



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD

EN ÉPOCAS DE PANDEMIA

TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN

CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

SICÓLOGO CLÍNICO

AUTOR: LISSETH VERÓNICA ILLESCAS CÁRDENAS, NICOLE

ELIZABETH ALEJANDRA PÉREZ GONZÁLEZ.

DIRECTOR: PSIC.CL. OLGA NEIRA CÁRDENAS., MGS.

CUENCA – ECUADOR

2021

*No me gradué en los
50 años de La Cato!*



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE SICÓLOGIA CLÍNICA

**TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SOBRELLEVAR LA
ANSIEDAD EN ÉPOCAS DE PANDEMIA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN O PROYECTO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
SICÓLOGO CLÍNICO**

**AUTOR: LISSETH VERÓNICA ILLESCAS CÁRDENAS, NICOLE
ELIZABETH ALEJANDRA PÉREZ GONZÁLEZ.**

DIRECTOR: PSIC.CL. OLGA NEIRA CÁRDENAS., MGS.

CUENCA - ECUADOR

2021

*Yo me gradúe en los
50 años de La Cato!*

Yo LISSETH VERÓNICA ILLESCAS CÁRDENAS portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106119845**. Declaro ser el autor de la obra: **“TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD EN ÉPOCAS DE PANDEMIA”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **30 de julio de 2021**



Lisseth Verónica Illescas Cárdenas

C.I. 0106119845

Yo NICOLE ELIZABETH ALEJANDRA PÉREZ GONZÁLEZ portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1752476083**. Declaro ser el autor de la obra: **“TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD EN ÉPOCAS DE PANDEMIA”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **30 de julio de 2021**



Nicole Elizabeth Alejandra Pérez González

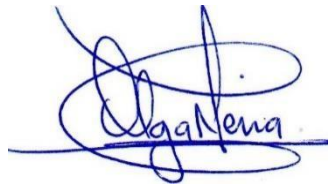
C.I. 1752476083

CERTIFICADO DE DIRECTOR/A DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Cuenca, 15 de Julio de 2021

Yo Dra. Olga Neira Cárdenas, Mgs. Director/a del trabajo de titulación con el tema **“TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SAOBRELLEVAR LA ANSIEDAD EN ÉPOCAS DE PANDEMIA”** de las estudiantes **Lisseth Verónica Illescas Cárdenas; Nicole Elizabeth Alejandra Pérez González** certifico que al trabajo de titulación se han realizado las correcciones solicitadas por los revisores y se encuentra apto para la sustentación.

Atentamente,



Dra. Olga Neira Cárdenas, Mgs.

DIRECTOR/A DE TRABAJO DE TITUALCIÓN

Dedicatoria

Esta tesis está dedicada a mis padres y hermanas por brindarme su apoyo, amor y comprensión a lo largo de mi vida, pues han sido fundamentales para lograr culminar mi meta académica sin perder la motivación.

Lisbeth Verónica Illescas Cárdenas.

Durante el recorrido de mi vida, he descubierto muchas habilidades y destrezas que nunca pensé desarrollar y aunque disfruto mucho de mi tiempo y del trabajo en solitario, comprendí que siempre obtendré un mejor resultado con el apoyo y la compañía perfecta. En el proceso de esta tesis, se presentaron muchos obstáculos y momentos que pensé no terminarían jamás, sin embargo, entendí que la mejor ayuda no llega cuando tú quieres, si no justo a tiempo.

Por eso quiero dedicar esta tesis a mi amada abuela por sus impresionantes esfuerzos y su amor incondicional.

A mi querida familia que me dejó volar lejos de casa y fue siempre mi gran motor.

A mi compañero de vida, Jaime, quien apoyó y motivó cada uno de mis pasos en este largo camino con paciencia y amor.

Nicole Elizabeth Alejandra Pérez González.

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a Dios y al Universo por la oportunidad de aprender para ayudar a otros.

También quiero agradecer a nuestra tutora, la Dra. Olga Neira, quien con su paciencia y conocimiento nos guio en la elaboración de nuestro trabajo de investigación.

Agradezco a mi compañera Nicole Pérez por la perseverancia y confianza al trabajar en equipo.

Por último, quiero agradecer a la Universidad Católica de Cuenca y a cada uno de los docentes que han sabido transmitirme inspiración para fortalecer mi vocación.

Lisbeth Verónica Illescas Cárdenas.

Agradecer a la Dra. Olga Neira, por todo el tiempo dedicado, por el conocimiento y por la paciencia, por aclarar todas las inquietudes durante el desarrollo de esta investigación.

Agradecer a mi compañera de tesis, Verónica Illescas por el valioso apoyo y por la complicidad lograda.

Así mismo, a la Universidad Católica de Cuenca y a todos aquellos docentes que colaboraron y marcaron mi vocación.

Nicole Elizabeth Alejandra Pérez González.

RESUMEN

Las técnicas de Mindfulness tienen sus orígenes en la cultura Oriental y apuntan a sostener la atención al momento presente, demuestran tener gran eficacia en el tratamiento de afecciones mentales relacionadas con la ansiedad, en distintos grupos etarios. Actualmente, existen intervenciones basadas en la atención plena que permiten la gestión de emociones, mejoran la resiliencia y ayudan con la sintomatología ansiosa; asimismo se registran investigaciones que mencionan los beneficios para el sistema inmunológico al practicar técnicas de Mindfulness. Por otro lado, a raíz de la propagación del COVID-19 se han desencadenado cambios significativos en la vida de las personas, incrementando síntomas de ansiedad. La presente investigación tiene el objetivo de analizar la aplicabilidad de las técnicas Mindfulness en la gestión emocional, con el propósito de que las personas adquieran herramientas que les permitan manejar aquellas actitudes, reacciones y pensamientos que generen ansiedad asociada a esta época, para ello se realizó una revisión bibliográfica en la que se revisaron 36 artículos que abordan ampliamente la temática a partir del año 2015, siendo excluidos artículos que no se refieren a trastornos ansiosos ni aquellos que no utilicen esta técnica. Resultado de este análisis se confirmó la eficacia de los programas MBSR y MBCT para la auto-regulación emocional y la disminución de sintomatología ansiosa en población de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Sin embargo, se requiere ampliar la cobertura investigativa para que los resultados puedan ser generalizados a mayor número de población, quedando abierta la posibilidad de incursionar en temas relacionados con este método terapéutico.

Palabras Clave: mindfulness, ansiedad, salud mental, covid-19, pandemia.

ABSTRACT

Mindfulness techniques have their origins in Eastern culture and aim at sustaining attention to the present moment. They have proven to be highly effective in the treatment of anxiety-related mental disorders in different age groups. Currently, there are interventions based on mindfulness that allow the management of emotions, improve resilience and help with anxious symptomatology; there are also studies that mention the benefits for the immune system when practicing Mindfulness techniques. On the other hand, as a result of the spread of COVID-19, significant changes have been triggered in people's lives, increasing anxiety symptoms. This research aims to analyze the applicability of Mindfulness techniques in emotional management, so that people acquire tools that allow them to manage those attitudes, reactions, and thoughts that generate anxiety associated with this time, for this purpose a literature review was conducted in which 36 articles that broadly address the subject from 2015 were reviewed, being excluded articles that do not refer to anxiety disorders or those that do not use this technique. The results of this analysis confirmed the efficacy of the MBSR and MBCT programs for emotional self-regulation and the reduction of anxious symptomatology in children, adolescents, adults, and older adults. Nevertheless, it is necessary to expand the research coverage so that the results can be generalized to a larger population, leaving open the possibility of exploring topics related to this therapeutic method.

Keywords: mindfulness, anxiety, mental health, covid-19, pandemic.

