



Escuela de
Posgrado

UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN
ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**“PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR
LA ANSIEDAD DESADAPTATIVA EN
ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR
PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ,
CAJAMARCA”**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Autor:

Bach. Villalobos Guerrero Jheyson Hanany
<https://orcid.org/0000-0003-3940-7708>

Asesor:

Mg. Olazabal Boggio Roberto Dante
<https://orcid.org/0000-0003-2499-4743>

Línea de Investigación:

Ciencias de la vida y cuidado de la salud humana

Pimentel – Perú
2023



UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

“PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR LA
ANSIEDAD DESADAPTATIVA EN ESTUDIANTES DE UN
INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ,
CAJAMARCA”

AUTOR

Mg. VILLALOBOS GUERRERO JHEYSON HANANY

PIMENTEL – PERÚ

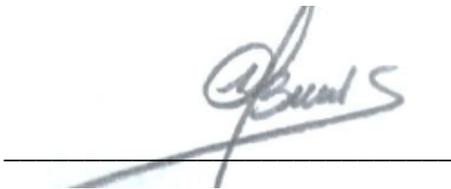
2023

**“PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR LA ANSIEDAD
DESADAPTATIVA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR
PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA”**

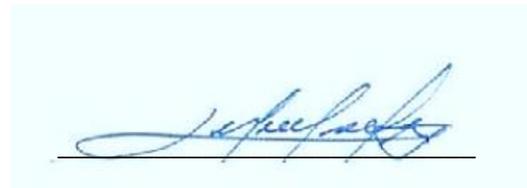
APROBACIÓN DE LA TESIS



**Dr. Callejas Torres Juan Carlos
Presidente del jurado de tesis**



**Mg. Carmona Brenis Karina Paola
Secretaria del jurado de tesis**



**Mg. Olazabal Boggio Roberto Dante
Vocal del jurado de tesis**

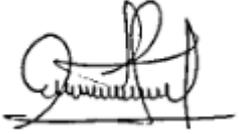
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la DECLARACIÓN JURADA, soy egresado del Programa de Estudios: Maestría en Psicología Clínica de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

**“PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR LA ANSIEDAD
DESADAPTATIVA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR
PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA”**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

VILLALOBOS GUERRERO JHEYSON HANNAY	72295108	
---------------------------------------	----------	---

Pimentel, 26 de abril del 2023

ÍNDICE GENERAL

Índice General.....	v
Índice de Tablas	vii
Índice de Figuras	viii
Dedicatoria	ix
Agradecimiento	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	20
1.3. Justificación e importancia de la investigación	20
1.4. Objetivos	22
1.4.1. Objetivo general.....	22
1.4.2. Objetivos específicos	22
1.5. Hipótesis.....	22
II. MARCO TEÓRICO	23
2.1. Trabajos previos	23
2.2. Teorías relacionadas al tema	28
2.2.1. Caracterización del proceso Mindfulness y su dinámica	28
2.2.2. Descripción de la evolución histórica del proceso Mindfulness y su dinámica...42	
2.3. Marco conceptual.....	56
III. MÉTODO	59
3.1. Tipo y diseño de investigación	59
3.1.1. Tipo	59
3.1.2. Diseño de investigación	59
3.2. Variables, Operacionalización.	60
3.3. Población y muestra	60
3.3.1. Población.....	60
3.3.2. Muestra.....	60

3.4. Técnicas e instrumentos de datos, validez y confiabilidad	61
3.4.1. Técnicas cuantitativas	61
3.4.2. Técnicas cualitativas	61
3.4.3. Métodos Teóricos.....	61
3.4.4. Instrumento	62
3.5. Procesamiento de análisis de datos	63
3.6. Criterios éticos.....	64
3.7. Criterios de rigor científico	64
IV. RESULTADOS.....	65
4.1. Resultados del Pre-Test.....	65
V. DISCUSIÓN.....	70
VI. APORTE PRÁCTICO	73
6.1. Fundamentación del aporte práctico	74
6.2. Estructura del aporte práctico	75
6.3. Presupuesto del Programa.....	105
VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE RESULTADOS.....	107
VIII. CONCLUSIONES	116
IX. RECOMENDACIONES.....	117
REFERENCIAS.....	118
ANEXOS	131

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Terapias basadas en el Mindfulness</i>	35
Tabla 2. <i>Factores del Mindfulness que influyen en los terapeutas</i>	41
Tabla 3. <i>Fases de la evolución histórica del Mindfulness</i>	49
Tabla 4. <i>Niveles de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los Estudiantes según el Pre-Test (Test para Alumnos y Docentes)</i>	65
Tabla 5. <i>Niveles Según Dimensiones de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los Estudiantes durante el Pre-Test (Test para Alumnos y Docentes)</i>	67
Tabla 6. <i>Resumen de la Planeación Estratégica</i>	84
Tabla 7. <i>Sesión 1</i>	90
Tabla 8. <i>Sesión 2</i>	91
Tabla 9. <i>Sesión 3</i>	92
Tabla 10. <i>Sesión 4</i>	93
Tabla 11. <i>Sesión 5</i>	94
Tabla 12. <i>Sesión 6</i>	95
Tabla 13. <i>Sesión 7</i>	96
Tabla 14. <i>Sesión 8</i>	97
Tabla 15. <i>Sesión 9</i>	98
Tabla 16. <i>Sesión 10</i>	99
Tabla 17. <i>Valoración del programa Mindfulness</i>	103
Tabla 18. <i>Presupuesto del programa Mindfulness</i>	105
Tabla 19. <i>Nivel de Ansiedad Desadaptativa General en los Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness</i>	107
Tabla 20. <i>Niveles de Ansiedad Desadaptativa Según Dimensiones en los Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness</i>	109
Tabla 21. <i>Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov para la Ansiedad Desadaptativa y sus Dimensiones durante el Pre-test y Post-test</i>	114
Tabla 22. <i>Prueba Wilcoxon para la Ansiedad Desadaptativa y sus Dimensiones</i> ...	115

Índice de figuras

<i>Figura 1. Porcentaje de los Niveles de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los Estudiantes Durante el Pre-Test (Test para Alumnos y Docentes)</i>	<i>66</i>
<i>Figura 2. Porcentaje de los Niveles según Dimensiones de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los estudiantes durante el Pre-Test (Test para estudiantes).....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 3. Porcentaje de los Niveles según Dimensiones de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los estudiantes durante el Pre-Test (Test para docentes).....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 4. Estructuración del Programa Mindfulness</i>	<i>106</i>
<i>Figura 5. Nivel de Ansiedad Desadaptativa General en los Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness</i>	<i>108</i>
<i>Figura 6. Nivel de la Dimensión Cognitiva de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness.....</i>	<i>110</i>
<i>Figura 7. Nivel de la Dimensión Conductual de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness.....</i>	<i>111</i>
<i>Figura 8. Nivel de la Dimensión Fisiológica de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness.....</i>	<i>112</i>
<i>Figura 9. Nivel de la Dimensión Social de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness</i>	<i>113</i>

Dedicatoria

Para el “Amigo del cielo”, por la sabiduría e inteligencia obsequiada. Para mi compañera, mi musa de inspiración. Para mis familiares, por su apoyo y servicio. Para mi maestro, por la confianza personal y dedicación especial.

