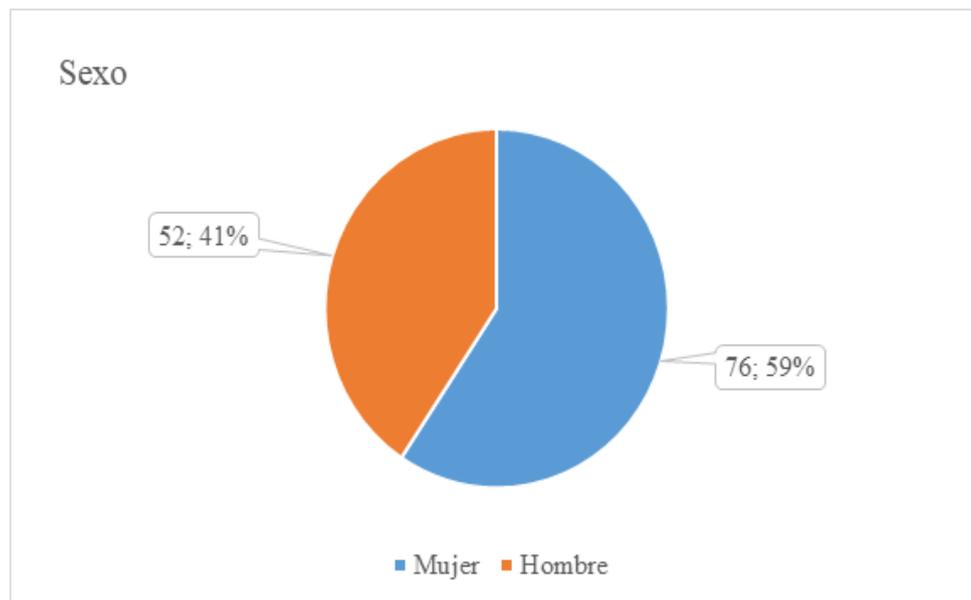
#### *Edad*

Los participantes en el estudio se distribuyen según la edad de la siguiente forma: 99 (77%), tenían entre 18 y 25 años; 28 (22%), entre los 26 a 32 años y 1 (1%), entre 33 y 40 años.



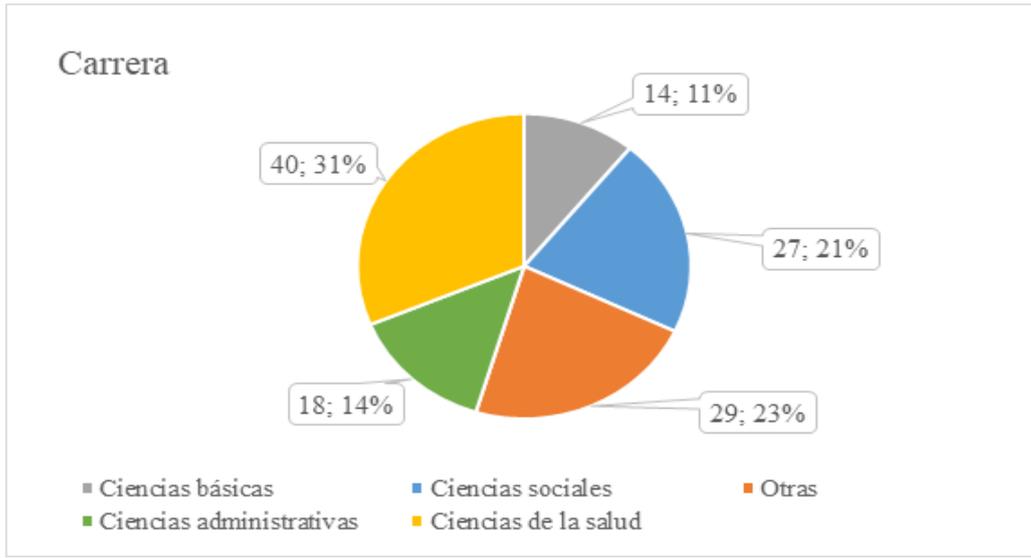
### **Sexo**

De los 128 participantes, el 59% (76) fueron mujeres y el 41% (52) fueron hombres.