Índice

INTRODUCCIÓN	9
OBJETIVOS	11
General	11
Específicos	11
MÉTODO.....	11
DESARROLLO	11
CONCLUSIÓN.....	27
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS	37

INTRODUCCIÓN

La presente investigación bibliográfica evidencia científicamente las dificultades provocadas por el COVID-19, las cuales han desatado en la salud mental de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores niveles preocupantes de ansiedad. Con la llegada de este nuevo virus la población mundial se ha visto enfrentada a una pandemia sin precedente, generando efectos tanto a nivel emocional como conductual (Resa, 2020). Por este motivo, a través de esta investigación se busca corroborar que la aplicación de técnicas Mindfulness resultan eficaces para trabajar la ansiedad durante tiempos de pandemia y destacar aquellas técnicas más relevantes que permitan instaurar bienestar tanto físico como emocional persistente en el tiempo.

El Mindfulness ha sido utilizado desde hace millones de años en la cultura Oriental como un estilo de vida basado en la religión budista, lo que ha generado grandes beneficios en la salud física y mental de sus habitantes. Basándose en estas realidades durante los últimos años se han estudiado en Occidente documentando su eficacia, incluyendo técnicas Mindfulness en programas públicos de salud mental que buscan apaciguar la sintomatología ansiosa. (Yagüe et al., 2016). Dentro de Latinoamérica se ha recurrido a técnicas Mindfulness desde hace aproximadamente veinte años, investigaciones realizadas en Chile señalan que si bien en el país se utilizaban técnicas de meditación budista, el Mindfulness como terapia de tercera generación fue utilizada desde el año 2008, sin embargo en el 2010 esta técnica es reconocida como una opción válida luego de investigaciones con grupos de practicantes en distintas universidades como la escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, paralelamente la Universidad de Massachusetts y la Universidad Alberto Hurtado corroboran que las terapias dirigidas al alivio de la ansiedad, el estrés y la depresión ostentan gran eficacia (Pons y Véliz, 2016).

En el Ecuador los primeros estudios en base al Mindfulness estuvieron enfocados en individuos con enfermedades mentales, personas con problemas de adicciones, así como también grupos que manejan altos niveles de estrés tales como estudiantes, grupos militares y médicos. Silvia Méndez Prado y Joel Rosado desarrollaron la primera investigación de Mindfulness en el país el año 2018 titulada *The explanatory determinants of a successful mindfulness intervention in an ecuadorian university: a logit analysis*, misma que se publicó en el 2020. A partir de esta investigación las técnicas de Mindfulness comienzan a llevarse a

la práctica gracias a la comunidad de practicantes libres de Mindfulness en el Ecuador, además de estar a disposición para la población en general que desee vivenciar los beneficios de ejercer la atención plena. Con los resultados obtenidos en la investigación se pudieron establecer bases para posteriores estudios y talleres basados en Mindfulness (Prado & Anastacio, 2019).

Tanto a nivel nacional como internacional el rápido contagio en esta pandemia, obligó a las personas a permanecer aisladas a fin de evitar una mayor dispersión de la enfermedad, producto del encierro se genera sintomatología psicológica, manifiesta en ansiedad, ira, aburrimiento, falta de concentración, irritabilidad, depresión y angustia (Medina y Valverde, 2020). Las consecuencias de esta nueva realidad provocan en el individuo síntomas emocionales, motores y cognitivos, últimamente el que ha causado mayor preocupación es el denominado “Síndrome de la Cabaña” que consiste en un temor generalizado al retomar las rutinas que se tenían antes del confinamiento produciendo en la persona que lo padece ansiedad y negación a salir de su zona segura (Menéndez, 2020).

La ansiedad, sus efectos en el estado mental y en las condiciones de vida del ser humano han sido el foco central de diversos estudios, inclusive tiempo antes de que surgiera la pandemia del COVID-19. Sandín et al., (2020) definen la ansiedad como la sensación displacentera que se manifiesta con intensidad gradiente, lo que produce intranquilidad en el individuo que la experimenta. Teniendo en cuenta la situación actual de pandemia a la que el mundo se ha visto enfrentado, los niveles ansiosos aumentaron, incapacitaron a los individuos y dieron como resultado un mayor número de personas con preocupación e incertidumbre sobre el futuro, lo cual impide al individuo disfrutar del momento presente. Por ello, si bien el tratamiento oportuno de las repercusiones físicas que el COVID-19 produce es muy importante, no se debe invisibilizar las secuelas en la salud mental, puesto que cuando el cuerpo sufre la psiquis también lo hace, respondiendo con mayor o menor capacidad de resiliencia, agravando o mejorando el estado de salud del ser humano. Un ejemplo importante es la epidemia del síndrome respiratorio agudo grave (SARS) SARS-CoV en el año 2003 (Wang et al., 2020), donde el 40% de las personas afectadas por esta enfermedad demandaron intervención psiquiátrica (Ramírez et al., 2020).

OBJETIVOS

General

Analizar la aplicabilidad de las técnicas mindfulness en la gestión emocional, aprendiendo a manejar actitudes, reacciones y pensamientos para afrontar la ansiedad generada por la pandemia.

Específicos

Determinar las técnicas de mindfulness de mayor aplicabilidad y fácil aprendizaje eficaces en la gestión emocional.

Establecer el grupo etario que ha vivenciado mayores niveles de ansiedad durante esta pandemia a fin de identificar su capacidad de aprendizaje de herramientas psicológicas.

Relacionar la eficacia de las técnicas de mindfulness en el tratamiento de la ansiedad, en grupos etarios definidos.

MÉTODO

En la presente investigación se realizó una revisión documental de 46 artículos empíricos utilizando recursos de fuentes bibliográficas de repositorios digitales tales como: ScienceDirect, APANet, PsyNet, PsyInfo. Revistas científicas como Scielo, Medline y Redalyc. Así como también trabajos de Tesis; a través de ellos, se hizo un estudio cualitativo guiado en las palabras claves que orientaron esta investigación las mismas que nos llevan a indagar sobre Ansiedad, Mindfulness, Atención Plena, Salud Mental, COVID-19, Pandemia, Aislamiento Social, Contagio. Es importante mencionar que dentro de los criterios de inclusión la información analizada es únicamente desde el año 2015 al año 2020 respetando la temática y los grupos etarios de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Además para el desarrollo se tomó en consideración artículos en idioma español e inglés. Se excluyeron los artículos científicos que no corresponde a estos años y que no competen a técnicas Mindfulness ni COVID-19 en términos de ansiedad.

DESARROLLO

La organización mundial de la salud (OMS) define una pandemia como la propagación a nivel mundial de una enfermedad que surge cuando un virus se propaga por el mundo, al no existir inmunidad contra el padecimiento gran parte de la población resulta contagiada (Ferrer, 2020). La particularidad más notable de las pandemias es crear un desajuste masivo en las rutinas diarias, puede darse tanto en los aspectos personales como sociales de la población

generando ansiedad, confusión, incertidumbre, temor, inseguridad, pérdidas económicas, desempleo, aislamiento de seres queridos, muertes y confinamientos (Inca-Ruiz & Inca-León, 2020).

Una pandemia desencadena ansiedad y estrés tanto en la persona que presenta síntomas de la enfermedad como en el resto de la población sin hacer distinción de edad. El temor y ansiedad generados por este desconocido padecimiento, resultan abrumadores y provocan fuertes emociones reflejas en sintomatología ansiosa en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. (Reyes et al, 2020). No obstante, se debe considerar que la respuesta de los individuos a la ansiedad, depresión y/o estrés ocasionado por la pandemia, dependerá de factores como el apoyo social, familiar, de amigos, su estado de salud, sus antecedentes emocionales y la situación financiera (Urzúa et al., 2020).

Martínez-Taboas, (2020) indica que la ansiedad se muestra como un malestar generalizado caracterizado por la inseguridad e inquietud presente en un individuo ante una vivencia amenazante de causa desconocida, además insiste en la importancia de saber distinguir entre una ansiedad “normal” y una ansiedad patológica. Reyes et al., (2020) refieren que la ansiedad patológica específicamente, se caracteriza por una idea sobrevalorada, irreal y distorsionada de la situación amenazante, asimismo hacen énfasis en que existen múltiples elementos intervinientes capaces de desencadenar un trastorno de ansiedad, estos pueden estar relacionados a factores biológicos, sociales, aprendidos, traumáticos y/o psicodinámicos.