El Autor

Agradecimiento

Especialmente a mi “Amigo del cielo”, quien está pendiente de mí en cada instante y en cada circunstancia; apoyándome con sus poderosos dones espirituales y sus talentos humanos.

A mi amada Kidory, quien con un gesto me inspira a sonreír, en mi mundo serio y solitario de escritor e investigador.

A mi hermano Bequer, por su apoyo fraterno y amical, mi mejor amigo después de todo.

A mis padres, Nemías, por su capacidad de elocuencia y convencimiento; a María, por su talento de escritora.

A mis hermanos Esther, Daniela y Jheyko, por su confianza y distracción.

A mi maestro Manuel Perales Quiroz, por su entera confianza, sabiduría y esperanza puesta en mí.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal aplicar un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca. Para ello, se buscaron las causas que originan el problema: Insuficiencias en el proceso Mindfulness incide en la ansiedad desadaptativa; el mismo que permitió evidenciar y justificar la necesidad de indagar en el objeto de investigación: el proceso Mindfulness, el cual es caracterizado y dinamizado. El enfoque es mixto, ya que se utilizaron técnicas cualitativas y cuantitativas; el diseño es pre-experimental. La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes y 6 docentes de la presente institución, quienes fueron evaluados para diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness y su implicancia en la ansiedad desadaptativa. En cuanto a los resultados del pre-test, se evidencian insuficiencias a nivel general, las cuales se corroboran por la perspectiva de los docentes y mediante el grado de acuerdo o concordancia estadística por Kappa de *Cohen: 0.823* y relación significativa ($p: 0.000$). Estas insuficiencias también lo compartieron sus dimensiones respectivas: cognitivo, conductual, fisiológico y social. Con respecto al post-test, luego de aplicar el programa Mindfulness, se evidencian cambios a nivel general, pues se logró disminuir la ansiedad desadaptativa del 44.2% al 9,6% en la categoría *nivel alto* y se incrementó del 21,2% al 43,3% en la categoría *nivel bajo*, considerando que estas diferencias fueron significativas ($p < 0.01$), además, se comprueba que esta transformación es influida de gran manera por la aplicación del Programa Mindfulness ($g: 1.44$). Por ello, se concluye que el programa Mindfulness es eficaz para prevenir la ansiedad desadaptativa, y se recomienda utilizarlo especialmente en adolescentes y jóvenes.

Palabras clave: Psicología Clínica, Mindfulness, Ansiedad, Adolescentes

ABSTRACT

The present investigation had as main objective to apply a Mindfulness program to prevent maladaptive anxiety in students of a Higher Pedagogical Institute of Santa Cruz, Cajamarca. For this, the causes that originate the problem were sought: Insufficiencies in the Mindfulness process affects maladaptive anxiety; the same one that allowed to demonstrate and justify the need to investigate the research object: the Mindfulness process, which is characterized and dynamized. The approach is mixed, since qualitative and quantitative techniques were used; the design is pre-experimental. The sample consisted of 52 students and 6 teachers from this institution, who were evaluated to diagnose the current state of the Mindfulness process dynamics and its implication in maladaptive anxiety. Regarding the results of the pre-test, there are insufficiencies at a general level, which are corroborated by the teachers' perspective and by the degree of agreement or statistical concordance by Cohen's Kappa: 0.823 and significant relationship ($p: 0.000$). . These insufficiencies were also shared by their respective dimensions: cognitive, behavioral, physiological and social. Regarding the post-test, after applying the Mindfulness program, changes are evident at a general level, since maladaptive anxiety was reduced from 44.2% to 9.6% in the high level category and increased from 21.2% to 43.3% in the low level category, considering that these differences were significant ($p < 0.01$), in addition, it is verified that this transformation is greatly influenced by the application of the Mindfulness Program ($g: 1.44$). Therefore, it is concluded that the Mindfulness program is effective in preventing maladaptive anxiety, and it is recommended to use it especially in adolescents and young people.

Keywords: Clinical Psychology, Mindfulness, Anxiety, Ado

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La ansiedad desadaptativa, constituye un gran reto para los adolescentes y jóvenes contemporáneos, ya que sus repercusiones pueden afectar en gran medida a su funcionamiento integral, perjudicando su sano crecimiento y sus áreas de desarrollo. Este tipo de ansiedad suele aparecer de manera súbita y desagradable, pues incluye temores desproporcionados y miedos intensos a eventos normales, los cuales no solo afectan a su natural adaptación, sino que también agravan las situaciones y disminuyen el rendimiento de los estudiantes (Zambonino y Stalin, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (como se citó en la OPS, 2022) existe un incremento de la ansiedad en casi un 30% a nivel mundial, siendo una de las principales causas el surgimiento y empoderamiento de la pandemia, la cual ha generado aislamiento, temor a infectarse, aflicción y miedo a morir o a perder a algún ser querido. La población más vulnerable viene a ser los jóvenes, quienes debido a estas causas, se encuentran más propensos al suicidio y a las conductas autolesivas.

A partir de este crecimiento progresivo, aparece la ansiedad desadaptativa, la cual se puede presentar como un primer indicio para el surgimiento y padecimiento de un trastorno de ansiedad (Bertomeu, 2019), ya que estos últimos dependen mucho de los componentes biológicos, vivenciales y estratégicos que tengan los seres humanos.

