



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Mindfulness y atención selectiva: revisión sistemática

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada
en Psicología Clínica

Autora:

Valeria Estefanía Cordero Vázquez

Directora:

Dra. Martha Esperanza Cobos Cali

Cuenca - Ecuador

2024

DEDICATORIA

A mi abuela María Eugenia, porque ella desde pequeña me inculcó el amor hacia las personas y el cuidado de sus mentes y comportamientos, el apasionamiento de la conducta humana, de las ideas y del poder llegar al alma.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a mi familia por todo el apoyo que me han dado durante estos años; a mi abuela que siempre ha estado dándome su apoyo; a mi hermana, a mi madre y a mi padre que han sido mis pilares. También agradezco a Dios que me ha guiado por un camino ético; a mis profesores que me han enseñado los verdaderos valores; a mis compañeros por ser amigos y confidentes. A todos los que conforman la Universidad del Azuay, que se quedará en mi mente para siempre como mi segundo hogar

Resumen

Según en la Organización Mundial de la Salud (2018) el 60% de estudiantes, sufren de estrés, situación relacionada a los procesos cognitivos, especialmente la atención selectiva.

Objetivo. La presente investigación analiza el estado del arte acerca de los beneficios y utilidad del mindfulness en el incremento de la atención selectiva y la disminución del estrés en estudiantes universitarios. **Metodología.** Se realizó una revisión sistemática de la literatura, utilizando las bases de datos: Web of Science, Scielo y Redalyc, incluyendo las palabras claves: “mindfulness and attention and stress”. Se seleccionaron los artículos, de acuerdo a los siguientes filtros: publicados en los últimos nueve años, que pertenecen a revistas científicas del área de psicología, centrados en estudiantes y documentos de acceso abierto. Se obtuvieron 1055 resultados y finalmente se analizaron 15 artículos que cumplían con los criterios de inclusión. Se categorizó en mindfulness, mindfulness y atención y por último mindfulness y estrés. Se concluye que la aplicación del mindfulness beneficia a la atención selectiva y disminución del estrés.

Palabras clave: *mindfulness, estrés académico, atención plena, universitarios, estudiantes*

Abstract

According to the World Health Organization (2018), 60% of students experience stress, a situation associated to cognitive processes, especially selective attention. **Objective.** This research analyzes the state of the art regarding the benefits and utility of mindfulness in increasing selective attention and reducing stress in university students. **Methodology.** A systematic literature review was conducted using the databases: Web of Science, Scielo, and Redalyc, including the keywords: "mindfulness and attention and stress." Articles were selected based on the following filters: published in the last nine years, from scientific journals, in the psychological field, focused on students, and openly accessible documents. A total of 1055 results were obtained, and finally, 15 articles meeting the inclusion criteria were analyzed. They were categorized into mindfulness, mindfulness and attention, and mindfulness and stress. It is concluded that the application of mindfulness benefits selective attention and stress reduction.

Keywords: *mindfulness, academic stress, mindfulness, university students, full attention*

Tabla de contenidos

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Resumen	IV
Capítulo I. Marco teórico y Estado del arte	3
Introducción	3
Mindfulness	3
Definición	3
Técnicas y prácticas del Mindfulness	7
Teorías de la atención	9
Efectos en la salud mental	11
Mindfulness y terapias clínicas	12
Aplicaciones de mindfulness en el ámbito universitario	15
Capitulo II	18
Objetivos	18
Preguntas de investigación:	18
Objetivo general:	18
Objetivos específicos:	18
Metodología	19
Tipo de investigación	19
Método	19
Pasos del método PRISMA	19
Criterios de elegibilidad	20
Proceso de selección de estudios:	21
Interpretación de Resultados	23
Síntesis de Hallazgos:	23
Heterogeneidad de Estudios:	24
Calidad de la Evidencia:	24
Tendencias y Patrones Emergentes:	24
Implicaciones Clínicas y de Investigación:	24
Limitaciones y Sesgos:	25
Conclusiones:	25

Capítulo III. Resultados	26
Selección de resultados	26
Categoría I: Mindfulness	30
Categoría II: Mindfulness y atención	32
Categoría III: Mindfulness y estrés	34
Discusión	40
Conclusión	43
Recomendaciones	44
Referencias Bibliográficas	45

Índice de Tablas

<i>Tabla 1. Criterios de inclusión o exclusión para los artículos.....</i>	<i>20</i>
<i>Tabla 2. Artículos seleccionados</i>	<i>27</i>
<i>Tabla 3. Evaluación de calidad</i>	<i>37</i>

Índice de Ilustración

<i>Ilustración 1. Declaración PRISMA.....</i>	<i>27</i>
---	-----------

Introducción

Los estudiantes universitarios se enfrentan a múltiples factores que pueden afectar negativamente su atención selectiva, como el estrés, la ansiedad, la fatiga y la falta de motivación. Estos factores pueden generar dificultades para concentrarse, memorizar, resolver problemas y tomar decisiones, lo que repercute en el bienestar emocional y el desempeño educativo de los futuros profesionales (Oblitas et al., 2019).

Ante esta problemática, surge la necesidad de identificar estrategias que ayuden a los estudiantes a mejorar su atención selectiva. Una de estas estrategias es el mindfulness que ha demostrado tener beneficios tanto a nivel cognitivo como emocional, ya que mejora la regulación de la atención, la memoria, el autocontrol y la flexibilidad mental, al mismo tiempo que disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y el malestar psicológico (Galante, 2018).

A pesar de la literatura existente sobre los efectos positivos del mindfulness en diversos ámbitos, son pocas las investigaciones que se han focalizado específicamente en su utilidad para desarrollar la atención selectiva de los estudiantes universitarios. Por ello, el objetivo de esta investigación se basa en realizar una revisión sistemática de la literatura que responda a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la utilidad de la técnica mindfulness en la atención selectiva?

En este trabajo se incluye un primer capítulo de marco teórico con los temas de mindfulness, su concepto, sus prácticas, aplicaciones y cómo influye en el ámbito universitario, también la atención selectiva y sus teorías. En el segundo capítulo se mostrarán los objetivos, la pregunta de investigación que busca responder a ¿Cuál es la

utilidad de la técnica Mindfulness en la atención selectiva y en la disminución del estrés? y la metodología que consiste en una revisión sistemática con la utilización del método PRISMA. En el siguiente capítulo se explican los resultados sobre la aplicación de mindfulness en estudiantes que nos permitirán desarrollar el capítulo IV de discusión para comprender los aportes obtenidos y lograr finalizar con el capítulo de conclusiones.

Se espera que esta tesis contribuya al avance del conocimiento sobre el mindfulness y su relación con la atención selectiva, así como a proporcionar recomendaciones para su aplicación en el contexto educativo. Adicionalmente, se espera que este trabajo pueda servir, a modo de aproximación, para que futuras investigaciones profundicen en el tema y exploren otras variables relacionadas.

Capítulo I. Marco teórico y Estado del arte

Introducción

En el siguiente marco teórico el primer tema a abordar será el del mindfulness, abordando no solo su definición y las diversas técnicas prácticas, sino también explorando las teorías fundamentales sobre la atención. Dentro de esta inmersión en el mindfulness, se revelan los profundos efectos en la salud mental y su integración en terapias clínicas, destacando su utilidad terapéutica. Además, se evidencia el impacto transformador del mindfulness en el ámbito universitario, donde sus aplicaciones encuentran terreno fértil para potenciar el bienestar y el rendimiento académico.

Mindfulness

Definición

Los seres humanos nacen con la capacidad de ser plenamente conscientes del momento presente, en este caso, Moñivas et al. (2012) menciona que el Mindfulness hace énfasis en métodos sencillos y prácticos para desarrollar, perfeccionar esta capacidad y adaptarse a varios aspectos de la vida, lo cual ha continuado esta indumentaria de la tradición budista. En este caso, Kabat-Zinn (1982), es responsable de la definición que se usa con más frecuencia con respecto al mindfulness, puesto que, define al mismo como el enfoque deliberado en el momento presente. Asimismo, destaca la importancia de prestar atención conscientemente a las ideas, pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones a medida que surgen en el momento.

Se entiende que la praxis del mindfulness tiene sus raíces en la tradición budista, tal como Parra et al. (2012) menciona que, el Buda Shakyamuni fue el fundador de esta práctica religiosa y filosófica, que a partir de ese momento se ha extendido por todo el mundo. Su primicia central es la práctica de la atención plena, que se dice que estudió de otros maestros y después perfeccionó, por lo tanto, es seguro asumir que alguna forma de atención plena ha existido por un tiempo y ha sido practicada por humanos muy primitivos.

La palabra mindfulness, se deriva de los términos budistas "sati, recordar" o "smrti", que se traduce a "atención plena o consiente", fue traducida por primera vez en 1881 por Thomas William Rhys. El budismo mantiene que labrar el mindfulness conduce a una felicidad duradera y nos permite comprender la verdadera naturaleza de la existencia, que no existe un yo permanente e inmutable, y que las personas cambian a lo largo de sus vidas (Vásquez, 2016).

Almeyda (2021) aporta que, aunque deriva del budismo, la sociedad occidental ha adoptado el mindfulness como una forma de vida que incorpora una serie de ejercicios y prácticas saludables, entre ellas, nace la importancia de la salud emocional, las habilidades para resolver problemas, la creatividad, la memoria y la capacidad de concentración de los estudiantes pueden mejorar con la atención plena.

De la misma forma, Hervás et al. (2016), menciona que, el mindfulness se refiere a un estado en el que la conciencia surge como resultado de prestar atención conscientemente, en el aquí y ahora, y sin juzgar. En este caso, las actitudes son una característica definitoria de esta práctica, entre las cuales, está la indagación, apertura de conciencia y la aceptación. Asimismo, para Muñoz et al. (2017) el mindfulness como

proceso, se caracteriza por atender eventos privados en el presente, permitiendo sentirlos en el tiempo y a medida que se desarrollan, observando y registrando las reglas verbales sin negarse ante ellas y conectando con lo que ocurre desde la propia perspectiva.