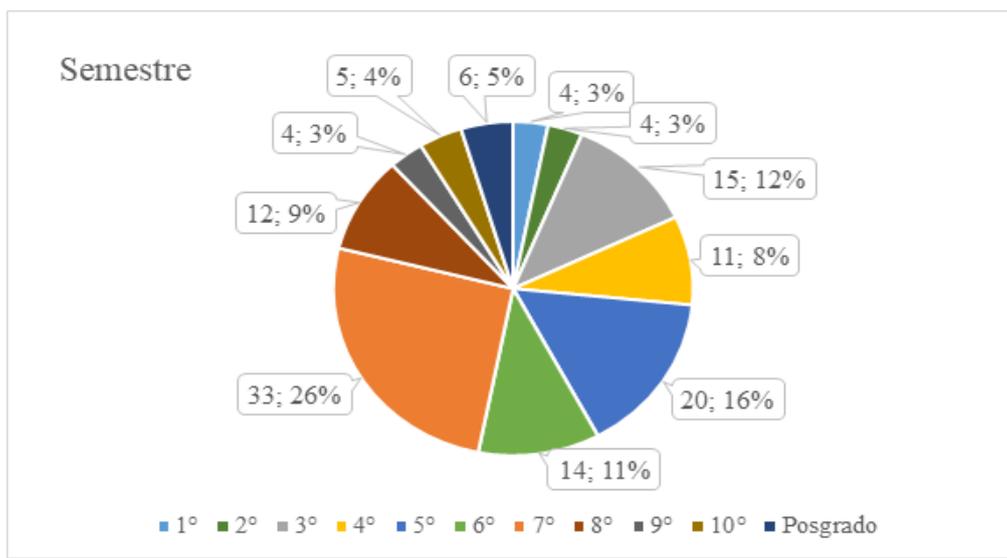
### **Carrera**

En cuanto a la carrera se encontró que los participantes estudian: 40 (31%), Ciencias de la salud; 27 (21%), Ciencias sociales; 18 (14%), Ciencias Administrativas; 14 (11%), Ciencias Básicas y 29 (23%), adelantan otro tipo de estudios.



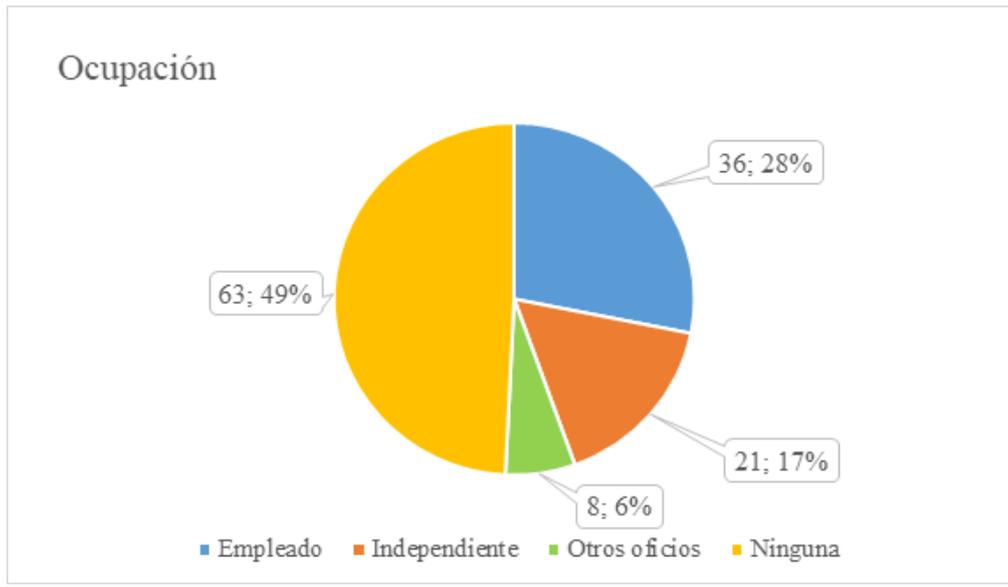
### *Semestre Académico*

Los participantes en la investigación se distribuyeron de la siguiente manera en cuanto a su semestre académico: Primero, 4 (3%); Segundo, 4 (3%); Tercero, 15 (12%); Cuarto, 11 (8%); Quinto, 20 (16%); Sexto, 14 (11%); Séptimo, 33 (26%); Octavo, 12 (9%); Noveno 4 (3%); Décimo, 5 (4%) y a nivel de Posgrado se encontraron 6 (5%).