Cabe resaltar que, la ansiedad en los adolescentes, tiende a estar recóndita, ya que estos se caracterizan por ser hábiles para ocultar sus emociones y sentimientos; sin embargo, existen manifestaciones de ansiedad que no se pueden

esconder, especialmente porque aparecen de manera clara en esta etapa de desarrollo. Dos claros ejemplos de estos trastornos de ansiedad vienen a ser la ansiedad social y el ataque de pánico (Miller, 2022).

Es preciso señalar, que la ansiedad desadaptativa, es tomada como un tipo de ansiedad dañina o perjudicial, que no ha podido ser canalizada adecuadamente por el portador, debido a componentes biológicos, hechos traumáticos o por la falta de herramientas que le permitan regular esta emoción natural, la cual es experimentada por todos los seres humanos en ciertos momentos de su vida; especialmente los adolescentes, quienes son más vulnerables a reaccionar contraproducentemente; ya que suelen refugiarse en el alcohol, el tabaco y en las drogas (Valarezo et al., 2021).

Además, esta ansiedad dañina empieza a expandirse de manera vertiginosa debido a las repercusiones desafiantes que ha traído consigo la pandemia, tal y como lo afirman Güngör et al. (2021), pues esta enfermedad genera una mayor sensibilidad a padecer estos cuadros de ansiedad que afectan el estado emocional de los adolescentes. De esta manera, el temor a ser contagiado, las restricciones a salir y viajar, la ausencia de clases presenciales y los cambios de hábitos, son indicadores que aceleran las experiencias de ansiedad desadaptativa, la cual se torna difícil de lidiar, especialmente si los adolescentes no cuentan con estrategias que les permitan regularla.

Cabe resaltar que, la ansiedad desadaptativa va acompañada por ciertas valoraciones negativas que los adolescentes tienden a sobrestimar (Barrera et al., 2021), las cuales se adhieren a los síntomas clásicos de la ansiedad normal, siendo la principal, el miedo a las situaciones futuras producto de estas limitaciones que han surgido debido a la pandemia. Tales hechos son categorizados como muy

peligrosos o caóticos. Así pues, los adolescentes ya son capaces de experimentar estas percepciones conscientes, que empiezan a alterar sus reacciones fisiológicas y emocionales desde su adolescencia.

Esto resulta muy perjudicial para su funcionamiento escolar y vivencial, ya que los adolescentes suelen tener mucha energía para socializar, sin embargo, debido a la pandemia y al confinamiento, han tenido que abandonar sus actividades deportivas y recreativas, dejando el aspecto social y cambiando totalmente su estilo de educación. Asimismo, según el especialista clínico de ansiedad en menores, Jerry Bubrick (como se citó en Miller, 2022), los adolescentes tienden a preocuparse por sus calificaciones, por su nivel de competitividad, por tratar de no parecer vergonzosos, por la forma de su cuerpo y por tratar de ser semejantes a la mayoría de sus compañeros. Tales indicadores, señalan que un adolescente experimenta mucha ansiedad en esta etapa de desarrollo y por ello, es imprescindible que tenga la orientación y las estrategias necesarias para poder afrontar y regular toda esta carga emocional.

A partir de esto, es muy necesario que los padres y profesores estén pendientes de los signos que experimentan en estas tempranas edades, los cuales se reflejan en temores y preocupaciones frecuentes por actividades rutinarias, irritabilidad, dificultades para concentrarse, sensibilidad a la crítica, baja socialización, evitación a experimentar cosas nuevas o retos, dolores constantes de cabeza y estómago, bajo rendimiento, desmotivación escolar, dificultades para dormir, consumo de sustancias psicotrópicas y refugio constante en los videojuegos y redes sociales (Miller, 2022).

Otro componente que influye en el manejo de la ansiedad desadaptativa, viene a ser la familia unida, la cual según Cao et al. (2020), representa un factor

protector de gran influencia. Asimismo, el hecho de tener una adecuada estabilidad monetaria. Sin embargo, en las instituciones nacionales, especialmente de esta zona, no muchos gozan de estos recursos, los cuales son indispensables para el desarrollo saludable de los jóvenes.

Por otra parte, Sharma et al. (2020), indican que una de las circunstancias perjudiciales, en relación a la ansiedad desadaptativa, viene a ser la falta de servicios de salud mental. También, señalan que los medios de comunicación representan otro factor de riesgo, pues los adolescentes no tienen la suficiente madurez para utilizar adecuadamente estas herramientas tecnológicas. Además, crean en ellos hábitos poco saludables, que potencializan su aislamiento forzado y los influyen a desarrollar conductas ansiosas y adictivas hacia los videojuegos y a las redes sociales.

De esta manera, existen factores protectores y factores de riesgo que contribuyen y perjudican a la regulación de la ansiedad desadaptativa, especialmente en los adolescentes y jóvenes de esta población, la cual tiende a tener ciertas carencias, como la falta de personal psicológico y agentes de soporte que resultan indispensables en estos tiempos de crisis.

Además, estos estudiantes afectados, quienes pertenecen al Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”; han empezado a tener ciertos síntomas de ansiedad desadaptativa, la cual ha sido prevista a través de la observación directa y mediante algunas entrevistas. Dicha ansiedad, se ha encontrado en niveles moderados y altos, la cual se refleja en las siguientes **manifestaciones problemáticas**:

- Tendencia a sentirse intranquilos y nerviosos
- Presencia de temores recurrentes y sin fundamento

- Presencia de dolores de cuello, cabeza y espalda
- Se sienten cansados y débiles
- Algunos presentan mareos
- Dificultades para respirar
- Malestares estomacales
- Recurrencia a ir al baño (poliuria).
- Temor a participar en clase
- Rubor y tartamudeo a la hora de interactuar
- Dificultades para dormir
- Dificultades para concentrarse y atender
- Evitación a situaciones que les causan temor o rechazo

Estos signos, vienen a relacionarse mucho con la ansiedad desadaptativa, por ello, se entiende que existe una problemática ligada al afrontamiento y regulación de esta emoción negativa y perjudicial, la cual no solo está afectando a la salud de los estudiantes, sino también a su funcionamiento familiar y a su rendimiento personal.

A partir de estas limitaciones y manifestaciones, se plantea el **problema científico**, el cual es: Insuficiencias en el proceso Mindfulness incide en la ansiedad desadaptativa.

Por ello, mediante entrevistas con el director, personal educativo y algunos estudiantes, el **diagnóstico causal** se centra en:

- Insuficientes diagnósticos contextuales integrales del proceso Mindfulness, incide en la intranquilidad y nerviosismo de los adolescentes y jóvenes.
- Insuficientes fundamentaciones teórico-práctico del proceso Mindfulness, incide en temores y preocupaciones recurrentes.