El rol neurológico que desempeña la ansiedad tiene su génesis en determinadas regiones del cerebro, tales como la amígdala, el hipotálamo medial, y la sustancia gris periacueductal que liberan sustancias moduladoras de emociones cognitivas y afectivas en aquellos momentos percibidos como amenazantes para el cerebro. Así pues, la ansiedad resulta necesaria para lograr una homeostasis del organismo, ya que interviene en la preparación y orientación del cuerpo ante los peligros, de ahí la importancia de tener en cuenta el rol a nivel neurológico respecto a esta emoción y la reacción que provoca (Ildefonso, 2017).

La ansiedad es una respuesta experimentada por todo ser humano en algún momento de la vida, ayuda al organismo a prepararse ante situaciones importantes y se produce como una reacción psicofisiológica que activa el sistema nervioso central y otros órganos del cuerpo como modo de alerta, por lo tanto es una respuesta saludable y normal en la generalidad de los casos,

refiriéndose a ello Ildefonso, (2017) propone que las complicaciones surgen cuando esta ansiedad al ser mal gestionada se transforma en una patología.

En enero del 2020 el COVID-19 es señalado como una Emergencia de Salud Pública a nivel internacional y en marzo del mismo año es catalogado como una pandemia, pues al manifestarse acompañado de todos aquellos síntomas característicos de la misma en una escala aumentada, hoy es considerada una de las pandemias más agresivas que ha vivido la humanidad

(Ramírez et al., 2020). Durante el año 2019 y principios del 2020, gran parte de las investigaciones respecto al COVID-19 dirigieron su atención sobre la sintomatología médica, ya que al primar la necesidad inmediata de socorrer a la población con sintomatología física que aumentaba de forma alarmante, se desplazó a la salud mental. En tanto la atención hospitalaria tuvo prioridad, los estragos emocionales y psíquicos que la pandemia ocasionó en el enfermo, médicos, emergencistas, familiares y población sana se pasaron por alto, lo que produjo la urgencia de implementar programas de primeros auxilios psicológicos eficaces y rápidos.

En el Manual de Diagnóstico DSM-V se puede encontrar que la sintomatología de los trastornos de ansiedad se caracterizan principalmente por ansiedad, hipervigilancia, miedo, crisis de pánico, tensión muscular, sensación de estar atrapado, problemas de sueño, dificultad para concentrarse y evitación. Esta sintomatología se ha vuelto frecuente en una cantidad importante de personas a nivel mundial producto de los cambios sufridos por la pandemia, así mismo Quezada-Scholz, (2020) refiere que la sintomatología de la ansiedad patológica puede presentarse de forma emocional, cognitivo, conductual, motora o sintomática. Las cuales se manifiestan como nerviosismo, miedo, inseguridad, sensación de vacío, disociación del yo, preocupaciones excesivas frente al futuro o el pasado, anticipación de peligro, hipervigilancia, inquietud psicomotora, temblores, cefaleas, síntomas cardiovasculares, digestivos, escalofríos, sudoración, manos frías y/o sequedad de mucosas.

Posterior a la primera ola del COVID-19 se hicieron evidentes las consecuencias emocionales dejadas por la enfermedad, la sintomatología ansiosa se desencadenó en la población de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, debido a la situación apremiante de verse en la obligación de adoptar una nueva realidad y modificar considerablemente sus rutinas diarias. Las afecciones emocionales que presentaron los diferentes grupos etarios ocasionaron una alta demanda de psicólogos, psiquiatras y terapeutas en centros de salud

públicos y privados. Sin embargo, debido a la enorme cantidad de personas que requirieron atención, el número de profesionales disponibles se redujo considerablemente, lo cual obligo a tomar acciones gubernamentales e implementar programas de salud mental (Sandín et al., 2020).

En Ecuador, el primer programa para suplir esta necesidad fue conocido con el nombre de “*Lineamientos operativos para la intervención de salud mental en la emergencia sanitaria*”, dirigido por el Ministerio de Salud Pública, a través de este proyecto se ofrece contención emocional tanto a las personas afectadas por el virus como a sus familias, mediante la modalidad de teletrabajo (llamadas, videoconferencias, Whatsapp), teleducación y la unidad de salud mental de hospitales en caso de requerirse. En un inicio el proyecto estuvo dirigido principalmente a brindar atención de primeros auxilios psicológicos pero con el pasar del tiempo y en vista de las necesidades de la población se realizan seguimientos de llegar a ser necesario (Paez et al., 2020).

Es por ello que, en búsqueda de terapias y tratamientos con mayor efectividad para el manejo de la ansiedad vivida por la población, se ha descubierto que la atención plena o más conocida como Mindfulness, ha sido una de las técnicas con mayores beneficios tanto para la prevención de la enfermedad como para el control de síntomas ansiosos. Por ejemplo, en una de estas investigaciones se propone que al practicar técnicas como la meditación dirigida en adultos y técnicas de respiración en niños se logró disminuir la sintomatología ansiosa con relación al temor de contraer el virus, manteniendo hábitos de higiene sanos y seguros durante la pandemia, así como una mayor conexión con el manejo de sus emociones (Haliwa et al., 2020).

El termino surge hace más de 2,500 años como un tipo de meditación religiosa de la cultura budista, el monje Thich Nhat Hanh en su libro “*The Miracle of Being Awake*” asegura que la expresión tiene su origen en la palabra palisati siendo *pali* una lengua de Nepal donde comienza el budismo y *sati* conciencia o atención plena (Lee & Young, 2018). Siddhartha Gautama el buda, es considerado descubridor de esta tradición filosófica que se ha propagado a nivel mundial durante los últimos años y cuya esencia aprendió de sus maestros. Posterior a ello esta doctrina se va moldeando hasta dar origen a la expresión Mindfulness. (Parsons et al., 2017).

El Mindfulness proveniente del zen y encierra componentes como la aceptación del momento presente enfocándose en el aquí y el ahora, la elaboración de propósitos, el dejar ir, así como también la apertura a la experiencia. El primer componente hace posible dirigir la

atención a los procesos internos y las actividades que se ejecutan en lo cotidiano, el segundo componente consiste en la cualidad de observar las experiencias sin los filtros de las creencias personales, lo cual dentro del Zen se designa como "mente de principiante". Por otra parte, la aceptación consiste en experimentar los acontecimientos tal como son, en cambio, el dejar pasar indica el no aferrarse, aprendiendo a desprenderse; y, por último, la intención reside en el propósito a través del cual se consigue un objetivo personal (Vásquez-Dextre, 2016).

La atención plena es la capacidad del ser humano de poder estar en el momento presente, y en el caso de no estarlo, recordar regresar al aquí y al ahora, es una habilidad que posee todo ser humano, si se careciera de ella sería imposible reconocer y aprender de las propias experiencias. Uno de los principales beneficios de practicar Mindfulness consiste en hacer consiente esta capacidad, pues si bien es cierto que la humanidad posee el arte innato de estar en el presente, la gran mayoría de la población constantemente se mantiene en el pasado o el futuro creyendo tener el control de su atención, dejando poco o nulo espacio para los pensamientos y emociones del presente. Por ello desarrollar esta destreza permite al ser humano reconocer lo que ocurre en el momento, aceptando la experiencia y dejándola fluir aun cuando sea desagradable (Lee & Joung, 2018).

Es oportuno señalar que Mindfulness cuenta con ejercicios, que involucran prácticas formales e informales como aquellas de focalización de la atención o de monitorización abierta. La práctica formal de meditación consiste en accionar y permanecer en un periodo de atención consiente sin involucrar otras actividades. En cambio, la práctica informal implica ejecutar una actividad ya sea comer, caminar o cocinar tras activar un estado de mindfulness. Se emplea la meditación sentada, comiendo o caminando, el escaneo corporal, una comunicación consciente y adicionalmente se efectúan ejercicios de yoga. Además de brindar psicoeducación acerca de la fisiología del estrés y formas saludables de responder a él (Hervás et al., 2016).