La capacidad de prestar atención a un estímulo o tarea ignorando otros que puedan distraernos o entorpecer nuestros objetivos se conoce como atención selectiva (Introzzi et al., 2019). Sus objetivos incluyen ayudar a los practicantes a alcanzar un estado de conciencia libre de estrés y prejuicios, así como mejorar su bienestar a nivel físico y mental (Blanco, 2019). Se destaca que, los beneficios de la atención selectiva incluyen mejorar el aprendizaje, la memoria, el rendimiento, la concentración, la creatividad y las habilidades para solventar problemas, en este caso, la persona puede procesar la información de manera más completa y efectiva mientras evita la sobrecarga cognitiva concentrándose en lo que es importante e ignorando lo que no lo es. (Ballesteros, 2014)

La práctica de mindfulness, tal como Bernárdez (2018) menciona, implica estar completamente presente en el momento sin juzgar o responder a lo que está sucediendo. Cabe recalcar que, esta práctica se realiza mediante ejercicios de meditación que tienen como objetivo entrenar la atención para ser consciente del momento presente, sin juzgar ni reaccionar a lo que se experimenta. De la misma forma, Yáñez (2021) destacó que, la aplicación de mindfulness es efectiva para reducir los síntomas emocionales negativos de los participantes, así como sus niveles de estrés académico.

Según, Moñivas et al. (2012) afirma que, los términos "meditar" y "mindfulness" se pueden usar indistintamente, considerando que ambos tienen respaldo científico y que mejor se alinea con nuestros modelos de salud sobre sus beneficios terapéuticos para

distintos tipos de enfermedades mentales. También, Vázquez (2016) aporta que, el acto de observar y tomar conciencia de lo que sucede en el cuerpo y la mente de uno en todo momento mientras se aceptan las experiencias tal como se presentan se conoce como meditación. Considerando que, la felicidad y el sufrimiento, según la perspectiva budista, dependen en gran medida de la propia mente, no de las acciones de los demás, esta práctica, tiene como objetivo manejar y erradicar el sufrimiento y otras emociones negativas.

Almansa et al, (2014) destacan que, el mindfulness supone enfocar la atención de modo voluntario en el presente, así como aceptar las acciones y sentimientos manifiestos con el fin de tomar conciencia del actuar del propio organismo y sus conductas como si se tratara de un sexto sentido. De manera similar, Kabat-Zinn (1982) aporta que, el mindfulness hace referencia a que las personas pueden ser más conscientes de su conciencia en el momento presente, considerando que, es una habilidad humana básica que es inherente a todas las personas y puede desarrollarse a través de esta práctica.

De la misma forma, Dimidjian & Linehan, (2003) identifican tres formas relacionadas con el accionar de una persona cuando practica mindfulness: “1) observación, el darse cuenta o traer a la conciencia; 2) descripción, etiquetado y reconocimiento; y 3) la participación” (p. 168).

Smallwood y Schooler (2012) afirman que, nuestra mente a menudo vaga sin rumbo fijo, saltando de una imagen a otra y de un pensamiento a otro, en este caso, se podría mencionar que lo opuesto a la mente divagante es el mindfulness. Por su parte, la praxis del mindfulness requiere de habilidades y destrezas que se involucren en seguir el foco de atención y, por ende, en la detección de la distracción. Cuando se pierde la atención es

imprescindible entender la causa y origen de la distracción, tratar de redireccionarla de forma flexible y concentrar la atención nuevamente de forma inmediata sobre el objeto deseado.

En la línea de la neuropsicología, Fajardo (2020) alega que el mindfulness es un adiestramiento para la mente y debido a la neuro plasticidad pretende modificar la estructura cerebral a partir de la activación de ciertas regiones cerebrales por medio de la práctica de mindfulness. Aquello lograría cambios tanto en estructura como en su funcionamiento.

Técnicas y prácticas del Mindfulness

Algunos de los elementos de la atención plena son los siguientes:

- Atención en el momento presente: Incluye concentrarse en el aquí y el ahora en lugar de ser consciente constantemente del pasado (reflexiones) o del futuro (expectativas, miedos y deseos). Se debe prestar atención a los procesos intrínsecos o eventos de la vida cotidiana, lo cual es un tema de debate. Sin embargo, es posible armonizar estos puntos de vista opuestos y se puede prestar atención a sus propios procesos internos mientras se medita y se concentra en la tarea que tiene entre manos en la vida cotidiana (Pérez & Botella, 2006, p. 81).
- Apertura a la experiencia: habilidad de observar una experiencia sin interponer las creencias propias como filtro. Por mencionarlo de otra forma, es observar la experiencia como nueva o nunca antes vivida, un rasgo conocido como mente de principiante. Por otro lado, también se sugiere abrirse a la experiencia desagradable y observar curiosamente lo que ocurre (Pérez & Botella, 2006, p. 82).

- Aceptación: Según la definición de aceptación, es el acto de experimentar las cosas tal como son de manera plena y sin disculpas. Similar a dejar que la vida fluya naturalmente. Para evitar experiencias desagradables, las personas adoptan conductas desadaptativas. No necesitarán involucrarse en tales comportamientos debido a que estas experiencias son poco frecuentes y comúnmente breves (Pérez & Botella, 2006, p. 82).

- Aceptación: Según la definición de aceptación, es el acto de experimentar las cosas tal como son de manera plena y sin disculpas. Similar a dejar que la vida fluya naturalmente. Para evitar experiencias desagradables, las personas adoptan conductas desadaptativas. No necesitarán involucrarse en tales comportamientos en la medida en que puedan aceptar que estas experiencias son poco frecuentes y breves (Pérez y Botella, 2006; Vásquez 2016).

- Dejar pasar: Para soltar, primero debemos desprendernos de aquello a lo que nos aferramos. Tratar de atesorar las cosas, las relaciones, el poder y el dinero es uno de nuestros rasgos más notorios, por lo que es un error común pensar que la felicidad está correlacionada con el nivel de propiedad, el autocontrol y los logros. Un aspecto fundamental de la realidad, la temporalidad de las cosas, choca con el deseo de aferrarse, considerando que nada en el mundo físico es estable por mucho tiempo; todo dura poco tiempo antes de disiparse (Pérez y Botella, 2006; Vásquez 2016).

- Intención: Al participar en la práctica de la atención plena, cada persona tiene la intención de lograrlo. Esto puede parecer que va en contra de una de las actitudes de atención plena, que prohíbe luchar por cualquier objetivo. Cuando se está meditando, no se debería tratar de lograr metas inmediatas; en su lugar, simplemente se debe participar siendo plenamente consciente de lo que se está haciendo, para avanzar en la dirección de

ese propósito, también debe tener un propósito o una meta personal (Perez y Botella, 2006; Vázquez 2016).

Teorías de la atención

Las teorías atencionales neuroanatómicas se basan en el estudio de las estructuras y las conexiones cerebrales que intervienen en el proceso atencional. Estas teorías intentan explicar cómo se regula, se orienta y se selecciona la información relevante para la actividad mental. Algunas de las teorías más importantes son:

El modelo lesional sostiene que ciertas lesiones en las áreas parietofrontales derechas provocan déficits atencionales más severos y generalizados que las lesiones en otras regiones cerebrales, esto se debe a que estas áreas están implicadas en la regulación de la atención, especialmente en la orientación espacial, atención sostenida y atención ejecutiva. Por lo tanto, el modelo lesional apoya la idea de que la atención no es un procedimiento unitario, más bien depende de diferentes sistemas cerebrales (Portellano & García, 2014, p. 240).

Un circuito neuronal, según Portellano & García, (2014) formado por el tálamo, el cuerpo estriado y la corteza de asociación es el responsable de los sistemas de atención. Estos son propuestos por el modelo de Posner y Petersen, los sistemas son: el sistema de alerta, que se encarga de mantener el nivel de vigilancia y preparación ante los estímulos; el sistema de orientación, que se ocupa de dirigir la atención hacia una localización o un estímulo específico; y el sistema ejecutivo, que se relaciona con el control voluntario y la resolución de conflictos atencionales (p. 242).

El concepto de excitación o activación, lo define como la capacidad de mantener la conciencia, es introducido por el modelo de Sohlberg y Mateer. Este modelo plantea cinco niveles jerárquicos de atención: la atención focalizada, por consiguiente, atención sostenida, consecutivamente la atención selectiva, atención alternante y atención dividida. El primer nivel, la atención focalizada, la cual refiere la capacidad de dar respuesta a un estímulo específico. El segundo nivel es la atención sostenida, que refiere a la capacidad de conservar una respuesta durante un periodo de tiempo prolongado. El tercer nivel es la atención selectiva, representa la capacidad de filtrar los estímulos distractores. El cuarto nivel, la atención alternante, es la habilidad de alternar el foco atencional entre diferentes estímulos y tareas. El quinto nivel es la atención dividida, los cual nos mencionan que es la capacidad de ejecutar dos o más tareas simultáneamente (Bernate-Navarro et al., 2009, p 107).

Según el modelo de Stuss y Benson (2009, como se citó en Bernate-Navarro et al.) la atención se procesa a través de un circuito que incluye el sistema frontotalámico, sistema de proyección talámica y sistema activador reticular ascendente, está formado por las áreas prefrontales y sus conexiones con el tálamo. El sistema activador reticular ascendente está formado por las estructuras del tronco encefálico y sus proyecciones hacia otras regiones cerebrales. Además, está encargado de regular el nivel de alerta y de activar los otros sistemas atencionales.

El modelo de Broadbent enfatiza la naturaleza selectiva de la atención, debido a que el sistema nervioso se ve obligado a elegir entre una variedad de estímulos sensoriales competitivos que llegan a diferentes receptores sensoriales. Según este modelo, existe un filtro atencional que selecciona los estímulos en función de sus características físicas, como

el tono o la localización. Los estímulos seleccionados pasan al almacén sensorial a corto plazo, donde se procesan más profundamente y en donde los estímulos no seleccionados son ignorados o descartados (Portellano & García, 2014, p. 82).

De acuerdo con el modelo de Norman y Shallice, cuando un estímulo ingresa a la base de datos atencional, dos sistemas entran en funcionamiento: el arbitraje y el supervisor atencional. El arbitraje es un sistema automático que selecciona los esquemas o rutinas adecuados para realizar una tarea habitual o sencilla. El supervisor atencional es un sistema controlado que interviene cuando la tarea es novedosa o compleja, o cuando hay interferencia o conflicto entre los esquemas (Portellano y García, 2014).