- Insuficiente sistematización del proceso Mindfulness, influye en las conductas de evitación, dificultades para regular la respiración y presencia de cansancio.

- Insuficientes intervenciones a partir de actividades prácticas del proceso Mindfulness, incide en temor, rubor y tartamudeo al momento de participar en clase.

Por lo tanto, teniendo como base dichas causas, surge el **objeto de investigación**, siendo este: El proceso Mindfulness

Mindfulness, es un término que se traduce como atención plena, pues es un proceso que va más allá de la propia terapia, pues involucra a la conciencia, la atención y los recuerdos; elementos de la vida diaria que se pueden centrar en la aceptación del presente. Su uso diario es capaz de mejorar la salud mental de los que la practican, a nivel cognitivo, físico y especialmente en temas de ansiedad (Shapiro, 2020).

Es importante aclarar también, que el Mindfulness, trabaja mucho con la autorregulación, especialmente de la atención y la concentración, procesos que permiten focalizar las experiencias vividas en los momentos precisos en los que ocurren. De esta manera, permite regular las situaciones difíciles, creando un espacio de relajación y previniendo las manifestaciones de la ansiedad desadaptativa; pues es capaz de convertir la ansiedad negativa en algo más adaptativo, fortaleciendo así, los momentos de agrado y descanso (Khazan, 2019).

Por ello, mediante este proceso, la persona puede empezar a despertar la capacidad de estar en el presente, de una manera constante y plena. Además, el Mindfulness es capaz de amortiguar ciertos problemas emocionales, tales como la depresión, ya que potencializa la capacidad de aceptación, la cual permite no juzgar

los hechos que no están mostrando su verdadero yo en el presente (Roemer et al., 2022).

Según Trent (2021), Mindfulness es un término y un proceso que brinda herramientas terapéuticas con la finalidad de ayudar a focalizar la atención de una forma consciente y plena. A partir de estos, los seres humanos son capaces de observar y tomar conciencia de la verdadera realidad enfocada en el día a día.

El Mindfulness también, les permite a las personas que lo practican, ser más flexibles psicológicamente, ya que este tipo de terapia le ayuda al paciente, a buscar y a desarrollar una forma funcional de vivir con la angustia psicológica, es decir, a encontrar una senda significativa con mayor capacidad de autocontrol, la cual le permite regular sus propias emociones vinculadas a la compasión y aceptación (Cheng et al., 2022).

Gracias a esto, las terapias basadas en Mindfulness, son capaces de cambiar la relación que existe entre el paciente y su ansiedad, ya que reemplazan los pensamientos y comportamientos desadaptados (discutir con pensamientos ansiógenos, responder a todo con *y que pasaría sí*, pelear y combatir con la ansiedad, auto culparse y evitar las situaciones de miedo) con opciones más positivas y funcionales, tales como la práctica de la autoaceptación, dejar que la ansiedad exista y estar dispuesto a sentirla, encontrar lo positivo de la ansiedad, ser autocompasivos, no juzgar, tener conciencia emocional y practicar el autocuidado (DeMauro et al., 2019).

Sin embargo, a pesar de que existe información referente al proceso Mindfulness, aún es muy poca su aplicabilidad, especialmente en adolescentes y jóvenes que tienen dificultades en manejar la ansiedad desadaptativa. Asimismo,

existen muy pocos programas bien estructurados que permitan dinamizar de manera adecuada y contextualizada esta problemática.

Por ello, debido a la carencia de estudios e intervenciones terapéuticas relacionadas a este proceso, se concretiza el **campo de acción**, siendo este: La Dinámica del Proceso Mindfulness.

1.2. Formulación del problema

Insuficiencias en el proceso Mindfulness incide en la ansiedad desadaptativa.

1.3. Justificación e importancia de la investigación

El presente Instituto Superior Pedagógico, ubicado en la provincia de Santa Cruz-Cajamarca, se ha visto inmiscuido en una realidad problemática latente, la cual está relacionada a la ansiedad desadaptativa. De esta manera, muchos estudiantes evaluados mediante un instrumento psicológico y entrevistas grupales, han evidenciado niveles moderados y altos de ansiedad desadaptativa, que incluyen síntomas como: preocupaciones recurrentes, dolores de cabeza y estómago, insomnios, temor progresivo de participar en clase, debilitamiento, etc. A partir de esto, se decidió investigar y aplicar un programa basado en Mindfulness, el cual fue oportuno y pertinente, tanto para la población adolescente, como para el problema a afrontar.

Dicha aplicación, resultó de vital importancia para los adolescentes y jóvenes, ya que les permitió gestionar herramientas útiles y prácticas que les ayudaron a afrontar, aceptar y regular la ansiedad desadaptativa, la cual había afectado su funcionamiento integral y perjudicado sus áreas de desarrollo: *cognitiva, emocional, conductual y social*.

Asimismo, estas estrategias y técnicas basadas en el mindfulness, resultaron ser ejercicios didácticos y entretenidos para los estudiantes; quienes, por su propia etapa, tienden a afrontar distintos tipos de cambios, que involucran principalmente a su esfera biológica y psicológica. Así pues, las hormonas, los cambios y las nuevas influencias sociales-tecnológicas, representan para ellos, un gran reto que afrontar; el cual requiere de diferentes factores protectores para salir victorioso, siendo uno de ellos, el Mindfulness, el cual contribuyó enormemente a prevenir la ansiedad desadaptativa en estos estudiantes.

Además, la aplicación del programa Mindfulness, le brinda un **aporte metodológico** al estudio, ya que lo categoriza como una investigación aplicada, la cual no solamente amplía el conocimiento existente de estas variables, sino que también utiliza los conocimientos para solucionar problemas prácticos.

Posee también un **aporte social**, ya que contribuyó en la prevención de un problema psicológico-social, en donde salieron beneficiados no solo los estudiantes, sino también toda la institución educativa, incluyendo a los agentes educadores y progenitores, pues se redujo los niveles de ansiedad desadaptativa de los adolescentes a su cargo.