Andaur-Rodríguez & Berger-Silva, (2018) revelan en su investigación que practicar Mindfulness regularmente aumenta la destreza de la persona para darse cuenta de su propia experiencia interna, promueve la reflexión, autorregulación y el cuidado de uno mismo y de otros. Así mismo, producto de los sorprendentes beneficios que la práctica de técnicas Mindfulness entrega a la salud mental y a la calidad de vida de quien lo practica, durante los últimos 20 años esta experiencia se encuentra en su máximo apogeo, siendo implementada en Latinoamérica cada vez con más frecuencia y produciendo gran interés en profesionales de la salud mental (Pons & Véliz, 2016).

Hace aproximadamente 30 años John Kabat-Zinn luego de experimentar en carne propia los beneficios tanto físicos como emocionales de la atención plena, bajo la guía de maestros budistas en el Centro Zen de Cambridge trae el Mindfulness al Occidente, proponiéndolo como una metodología de intervención en la clínica de Reducción de Estrés del Centro médico en la Universidad de Massachusetts, mediante un proyecto que sugiere “prestar atención en el momento presente sin un juicio inmediato de la experiencia”, estas actividades fueron aprobadas por la dirección de la Universidad, lo que permitió a los médicos la derivación de pacientes al nuevo programa, mismo que integra conocimientos del Mindfulness y ciencia convencional llamándolo “*Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)*”(AndaurRodríguez & Berger-Silva, 2018).

Los entrenamientos basados en Mindfulness o atención plena, han alcanzado gran eficacia en la aplicación de tratamientos para la ansiedad, se ha revelado que una de las técnicas Mindfulness más utilizadas para la regularización de la ansiedad consiste en la reactivación de la incertidumbre en el individuo, ya que la sensibilidad a la misma desempeña un papel fundamental en los trastornos de ansiedad, lo que permite que se mantenga una postura de aceptación consiente ayudando a promover tolerancia a la incertidumbre reduciendo los comportamientos disfuncionales (Papenfuss et al., 2020).

Las técnicas de mindfulness promueven aspectos muy importantes en el contexto de regulación emocional, el individuo que practica la atención plena podrá experimentar una autoregulación de la atención al momento presente, ser conscientes de los pensamientos, emociones y/o dolor corporal, lo que le permite elegir la respuesta de afrontamiento que facilite el autocuidado, además promueve la regulación natural del cuerpo impidiendo que bloquee aquellos sentimientos de malestar, viviendo la sensación libre de juicios y aceptándola centrándose en el aquí y el ahora. En base a ello Martínez-Escribano et al., (2017) manifiesta que las intervenciones clínicas basadas en modelos terapéuticos tienen una base en las emociones y las técnicas de mindfulness pueden intervenir positivamente para que la sintomatología patológica asociada a la desregularización emocional sea estabilizada.

Paralelamente la práctica de Mindfulness contribuye en procesos cognitivos, como la memoria de trabajo y la memoria específica, así como también el desarrollo de las capacidades atencionales han demostrado tener implicaciones en la mejoría del funcionamiento psicológico, ya que disminuye la divagación mental. Por ello, el proceso de aprendizaje y la actividad

cognitiva que interviene para mantener el objeto de observación demanda un menor esfuerzo acorde incrementa la práctica, puesto que se generan cambios a nivel funcional y estructural en redes neuronales asociadas con la atención (Hervás et al., 2016).

Los mecanismos psicoterapéuticos de Mindfulness son de gran relevancia para el tratamiento de sintomatología ansiosa ya que sugieren una guía del rol que desempeña esta emoción. Uno de ellos es la exposición, muy parecida a la estrategia de Barlow & Craske, (1993) citado por Samblás, (2017) donde se insta al sujeto a auto-provocarse sensaciones que le causan temor mediante ejercicios de hiperventilación, con el propósito de familiarizarse con esta sensación. En la exposición Mindfulness no se induce al sujeto a provocar esta sensación de pánico, por el contrario, debe estar dispuesto a vivir y observar esa sensación sin juicios de valor lo que facilita la regularización de la emoción. Otro de los mecanismos utilizados en Mindfulness es la relajación, mediante esta técnica se pretende entregar herramientas a la persona con el propósito de que pueda observar su emoción sin ejercer ningún tipo de juicio, el ejercicio estimula la activación automática del cuerpo mediante tensión muscular, sudoración o taquicardia, por ello es fundamental realizar el ejercicio de relajación utilizando técnicas de respiración cuando se trabaja con Mindfulness (Samblás, 2017).

Los cambios cognitivos son importantes a tener en consideración al momento de hablar de los mecanismos utilizados en Mindfulness, puesto que permiten al sujeto modificar la ideación que se relaciona a emociones negativas. Para ello es necesario comprender que no se debe poner etiquetas ni nombre a los pensamientos, evitando la apropiación de la emoción, es común escuchar que una persona diga “hoy soy la persona más desdichada” cuando la desdicha no es más que un sentimiento. Mediante esta técnica se pretende que el individuo dirija su atención a otros aspectos del momento como caminar o respirar evitando la rumiación del malestar asociado a la ansiedad (Samblás, 2017).

La aceptación promueve que el individuo deje de evitar emociones, teniendo en cuenta que esta modalidad es una conducta desadaptativa, el entrenamiento en la técnica de aceptación producirá un impacto favorable en la calidad de vida del individuo, así como también en su ambiente, permitiendo que pueda vivenciar las sensaciones como situaciones pasajeras, es decir que no duran para siempre. Por último, se encuentra la Auto-observación adaptativa caracterizada por enfocarse en el momento presente, no realizando juicios de valor sobre lo

observado, no comparando el estado actual con el estado ideal y solo aceptando la experiencia que se observa (Samblás, 2017).

Lee et al., (2017) Mencionan que en otras investigaciones se proponen dos componentes esenciales para intervenciones fundamentadas en Mindfulness, el primero es la autorregulación de la atención, en donde se lleva a cabo la contemplación de las distintas sensaciones, sentimientos y pensamientos que surgen del momento presente, permitiendo dirigir la atención al aquí y ahora. El segundo componente es la orientación a la experiencia, es decir, tener la predisposición de aceptar las divagaciones mentales a través de una postura flexible de los eventos recientes. Por esta razón, implementar la práctica de mindfulness reduce la reactividad y regula la atención prescindiendo de la construcción de prejuicios, lo cual ha mostrado tener resultados beneficiosos en personas con ansiedad y trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

Teniendo en consideración la temática investigada se analizaron dos modelos de programas efectivos en la reducción del estrés para ser trabajados en épocas de pandemia y disminuir sintomatología ansiosa. El primero de ellos se denomina *Reducción del Estrés Basado en Mindfulness* (MBSR) fundamentado en tres ejercicios, uno relacionado con yoga y dos estilos de meditación budista conocidas con los nombres de Samatha y Vipassana, suelen aplicarse de forma grupal, es posible realizar las actividades tanto de manera grupal como individual. Cuando el taller se desarrolla de forma grupal, generalmente se compone de 10 a 30 personas y es dirigido por uno o dos profesionales. Los ejercicios se llevan a cabo en un periodo de ocho semanas, en tiempos de dos horas por cada sesión y consisten en la instrucción de conciencia plena. Fuera de ello se recomienda a los participantes realizar los entrenamientos aprendidos de forma autónoma entre 30 y 40 minutos diarios, con el propósito de adquirir practica en la atención a la respiración, la atención plena en el momento presente y las técnicas de estiramiento (Lee & Young, 2018).

Mindfulness based stress reduction (MBSR), es una orientación de tipo instructiva, elaborada con la finalidad de incrementar la sensación de conciencia plena en los practicantes, a través de dirigir la atención al momento presente. Durante la ejecución del entrenamiento realizado a profesionales de la salud de asistencia primaria de Palma de Mallorca, la reducción en el malestar psíquico condujo a una reducción de la rumiación mental y la afectividad negativa. El programa reduce el burnout y la disforia, aumenta la conciencia plena y la empatía

en profesionales de la asistencia primaria, además de producir cambios en el autocuidado. A su vez, el programa mejora el umbral de percepción consciente, por lo que se considera eficaz para disminuir la ansiedad y el estrés (Guillén, 2015).