Efectos en la salud mental

Ha sido crucial que, en varias ocasiones, tanto profesionales como científicos se hayan aproximado a las prácticas de mindfulness, despertando el interés y curiosidad de una parte significativa de la agrupación científica concerniente con la salud. Se cree que tanto investigadores como médicos que han incorporado el manejo de la atención plena en los proyectos de salud mental lo hicieron con la intención de enseñar a personas de diferentes orígenes culturales y religiosos (Parra et al., 2012, p. 41).

De hecho, para (Cepeda, 2015) el mindfulness puede llegar a ser una estrategia preventiva de futuras problemáticas psicológicas reduciendo así los factores de riesgo que se presentan en la población adolescente los cuales son prioridad máxima para las políticas de salud locales y globales. Dado que se relaciona con muchas facetas diferentes de la salud mental, la atención plena es una cualidad crucial. Un individuo es más capaz de responder a

situaciones estresantes con mayor calma y claridad en lugar de responder con pánico, temor o miedo (p.24).

De la misma forma, Oblitas et al., (2018) mencionan que, existe un amplio respaldo empírico para la eficacia de las intervenciones basadas en mindfulness que son utilizadas en entornos educativos para prevenir problemas de salud mental y promover el bienestar psicológico en la población infantil y adolescente. Dichas intervenciones, centradas en la atención plena centradas en los jóvenes, han demostrado una disminución de los síntomas depresivos, ansiosos y estresantes, así como una mejora en la autoestima.

Mindfulness y terapias clínicas

A continuación, se describirán algunas de estas psicoterapias basadas en el mindfulness y otras que abarcan algunos aspectos del mindfulness:

- En primer lugar, la psicoterapia Gestalt es una forma de terapia de orientación humanista que fue creada en la década de 1950 por Fritz Perls, un psiquiatra y psicoanalista alemán que es su máxima autoridad y fundador. Utilizando técnicas como la silla vacía, la dinámica de grupo y el psicodrama. La idea de estar "aquí y ahora" apunta a la noción del ser conscientes del entorno y de nosotros mismos en el presente (Carabelli, 2013).
- La terapia conductual dialéctica (TCD) es un método diseñado para tratar a personas que presentan desregulación emocional y conductas disfuncionales graves como ideación suicida y autolesiones. Las personas diagnosticadas con trastorno límite de la personalidad son las que más se benefician de esta terapia, aunque también puede ayudar a las personas con otros trastornos. Su aplicación a los trastornos alimentarios y las adicciones ha crecido en los últimos años.

Fue desarrollado en la década de 1990 por la psicóloga Marsha Linehan y forma parte de la denominada terapias psicológicas de tercera generación (basadas en la aceptación). El curso inicial de tratamiento incluye un programa de preparación y entrenamiento de habilidades en conjunto con terapias individuales, consultas virtuales/telefónicas y terapia para miembros de la familia. En TCD, una de las cuatro habilidades imprescindibles que los pacientes deben aprender es la atención plena, la cual ayuda a los pacientes a tolerar y sobrellevar la incomodidad y el control de sus emociones (De la Vega-Rodríguez & Sánchez-Quintero, 2013, p. 47).

- Terapia de aceptación y compromiso (ACT) fue una intervención conductual creada por Hayes en 1999 y basada en el funcionalismo contextual. Esta terapia se cimenta en la Teoría de los Marcos Relacionales que sostiene que el comportamiento verbal humano se rige por la capacidad adquirida de relacionar eventos arbitrariamente y cambiar las funciones que presenta un estímulo de acuerdo con sus relaciones con otros estímulos, en este caso, la fusión, la evaluación, la evitación, y el razonamiento son los principales conceptos de ACT (Hayes, 2016).

- Terapia Breve Relacional (BRT): Creada por Safran y Muran en 2005 es un método para realizar sesiones de psicoterapia en lugar de un enfoque multifacético. Es un enfoque psicodinámico basado en la perspectiva constructivista dialéctica y hermenéutica que sostiene que la realidad se crea y se descubre. La BRT no posee un formato consolidado o fijo, ni un límite de tiempo; más bien, se caracteriza por un enfoque de sesiones psicoterapéuticas individuales y la aplicación de técnicas para reparar las fisuras en la alianza terapéutica. Según el BRT, el crecimiento de los pacientes en la atención plena es crucial para lograr los objetivos psicoterapéuticos ya que demandan un aprendizaje

experiencial que solo se logra prestando atención (De la Vega-Rodríguez & Sánchez-Quintero, 2013, p. 56).

- Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) fue elaborada por Jon Kabat-Zinn en (1982) se le atribuye ser el primer método en integrar prácticas de meditación en la psicología y la medicina occidental. El MBSR sugiere recoger determinadas actitudes durante la aplicación de ejercicios, todos ellos provenientes del Zen, para afrontar el estrés y el sufrimiento. Estas actitudes como el: ser paciente, no juzgar, mantener una mente de principiante, confiar en la bondad propia y la sabiduría básica, aprender aceptar, soltar y no luchar por ningún propósito. Dicho programa tiene una temporalidad de ocho semanas en la cual los participantes se autoinscriben y completan los ejercicios a su propio tiempo. Lo pueden realizar en casa con la ayuda de materiales audiovisuales (Irrázaval, 2010, p. 469).

- Terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT) fue creada para evitar las recaídas y retrocesos en la depresión crónica. Según Segal, Williams y Teasdale en 2002 sostienen que cuando aparecen estados de ánimo disfóricos se reactivan los patrones de pensamiento negativos lo que conduce a las recaídas. Además de estas técnicas de MBSR, se utilizan metodologías cognitivas conductuales.

Contraria a las terapias cognitivas tradicionales, que se concentran en alterar el contenido de los pensamientos de los pacientes que usan esta terapia, la MBCT les enseña a los pacientes a modificar las formas en que se relacionan con sus propios pensamientos lo que les permite tomar conciencia de sus pensamientos y emociones desfavorables con los que están lidiando y, por ende, ayuda al mecanismo de afrontamiento conocido como descentramiento (Irrázaval, 2010, p. 468).

Aplicaciones de mindfulness en el ámbito universitario

Para Blandón (2020) los estudiantes universitarios suelen tener una carga académica excesiva por diversas razones, entre ellas la alta demanda y competitividad del programa, la falta de orientación profesional adecuada, la falta de conocimientos previos o el desafío de adaptarse a las nuevas tecnologías, también tienden a dedicar más tiempo a estudiar, cuando realmente deben dedicar tiempo y esfuerzo a su formación teórica y práctica, así como a su desarrollo personal y profesional. Por otra parte, estos factores pueden hacer que los estudiantes experimenten estrés, ansiedad, frustración, aburrimiento y desmotivación, todo lo cual puede tener un impacto negativo en su capacidad de aprender y en su salud emocional en general. Además, una carga excesiva de trabajo en el aula puede entorpecer otras actividades cruciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Sin embargo, Yáñez (2021) aporta que, la práctica del mindfulness contribuye a la reducción del estrés, la ansiedad o incluso la depresión, de la misma forma, el control emocional, la memoria, la concentración, la creatividad y el pensamiento crítico se mejoran a través de esta técnica, esto también contribuye a mejorar la salud emocional.

Para Ruiz (2016) es crucial que los estudiantes practiquen la atención plena porque mejora tanto su rendimiento académico como su salud mental. Benavides y Benavides (2021) comentan que, al participar en ejercicios de mindfulness, los estudiantes pueden reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, que son elementos que pueden afectar negativamente su capacidad de aprendizaje y bienestar general. Asimismo, fomenta la autoconciencia, la autoestima, la resiliencia y la regulación emocional, todos componentes esenciales para el desarrollo tanto personal como profesional, también puede ayudar a

potencializar aspectos como la memoria y la concentración los cuales son necesarios para el diseño y desarrollo de las actividades requeridas por sus carreras. (Arias, 2019).

El mindfulness puede contribuir a desarrollar y mejorar las habilidades de atención, tiene una relación positiva con las habilidades necesarias en todos los campos de estudio. Además, mejora la capacidad para transmitir de manera efectiva los hallazgos y recomendaciones de los proyectos, tanto verbales como escritos, esto fortalece la capacidad de trabajo en equipo multidisciplinar y la adaptabilidad a las exigencias del mercado laboral, mostrando iniciativa, creatividad e innovación. Finalmente, contribuye a mejorar la capacidad de aprender de forma autónoma y continua, actualizando conocimientos y habilidades de acuerdo con los desarrollos y tendencias del campo laboral. (Randazzo, 2021)

A través de varias investigaciones, se ha logrado evidenciar cambios positivos en el rendimiento y la atención selectiva por medio de la aplicación del mindfulness, en este caso, Moix et al., (2021) en su estudio menciona que después del programa, los niveles de estrés en el grupo de intervención disminuyen, en este caso, tres de los estudios han encontrado que esta reducción es estadísticamente significativa, de la misma forma, se ha establecido que los resultados apuntan a una mejora provocada por la intervención, especialmente en términos de atención plena, sin embargo, una de las principales limitaciones de esta investigación fue la duración del programa, que no fue evaluado en el tiempo a pesar de los beneficios que se han demostrado.

De la misma manera, según Langer et al. (2017) hay estudios revisados por pares sobre la creación de escalas de atención plena en el que las personas que tienen mayores

niveles de atención plena disposicional experimentan menor estrés, ansiedad y depresión y, por ende, más placer, inspiración, vitalidad, disfrute y satisfacción con sus vidas. La atención plena parece ser un estado emocional de equilibrio que incluye la aceptación de las propias experiencias internas, el esclarecimiento afectivo, la capacidad de controlar sus emociones y estados de ánimo, la flexibilidad cognitiva y, por último, un enfoque constructivo de los problemas que se presentan (p.480).

Finalmente, estos hallazgos sugieren que el mindfulness puede ser una herramienta útil para los estudiantes universitarios, ya que les ayuda a afrontar los desafíos académicos y personales con mayor equilibrio emocional y mental, contribuyendo a una mejora personal y profesional.