Por último, respecto a la **novedad científica**, esta radicó en la contribución de una propuesta de aplicación o aporte práctico, enfocado en la dinámica del proceso Mindfulness, ya que aún son insuficientes las investigaciones realizadas en este proceso. Por ello, el programa elaborado y sistematizado, podrá servir de base para la realización de posteriores programas basados en el proceso Mindfulness. Asimismo, dicho programa podrá solucionar problemas similares en otras realidades.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Aplicar un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.

1.4.2. Objetivos específicos

- Caracterizar científicamente las bases de la dinámica del proceso Mindfulness y su evolución histórica
- Realizar el diagnóstico actual de la dinámica del proceso Mindfulness en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
- Desarrollar un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en los estudiantes de la presente institución.
- Corroborar los resultados científicos de la investigación mediante un pre - experimento.

1.5. Hipótesis

Si se aplica un programa Mindfulness, que tenga la intencionalidad formativa y su sistematización, entonces se prevendrá la ansiedad desadaptativa en los estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Trabajos previos

La ansiedad desadaptativa en el siglo XXI, viene a ser considerada una de las principales problemáticas emocionales y fisiológicas, la cual es abordada e investigada por la psiquiatría, la psicología y otras disciplinas afines. Esto debido a que sus repercusiones pueden afectar a todas las áreas funcionales de los seres humanos, alterando su psiquismo y generando los famosos trastornos de ansiedad, los mismos que empiezan a aparecer en la etapa de la adolescencia (Miller, 2022).

Los verbos infinitivos que la definen se relacionan a las palabras “apretar” y “estrechar”. Uno de los primeros libros que la toman en cuenta, fue escrito por Morel (como se citó en Puerta, 2018), quien lo definía como una de las tantas perturbaciones de la emotividad, teniendo como base fisiológica, el sistema nervioso autónomo, el cual responde de manera negativa a los efectos de la ansiedad progresiva.

Otro aspecto importante a mencionar, es la teoría de la ansiedad neurótica de Freud, la cual se relaciona a la ansiedad desadaptativa, ya que surge también, debido a que las personas afectadas suelen anticiparse a un hecho o circunstancia; reaccionando, pensando, y creando ideas irreales, que solo tienen veracidad en la mente, mas no en la realidad. Por ello, la ansiedad neurótica, despliega todo un miedo intenso e irreal, que vuelve a las personas, nerviosas, descontroladas y con necesidades constante de huir (Sabater, 2021).

A partir de todo lo mencionado, y con la finalidad de ahondar más en los antecedentes de esta problemática actual, se han tomado en cuenta también, las siguientes **investigaciones internacionales, nacionales y locales:**

En el nivel internacional, Pereira et al. (2022), realizaron una investigación para analizar la influencia de la ansiedad en el género, la edad y la autoestima de un grupo de adolescentes. Para ello, tomaron una muestra de 1200 estudiantes menores con una edad que oscilaba entre 13 a 19 años. De esta manera, con la ayuda de la prueba estadística de regresión logística multinomial, demostraron que las niñas tienden a tener mayores signos de ansiedad. Asimismo, el hecho de tener una inadecuada estima personal, explicaba los cuadros de ansiedad patológica.

Velasco et al. (2020), estudiaron las variables asociadas a los adolescentes que presentaban ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Su población estuvo conformada por 1495 menores, los cuales tenían una edad de 8 a 18 años. Entre sus principales resultados, encontró que los evaluados masculinos tendían a tener una mayor ansiedad-estado, mientras que las adolescentes femeninas presentaban mayor ansiedad-rasgo. Con respecto a los factores sociodemográficos asociados a las dimensiones de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, destacaron la edad y el género. En cuanto a las conclusiones, en general, los adolescentes tendían a tener una mayor ansiedad-estado. Asimismo, las mujeres adolescentes eran más propensas a desarrollarla.

Por otra parte, Romero et al. (2021), analizaron la relación entre las influencias parentales, a través de los estilos de crianza, con la ansiedad manifestada en estudiantes adolescentes. Para ello, tuvieron una muestra de 710 estudiantes. Según sus resultados descriptivos, se verificó que la mayoría tendían a tener un estilo autoritario (39%), seguido por el negligente (38%). Por otra parte, según los análisis inferenciales, se concluyó que el estilo autoritario se asociaba más con la ansiedad generalizada, que el estilo negligente. Por ello, concluyó que el estilo autoritario,

tiene mayor probabilidad de crear síntomas de ansiedad desadaptativa, en los adolescentes pertenecientes a esta población.

Herskovic y Matamala (2021), verificaron la presencia de la somatización producto de la ansiedad en adolescentes, concluyendo que este tipo de síntomas son más fáciles de pesquisar y diagnosticar. A partir de esto, resaltan el hecho de que se puede lograr una mejor intervención. Asimismo, señalan que los tratamientos actuales resultan ser muy eficaces, sin importar que la ansiedad este aislada o en comorbilidad. Entre los principales métodos de intervención, ponen énfasis en la aplicación de los ISRS y las terapias cognitivas, tratamientos que pueden funcionar en forma unilateral o conjunta.

Resaltando los procesos de intervención, Mercader (2020), estudió los métodos de mindfulness para reducir la ansiedad en una población adolescente, esto a partir de las técnicas de educación emocional, destacando las competencias emocionales y la propia regulación de esta emoción. Para ello, analiza las funciones ejecutivas, ya que estas influyen notablemente en la esfera emocional. Entre sus principales conclusiones, señala que la ansiedad tiene una relación muy baja con la capacidad de consciencia, siendo esta última, una de las razones de ser del proceso mindfulness. Además, concluye que es muy importante impulsar una política que se afiance a la educación emocional, desde estas tempranas edades.

En el contexto nacional, Millones-Morales y Gonzales-Guevara (2021) hicieron una investigación para medir el grado de ansiedad, depresión y estrés en un grupo de pobladores de la ciudad de Comas, con la finalidad de medir el impacto de la Covid-19 en estos malestares psicológicos. Así pues, evidenciaron que, a nivel general, el impacto fue severo (41.7%); mientras que, a nivel específico, el 17.4% presentaron un grado de ansiedad moderado, el 25.2% obtuvieron un grado de estrés

elevado y el 27% mostró un grado de depresión moderado. De esta manera concluyeron que, la Covid-19 ha impactado psicológicamente de manera severa a esta población de estudio.