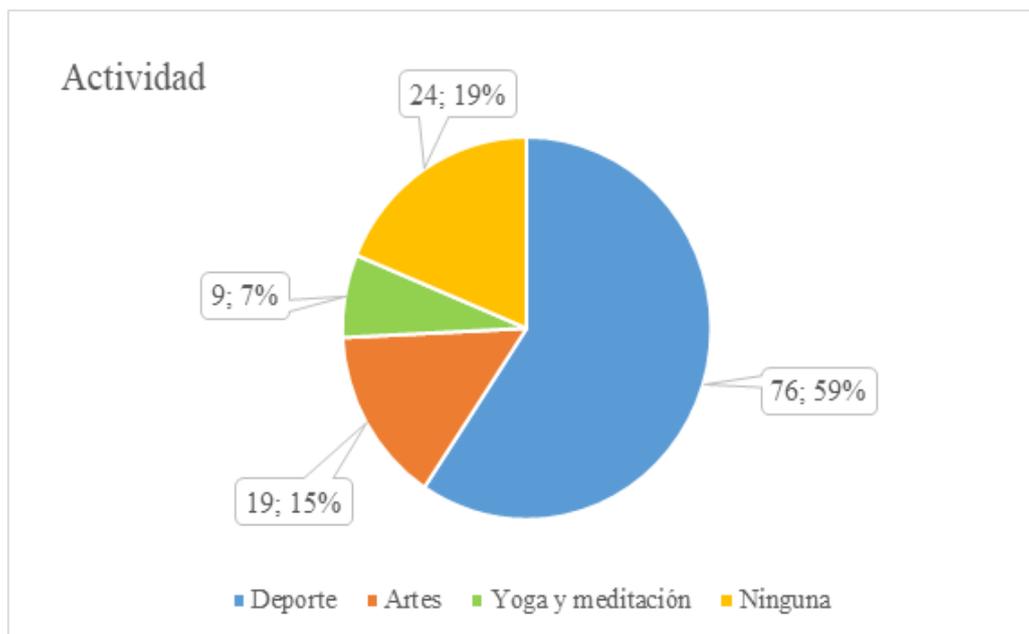
### *Ocupación*

En cuanto a la ocupación se encontró que el 49% (63) participantes en la investigación se dedicaban sólo al estudio; el 17% (21), eran independientes; 28% (36) eran empleados y el resto de ellos se dedicaban a diversos oficios, representando el 6% (8).



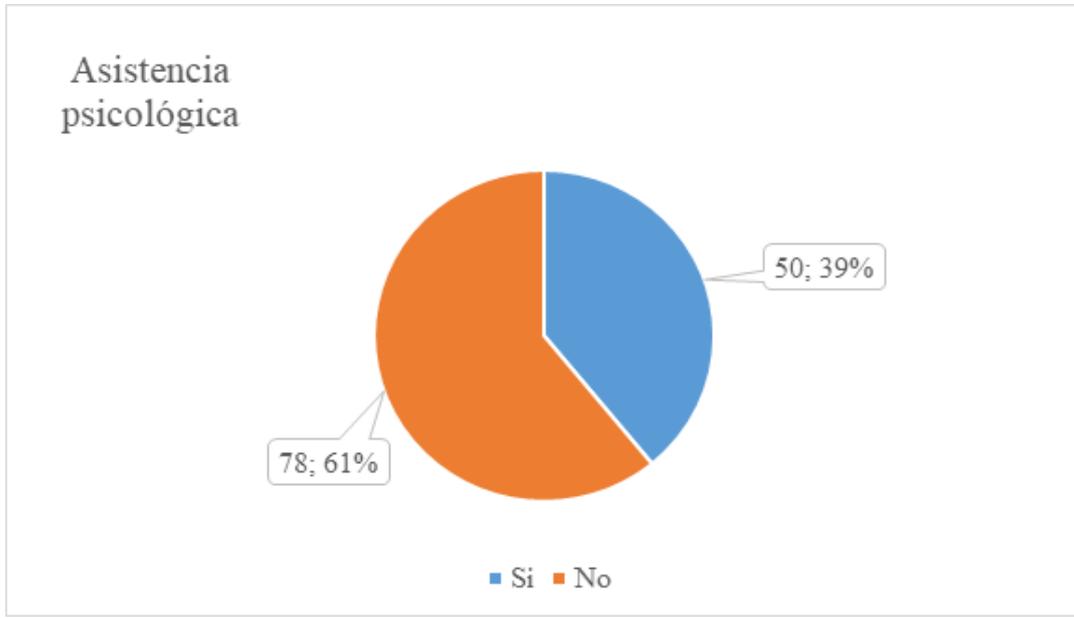
### *Actividades Deportivas o Artísticas*

De los participantes 76 (59%) practicaban algún deporte; el 15% (19), a las artes; el 7% (9) hacían yoga y meditaban y el 19% (24) no realizaba ninguna actividad.