Capítulo II.

Objetivos

Preguntas de investigación:

¿Cuál es la utilidad de la técnica Mindfulness en la atención selectiva y en la disminución del estrés?

Objetivo general:

Examinar los beneficios y la utilidad del mindfulness en el incremento de la atención selectiva y la disminución del estrés en estudiantes universitarios de diferentes carreras.

Objetivos específicos:

- Identificar los efectos del mindfulness en la atención.
- Identificar los efectos del mindfulness en el estrés.

Metodología

Tipo de investigación

El estudio consiste en una revisión sistemática de la literatura para conocer los beneficios y la utilidad del mindfulness en el incremento de la atención selectiva y la disminución del estrés en estudiantes universitarios de diferentes carreras.

Método

El método Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), se utilizó como guía para la elaboración y presentación de la revisión sistemática. PRISMA es una guía ampliamente reconocida para la realización de revisiones sistemáticas y meta-análisis.

Considerando que, se siguió la guía PRISMA, la cual sugiere un protocolo preestablecido y la utilización de métodos rigurosos para la investigación (Hernández et al., 2014). Para lograr generar un conocimiento integrado y aplicable para la práctica profesional se buscó identificar, evaluar y sintetizar los hallazgos de diversos estudios aplicados, relacionados con mindfulness y atención selectiva (Salcido et al., 2021).

Pasos del método PRISMA

Fase 1. Formular la pregunta de investigación: Durante esta fase se crea la pregunta de investigación que dirigirá la revisión sistemática. La pregunta debe ser específica y comprensible.

Fase 2. Búsqueda y selección de estudios: Durante esta etapa se realiza una búsqueda exhaustiva de estudios que sean pertinentes para la discusión de la tesis de

mindfulness. Se eligen estudios que cumplan con los estándares de inclusión y exclusión mencionados en la siguiente fase.

Fase 3. Extracción y análisis de datos: En esta fase, los datos relevantes de los estudios seleccionados se toman y analizan sistemáticamente. Esto implica resaltar resultados importantes, detectar patrones o tendencias y calificar los métodos de los estudios según su excelencia.

Fase 4. Síntesis de resultados: Se recopilan los resultados de los estudios citados en la revisión sistemática.

Fase 5. Interpretación y discusión de resultados: En esta etapa, los hallazgos se interpretan y discuten a la luz de la pregunta de investigación. Además de discutir las limitaciones del estudio, se discuten las implicaciones teóricas y prácticas de las conclusiones.

Criterios de elegibilidad

Tabla 1.

Criterios de inclusión o exclusión para los artículos

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> Estudios que evalúen los efectos del mindfulness en estudiantes universitarios. Estudios que utilicen programas o intervenciones basadas en mindfulness, siguiendo protocolos 	<ul style="list-style-type: none"> Estudios que evalúen los efectos del mindfulness en un contexto que no sea universitario. Estudios que no utilizaron programas o intervenciones basados en el mindfulness.

<p>estandarizados o adaptados a la población.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudios que utilizan diseños experimentales o cuasiexperimentales, con grupo control o de comparación, y que miden las variables de interés antes y después de la intervención. • Estudios publicados en los últimos nueve años, en español o inglés, y disponibles en texto completo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudios que sean revisiones sistemáticas. • Estudios publicados hace más de nueve años, en idiomas distintos al español o inglés. • Estudios que no estén disponibles en texto completo.
--	---

Fuentes de información:

Para esta investigación se realizó una búsqueda en las bases de datos Scopus, Web of Science y Redalyc, que fueron seleccionadas por su relevancia, confiabilidad y facilidad de acceso para el tema de la investigación, La información obtenida de estas fuentes fue utilizada para fundamentar la tesis y para desarrollar las conclusiones.

Proceso de selección de estudios:

Se realizó una búsqueda utilizando los términos. en español, con las palabras clave de “Mindfulness AND atención AND estrés”, de la misma forma en inglés que fueron: “Mindfulness AND attention AND stress”. Los filtros utilizados para la búsqueda de artículos de mindfulness para una tesis de revisión bibliográfica deben ser los siguientes:

- Palabras clave: "mindfulness", "mindfulness and attention and stress"

- Fecha de publicación: Los artículos deben ser publicados en los últimos nueve años, para garantizar que la información sea relevante.
- Tipo de publicación: Los artículos deben ser de revistas científicas, para garantizar que la información sea fiable.
- Área de investigación: Nuestro estudio será únicamente evaluado en el ámbito de la psicología.
- Tipos de documentos: de acceso abierto y anticipado, para poder tener acceso a los estudios más actuales.

Proceso de extracción de artículos

En un estudio que comprendía la investigación en el campo del mindfulness, se encontraron inicialmente 1055 artículos relevantes. Sin embargo, mediante un proceso de revisión y selección, en la primera fase del proceso se determinó que 730 de ellos eran duplicados, lo que resultó en su eliminación. Posteriormente de los 325, se procedió a excluir otros 145 artículos debido a que no cumplían con los criterios de inclusión establecidos para este estudio, por la razón de que tenían más de 10 años de antigüedad y fueron eliminados en la segunda fase del proceso de selección.

A partir de los artículos restantes, que fueron 180, se eliminaron un total de 165. Primero 75 artículos porque en sus estudios se practicaba el mindfulness centrado en niños, adultos mayores o personas con enfermedades, 54 más por no ser estudios experimentales y 51 por no ser de contexto psicológico sino empresarial y educativo. Lo que nos deja un total de 15 artículos que serán estudiados a profundidad para su respectiva explicación.

Evaluación de calidad de datos

Durante una revisión de la literatura, se consideraron los títulos, los resúmenes y las palabras clave para evaluar la relevancia de los artículos. Para evaluar la credibilidad de un artículo, se consideró la calidad de la metodología y de los datos utilizados. Es un proceso complejo que requiere un análisis cuidadoso de los artículos científicos. Sin embargo, es fundamental ya que asegura la calidad de la investigación y la confiabilidad de los resultados.

Proceso de verificación

El primer paso del proceso es evaluar la calidad de sus datos, tiene que ver con estudiar la relevancia, fiabilidad, validez y objetividad de los artículos científicos utilizados como fuentes de información. Después es importante identificar posibles desviaciones de la información recibida, considerando los sesgos de los artículos. El proceso de verificación de datos debe realizarse de forma sistemática y rigurosa, considerando todos los factores que afectan la confiabilidad de los datos se estudian cuidadosamente.

Síntesis de resultados

Interpretación de Resultados

La interpretación de los resultados de esta revisión sistemática de la literatura se basa en el análisis exhaustivo de los estudios incluidos y tiene como objetivo responder a la pregunta de investigación.

Síntesis de Hallazgos:

Una síntesis narrativa fue realizada para condensar los resultados de los estudios incorporados. Estos hallazgos fueron temáticamente estructurados y presentados de forma clara y precisa, manteniendo una estrecha relación con la pregunta de investigación planteada. La síntesis abarcó elementos fundamentales vinculados a las características de los participantes, las intervenciones analizadas, los resultados reportados y las métricas utilizadas para evaluar dichos resultados.

Heterogeneidad de Estudios:

Se examinó la diversidad entre los estudios seleccionados en cuanto a su estructura, participantes, enfoques de intervención y resultados obtenidos. Esta variabilidad se consideró durante la interpretación de los resultados y la elaboración de la síntesis narrativa.

Calidad de la Evidencia:

La calidad metodológica de estos estudios se evaluó mediante AMSTAR 2 lo que ofreció perspectivas sobre la solidez de la evidencia y ayudó a detectar posibles sesgos y limitaciones en cada estudio individual.

Tendencias y Patrones Emergentes:

Se detectaron tendencias y configuraciones emergentes al comparar y contrastar los resultados de los estudios, explorando estos patrones en relación con variables temporales, geográficas y las características de los participantes.

Implicaciones Clínicas y de Investigación:

Se analizaron las posibles aplicaciones prácticas de los hallazgos en el ámbito de la psicología y se señalaron áreas de investigación insuficientemente abordadas que podrían guiar futuros estudios.

Limitaciones y Sesgos:

Se abordaron y analizaron de manera explícita las limitaciones inherentes tanto a los estudios incorporados como a la revisión sistemática en sí misma. Se dedicó especial atención a posibles sesgos, como el sesgo de publicación, considerados como factores que podrían impactar la validez de la revisión.

Conclusiones:

La interpretación de los resultados condujo a conclusiones sólidamente fundamentadas que responden a la pregunta de investigación. Estas conclusiones fueron presentadas en relación con la evidencia recopilada, resaltando la certeza y aplicabilidad general de los hallazgos.