Por su parte, Vivanco-Vidal et al. (2020) realizaron una investigación para analizar la influencia de la ansiedad en la salud mental de un grupo de jóvenes universitarios, encontrando que ambas variables poseen una relación inversa ($p = -0.67$) y estadísticamente significativa ($p < 0.01$), es decir que, a mayor ansiedad, menor probabilidad tendrán los estudiantes peruanos de tener una adecuada salud mental.

Respecto al sector educativo, Mendez-Mamani & Arevalo (2022) midieron la ansiedad y el estrés de un grupo de estudiantes de enfermería, con la finalidad de analizar su relación estadística. De esta manera, evidenciaron que el 51.8% de los evaluados presentaron un estrés moderado; asimismo, el 55.6% mostraron un nivel alto de ansiedad estado y el 61.7% niveles altos de ansiedad rasgo. Además, encontraron que ambas variables estaban relacionadas significativamente ($p < 0.01$).

Saravia-Bartra et al. (2020), realizaron una investigación para medir los grados de ansiedad en jóvenes estudiantes de medicina humana durante el periodo de confinamiento debido a la Covid-19, encontrando que el 75,4% de los evaluados manifestaron algún grado de ansiedad, la cual estaba asociada significativamente a los estudiantes de género femenino ($p < 0.05$); por ello, concluyeron que las mujeres tendían a tener mayor probabilidad de padecer ansiedad, debido a su prevalencia en esta población de estudio.

Respecto a estudios realizados en la capital de Lima, Prieto et al. (2020), evaluaron la ansiedad de 565 personas en estado de aislamiento. Según sus resultados, se pudo evidenciar que la ansiedad es un tema muy prevalente en la

actualidad, debido a esta situación súbita que han tenido y tienen que vivir las personas. A partir de esto, se encontró que esta población tendía a tener síntomas agorafóbicos, ya que solían tener miedo de salir de casa e ir a tiendas concurridas. Esto debido al gran temor de contagiarse y exponer a sus familiares más cercanos. Por ello, concluyeron que la sintomatología ansiosa es considerable en esta población, en especial de las mujeres amas de casa, quienes son las que frecuentemente realizan las compras.

A nivel local, en Lambayeque, Rojas y Silva (2020), investigaron los factores relacionados a la ansiedad en un grupo de 480 adolescentes que tenían acné. Según sus resultados, el nivel de ansiedad era más alto según el grado de acné que tenían los estudiantes. Asimismo, el género de los alumnos y la calidad de vida, fueron dos factores influyentes que afectaban a la ansiedad de los mismos.

Por su lado, Castro y Albuja (2021) hicieron una investigación para analizar la correlación de la procrastinación académica y la ansiedad en 150 adolescentes de un colegio secundario de Lambayeque. Entre sus resultados, evidenciaron que ambas variables tenían una relación positiva y moderada ($r:0.46$), con una alta significancia estadística ($p:0.000$). A partir de este resultado, concluyen que a mayor procrastinación académica, mayor índice de ansiedad tendrán estos alumnos.

Piscoya y Heredia (2018), evaluaron la ansiedad de estudiantes universitarios, pertenecientes a varias universidades de la región de Lambayeque. Su muestra estuvo conformada por 480 estudiantes, los cuales, según los resultados, tuvieron una prevalencia ansiosa del 62%. Respecto a la variable edad, los alumnos que obtuvieron niveles severos de ansiedad, comprendían la edad de 16 a 20 años, conformando el 6% del total. Además, se comprobó que el factor de problemas familiares, afectaba a la ansiedad de los estudiantes. Por otra parte, según la variable

institución, los alumnos de la UNPRG, obtuvieron niveles moderados de ansiedad (7%); mientras que la Universidad Particular de Chiclayo, obtuvo niveles severos en un 3%. Respecto a las Universidad Señor de Sipán y Universidad San Martín de Porres, sus niveles estuvieron normales.

Montenegro y Alarcón (2019), realizaron una investigación para verificar la relación entre el uso del celular y los niveles de ansiedad en 180 adolescentes de un colegio nacional. Según los resultados, los autores evidenciaron que existe una correlación muy significativa entre estas variables ($p:0.000$), concluyendo que, a mayor utilización del teléfono móvil, mayor probabilidad tendrán los estudiantes de presentar una sintomatología ansiosa y desadaptativa.

2.2. Teorías relacionadas al tema

2.2.1. Caracterización del proceso Mindfulness y su dinámica

El Mindfulness viene a ser un movimiento terapéutico perteneciente a las terapias de la tercera generación, la cual tiene una historia particular que se afianza a la meditación budista, la misma que trabaja con las funciones cognitivas básicas como la atención y su redirección; pues la mente humana en medio de las pruebas, tiende a enfocarse en los problemas de una manera desproporcionada e irreal (Vásquez, 2016). Asimismo, este proceso tiene diferentes técnicas de aplicación, que integran a la esfera emocional y cognitiva de los seres humanos, las mismas que se darán a conocer en los siguientes párrafos.

2.2.1.1. Teoría del Mindfulness

Mindfulness, es un constructo que se traduce como la focalización de la atención, de una manera plena y consciente. A su vez, viene a ser una herramienta terapéutica que les permite a las personas que la practican, observar sus propias

realidades y vivir el presente (Trent, 2021). Tal concentración hace que las personas, puedan sentir sus propias sensaciones, apartándose de las creencias personales y la propia interpretación subjetiva. De esta manera, poco a poco, la persona empieza a abandonar las sensaciones de malestar, para luego pasar a un estado de relajación y tranquilidad.

Es preciso mencionar que, para llegar a tal concentración, es muy importante aplicar la meditación, técnica que es muy utilizada en el Mindfulness, la cual es definida como un proceso que le permite a la persona, observarse y ser consciente de lo que le pasa a su cuerpo, en cualquier momento que lo desee y bajo cualquier circunstancia. A partir de ello, va aceptando sus sensaciones y la propia experiencia tal y como se presenta. Esto con la finalidad de ir eliminando las emociones negativas que poco a poco destruyen al organismo; pues según el budismo, la alegría y la tristeza no dependen de los hechos, sino de la mente de las personas (Diez, 2022).

Además, Mindfulness viene a ser una combinación de diferentes técnicas de meditación, incluyendo las propuestas por buda, las cuales actualmente tienen buenos resultados en el abordaje de los problemas mentales, especialmente en los casos de ansiedad (Hervás, 2020).