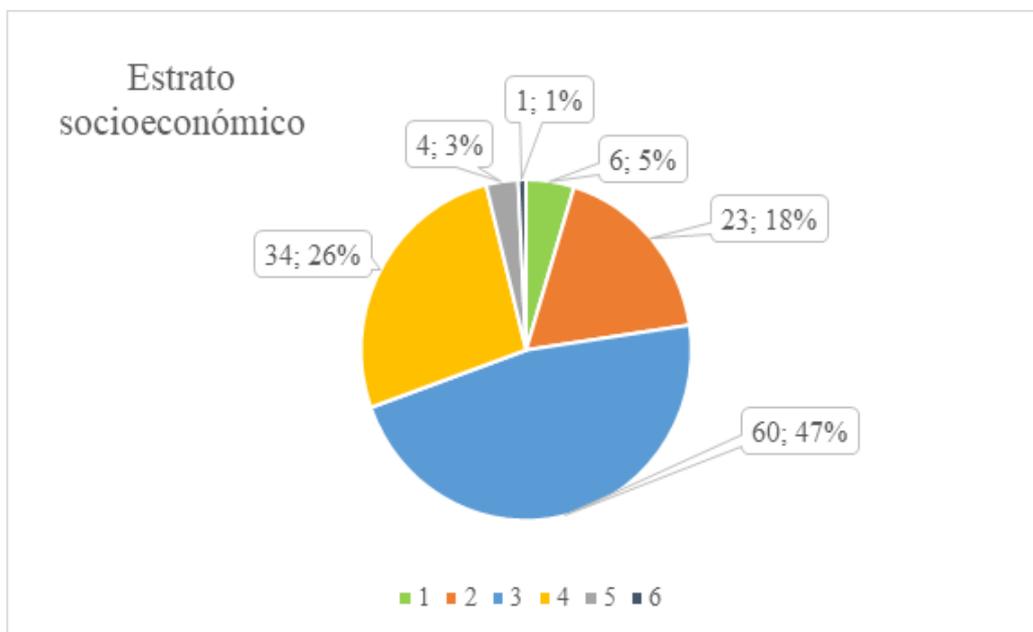
### *Asistencia Psicológica*

De los participantes el 61% (78) no habían recibido asistencia psicológica y el 39% (50), si habían recibido.



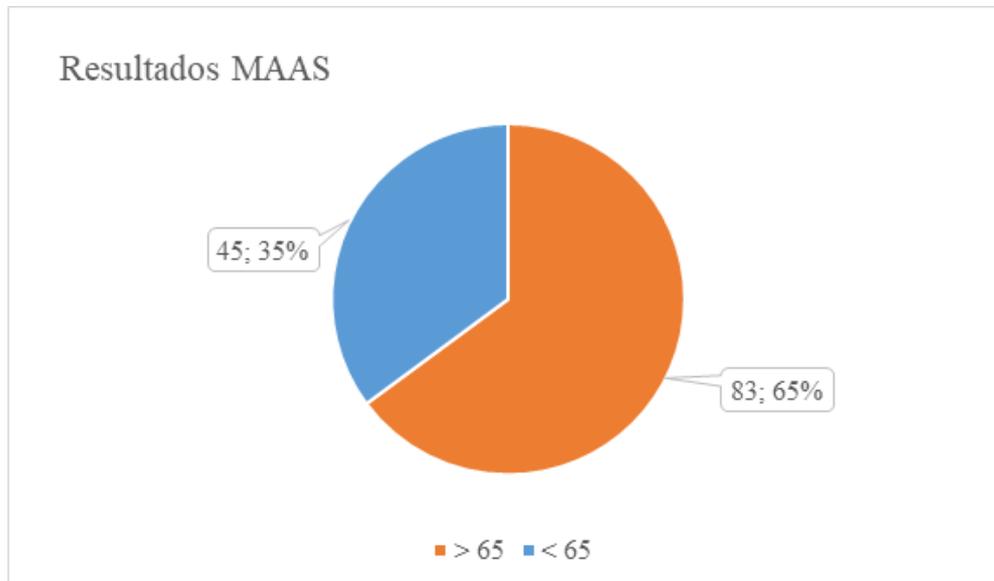
### *Estrato Socioeconómico*

De los participantes se encontraba en el estrato 1, 6 (5%); en el 2, 23 (18%); en el 3, 60 (47%); en el 4, 34 (26%); en el 5, 4 (3%) y en el 6, 1(1%).