Capítulo III. Resultados

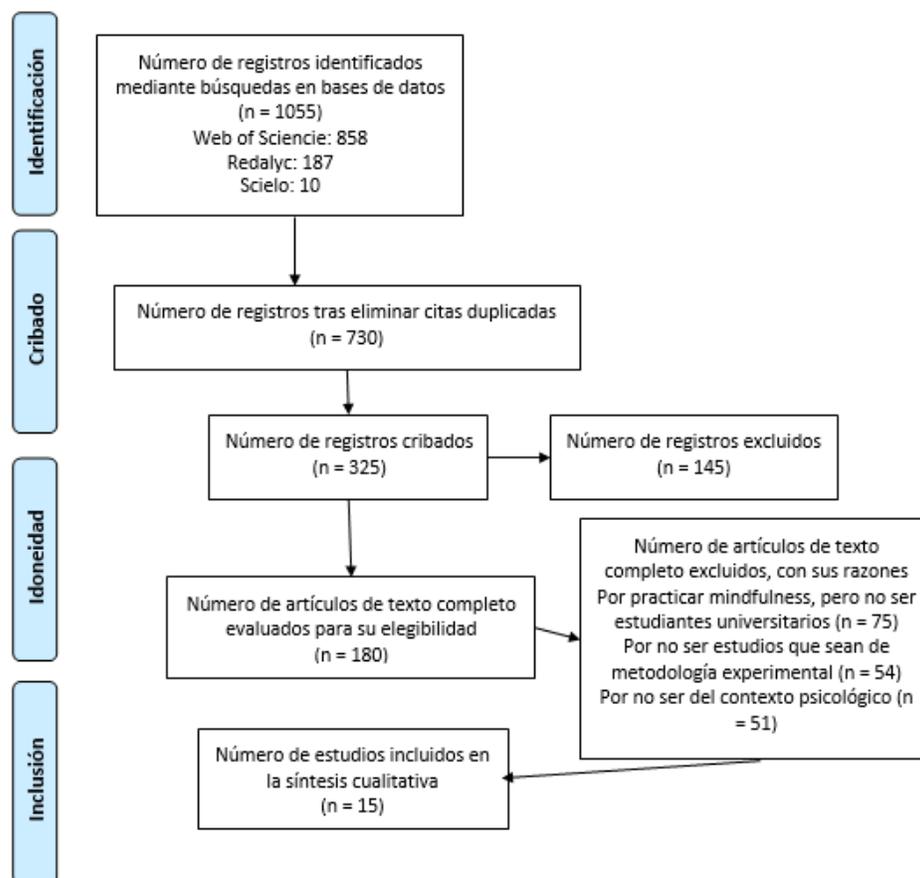
La sección de resultados busca consolidar de manera detallada y analítica los estudios seleccionados, con el objetivo de explorar exhaustivamente la pregunta de investigación establecida en el método PRISMA. A lo largo de esta sección, se presentan de forma organizada los descubrimientos principales derivados de la exploración y evaluación crítica de la información reunida. Se ha realizado un análisis minucioso de cada aspecto relevante de los estudios, contemplando aspectos como participantes, intervenciones, resultados y métricas empleadas, lo que proporciona una perspectiva integral y pormenorizada del tema tratado. Además, se ha llevado a cabo una evaluación rigurosa de la calidad metodológica de los estudios para contextualizar los resultados, e igualmente se han analizado posibles patrones, tendencias y sesgos detectados durante el proceso de revisión

Selección de resultados

Como resultado de la búsqueda sistemática se encontraron un total de 1055 artículos, sin embargo 730 eran duplicados, por lo que quedaron 325, de los cuales 145 no cumplían con los criterios de inclusión (menos de 10 años de antigüedad) por lo que se excluyeron, quedaron 180 artículos de los cuales 165 fueron eliminados por no estar centrados en estudiantes, por no ser estudios experimentales y por no ser de contexto psicológico. Finalmente quedaron 15 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión.

Ilustración 1.

Declaración PRISMA



Elaborado por: Valeria Cordero

A continuación, se presentará una tabla que contiene los datos correspondientes a cada uno de los artículos, detallando sus respectivas categorías.

Tabla 2.

Artículos seleccionados

	Título	Autor	Población	Año	Principal objetivo del estudio	País
	MINDUFULLNES					
1	Effectiveness of a Mindfulness-Based	Lin Fu; Shuang Wei ; Jin	Estudiantes universitarios	2022	Evaluar los efectos de mejora de una	China

	Group Intervention for Chinese University Students with Sleep Problems	Cheng; Xueqi Wang; Yueyue Zhou;			intervención grupal basada en la atención plena en universitarios en China.	
2	Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.	Fernandez, E., Sáenz-López, P., Almansa, G., Budia, A., Lopez, J. & Zafra, J	Estudiantes	2014	Diseñar un programa a través de audios de alrededor de 10 minutos de duración para aplicarlos en el tercer ciclo de primaria	España
3	Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo.	Langer, Á., Schmidt, C., agullar, J., Cid, C., & Magni, A.	Estudiantes	2016	Determinar el impacto de una estrategia basada en la atención plena.	Chile
4	Mindfulness and Subjective Well-Being of Indian University Students: Role of Resilience during COVID-19 Pandemic	Bharti, Teena; Mishra, Nidhi; Ojha, Satish Chandra	Estudiantes universitarios	2023	Explora el papel mediador de la resiliencia en la relación general entre la atención plena y el bienestar subjetivo	India
5	Mindfulness Receptivity, Dispositional Mindfulness, and Coping Self-Efficacy in University Students with and Without a History of Self-Injury	Petrovic, Julia; Bastien, Laurianne; Mettler, Jessica; Heath, Nancy	Estudiantes universitarios	2022	Explorar las interrelaciones entre la historia de NSSI, la receptividad de la atención plena, la atención plena disposicional y la autoeficacia	Estados Unidos
MINDFULNESS Y ATENCIÓN						
6	Brief Mindfulness Breathing Exercises and Working Memory Capacity: Findings from Two Experimental Approaches	Frosch YX Quek , Nadyanna M. Majeed , Meena kshi Kothari	Estudiantes universitarios	2021	Examinar los efectos de una única sesión de 15 minutos de atención consciente a la respiración	Estados Unidos
7	Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios	Ana Cuevas; Carmen Diaz; Elena Delgado	Estudiantes universitarios	2017	Analizar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado al contexto del aula, en relación con el nivel de mindfulness	España
8	Análisis del uso de audios de mindfulness en la atención y la concentración de estudiantes de formación profesional.	González Planells, J.C. & López Secanell	Estudiantes universitarios	2020	Analizar la influencia de los audios de Mindfulness sobre las capacidades disposicionales de una población adolescente para estar atentos y conscientes de la	España

					experiencia del momento presente.	
9	Programas Basados em Mindfulness para Alunos Universitários: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão	Mariana Ladeira y Carolina Baptista	Estudiantes universitarios	2021	Ofrecer programas basados en <i>mindfulness</i> a estudiantes de pregrado	Brasil
10	Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos	Carlos Schmidt y Eugenia Vinet	Estudiantes universitarios	2015	Determinar las propiedades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco en Chile	Chile
MINDFULNESS Y ESTRÉS						
11	A qualitative exploration of university student perspectives on mindfulness-based stress reduction exercises via smartphone app in Bangladesh	Munjireen S. Sifat; Naima Tasnim; Kirsten Stobenau; Kerry M. Green	Estudiantes universitarios	2022	Examinar la aceptación de las técnicas de atención plena en estudiantes universitarios.	Bangladesh
12	Mindfulness, recovery-stress balance and well-being among university dance students.	Peta Blevins; Professor Gene Moyle; Shona Erskine; Luke Hopper	Estudiantes universitarios	2022	Investigar las relaciones entre la atención plena, el estrés, la recuperación y el bienestar entre estudiantes de danza vocacional de nivel universitario.	Estados Unidos
13	Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the 29eve lof Stress among University Students in South Korea	Kwang-Hi Park; Hyunlye Kim; Jaehee Kim	Estudiantes universitarios	2020	Exploró el efecto moderador de la atención plena sobre la influencia del estrés en la depresión según el grado de estrés vital	Corea del sur
14	Estrés académico en estudiantes universitarios	Maria Silva; Jose Lopez; Maria Columba	Estudiantes universitarios	2020	Determinar el nivel de estrés en estudiantes universitario mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes.	México
15	The Effect of a Mindfulness-Based Education 29rogramo n Brain Waves and the	Mijung Jung and Mikyong Lee	Estudiantes universitarios	2021	Investigar los efectos de un programa educativo basado en la atención plena sobre la atención	Corea del Sur

Categoría I: Mindfulness

En el estudio de Langer et al. (2017) se evaluó el efecto de una intervención basada en mindfulness sobre ansiedad, estrés y depresión de 88 estudiantes chilenos. Los partícipes se fraccionaron en un grupo de control y un grupo de atención plena que recibió ocho sesiones semanales de 45 minutos. Se midieron los niveles de ansiedad, depresión y estrés al inicio, final, a los tres y seis meses de la intervención. Los resultados expusieron que el grupo de atención plena redujo representativamente sus niveles de ansiedad, depresión y estrés en comparación con el grupo de control. Es importante recalcar que estos cambios no se mantuvieron en el seguimiento. Estos hallazgos sugieren y proponen que la intervención basada en mindfulness es una estrategia eficaz para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes (p. 480).

De la misma forma, para investigar los efectos de la meditación de mindfulness en el ámbito educativo, se diseñó un programa basado en audios cortos para aplicarlo en dos colegios públicos de Huelva con 157 estudiantes de tercer ciclo de primaria. Se midieron variables emocionales y motivacionales antes y después de la intervención que duró 7 semanas. Los resultados expusieron una mejora en la atención de los grupos que practicaron mindfulness, así como una relación positiva entre la orientación a la tarea, el bienestar psicológico y otras variables (Almansa et al., 2014, p. 118).

En una investigación adicional, Fu et al. (2022) tiene como objetivo evaluar cómo una intervención grupal basada en la atención plena afecta los síntomas emocionales y los problemas de sueño de los estudiantes universitarios chinos. La herramienta utilizada con el grupo de intervención fue una intervención grupal de ocho sesiones con dos horas de

duración y dos veces por semana. El grupo de intervención estuvo formado por 21 estudiantes universitarios, mientras que el grupo de control no aleatorio estuvo compuesto por 24 estudiantes universitarios. Los participantes completaron cuestionarios de autoinforme que medían la atención plena, la ansiedad, los síntomas depresivos y la calidad de sueño antes, durante y un mes después de la intervención.

Se ejecutaron análisis de varianza (ANOVA) con medidas repetidas. Los hallazgos indicaron que si bien la intervención no tuvo efectos discernibles sobre la ansiedad o los síntomas depresivos tuvo un impacto significativo sobre la atención plena y la calidad de sueño. En resumen, el autor pretende explorar si una intervención basada en la atención plena puede mejorar los problemas del sueño en estudiantes universitarios. Los hallazgos indican que puede tener un impacto positivo, tanto en la atención plena como en la calidad del sueño (p. 10).

Por otro lado, un estudio investigó cómo la resiliencia y la atención plena afectaron el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios indios durante la pandemia por COVID-19. Como instrumento del estudio se utilizó un cuestionario autoadministrado a 589 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que la relación entre mindfulness y bienestar subjetivo está parcialmente mediada por la resiliencia.

Esto indica que los efectos positivos de la atención plena en la salud mental de los estudiantes están significativamente influenciados por la resiliencia. Este estudio agrega información al conjunto de conocimientos sobre mindfulness y el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios, particularmente durante situaciones de emergencia (Bharti et al., 2023, p. 10).