Moñivas et al. (2012), señala que el Mindfulness puede entenderse como un constructo novedoso, el cual tiene diferentes formas de definirse, sin embargo, existen palabras claves como: “atención plena”, “vivir el presente”, “reflexionar constantemente” “no juzgar”, “ser consciente a un nivel interno y externo” y “aceptar la realidad”, que permiten sintetizar su conceptualización. Por otra parte, también puede referirse a una práctica cotidiana, la cual puede ser aplicada tanto por un profesional como por un paciente; pues ambos pueden ser capaces de reconocer sus pensamientos y emociones. Asimismo, pueden evitar los prejuicios y los

pensamientos juzgadores. Por último, el Mindfulness, también puede vincularse a un proceso psicológico, ya que trabaja con la focalización de la atención en el constante sentir y hacer, para luego empezar a tomar conciencia del propio cuerpo (emociones, pensamientos, conductas) y de la realidad circundante. Sin embargo, para lograr esto, es importante que el participante trabaje con su inconsciente automático, el cual emite respuestas negativas y programadas; con la intención de que alcance la consciencia de estas respuestas, para tener luego, un mayor control de estas.

2.2.1.2. Componentes del proceso Mindfulness

Según Pérez y Botella (como se citó en Vásquez, 2016), el proceso mindfulness abarca los siguientes componentes:

- **Atención focalizada en el presente:** Este componente permite a las personas concentrarse en el momento presente, ya que normalmente los seres humanos tienden a rumiar (recordar constantemente los eventos pasados) o a pensar mucho en el futuro (focalizarse en un deseo, expectativa o temor). Para ello, es necesario que estas aprendan a centrarse, tanto en los hechos que se sitúan en el presente como en las sensaciones que despiertan en su mundo interno. Esto mediante la técnica de la meditación, que permite agudizar la concentración en las dinámicas internas; como también a través de la focalización de las tareas, las cuales se realizan en la vida diaria (Vásquez, 2016).

- **Apertura:** Este componente se relaciona a las experiencias que tienen las personas, las cuales deben estar alejadas de su propia creencia, es decir, que es recomendable que aprendan a ver las experiencias vividas sin estos filtros que distorsionan la realidad. Para ello, sugieren que las mentes deben ser iguales a las de un principiante, quien ve el mundo por primera vez. Además, este componente

implica también, el hecho de despertar e inclinar la curiosidad hacia el análisis de las experiencias, tanto positivas como negativas (Bishop et al., 2004).

- **Aceptar:** Se vincula al proceso de experimentación de los hechos, tal y como son, es decir, a vivirlos de una manera plena y sin ninguna defensa. Para ello, recomiendan que las personas deben evitar que sus resistencias se opongan a la manera en como fluye la propia vida. Además, explican que los seres humanos ocasionalmente intentan huir de los eventos que les causan displacer, y por ello, caen en una conducta desadaptativa que debilita sus capacidades de afrontamiento. Asimismo, resaltan el hecho de que, a mayor aceptación de la fugacidad de las experiencias, las cuales tienen un tiempo límite, mejores y más adaptables serán sus conductas (Vásquez, 2016).

- **Deprenderse:** Este componente consiste en aprender a despegarse de ciertas cosas, a las cuales las personas tienden a aferrarse; es decir, el ser humano tiende a atesorar alguna cosa, relación, dinero y poder; con el pensamiento de que mientras más tenga, atesore, posea y controle; mayor felicidad tendrá. Este hecho resulta ser el problema de muchos seres humanos, ya que tienen un afán incesante de adquirir y de no soltar. Sin embargo, no reconocen que todo lo material tiene un tiempo de vida, incluyendo la propia existencia (Simón et al., 2014).

- **Intenciones:** Son los resultados que las personas que practican mindfulness, intentan conseguir mediante su actitud y ánimo positivo. Para ello, es necesario aclarar que la metas no se buscan de manera brusca o aferrándose a las propias ideas de lograrlas; sino más bien mediante la tranquilidad y el fluir de la vida. Esto debido a que una de las razones de ser del mindfulness, no se basa en conseguir propósitos inmediatos, sino más bien en trabajar la atención plena

enfocada en la vida, tanto en la realidad externa como en los procesos internos (Vásquez, 2016).

2.2.1.3. Terapias con base en Mindfulness

- **Terapia Gestal:** En los años de 1950, surgió este movimiento terapéutico impulsado por Fritz Perls, quien tenía especialidades en psiquiatría y psicoanálisis; sin embargo, este tipo de terapia tuvo orientaciones humanistas, la cual adhiere también, al psicodrama y la dinámica grupal. Asimismo, utiliza las técnicas de las sillas vacías y las experiencias vivenciales. En cuanto a su relación con el mindfulness, comparten la idea de trabajar con el presente, tomando conciencia del entorno personal en donde se desenvuelve el ser humano y su mundo interno. A partir de esto, Carabelli (2013) señala que, para llegar a ubicarse en el presente, es necesario aprender a descondicionar la mente del pasado y del futuro, con la finalidad de aprender a estar más conscientes en el mundo actual, siendo este la vía que permite desapegarse de los ruidos de la mente, a tal punto, que el cuerpo llega a ser un lugar habitable.

- **Terapia Conductual Dialéctica:** Estos tipos de programas son utilizados para trabajar con seres humanos que presentan desregulaciones emocionales y conducta disfuncional severa. Este tipo de conducta abarca el intento de suicidio y la conducta lesiva propia. Por ello, se especializa en tratar personas con síndromes límites de personalidad. Empero, actualmente se ha expandido a atender trastornos alimenticios y adicción a las drogas. Su impulsora fue Marsha Linehan, una psicóloga especialista en terapias de la tercera generación. Su relación con el mindfulness se centra en que este tipo de terapia, también trabaja con la “aceptación”, la cual tiene sus bases en el budismo. A su vez, una de sus principales finalidades es darle al paciente, un conjunto de herramientas personales, mediante

el entrenamiento. Respecto a sus técnicas de tratamiento, emplean las llamadas telefónicas, terapia individual y la terapia familiar. Asimismo, la regulación del malestar y las propias emociones negativas, siendo esta una capacidad impulsada también por el mindfulness (De la Vega y Sánchez, 2013).