## **Resultados MAAS**

En los resultados generales de la prueba se encontró que 83 (65%) de los participantes puntuaron con un nivel alto de atención plena, mientras que 45 (35%) de ellos, obtuvieron una puntuación de un nivel bajo.



## **Discusión**

Inicialmente en cuanto a los resultados de esta investigación, llama la atención que 65% (83) de los participantes puntuaron en un nivel alto de atención plena, para lo cual es necesario hacer varios planteamientos en relación a preguntas y posibles hipótesis que podrían surgir a la luz de estos datos:

La primera gran inquietud es ¿cómo si según Guaña, Quinatoa y Pérez (2017), los seres humanos están hoy en día rodeados por todas las posibilidades tecnológicas y de comunicación al alcance de la mano (páginas web con temáticas muy variadas, series de TV, películas, cursos online, redes sociales, deportes, entre otros); y también según Gomes y Sendín (2014), afirman que hay sobreinformación que se puede asociar al consumismo y a estados psicológicos como estrés y la ansiedad; los participantes en esta investigación resultaron con un alto nivel de atención plena?.

Una segunda inquietud, refiere especialmente al hecho de vivir en Colombia un país en el que según Cardona (2014) y Jaramillo (2012), los estudiantes se someten a altos niveles de estrés y junto con altas exigencias sociales, acompañadas de circunstancias como: intensa

migración urbana, violencia y delincuencia juvenil, acarrea que estos presenten distintos tipos de ansiedad desencadenado por el desorden emocional que pueda manifestarse; hechos que necesariamente podrían afectar lo que se denomina como atención plena, propuesta por Kabat-Zinn (2003), como la capacidad de centrar la atención en el momento presente. Entonces podría diferir ese planteamiento como los resultados de la investigación cuando solo un menor porcentaje (35%, 45) de los participantes puntuaron con niveles bajos de atención plena.

Así, para no alargar estos cuestionamientos sobre lo paradójico de los resultados de este estudio, porque sí se podrían encontrar suficientes argumentos sobre ello; se propone una mirada más consecuente a las puntuaciones dadas por cada uno de los participantes, reconociendo y aceptando los planteamientos de origen de la atención plena, cuando desde el punto de vida budista, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen fundamentalmente de las circunstancias externas, sino de la propia mente (Sarmiento, 2013); es decir que sí se reconocería una condición individual y particular de cada persona, que pudiera de alguna manera en medio de sus circunstancias y entorno mantener una atención plena.

De otra parte, estos resultados de un mayor porcentaje de personas con niveles altos de atención plena, remite hacer la reflexión sobre lo importante o no, que hubiese sido incluir una pregunta en las variables sociodemográficas sobre la experiencia previa de tipo meditativo, ¿qué porcentaje de ellos medita?, ¿qué porcentaje no lo hace?, dado que parece ser una variable significativa en la medición de la atención plena, pues ya lo habían planteado Leigh, Bowen y Marlatt (2005), quienes no aconsejan la aplicación del MASS en personas sin experiencia en la meditación, dado que ellos tuvieron unos resultados poco comprensibles en su estudio con estudiantes fumadores y abusadores de alcohol comparados con un grupo de estudiantes como grupo control, encontrando que los primeros tuvieron mayores niveles de atención plena que los segundos, algo que no es coherente con los planteamientos teóricos ya existentes a propósito de este tema.