Otro de los adiestramientos del modelo MBSR es el Body-scan, a través del cual se guía a los participantes a concentrarse en la exploración consciente de su cuerpo mediante contracción y relajación de músculos; permitiéndole sentir las sensaciones corporales, centrándose en la respiración y conciencia plena mientras se realizan actividades cotidianas. Estas sesiones siempre terminan con una reflexión por parte de los participantes acerca de cómo se sienten al momento de practicar el Mindfulness y como lo aplicarían en su vida diaria (Parsons et al., 2017).

Este modelo es utilizado con el propósito de lidiar con el sufrimiento y el estrés, a través de la práctica de ejercicios provenientes del Zen; la práctica de estas técnicas da resultados efectivos en manifestaciones fisiológicas de ansiedad y estrés académico, el método MBSR mejora tanto las relaciones interpersonales como el autoconcepto, lo que provoca bienestar en el individuo, por ende, con la práctica regular se cultiva la atención plena. El programa ha sido aplicado a más de 18 mil personas y muestra resultados sumamente favorables, no solamente para aliviar la ansiedad, sino también problemas de depresión, enfermedades al corazón y alivio del dolor crónico (Andaur-Rodríguez & Berger-Silva, 2018).

El segundo programa de Mindfulness utilizado con gran eficacia para disminuir la ansiedad y el estrés, es el *Modelo de Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena* (MBCT), desarrollado por Zindek Segal, Mark Williams y John Teasdale en el año 2002, con el objetivo de disminuir recaídas en la depresión mayor, es un programa que utiliza ejercicios de terapia cognitiva, consta de ocho sesiones de dos horas de permanencia, este a su vez debe ser dictado por un profesional formado en la técnica, ya que se utiliza psicoeducación referida a la sintomatología ansiosa. El experto realiza una explicación a los participantes sobre el rol de los pensamientos negativos y como la rumiación, evitación, suspensión del pensamiento y emoción, ocasionan que los síntomas se vuelvan intensificados, en lugar de disminuirlos. Una vez realizada la psicoeducación se insta al sujeto a aceptar el pensamiento, generando una nueva forma de vivirlo (Vibe et al., 2017).

En un comienzo el programa MBCT fue creado con la finalidad de dar tratamiento a la depresión, la aplicación de la técnica cognitiva basada en la conciencia plena ha conseguido

grandes resultados en las terapias para tratar síntomas de ansiedad ya que la práctica constante de las técnicas permite tomar conciencia del momento presente. Además una ventaja de este programa es que también puede ser aplicado a niños y a adolescentes que presenten síntomas patológicos ansiosos, a lo largo de estas sesiones es incuestionable como los niños y adolescentes aprenden a relacionarse con sus emociones y pensamientos ansiosos, lo que permite que desarrollen habilidades y las adapten a su vida, lo cual les genera confianza en sí mismos (Rubio et al., 2016).

En relación al grupo etario que ha vivenciado mayores niveles de ansiedad durante esta pandemia y a fin de identificar su capacidad de aprendizaje de herramientas psicológicas, es importante tener en cuenta que las consecuencias del COVID-19 en el estado mental de la colectividad vienen causando preocupación no solo en los profesionales del área, sino también en las personas que las vivencian, familiares e instituciones gubernamentales. La grave carga mental que la pandemia trae consigo ha provocado que en un corto periodo de tiempo la sintomatología ansiosa, depresiva y problemas de sueño se vean aumentados inclusive en personas jóvenes. Millones de personas alrededor del mundo manifiestan que por lo menos una vez durante el año 2020 han sufrido de ansiedad incontrolada, estrés, temores, crisis de pánico y nerviosismo, asociados a la seguridad y la pérdida de control que la pandemia ha ocasionado (Brown et al., 2020).

Si bien a principios de la pandemia, el confinamiento y mayor tiempo en casa permitió que se iniciaran o retomaran hábitos saludables en pro del beneficio personal, tales como ejercicio, alimentación saludable, meditación y tiempo de calidad con uno mismo. Con el pasar de los días este tiempo personal se vio nublado por la incertidumbre a lo que podría venir, miedo por no tener el control de la enfermedad y ansiedad ante los tiempos que se están viviendo. La fatiga física y mental a la que se ha visto sometida la sociedad comienza a hacerse notar en todos los rangos de edades, viéndose obligados a afrontar retos de teletrabajo, clases a distancia, actividades del hogar, cuidado de niños, relaciones personales y demandas familiares (Toniolo-Barrios & Pitt, 2020).

En China se realizó una investigación dirigida al sector infanto-juvenil y se encontró que el 22,6% de adolescentes presentaron sintomatología ansiosa y depresiva durante el tiempo de enfermedad COVID-19, además el estudio indica que los síntomas surgieron a partir de la reducción en actividades sociales, cierre de centros educativos y restricción en la libre

movilidad. No obstante, en la misma investigación realizada a universitarios que presentan sintomatología ansiosa se pudo observar que el 72,3% no ha cambiado sus hábitos relacionados a la frecuencia de tocarse la cara y menos del 30% de los entrevistados indica lavarse las manos con frecuencia (Castillo & Velasco, 2020).

Espada et al, (2020) se refieren al tema del aislamiento social y como este ha impactado de forma negativa en el estado físico y psicológico tanto de niños como adolescentes, siendo la cuarentena y los escenarios de pandemia motivo de estrés en esta población. Los infantes de hasta 2 años suelen extrañar a sus progenitores o cuidadores, inquietarse y molestarse, en cambio, los niños en etapa escolar manifiestan preocupación por el contexto que se atraviesa, temor por su salud y la de sus familiares. Al mismo tiempo, la pérdida en los hábitos y rutinas, sumados al estrés psicosocial han alterado los entornos en que se desenvuelven.

En investigaciones realizadas sobre niños a lo largo de la pandemia informan que componentes como el aislamiento prolongado, miedo al contagio, aburrimiento y pérdida de seres queridos repercute psicológicamente tanto en los infantes como en los adolescentes. Adicionalmente, el entorno familiar, las habilidades de afrontamiento, el temperamento y la resiliencia son de vital importancia (Palacio-Ortiz et al., 2020). Otro estudio realizado por Zhou et al, (2020) a estudiantes chinos con edades entre 12 y 18 años muestran que un significativo porcentaje de ellos demostró angustias emocionales, el 43.7% reportó alarmantes síntomas de depresión, el 37.4% ansiedad y un 31.3% indica una combinación entre ansiedad y depresión.

Desde esta posición, existen diversos componentes que afectan el estado mental y físico de los niños y adolescentes, los cuales han experimentado angustia propia de un escenario de pandemia, entre ellos se encuentran el cierre de las instituciones educativas, la fragmentación del entorno social, las actividades físicas, así como modificaciones en sus costumbres y rutinas de sueño, una insuficiente armonía en el hogar, el uso constante de internet y una dieta poco saludable (Araújo et al., 2020).

Las epidemias o pandemias, como la atravesada actualmente por el COVID-19, ponen en riesgo el desarrollo infantil comprometiendo el funcionamiento de los futuros adultos, el colectivo infantojuvenil tiene menor riesgo de mortalidad, sin embargo, el contexto por la emergencia sanitaria a nivel global repercute en la adaptación de los adolescentes tornándolos mayormente vulnerables al malestar emocional frente a las situaciones estresantes, debido a las escasas habilidades emocionales y personales para poder confrontarlas. Por ello, cuando los

adolescentes cuentan con cuidadores que frente a sus necesidades responden de manera sincrónica y oportuna suelen tener un alto nivel de adaptabilidad en situaciones estresantes (Lacomba-Trejo et al., 2020).

Por otro lado, la estabilidad psicológica de los padres está fuertemente enlazada con la de sus hijos, lo cual se ha visto afectado a causa del confinamiento en el hogar, dejando en evidencia que el apoyo de los cuidadores hacia los niños se torna crucial, puesto que en la medida de la estabilidad mental del adulto responsable se cubrirán las necesidades de los infantes. Para identificar cualquier problema es necesaria la comunicación abierta acerca de la pandemia, lo cual puede ser favorable para mitigar ansiedad de los más pequeños (Ashikkali et al., 2020). Sin embargo, el aumento de conductas de afrontamiento negativas como la ingesta de alcohol en los progenitores y cuidadores, ha conducido a una mayor exposición de maltrato infantil y violencia doméstica durante el COVID-19 (Racine et al., 2020).