Por último, en el estudio de Petrovic et al., (2022) que tiene como objetivo investigar las conexiones entre las historias de autolesiones no suicidas (NSSI) de los

estudiantes universitarios, la receptividad de la atención plena, la atención plena disposicional y la autoeficacia para afrontar la situación. Se descubrió que la apertura a la atención plena predecía positivamente la autoeficacia para afrontar situaciones difíciles. Además, se descubrió que la atención disposicional mediaba parcialmente esta relación en estudiantes con antecedentes de NSSI pero no en aquellos sin dichos antecedentes. Estos resultados preliminares apuntan a la importancia de la receptividad de la atención plena para promover la autoeficacia de afrontamiento de los estudiantes universitarios (p. 15).

Categoría II: Mindfulness y atención

El propósito del estudio de Frosch et al. (2021) fue comparar los efectos de una sola sesión de 15 minutos de respiración consciente de ejercicio mental sobre la capacidad de la memoria de trabajo. Aunque en el pasado se ha demostrado que el entrenamiento de mindfulness mejora el rendimiento de la memoria de trabajo, no está claro si una sola sesión de práctica puede marcar una diferencia significativa en esta habilidad. En el primer experimento, en el que participaron 82 personas, se utilizó un diseño experimental intrasujetos para realizar el estudio (Estudio 1). En el estudio participaron 424 participantes en el segundo experimento (Estudio 2), que empleó un diseño experimental entre sujetos. Contrariamente a las hipótesis propuestas, ninguno de los resultados de los experimentos reveló ninguna evidencia de que los participantes en la condición de atención plena se desempeñaran mejor en una tarea de duración operativa que aquellos en la condición de control (Estudio 1 y Estudio 2), según estos resultados, aumentar la capacidad de la memoria de trabajo podría no ser posible con una sola sesión de práctica consciente.

En el estudio de González y López (2020), en donde el objetivo fue identificar la influencia de los audios de Mindfulness sobre las capacidades atencionales de una

población adolescente. En este caso se implementó un centro de formación, que tenía 13 participantes y 18 que pertenecen al grupo experimental, a los cuales se les aplicó distintos cuestionarios. Los resultados indican que las clases de atención plena con entrenamiento de meditación en audio tuvieron respuestas promedio y puntuaciones iguales o inferiores a las clases de control en todas las encuestas realizadas. De la misma forma, que los adolescentes sin experiencia en meditación obtuvieron puntuaciones más altas que aquellos con experiencia.

En otro estudio se propuso conocer las cualidades psicométricas del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en relación con 399 estudiantes universitarios de Temuco, Chile. El FFMQ, una herramienta de autoevaluación que consta de 39 ítems evalúa la inclinación general de una persona hacia la atención plena analizando cinco habilidades: observación, descripción, actuar con atención, actuar sin juzgar y falta de reactividad. Según los resultados, existe una correlación entre la atención plena y algunos rasgos de personalidad del modelo de cinco factores de Costa y McCrae y el FFMQ tiene una fiabilidad adecuada. También se descubrió que los estados emocionales negativos como el estrés, ansiedad y depresión tienen una relación inversa con la atención plena (Schmidt & Vinet, 2015, p. 96).

Por otra parte, en un estudio de Ladeira y Baptista (2020) en donde el objetivo fue informar sobre la experiencia de supervisar un proyecto de extensión universitaria de programas basados en mindfulness para estudiantes de pregrado en una universidad pública durante tres años. La acción de extensión consistió en ofrecer programas basados en mindfulness a estudiantes universitarios, dándoles la oportunidad de desarrollar habilidades psicológicas y sociales para gestionar el estrés y promover la salud. La capacidad de la

universidad para implementar programas de mindfulness también depende de las calificaciones del profesor que los dirige, la accesibilidad de los materiales y la disponibilidad de un espacio físico.

De la misma forma, en el estudio de Cuevas et al. (2017) que tuvo como objetivo examinar el impacto de un programa breve de mindfulness adaptado al aula en las siguientes dimensiones: ansiedad (STAI), evitación experiencial (AAQ-II), mindfulness (MAAS) y satisfacción con la vida (SWLS). La muestra estuvo compuesta por 115 estudiantes universitarios. No se observaron cambios en las otras variables, pero los niveles de satisfacción con la vida y el estado de ansiedad de los estudiantes aumentaron significativamente después de participar en el programa. No obstante, se encontró la correlación entre el aumento de la satisfacción con la vida y el mayor nivel de atención plena al finalizar el programa (que coincidió con la temporada de exámenes).

Categoría III: Mindfulness y estrés

El propósito del estudio de Munjireen et al. (2022) fue evaluar si las prácticas de atención plena pueden mejorar la salud mental en estudiantes universitarios de Bangladesh. Se investigó la aceptabilidad de la atención plena entre estudiantes universitarios de Bangladesh utilizando métodos cualitativos. Se realizaron entrevistas en profundidad con un total de doce estudiantes para descubrir cómo respondieron a ejercicios de atención plena adaptados cultural y lingüísticamente al bengalí. Los resultados demostraron actitudes positivas hacia el contenido de mindfulness, los estudiantes también mostraron reacciones fisiológicas y psicológicas positivas, por otra parte, los estudiantes pensaron que podrían superar los obstáculos para pedir ayuda adoptando el concepto de utilizar estos ejercicios en una aplicación.

Jung y Lee (2021) en donde el objetivo de este estudio fue analizar cómo los estudiantes universitarios en Corea responderían a un programa educativo basado en la atención plena, teniendo en cuenta que, la reducción del estrés y el bienestar psicológico se han relacionado con la atención plena. Se evaluó la aplicación de seis sesiones de intervención basadas en mindfulness, así como el grado de mindfulness, la actividad cerebral y el sistema nervioso autónomo (SNA). Los hallazgos revelaron un aumento de la atención plena, así como un aumento de las ondas alfa y theta y una disminución de las ondas beta. La SNA no reveló diferencias notables. Estos resultados sugieren que el programa puede ayudar a los estudiantes a desarrollar un estado de atención plena y relajación durante situaciones estresantes, lo que puede ayudarlos a tener éxito en la universidad.

Por otra parte, el objetivo de la investigación de Silva et al. (2019) fue evaluar el grado de estrés experimentado por estudiantes universitarios mediante un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional con un tamaño de muestra de 255 estudiantes. Dado que el inventario SISCO puede usarse para identificar estrés en estudiantes de posgrado y educación superior, se tomó en consideración el Reglamento de Investigación en Salud de la Ley General de Salud. Existe correlación significativa con el programa de estudio, y existe independencia entre el sexo de los participantes y el nivel de estrés, siendo 86 puntos el 3 por ciento de los participantes reportando un nivel de estrés moderado.

En el estudio de Blevins et al. (2021) pidió a estudiantes de danza vocacional de nivel universitario que examinaran las conexiones entre el estrés, la recuperación, la atención plena y el bienestar general. Ochenta y dos estudiantes de danza de dos universidades completaron cuestionarios en línea de autoinforme sobre el afecto, los

estados de recuperación-estrés y la atención plena. Los coeficientes de correlación mostraron una fuerte relación inversa entre el estrés y la atención plena, así como una relación positiva significativa entre la atención plena y el afecto positivo y negativo, respectivamente. Se encontraron diferencias en el estrés general, el afecto negativo y la recuperación específica de la danza entre los participantes de alto nivel. y grupos de baja atención plena utilizando MANOVA.

Este estudio se investigó cómo la atención plena podría mitigar el impacto del estrés en la depresión según el nivel de estrés en la vida. En cinco universidades de cuatro años de Corea del Sur, participaron 738 estudiantes universitarios de segundo a cuarto año. Hubo una correlación negativa estadísticamente significativa entre la atención plena y la depresión y una correlación positiva entre el estrés y la atención plena. Según los resultados de un análisis de regresión múltiple, el estrés aumenta la depresión, mientras que la atención plena la reduce. El estrés y la atención plena tuvieron una interacción significativamente negativa, en el análisis de regresión múltiple moderado, y la atención plena moderó el impacto del estrés sobre la depresión solo en los grupos de bajo estrés. La inclusión de esta interacción también aumentó significativamente el poder explicativo de la varianza en la depresión en el modelo completo (Park et al., 2020).

Resultados de la síntesis

La comparación de estos estudios sobre mindfulness revela una diversidad de enfoques y resultados. En la categoría "Mindfulness", se destacan los beneficios temporales, como la reducción de la ansiedad y el estrés en adolescentes (Langer et al., 2017) y mejoras en la atención y la orientación a la tarea en estudiantes de primaria (Fernández et al., 2014). Sin embargo, Bharti et al. (2023) examina la relación entre

mindfulness y resiliencia durante emergencias, mientras Petrovich et al. (2022) se enfoca en la receptividad de la atención plena. En "Mindfulness y Atención", se exploran los efectos en la memoria de trabajo y las capacidades atencionales, con diferencias en la experiencia en meditación (González y López, 2020) y correlaciones con personalidad y estados emocionales negativos (Schmidt y Vinet, 2015). En "Mindfulness y Estrés", los estudios abordan cómo mindfulness puede mitigar el estrés, mostrando beneficios en la atención plena, actividad cerebral y reducción de la depresión (Jung y Lee, 2021; Munjireen et al., 2022; Park et al., 2020). Silva et al. (2019) analiza el estrés en estudiantes de posgrado. En resumen, estos estudios proporcionan una visión variada de los efectos de mindfulness en diferentes contextos y poblaciones, subrayando su complejidad y potencial para mejorar el bienestar emocional y la atención.

Tabla 3.

Evaluación de calidad

Evaluación de calidad metodológica			
Título	Fortalezas	Debilidades	
MINDUFULLNES			
1 Effectiveness of a Mindfulness-Based Group Intervention for Chinese University Students with Sleep Problems	<ul style="list-style-type: none"> - La investigación emplea un diseño de control aleatorizado. - Contar con 88 participantes. - Evaluar los efectos hasta los seis meses posteriores a la intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> - Periodo de intervención más corto. - Falta de control en el seguimiento. - Posible influencia de variables externas. 	
2 Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria.	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque específico. - Comparación entre grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tamaño reducido de la muestra. - Ausencia de aleatorización. - Falta de detalles sobre los cuestionarios. 	
3 Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño de la intervención. - Mediciones repetidas. - Uso de análisis estadístico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tamaño de la muestra y selección no aleatoria. 	