También, a partir del enfoque anterior si se hace una comparación entre este estudio y los resultados de la investigación realizada por Viciano, Fernández, Linares, Espejo, Puertas y Chacón (2018), los cuales hicieron una revisión sistemática en tres universidades españolas, encontrando que como generalidad se encuentran bajos niveles de atención plena en estudiantes universitarios y sugieren aplicación de programas en esta área para el mejoramiento de la salud y el bienestar psicológico; podría también sugerirse entonces formular las siguientes preguntas a propósito de que la prueba fue aplicada cuando los estudiantes están abocados a estudiar en casa como consecuencia de la pandemia, llevando

una educación de tipo virtual o remota, que probablemente genere unos cambios contextuales y puedan afectar estados psicológicos que no están propiamente asociados al aprendizaje sino a su misma existencia.

En este orden de ideas, por último, es importante señalar una limitación que de alguna manera deja ver ventajas y desventajas, y es su carácter exploratorio; pues si bien se convierte en un estudio que puede aportar a la comprensión del constructo atención plena, en cuanto a su definición conceptual, cómo medirla y cómo plantear algunas estrategias para el desarrollo de la misma; también, se identifica como desventaja la poca literatura tanto en español, como en inglés sobre el tema. Por lo anterior, se señala de una vez la necesidad de seguir investigando en este campo, procurando a partir de estos nuevos estudios plantear estrategias para el fortalecimiento de la atención plena.

Ya para terminar y dar respuesta al tercer objetivo de este estudio se resalta la importancia de la práctica del mindfulness, la cual se podría basar en los tres componentes para abordar en la misma: el control atencional, la capacidad de regulación emocional y la transformación de la autoconsciencia (Tang, Hölzel y Posner, 2015). Dicha práctica debería realizarse con la mayor regularidad posible, es decir si pudiera hacerse de forma diaria, aunque se sugiere como en la conformación de cualquier hábito ir de menos a más frecuencia.

Es de anotar que específicamente con relación al aprendizaje para este caso que hace relación a estudiantes universitarios, se afirma que la práctica del de mindfulness genera una mejora en procesos cognitivos, como la memoria de trabajo y la memoria específica (Chiesa et al., 2011) así como otras funciones ejecutivas (Soler et al., 2016). Como recomendación especial al iniciar o fortalecer la práctica de mindfulness, está el disponer de un mat o estera y de un espacio organizado y tranquilo para su práctica.

Se puede sugerir para el diseño y desarrollo de algunos programas enfocados en esta práctica, los siguientes enfoques:

- Mejoramiento de las relaciones interpersonales a través del yoga y el mindfulness.
- Técnicas de mejoramiento de la relación interpersonal entre profesor – alumno, a través de mindfulness.
- Programa de intervención de mindfulness basado en yoga para el mejoramiento de las competencias pedagógicas del profesorado.
- Programa de aprendizaje con-sentido a partir de la práctica del mindfulness.

Para finalizar y como sugerencia para futuras investigaciones, se propone hacer otro tipo de tipo de comparaciones con variables como depresión, ansiedad y conductas de riesgo

como el consumo de sustancias psicoactivas, las cuales podrían llevar a identificar con mayor claridad qué es en sí mismo un nivel alto y bajo de atención plena y cómo los mismos se pueden ver afectados por condiciones previas en quienes se realiza su medición y cómo a través de algunos programas basados en esta estrategia pueden ayudar a los seres humanos a tener una mejor calidad de vida.

## Referencias

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S. et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *ClinPsycholSciPract*; 11 (3): 230-41.
- Bedoya, E. (2019). Intervenciones basadas en mindfulness para reducir el estrés en la enfermedad cardiovascular: ¿cómo funcionan? *Psicología y salud*, 29 (1), 63-78.
- Bonilla, S. & Padilla, Y. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, vol. 26, núm. 1. Pp. 72-87.
- Bradt, S. (2010). Wandering mind not a happy mind. *The Harvard Gazette*. Harvard University. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind/>
- 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, 822–848. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Calderón, M., Otálora, D., Guerra, S., & Medina, E. (2019). Reflexiones sobre la convivencia escolar y la práctica del Mindfulness. *Estudios Pedagógicos*, 44(3), 303-316. doi:10.4067/S0718-07052018000300303
- Cardona, J. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Diversitas - Perspectivas en psicología* - Vol. 11, No. 1, 2015.
- Chiesa, A. et al. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review* 31, pp. 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
- Cuevas, A. Díaz, C., Delgado, E. & Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>
- Davis, D. & Hayes, J. (2011). What are benefits of mindfulness? A review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*; 48(2):198-208.
- Galindo, C. (2015). *La disciplina que conquista el mundo*. España: El país. [https://elpais.com/elpais/2015/11/04/eps/1446639639\\_631598.html](https://elpais.com/elpais/2015/11/04/eps/1446639639_631598.html)
- Gema, D. (2018) *Análisis de la regulación emocional en pacientes con trastornos emocionales en atención primaria*. España: Universidad de Oviedo
- Germer, C. (2011). *El poder del mindfulness*. Paidós, Barcelona.