En el transcurso de la actual pandemia, China presentó un incremento en los casos de ansiedad y depresión en población adulta, lo cual no sugiere que los demás grupos etarios se encuentren ajenos a esta problemática. Los adultos potencialmente inestables implantaran inestabilidad en los niños y/o adolescentes del hogar. En general, se suele afirmar que los adultos tranquilos y estables a cargo de niños tienden a sobrellevar de mejor manera las circunstancias de tipo agobiante (Palacio-Ortiz et al., 2020). Así pues, los estudios realizados en China, uno de los primeros países en verse afectados, apuntan a que la inquietud y el temor a lo desconocido logran desencadenar en trastornos de ansiedad, estrés, depresión, somatización y comportamientos de ingesta de alcohol, así como de tabaco (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

En uno de los estudios realizado en China durante el 2020 a través de una encuesta telefónica que acaparó a 1.226 adultos dio como resultado que el 49% de las mujeres y 40% de los hombres manifestaron que su vida ha tenido grandes cambios durante la pandemia; en cuanto a la salud mental el 53% de las mujeres indicó que sentía cambios negativos frente a un 37% de los hombres (Ramírez et al., 2020).

Quezada-Scholz,(2020) manifiesta que los adultos mayores especialmente si se encuentran con algún tipo de demencia, deterioro cognitivo o se hallan aislados son más vulnerables a padecer de síntomas ansiosos, de estrés y depresión, si durante la pandemia estos problemas exacerbados podría aumentar el riesgo de suicidio, puesto que el COVID-19 es considerado un

factor de riesgo de comorbilidad en personas diagnosticadas con patologías. De igual forma, vivir solo incrementa la susceptibilidad de las personas a factores estresantes, por ello es importante trabajar con apoyo emocional de familiares, cuidadores y profesionales de la salud mental. Una práctica sencilla de Mindfulness es la respiración consciente y meditación ya que disminuyen notoriamente sintomatología ansiosa a largo plazo.

La población de adultos mayores suele ser la primera en verse afectada a nivel psicológico, debido al miedo constante de contraer sintomatología asociada al COVID-19, sin embargo, la aparición de inconvenientes de tipo psicológico durante la pandemia, se relacionan con patrones de pensamientos negativos asociados a la vejez, que favorecen la aparición de sintomatología ansiosa o depresiva y a su vez disminuyen los comportamientos saludables que permiten las respuestas emocionales a los estresores (Losada-Baltar et al., 2020). Si a esto se le suma la angustia psicológica asociada a la pandemia, la cual puede estar relacionada con factores determinados como un diagnóstico de COVID-19, ser parte de un grupo vulnerable o tener familiares que pertenezcan al mismo y advertir una salud física negativa, la ansiedad aumenta intensificando la condición emocional, a la vez que empeora la angustia psicológica (Lacomba-Trejo et al., 2020).

Brown et al, (2020) habla sobre el sometimiento frecuente a factores estresantes durante la pandemia y el agotamiento cognitivo, emocional y físico que está produciendo en los seres humanos, no obstante, agentes como el control percibido sobre eventos estresantes, interviene atenuando la angustia. Por ello, comprender la ansiedad y el estrés afrontándolo mediante técnicas de mindfulness es un componente clave en los comportamientos adaptativos frente a los desadaptativos. Algunas estrategias de afrontamiento que se deben impulsar, es la aceptación o capacidad de reconocer pensamientos o experiencias negativas sin juzgarlos, viviéndolas y dejando fluir la emoción, lo cual disminuye el estrés general, la ansiedad y la depresión.

Mediante la práctica de ejercicios de meditación, las personas que incluyen en su cotidianeidad actividades basadas en la consciencia plena promueven el incremento en la facultad de valorar y advertir eventos internos igual que externos de manera neutral, lo cual reduce la propensión a catastrofizar eventos desagradables. Por este motivo, se cree que la atención plena aumenta la tolerancia a la angustia al transformar la relación que el individuo establece con sus experiencias (Belschner et al., 2020).

En cuanto a la eficacia de las técnicas de mindfulness para el tratamiento de la ansiedad en los diferentes grupos etarios, se encontró que los trastornos de ansiedad constituyen el grupo de afecciones mentales que tienden a presentarse con mayor frecuencia, estando ligados a una evidente disminución de la funcionalidad y calidad de vida en las personas. Por ello, al abordar esta problemática es interesante mencionar que las intervenciones de primera línea como la TCC resultan eficaces, sin embargo, el 21% de los pacientes no terminan el tratamiento y aproximadamente un 35% no se benefician lo suficiente. Entre los que mejoran, la recaída ocurre en más del 50% dentro de dos años (Papenfuss et al., 2020).

La práctica regular de Mindfulness despierta emociones asociadas con una vida plena y saludable, pues disminuye la necesidad de consumir alcohol y drogas, el dolor crónico, el cáncer, la hipertensión, las gripes y otros padecimientos, ya que fortalece al sistema inmunológico. Por ello, practicar técnicas sencillas contribuye en la adquisición de un buen estado de salud mental y física, además mejora las relaciones establecidas en los distintos entornos. Otro aspecto importante es que genera mayores conexiones neuronales, enlazadas a funciones anatómicas reguladoras, flexibilidad en las reacciones y estabilidad emocional frente a diversas circunstancias, pérdida del miedo, comprensión, empatía e intuición (LópezHernández, 2016).

Una etapa apropiada para llevar a cabo intervenciones vinculadas al mindfulness dentro del entorno académico, es la niñez tardía o pubertad anticipada. Esta época del desarrollo compone un momento crucial, puesto que ocurre el paso de la etapa infantil a la adolescencia, forjándose aquí la personalidad, además se comienzan afianzar los comportamientos. A su vez, durante esta transición se manifiestan cambios notables en la composición estructural y funcional del cerebro, el cual se encuentra muy propenso a las experiencias e influencias del ambiente. De ahí la importancia de transmitir a los niños destrezas que les permitan un adecuado funcionamiento en su diario vivir, ya que desencadenan en efectos positivos para su desarrollo a largo plazo (Rubio et al., 2016).

Mischel et al, (1989) citado por Rovira, (2020) menciona que en la investigación de reconocimiento mundial *El Test de la Golosina*, para examinar la conducta humana y el control ejecutivo en infantes, con la finalidad de medir su habilidad para mantener una posición de autocontrol frente a una golosina que estaba ligada al ofrecimiento de una recompensa mayor. Los resultados revelaron que los niños que se controlaron frente a la golosina obtenían mejores

calificaciones en el desempeño escolar, mejoras a nivel cognitivo, así como mayor éxito social durante la adolescencia, en comparación de quienes perdieron el control. Además, exhibían imágenes del cerebro distintas en áreas asociadas a la obesidad y a las adicciones. Lo cual demuestra que al modelar el comportamiento desadaptativo con técnicas de Mindfulness se puede disfrutar de manera satisfactoria del momento presente, lo que se verá reflejado en la disminución de sintomatología ansiosa.

Por otra parte, en relación a la población de adultos los estudios señalan que la permanente conexión entre el bienestar psicológico, el estrés percibido y la práctica de consciencia plena, pueden reflejar en un incremento del bienestar como en la consciencia plena, además de disminuir la ansiedad y el estrés, lo que genera un mejor manejo de las habilidades de concentración y una notable reducción en la percepción del estrés. Es por ello que el tiempo destinado a la meditación de tipo formal que se lleva a cabo en el hogar ayuda a reducir sintomatología ansiosa amplificando el bienestar (Rosselló et al., 2016).