			- Falta de efecto en la ansiedad y los síntomas depresivos.
4	Mindfulness and Subjective Well-Being of Indian University Students: Role of Resilience during COVID-19 Pandemic	- Enfoque durante la pandemia. - Tamaño de la muestra. - Uso de medición.	- Instrumentos de medición. - Correlacional no casual. - Contexto cultural.
5	Mindfulness Receptivity, Dispositional Mindfulness, and Coping Self-Efficacy in University Students with and Without a History of Self-Injury	- Enfoque en autolesiones no suicidas. - Identificación de relaciones predictivas. - Análisis de mediación diferencial.	- Naturaleza correlacional. - Tamaño de la muestra. - Falta de análisis a largo plazo.
MINDFULNESS Y ATENCIÓN			
6	Brief Mindfulness Breathing Exercises and Working Memory Capacity: Findings from Two Experimental Approaches	- Enfoque en una sola sesión de práctica. - Diseño experimental variado. - Tamaño de la muestra.	- Resultados negativos. - Falta de claridad en la metodología. - Posibles variables no controladas.
7	Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios.	- Enfoque específico en población universitaria. - Implementación de un centro de formación.	- Resultados contrarios a las expectativas. - Tamaño de la muestra pequeña.
8	The Effect of a Mindfulness-Based Education Program on Brain Waves and the Autonomic Nervous System in University Students	- Uso de herramienta validada. - Muestra representativa. - Relación con otros rasgos y estados emocionales.	- Limitaciones de correlación. - Contexto cultural. - Posible sesgo de respuesta.
9	Programas Basados em Mindfulness para Alunos Universitários: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão	- Enfoque en la experiencia práctica. - Énfasis en el impacto social y psicológico. - Tamaño de la muestra.	- Falta de datos cuantitativos. - Posible sesgo de la experiencia personal.
10	Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos	- Enfoque en un programa breve de mindfulness en el aula. - Uso de diferentes medidas.	- Falta de cambio en todas las variables. - Posibles variables externas no controladas.
MINDFULNESS Y ESTRÉS			
11	A qualitative exploration of university student perspectives on mindfulness-based stress reduction exercises via smartphone app in Bangladesh	- Enfoque en múltiples mediciones. - Evaluación de cambios fisiológicos. - Conclusiones relevantes para el bienestar estudiantil.	- Limitaciones en la generalización. - Tamaño de la muestra. - Falta de grupo de control.
12	Mindfulness, recovery-stressbalance and well-being	- Enfoque en una población específica.	- Posibles limitaciones en la casualidad. - Sesgo de autorreporte.

	among university dance students.	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de cuestionarios autoinformes. - Análisis estadístico detallado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tamaño de la muestra y generalización.
13	Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the 39eve lof Stress among University Students in South Korea	<ul style="list-style-type: none"> - Tamaño de la muestra considerable. - Análisis estadístico detallado. - Identificación de la moderación de la atención plena. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limitaciones en la casualidad. - Posible sesgo de autorreporte. - Limitaciones en la generalización.
14	Estrés académico en estudiantes universitarios	<ul style="list-style-type: none"> - Enfoque cuantitativo y descriptivo. - Tamaño de la muestra. - Uso de un instrumento validado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limitaciones en la evaluación de estrés. - Falta de análisis más detallado.
15	The Effect of a Mindfulness-Based Education 39rogramo n Brain Waves and the Autonomic Nervous System in University Students	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de una herramienta validada. - Evaluación de cambios fisiológicos. - Conclusiones relevantes para el bienestar estudiantil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limitaciones en la generalización. - Tamaño de la muestra. - Falta un grupo de control.

Discusión

Los resultados del presente estudio proporcionan evidencia adicional sobre los efectos positivos del mindfulness en la atención. Los hallazgos de Munjireen et al., (2022) muestran que los estudiantes experimentaron actitudes positivas hacia el contenido de mindfulness, además de reacciones fisiológicas y psicológicas favorables. Dichos resultados refieren que la incorporación de prácticas de mindfulness puede tener un impacto y resultado positivo en la capacidad de atención y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Los hallazgos de Sánchez-Gómez et al. (2020) respaldan la noción de que la implementación de programas de mindfulness en el entorno educativo puede mejorar la capacidad de atención de los y las estudiantes y contribuir a su progreso académico a lo largo del año escolar. En contextos educativos, el mindfulness puede ser una herramienta efectiva tanto para el bienestar emocional como para el rendimiento académico destacándose su versatilidad y beneficios potenciales.

También Frosh (2021) sugiere que una sola sesión de práctica consciente no parece mejorar el rendimiento en una tarea de duración operativa. Esto plantea la cuestión de si el mindfulness puede tener un impacto inmediato y directo en la memoria de trabajo. Estos resultados subrayan la importancia de una práctica continua y a largo plazo del mindfulness para alcanzar beneficios en la memoria de trabajo, destacando que los efectos pueden no ser inmediatos.

Por otro lado, López (2023) resalta la idoneidad del mindfulness para personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) al abordar directamente sus necesidades. El entrenamiento de la atención, tanto interna como externa, es fundamental

para quienes tienen TDAH, ya que la dificultad para concentrarse es una característica común de esta condición. Además, la inclusión de la atención a las emociones en la práctica del mindfulness puede ser especialmente beneficiosa para las personas con TDAH, ya que las emociones pueden influir en su capacidad de atención y regulación emocional.

La literatura existente y los resultados de diversos estudios sugieren que el mindfulness puede desempeñar un papel significativo en la reducción del estrés. Jung y Lee (2021) respaldan esta idea al destacar que su programa de mindfulness parece ayudar a los estudiantes a desarrollar un estado de atención plena y relajación durante situaciones estresantes, lo que, a su vez, puede contribuir a su éxito académico en un entorno universitario.

Por otro lado, López y Pastor (2019) enfatizan la importancia de llevar a cabo tratamientos basados en mindfulness de manera inclusiva en contextos familiares y educativos, lo que podría tener un impacto beneficioso no solo en los alumnos con TDAH, sino en toda la comunidad estudiantil. Esto sugiere que el mindfulness no solo puede reducir el estrés, sino también mejorar el bienestar general, enriqueciendo la experiencia de aprender y las relaciones interpersonales de los estudiantes.

La interacción entre el estrés y la atención plena es un tema clave que se aborda en estos dos estudios. En el estudio de Park et al. (2020), se destaca que la atención plena tiene un efecto moderador en la relación entre el estrés y la depresión. Este hallazgo sugiere que la práctica de la atención plena puede ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés, particularmente en grupos con niveles bajos de estrés. Además, la inclusión de esta interacción mejora la capacidad del modelo para explicar la varianza en la depresión, lo que subraya la relevancia de la atención plena como un factor de protección.

Finalmente, en el estudio de Alvarado et al. (2020) se enfoca en los efectos de un programa basado en la atención plena en la impulsividad cognitiva y motora. Los resultados indican que dicho programa es efectivo en la reducción de la impulsividad cognitiva y tiene un impacto moderado en la disminución de la impulsividad global, motora y no planificada. Este estudio resalta la utilidad de la atención plena como una herramienta para mejorar la autorregulación y control de impulsos.

Conclusión

En este artículo, la investigación se ha centrado en explorar el objetivo “Examinar los beneficios y la utilidad del mindfulness en el incremento de la atención selectiva y la disminución del estrés en estudiantes universitarios de diferentes carreras” Este objetivo fue abordado a través de un análisis exhaustivo de quince estudios científicos, que fueron categorizados en tres grupos: el primero, centrado en el concepto de mindfulness; el segundo, en la relación entre mindfulness y atención; y el tercero, en la conexión entre mindfulness y estrés.

En la primera categoría de “Mindfulness” se concluye que esta técnica tiene un efecto significativo para los estudiantes, ya que demuestra que a través de métodos experimentales reduce los síntomas de ansiedad, mejora la salud mental y la calidad de vida. La segunda categoría de “Mindfulness y atención” revela que los efectos de la memoria de trabajo y las capacidades atencionales mejoran después de una intervención mindfulness a través de la meditación. En la última categoría de “Mindfulness y estrés” se aborda como el mindfulness puede reducir el estrés, mostrando beneficios en la atención plena, actividad cerebral y reducción de la depresión.

Los resultados de los quince artículos respaldan consistentemente la noción de que la práctica de mindfulness aumenta la capacidad de concentración en tareas específicas, reduce la distracción y mejora la atención sostenida. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la salud mental, las capacidades cognitivas y la calidad de vida en general. Destacan la importancia de la práctica de mindfulness como estrategia eficaz para abordar los problemas asociados con la atención selectiva, sugiriendo su implementación en ámbitos tan diversos como la educación y la atención clínica.

Recomendaciones

Los resultados del artículo son prometedores porque sugieren que las técnicas basadas en la atención plena pueden mejorar la atención selectiva de los estudiantes. Esto es importante porque la atención selectiva es una capacidad cognitiva clave para el aprendizaje y el rendimiento académico. Aquí hay algunas recomendaciones para futuras investigaciones:

Enlistar los tipos de técnicas basadas en mindfulness utilizadas: Se dice que el artículo utilizó un método basado en la atención. Sin embargo, como existen muchos enfoques y prácticas diferentes de mindfulness, es importante tener claro los tipos de técnicas utilizadas.

Realizar investigaciones experimentales: Este artículo se basa en una revisión sistemática de estudios previos. Sin embargo, sería interesante realizar estudios experimentales para confirmar los resultados del estudio.