- Gomes, F. & Sendín, J. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Comunicar*. N° 43, v. XXII. Pp. 45-53.  
<http://dx.doi.org/10.3916/C43-2014-04>
- Guaña, E., Quinatoa, E. & Pérez, M. (2017). Tendencias del uso de las tecnologías y conducta del consumidor tecnológico. *Ciencias Holguín*. Vol 23, pp 1- 17.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1815/181550959002.pdf>
- Heppner, W. et al. (2008) Individual Differences in Authenticity and Mindfulness as Predictors of Verbal Defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42 (1). Pp. 230-238. Doi: [10.1016/j.jrp.2007.05.002](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.05.002)
- Hick, I. & Bien, T. (2008). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Press.
- Jaramillo, C., Arias, A., Arias, M., Restrepo, F., & Ruiz, D. (2012). *Relaciones sociales entre jóvenes universitarios: Una mirada desde sus lógicas subjetivas*. Envigado: Institución Universitaria de Envigado.
- Jennings, P., Snowberg, K., Coccia, M. & Greenberg, M. (2011). Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interaction*, Vol. 46.1. Pp. 37-48.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*.
- Leigh, J., Bowen, S. & Marlatt, A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, 30(7). Doi: [10.1016/j.addbeh.2005.01.010](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2005.01.010)
- Loaiza, W. (2018). Análisis de la efectividad de una estrategia de entrenamiento en habilidades de conciencia plena (mindfulness) en el manejo de dificultades de regulación emocional en estudiantes de bachillerato de un colegio distrital de Bogotá. *Universidad Nacional de Colombia*.
- Mira, G., Campos, R., Etchemendy, H., Banos, D. & Cebolla, A. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, vol.27 no.3. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Moñivas, A. García-Diex, G. García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, vol XII, 2012, pp 83-89. Universidad de Huelva. Huelva, España.

- Pérez, Y., Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(3), 368-375.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy*. United States of America: Science and Behavior Books.
- Pimentel, M. & Coba, F. (2011). Efectos de la rumiación y la preocupación en el desarrollo de la sintomatología depresiva y ansiosa en estudiantes universitarios de la ciudad de Concepción, Chile. *Terapia Psicológica*, Universidad de concepción. Vol. 29, N° 1, 43-52. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v29n1/art05.pdf>
- Ruiz, F., Suárez, J. & Riaño, D. (2016). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates. *Suma Psicológica*, 23, 18–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.003>
- Sarmiento, M. & Gómez, A. (2013). Mindfulness: Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. *Av Pisco Clin Latinonot*; 31 (1): 140-55.
- Siegel, D. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W. W. Norton & Company. 288
- Simon, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*. 100: 162-70.
- Smith, B., Ortiz, A., Steffen, L., et al. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal Consult Clin Psychol*, 79(5). Doi: 10.1037/a0025189.
- Soler, J. et al. (2012). Effects of the dialectical behavioral therapy-mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 150-157. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.002>
- Tang, Y., Hölzel, B. & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225. <http://dx.doi.org/10.1038/nrn3916>
- Valentine, S., Godkin, L. & Varca, P. (2010). Role Conflict, Mindfulness, and Organizational Ethics in an Education-Based Healthcare Institution. *Journal of Business Ethics*, 94(3):455-469. Doi: [10.1007/s10551-009-0276-9](http://dx.doi.org/10.1007/s10551-009-0276-9)
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42–51.
- Viciana, V., Fernández, A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P. & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 16 (1), 119-135.

## Anexos

### Instrumento

#### MAAS. Mindfulness Attention Awareness Scale

#### MAAS

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada uno de los ítems que siguen utilizando la escala de abajo. Simplemente haz un círculo en tu respuesta de cada ítem.

	1	2	3	4	5	6			
	Casi siempre	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca			
1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.				1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.				1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.				1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.				1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención.				1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.				1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.				1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.				1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.				1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.				1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.				1	2	3	4	5	6
12. Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.				1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.				1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.				1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.				1	2	3	4	5	6