En cuanto a la población de adultos mayores, se considera que tanto la depresión como la ansiedad constituyen las afecciones mentales de mayor prevalencia pues ponen en riesgo la calidad de vida de este grupo etario. Los cambios propios de la etapa de la vejez, sumados a las cogniciones personales y la preocupación son factores que propician la aparición de síntomas depresivos y ansiosos. Las intervenciones basadas en la atención plena, incluida la terapia cognitiva basada en atención plena (MBCT) para la depresión y reducción del estrés, resultan prometedoras en población general. Sin embargo, existen pocos intentos de aplicar MBCT u otro tipo de intervenciones cimentadas en la consciencia plena en adultos mayores. Por ello, se considera fundamental trabajar la salud mental de esta población, a fin de proporcionarles herramientas para que puedan gestionar sus emociones de forma asertiva (Franco et al., 2017).

Una persona adulto mayor atraviesa por un conjunto de situaciones que alteran el equilibrio de su vida, a su vez, enfrenta esta etapa con una sensación de nostalgia, la cual desencadena emociones negativas relacionadas con bajos niveles de bienestar ya que este sentimiento abarca percepciones pesimistas, producto de pensamientos recurrentes. Por esta razón, es pertinente intervenir empujando técnicas de Mindfulness, ya que logran transformar tanto las percepciones como los pensamientos negativos, siendo efectiva dentro de las áreas neurobiológica y psicológica, ya que implica procesos cognitivos y atencionales que impactan de manera favorable en las condiciones de vida de la población adulta mayor (Márquez et al., 2015).

Las intervenciones basadas en la atención plena (MBI) han sido empleadas considerablemente para reducir el estrés y los problemas emocionales en personas sanas como en cuidadores de personas con enfermedades crónicas, así como para optimizar el estado mental y la salud en general, obteniendo resultados coherentes y prometedores. Mediante la ejecución de los diferentes ejercicios de meditación, se observan mejorías en cuanto a la atención plena como una conciencia aguda, atención a los propios pensamientos y sentimientos en el momento presente, la reactividad cognitiva y la reactividad emocional, lo que lleva a una comprensión y una aceptación no reactiva de la propia experiencia (Pons y Véliz, 2016).

En base a los dos programas de mayor aplicabilidad en sintomatología ansiosa, Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) y Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), se ha llegado a la conclusión de que a causa del confinamiento por COVID-19, el programa MBSR es una alternativa factible en el contexto de una pandemia. Debido a que los ejercicios empleados no requieren necesariamente de la guía de un profesional de salud mental, no así el programa MBCT demanda la orientación de un terapeuta. Por otra parte, dentro de los distintos grupos etarios, los niños experimentaron ansiedad frente a la preocupación por la salud de sus cuidadores, los adolescentes por su parte presentaron niveles de ansiedad ante el aislamiento social y alteración de rutinas, siendo la población de adultos quienes vivenciaron mayores niveles de ansiedad durante la pandemia a comparación de la población de adultos mayores, por la sobrecarga tanto física como emocional que representó la emergencia sanitaria en el estilo de vida adulta.

CONCLUSIÓN

Con la presente revisión bibliográfica se concluye que la aplicabilidad de las técnicas de Mindfulness en la gestión emocional permite el manejo de actitudes, reacciones y pensamientos para afrontar la ansiedad ocasionada por la pandemia del COVID-19. En relación a ello la investigación nos guio a dos modelos de intervención que arrojaron mayor eficacia, el de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (MBCT) ya que promueven la autorregulación emocional, reducen la ansiedad y disminuyen el estrés en la población estudiada, logrando beneficios en la salud mental y física de los practicantes.

Con el programa de reducción del estrés basado en Mindfulness, se pudo evidenciar que este modelo dio mejores resultados en las intervenciones de atención plena, teniendo a su disposición técnicas como el body-scan, la meditación Vipassana y posturas de Hatha Yoga, mismas que ayudan a la gestión emocional de los estados ansiosos. Además permite al usuario, el darse cuenta, modificando la apreciación cognitiva del síntoma, dando paso a la elaboración de un nuevo programa; el Modelo de Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena, que se ha ido perfeccionado y aplicando para tratar el estrés emocional y la ansiedad, al mismo tiempo de emplearse para la prevención de recaídas de pacientes con depresión.

El programa conecta la meditación de Mindfulness con el aprendizaje de habilidades cognitivas que mejoran la atención y reducen la rumiación de pensamientos irracionales; estos dos programas son de fácil aprendizaje con la práctica persistente, además de ser aplicables a distintos grupos etarios. Dentro del escenario vivenciado actualmente por la crisis del COVID19 se obtienen mayores beneficios al ser dirigidos a la población de adultos y adultos mayores.

La salud mental de todos los grupos etarios de la población se vio afectada por la pandemia del COVID-19, en los niños y adolescentes, factores como la fragmentación del entorno social, el temor a la infección, la pérdida de seres queridos, una dieta poco saludable, el uso constante de internet, la alteración de hábitos y rutinas diarias han repercutido en la armonía del hogar, incrementando la sintomatología ansiosa. Por otro lado, producto del confinamiento los adultos se han visto sobrecargados de actividades laborales, del hogar, cuidado de niños y adultos mayores, mismas que hasta antes de la pandemia eran delegadas a diferentes personas y/o instituciones, generando sobrecarga física y mental lo que ha ocasionado altos niveles de

depresión y ansiedad en esta población, dejando como consecuencias conductas violentas dentro del hogar. Finalmente, la población de adultos mayores, ha experimentado ansiedad en torno al miedo constante a contraer el virus COVID19, los patrones de pensamientos negativos acerca de la vejez han favorecido la aparición de sintomatología tanto ansiosa como depresiva, aumentando respuestas emocionales negativas que disminuyen los comportamientos saludables.

Sin embargo, a través de la revisión bibliográfica se pudo constatar que la población con mayor flexibilidad de aprendizaje son niños y adolescentes, no obstante, su desarrollo tanto físico como mental estará en función de un adulto que sepa responder adecuadamente a sus necesidades. Por ello se propone que los programas estudiados sean dirigidos principalmente a la población adulta, con la finalidad de que sean empleadas como herramientas psicológicas en el control de la ansiedad, de modo que puedan integrarlas como parte de su estilo de vida.

Para finalizar, la corriente psicológica de tercera generación Mindfulness, permite desarrollar un mejor estilo de vida para quien lo practica, ya que los programas anteriormente analizados al ser de fácil acceso y aplicación brindan beneficios para la salud tanto física como mental de los distintos sectores de la población. Además, permiten a las personas adquirir un estado de conciencia plena, un mejor manejo de sus emociones y así adquirir una reacción saludable frente a los acontecimientos vividos.

Queda abierta la posibilidad de transpolar este tema de investigación a la aplicación práctica ante la escasa indagación al respecto, contrariamente a los beneficios que provoca en el control de la ansiedad. Lo que permitirá extraer nuevas conclusiones con mayor solidez respecto a las técnicas más efectivas para la población afectada.

REFERENCIAS

- Andaur-Rodríguez, A., & Berger-Silva, C. (2018). Implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en mindfulness en profesionales de la educación. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra*, 34, 139-261. doi:10.15581/004.34.239-261
- Araújo, L. A., Veloso, C. F., Souza, M. d., Azevedo, J. M., & Tarro, G. (2020). The potential impact of the COVID-19 pandemic on child growth and development: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 1-9. doi:doi.org/10.1016/j.jpmed.2020.08.008
- Ashikkali, L., Carroll, W., & Johnson, C. (2020). The indirect impact of COVID-19 on child health. *Paediatrics and Child Health*, 30(12), 430-237. doi:doi.org/10.1016/j.paed.2020.09.004
- Belschner, L., Lin, S. Y., Yamin, D. F., Best, J. R., Edalati, K., McDermid, J., & Stewart, S. E. (2020). Mindfulness-based skills training group for parents of obsessive-compulsive disorder-affected children: A caregiver-focused intervention. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 39, 1-13. doi:doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101098
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*, 110(2), 1-42. doi:10.1016 / j.chiabu.2020.104699
- Castillo, R. P., & Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 1-15. doi:doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4

Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., & Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109-

113. doi:doi.org/10.5093/clysa2020a14

Ferrer, R. (2020). Pandemia por COVID-19: el mayor reto de la historia del intensivismo.