Referencias Bibliográficas

- Almeyda, V. (2021). Mindfulness para el desarrollo del pensamiento sostenible y divergente en Ingeniería: Propuesta de curso electivo para la Universidad Pontificia Bolivariana. Universidad Pontificia Bolivariana.
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9072/TRABAJO%20FINAL%20\(1\).pdf?sequence=1](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9072/TRABAJO%20FINAL%20(1).pdf?sequence=1)
- Alvarado, P., Soto, M., & Rosales, L. (2020). Atención Plena e Impulsividad: Un estudio controlado y aleatorizado. *Medicina Naturista*, 14(1).
<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-AtencionPlenaImpulsividad-7248975.pdf>
- Arkin, P., Soto, M., & Rosales, L. (2020). Atención Plena e Impulsividad: Un estudio controlado y Aleatorizado, 14(1).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248975>
- Ballesteros, L. (2014). Mindfulness: Viviendo el presente, generando futuro. *Ciencia, Impulso, Conciencia*, 8. <https://luisignacioballesteros.com/2014/06/06/mindfulness-viviendo-el-presente-generando-futuro/>
- Benavides, L., & Benavides, A. (2021). La aplicación del Mindfulness para mejorar las estrategias de enseñanza y aprendizaje en la educación superior. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21).
<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/340>
- Bernández, B., Durán, A., Parejo, J., & Ruiz, A. (2018). An Experimental Replication on the Effect of the Practice of Mindfulness in Conceptual Modeling Performance.

Journal of Systems and Software, 13, 153-172.

<https://idus.us.es/handle/11441/103280>

- Bernate, M., Navarro, M., Soto, F. (2009) Diferencias en los Procesos de Atención y Memoria en Niños con y sin Estrés Postraumático. Cuaderno Neuropsicologico. 3(1). <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439642483005.pdf>
- Bharti, T., Mishra, N., & Chandra, S. (2023). Mindfulness and Subjective Well-Being of Indian University Students: Role of Resilience during COVID-19 Pandemic. Behav Sci, 13(5). 10.3390/bs13050353
- Blevins, P., Moyle, G., Erskine, S., & Hopper, L. (2022). Mindfulness, recovery-stress balance, and well-being among university dance students. Dance, Health and Wellbeing, 23.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14647893.2021.1980528>
- Cabello, J. (2020). Mindfulness y rendimiento académico en estudiantes universitarios – Huacho 2018. Doctorado en Ciencias de la Educación, 8.
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/4205>
- Carabelli E. (2012) Entrenamiento en Gestalt: Manual para terapeutas y coordinadores sociales. Primera edición. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo. p.31.
- Cepeda-Hernández, S. (2015). El Mindfulness Disposicional y su Relación con el Bienestar, la Salud Emocional y la Regulación Emocional. Revista Internacional de Psicología, 14(2). <https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>

- Cuevas, A., Díaz, C., Delgado, E., & Vélez, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Pontificia Universidad Javeriana*, 16(4). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae>
- De la Vega I, Sánchez S. (2013) Terapia dialectico conductual para el trastorno de personalidad limite. *Acción Psicol*; 10 (1):45-56
- Dimidjian, S., & Linehan, M. (2003). Defining and agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science, Practice, and Cultur*, 10, 166-171. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg019>.
- Fajardo, V. (2020). Mindfulness y aprendizaje. *Emociones y aprendizaje*, 24-34.
- Fernandez, E., Sáenz-López, P., Almansa, G., Budia, A., Lopez, J., Marquez, J., Martinez, I., Peña, D. M., Santafè, P., & Zafra, J. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en Educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (3), 120-140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4867640>
- Frosch, Q., Nadyanna, M., Meenakshi, K., Verity, L., Seng, H., & Hartanto, A. (2021). Brief Mindfulness Breathing Exercises and Working Memory Capacity: Findings from Two Experimental Approaches. *Brain Sciences*, 11(2). [10.3390/brainsci11020175](https://doi.org/10.3390/brainsci11020175)
- Fu, L., Wei, S., Cheng, J., Wang, X., Zhou, Y., Li, Y., & Zheng, H. (2022). Effectiveness of a Mindfulness-Based Group Intervention for Chinese University Students with Sleep Problems. *Int J Environ Res Public Health* ., 19(2). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35055577/>

Galante, J., Dufuor, G., Vainre, M., Wagner, A., Stochl, J., Benton, A., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*, 3(2). 10.1016/S2468-2667(17)30231-1

Gómez, A. (2015). Desarrollar habilidades de comprensión lectora como puerta de entrada a la obtención de una lectura con sentido reflexivo y crítico. *Unir*, 2.
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4298/GOMEZ%20MOZOTA%20C%20ANDREA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez, L., García, G., Servera, M., Verd, S., Filgueira, A., & Cardo, E. (2020). Beneficios del mindfulness en mujeres embarazadas. *Medicina*, 80(2).
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802020000200011

González Planells, J.C. & López Secanell, I. (2020). Análisis del uso de audios de mindfulness en la atención y la concentración de estudiantes de formación profesional. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 35(2).
<http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Hayes S. (2004) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Cogn Behav Pract.*;35:58-66.

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3).

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742016000300003

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (P. Baptista Lucio, Ed.). McGraw-Hill Education.

Intriozzi, I., Aydune, Y., Zamora, E., Vernucci, S., & Ledesma, R. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil*. CES Psicología, 12(3), 105-118. <https://www.redalyc.org/journal/4235/423561568008/html>

Irarrazaval L. (2010) Psicoterapia basada en mindfulness: Un antiguo método para una nueva Psicoterapia. Rev GPU; 6 (4): 465-71.

Jung, M., & Lee, M. (2021). The Effect of a Mindfulness-Based Education Program on Brain Waves and the Autonomic Nervous System in University Students. Healthcare, 9(11). 10.3390/healthcare9111606

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatients program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Preliminary considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4, 33-47. 10.1016/0163-8343(82)90026-3.

Ladeira, M., & Baptista, C. (2021). Programas Baseados em Mindfulness para Alunos Universitários: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão. Psicologia do Desenvolvimento, 21(2). <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61059>

Langer, Á., Schmidt, C., agullar, J., Cid, C., & Magni, A. (2017). Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto

educativo. *Revista Médica Chile*, 45, 476-482.

<https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>

López Martínez, V. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces De La educación*, 8(15), 130–148:

<https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/561>

Lopez, I., & Pastor, S. (2019). Mindfulness y el TDAH en el contexto educativo. *Revista Brasileña de Educacion*, 25(1).

<https://www.scielo.br/j/rbec/a/LQvMPbVpBhjwSMHdZ9f386n/?format=pdf&lang=es>

López, L. (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: beneficios en su autorrealización y crecimiento personal. *Revista Redipe*, 8(5).

<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/743>

Moix, J. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. *Clinica y Salud*, 32(1), 23-28. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742021000100004&script=sci_abstract&tlng=en)

[52742021000100004&script=sci_abstract&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742021000100004&script=sci_abstract&tlng=en)

Moñivas, A., Diex, G., & de Silva, R. (2012). Mindfulness: Concepto, Teoria. 1, 771-789.

https://factra.ujaen.es/sites/centro_factra/files/uploads/Congreso/39.pdf

Munjireen, S., Naima, T., Stoebenau, K., & Green, K. (2022). A qualitative exploration of university student perspectives on mindfulness-based stress reduction exercises via smartphone app in Bangladesh. *Int J Qual Stud Health Well-being.*, 17(1).

10.1080/17482631.2022.2113015

- Muñoz, A., & Monroy, A. (2017). Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. *Psicología USP*, 28(2), 298-303.
<https://www.scielo.br/j/pusp/a/KRvnFYxWTsw7J39DSHr5kPN/?lang=es&format=pdf>
- Oblitas, L., Anicama, J., Calderón, R., Ferrel, R., León, A., & Ortiz, A. (2018). Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. *Persona*, 21(2).
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/1471/147158511005/147158511005.pdf>
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: the radically experiential psychology of Buddhism*. Somerville, MA: Wisdom., 3(1).
- Park, H., Kim, H., & Kim, J. (2020). Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the Level of Stress among University Students in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). 10.3390/ijerph17186634
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (37). :
<http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>
- Pérez M, Botella L. (2006) Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*. 17 (66-67): 77-120.
- Petrovic, J., Bastien, L., Mettler, J., & Heath, N. (2022). Mindfulness Receptivity, Dispositional Mindfulness, and Coping Self-Efficacy in University Students with

and Without a History of Self-Injury. *Journal of College Student Psychotherapy*.
<https://doi.org/10.1080/87568225.2022.2127075>

Portellano, J. A., & García, J. (2014). *Neuropsicología de la atención, funciones ejecutivas y la memoria*. Madrid: Síntesis.

Randazzo, F. (2021). La meditación en espacios educativos como factor protector ante la violencia. *Revista Electrónica Educare*, 25(3).

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582021000300434

Rubio, G., & Blandón, A. (2020). Responsabilidad social universitaria desde la percepción de estudiantes, profesores y administrativos. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7611496>

Ruiz, C. (2016). *Redes Sociales y Educación Universitaria*. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, (3). <https://ve.scielo.org/pdf/pdg/v37n1/art12.pdf>

Salcido, M., Vargas, A., Medina, N., Ramírez, F., García, M., Andrea, A., & Jiménez, J. (2021). Revisión sistemática: el más alto nivel de evidencia. *Orthotips*, 17(4), 217-221. <https://dx.doi.org/10.35366/102220>

Sanchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Sanchez, M., Adelantado, M., Huerta, M., & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: un programa para desarrollar la atención plena. *Revista Academia y Virtualidad*, 13(2). <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

- Schmidt, C., & Vinet, E. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 33(2). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082015000200004
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S., & Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, (26). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322240661010>
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Simon V. *Aprender a practicar mindfulness*. Décima edición. Barcelona: Sello Editorial; 2014. p. 27
- Scorsolini-Comin, F., Fukumasu, V., Inocenti, A., & Pillon, S. (2021). Mindfulness y Salud Mental: diálogos entre la Enfermería y la Psicología Positiva. *Index de Enfermería*, 30(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000200016
- Smallwood, M., & Schooler, J. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12(3), 442-448. <https://doi.org/10.1037/a0026678>.
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372044762006.pdf>

Yáñez, S. (2021). Efecto de un protocolo de mindfulness en el rendimiento académico y niveles de estrés académico de estudiantes universitarios de Bogotá. Maestría en Psicología Clínica, 14. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4772>