Medicina Intensiva, 44(6), 323-324. doi:doi: 10.1016/j.medin.2020.04.002

Franco, C., Amutio, A., Mañas, I., Gázquez, J. J., & Pérez-Fuentes, M. d. (2017). Reducing anxiety, geriatric depression and worry in a sample of older adults through a mindfulness training program. *Terapia Psicológica*, 35(1), 71-79. Obtenido de www.redalyc.org/articulo.oa?id=78550673007

Guillén, J. M. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de*

Neuropsiquiatría, 35(126), 289-307. doi:doi: 10.4321/S0211-57352015000200005

Haliwa, I., Lee, J., Wilson, J., & J.Shook, N. (2020). Mindfulness and engagement in COVID-

19 preventive behavior. *Preventive Medicine Reports*, 20, 1-5.

doi:doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101246

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), 115-124.

doi:doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002

Ildelfonso, B. C. (2017). Generalidades de la neurobiología de la ansiedad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 239-251. Obtenido de

www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num1/Vol20No1Art14.pdf

Inca-Ruiz, G. P., & Inca-León, A. C. (2020). Evolución de la enfermedad por coronavirus

(COVID-19) en Ecuador. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, 11(1), 1-

11. doi:doi.org/10.47244/cssn.Vol11.Iss1.441

Lacomba-Trejo, L., Valero-Moreno, S., Postigo-Zegarra, S., Pérez-Marín, M., &

MontoyaCastilla, I. (2020). Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 66-72.

doi:10.21134/rpcna.2020.mon.2035

Lee, C. S., Ma, M.-t., Ho, H.-y., Tsang, K.-k., Zheng, Y.-y., & Zou-yiWu. (2017). The

effectiveness of mindfulness-based intervention in attention on individuals with ADHD: A systematic review. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 30, 33-41.

doi:doi.org/10.1016/j.hkjot.2017.05.001

Lee, S. F., & Young, J. L. (2018). Mind the gap: the history and philosophy of health

psychology and mindfulness. *Revista Psicologia e Saúde*, 10(2), 1-15.

doi:doi.org/10.20435/pssa.v10i2.693

López-Hernández, L. (2016). Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico

y personal de sus participantes. *Revista Española de Orientación y*

Psicopedagogía(27), 134-146. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246652009>

Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Jiménez-Gonzalo, L., Pedroso-Chaparro, M. d.,

Gallego-Alberto, L., & Fernandes-Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y

la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología

comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista*

Española de Geriátría y Gerontología, 55(5), 272-278.

doi:doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005

Márquez, M. F., Reyes, M. F., & Corredor, F. P. (2015). Bases neurológicas de mindfulness y su influencia en el sentimiento de soledad en adultos mayores. *Neurociencia y Conducta*, 28, 63-73.

Martínez-Escribano, L., Piqueras, J. A., & Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Psicología Conductual*, 25(3), 1-26.

Martínez-Taboas, A. (2020). Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152.

doi:doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907

Medina, R. M., & Valverde, L. J. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en lapoblación. *Scielo*, 1-13. doi:doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452

Menéndez, E. L. (2020). Consecuencias, visibilizaciones y negaciones de una pandemia: los procesos de autoatención. *Salud Colectiva*, 16, 1-23.

doi:doi.org/10.18294/sc.2020.3149

Ortiz, J. R., Quintero, D. C., Córdoba, C. L., Ceballos, F. Y., & Córdoba, F. E. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID19 en la salud mental asociadas al aislamiento

social. *Revista Colombiana de Anestesiología*, 48(4), 1-22.

doi:doi.org/10.5554/22562087.e930

- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & IdoiagaMondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *36(4)*, 1-9. doi:doi:10.1590/0102-311X00054020
- Paez, I., Troya, M., Cárdenas, X., Cabrera, D., Córdova, A., Espinoza, J. D., & Ordoñez, G. (2020). Lineamientos operativos para la intervención de salud mental en la emergencia sanitaria. *Ministerio de Salud Pública del Ecuador*, 1-18. Obtenido de www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/08/lineamientos_operativos_salud_mental_covid_19_10616496001593095571.pdf
- Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., & Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *49(4)*, 279-288. doi:doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006
- Papenfuss, I., Lommen, M. J., Grillon, C., Balderston, N. L., & Ostafin, B. D. (2020). Responding to uncertain threat: A potential mediator for the effect of mindfulness on anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, *77*, 1-10. doi:doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102332
- Pons, G. B., & Véliz, C. A. (2016). Breve historia y estado actual de la práctica de mindfulness y compasión en Chile. *Mindfulness & Compassion*, *1(1)*, 45-50.

doi:doi.org/10.1016/j.mincom.2016.09.006

Prado, S. M., & Anastacio, J. A. (2019). The explanatory determinants of a successful mindfulness intervention in an ecuadorian university: a logit analysis. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 252-263.

doi:doi.org/10.1080/02673843.2018.1521852

Quezada-Scholz, V. E. (2020). Miedo y psicopatología la amenaza que oculta el Covid-19.

Panamerican Journal of Neuropsychology, 14(1), 19-23. doi:10.7714/CNPS/14.1.202

Racine, N., Hartwick, C., Collin-Vézina, D., & Madigan, S. (2020). Telemental health for child trauma treatment during and post-COVID-19: Limitations and considerations. *Child Abuse & Neglect*, 110(2), 1-15. doi:doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104698

Abuse & Neglect, 110(2), 1-15. doi:doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104698

Resa., J. A. (2020). Gestión Emocional durante la cuarentena. *AOSMA*(28), 134-140.

Reyes, V. d., Paredes, N. C., & Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1), 1-11. Obtenido de www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307

Rosselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 62-78.

Rovira, A. M. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 1-18. doi:doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372.

Rubio, C. G., Jarillo, T. L., Gualda, R., & Carvajal, R. R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de*

Formación del Profesorado, 87, 61-74. Obtenido de

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/679160>

Samblás, R. G. (2017). Eficacia de la práctica de mindfulness para el tratamiento de ansiedad

y depresión. *Universidad de Jaén*, 1-30. Obtenido de

<https://hdl.handle.net/10953.1/5607>

Sandín, B., Valiente, R. M., Escalera, J. G., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la

pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados

al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*,

25(1), 1-22. doi:doi: 10.5944/rppc.27569

Toniolo-Barrios, M., & Pitt, L. (2021). Mindfulness and the challenges of working from home

in times of crisis. *Business Horizons*, 64(2), 189-197.

doi:doi.org/10.1016/j.bushor.2020.09.004

Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar, A., & Polanco-Carrasco, R. (2020). La

Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial.

Terapia Psicológica, 38(1), 1-16. doi:doi.org/10.4067/S0718-

48082020000100103

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones

clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 1-10. Obtenido

de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000100006&script=sci_artte

xt&tlng=pt Vibe, M. d., Bjorndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E., &

Tanner- Smith, E. E. (2017). Mindfulness- based stress reduction (MBSR) for

improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta- analysis. *Campbell*


Systematic Reviews , 13(1), 1-264. doi:doi.org/10.4073/csr.2017.11

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. doi:doi:10.3390/ijerph17051729

Yagüe, L., Rodríguez, A. I., Mañas, I., Becerra, I. G., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 1-15. doi:doi.org/10.25115/psye.v8i1.545

Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., . . . Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 749-758. doi:doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4

ANEXOS

 <p>Universidad Católica de Cuenca</p>	<p>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</p>	<p>CÓDIGO: F – DB – 30 VERSION: 01 FECHA: 2021-04-15 Página 26 de 36</p>
---	---	--

Yo **LISSETH VERÓNICA ILLESCAS CÁRDENAS** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0106119845**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD EN ÉPOCAS DE PANDEMIA**” de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 30 de julio de 2021



Lisseth Verónica Illescas Cárdenas
C.I. 0106119845.

Yo **NICOLE ELIZABETH ALEJANDRA PÉREZ GONZÁLEZ** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1752476083**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA SOBRELLEVAR LA ANSIEDAD EN ÉPOCAS DE PANDEMIA**” de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 30 de julio de 2021



Nicole Elizabeth Alejandra Pérez González

C.I. 1752476083