- **Terapia de Aceptación y Compromiso:** El impulsor de esta terapia fue Hayes, a partir del año 2000. Sus fundamentos teóricos se basan en los enfoques conductuales y su raíz filosófica se centra en el constructivismo social. Este movimiento terapéutico defiende también, la idea de que es importante “aceptar” las emociones y los propios pensamientos, similar al mindfulness. Además, trabaja con el compromiso, el cual se da mediante la exploración de los propios valores. Por último, toma la parte de la acción, la cual guía a la vida según los propios valores. Asimismo, señala que los problemas psicológicos dependen mucho de la evitación de las emociones negativas y del lenguaje utilizado. De esta manera, las emociones influyen en la manera de pensar, a través de las fusiones cognitivas. Su proceso se basa primeramente en estar presente, al igual que el mindfulness, luego se aplica la defusión, que implica ver los propios pensamientos y emociones de manera separada. Sigue la aceptación, que significa dejar de luchar con uno mismo, a tal nivel, que es oportuno que el paciente se abra a sí mismo, mediante la apertura a sus propias experiencias internas. Lo sigue el yo contextual, que ubica a la persona como un espectador de las cosas que pasan en su interior. Por consiguiente, se ubican los valores, mediante los objetivos que uno desee lograr. Finalmente, el compromiso, que impulsa a la acción guiada por estos valores (Sanagustín, 2020).

- **Terapia Breve Relacional:** Este tipo de terapia se fundó en el 2005, siendo sus autores Muran y Safran. Su línea de tratamiento se enfoca en la dialéctica constructivista y en la psicodinámica. A partir de esto, indican que las realidades son

construidas y descubiertas. Además, esta terapia no tiene un tiempo determinado de tratamiento, sino que su abordaje se basa en un conjunto de sesiones psicoterapéuticas individuales y en el implemento de estrategias que permitan resolver la ruptura de las alianzas terapéuticas. Respecto a la relación con el mindfulness, ambas terapias trabajan mediante los aprendizajes experienciales que necesitan del mantenimiento de la atención, proceso que permite la desautomatización de los funcionamientos cognitivos de las personas, con la finalidad de desprenderse de las emociones y pensamientos adheridos (Pérez y Botella, 2006).

- **Intervención del estrés mediante Mindfulness:** En este tipo de terapia, el mindfulness integra técnicas de concentración y meditación para abordar el problema del estrés. Tal terapia fue desarrollada por Kabat-Zinn en el año 1981, la misma que trabaja con la actitud concreta de los seres humanos, siendo esta indispensable para realizar los ejercicios propuestos en los programas de intervención. Esta actitud se toma sin la necesidad de juzgar y a través del fortalecimiento de la paciencia, del cambio mental y del desarrollo de una confianza personal basada en la bondad. También, mediante el desprendimiento desmedido de propósitos irreales y tradicionales, a partir de la aceptación real y del hecho de dejarlos pasar. Sus principales componentes vienen a ser: el uso estático de la meditación, la atención focalizada, la reflexión al momento de caminar, la inspección concentrada en el propio cuerpo y el yoga (Irrazabal, 2010).

- **Terapia cognitiva según Mindfulness:** La terapia fue desarrollada por Segal et al. (2002), la cual es utilizada en casos de depresiones crónicas. Estos autores señalan que la recaída a esta enfermedad mental, se debe a las reactivaciones de un patrón de pensamiento negativo, al momento de experimentar el estado

disfórico de los ánimos. Además, esta terapia a diferencia de las otras terapias cognitivas, las cuales tienden a centrarse en variar los contenidos de los pensamientos de los clientes; se centra en cambiar los modos de relación que tienen con sus propios pensamientos, con la finalidad de tomar conciencia de estos. Lo mismo pasa con las emociones negativas. De esta manera, el afrontamiento suele facilitarse, el cual es llamado por esta terapia como: “descentramiento” (Irrazabal, 2010).

Tabla 1

Terapias basadas en el Mindfulness

Terapia	Relación – Mindfulness
Gestalt	Fundada por Fritz Perls. Se basa en la dinámica grupal, los psicodramas y la silla vacía. Aplicación personal y grupal. Utiliza el mindfulness para ubicarse en el presente
Conductual Dialéctica (TCD)	Fundada por Linehan. Permite entrenar las habilidades. Aplicación personal, mediante consultas telefónicas y terapia familiar. Utiliza el mindfulness al momento de entrenar las habilidades del paciente. Eficaz para los trastornos límites de la personalidad
Aceptación y Compromiso (ACT)	Fundada por Hayes. Basada en la teoría del lenguaje y la cognición. Utiliza el mindfulness a la hora de realizar sus fusiones cognitivas
Breve Relacional (BRT)	Fundada por Safran y Muran. Utilizada para fortalecer la relación entre los terapeutas y pacientes (alianzas terapéuticas).
Reducción del Estrés– Mindfulness (MBSR)	Fundada por Kabat. Sus prácticas se basan en las enseñanzas del Zen. Aplicación personal y grupal. Tratamiento del estrés crónico
Cognitiva–Mindfulness (MBCT)	Fundada por Segal. Une las estrategias del MBSR con las estrategias de la Terapia Cognitiva. Tratamiento de la recaída relacionada a la depresión.

Nota. Información obtenida de Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas (Vásquez, 2016).

2.2.1.4. Aplicación clínica del Mindfulness

Las aplicaciones del Mindfulness se han ampliado en la actualidad, ya que anteriormente solamente se centraba en el tratamiento de los dolores, los estilos de vida y el mismo estrés (Lietor et al., 2010). Por ello, a continuación, se mencionan los principales problemas de atención terapéutica.

- **Distrés:** El distrés viene a ser el aspecto negativo del estrés, el cual según Khoury (2015), quien realizó un análisis global de los estudios afianzados al Mindfulness en el año 2013, que incluía 210 estudios referentes a estas variables; concluye que el tratamiento basado en Mindfulness, resulta ser efectivo para la intervención de diferentes problemas mentales, especialmente los relacionados al estrés patológico o distrés.

- **Trastorno del estado de ánimo:** Klainin et al. (2012), analizó globalmente los estudios basados en la intervención Mindfulness, la cual fue aplicada en personas con depresión y otros trastornos del ánimo. Los estudios analizados fueron 39, los cuales demostraron que el Mindfulness resultaba eficaz para el alivio de la sintomatología depresiva de los pacientes. Asimismo, Piet y Hougaard (2011), verificaron que el Mindfulness, prevenía la recaída de las personas con depresiones mayores repetitivas. Esto gracias a que esta terapia, es capaz de interrumpir los patrones de pensamientos rumiadores.

Por su parte, Williams et al. (2008), analizó los estudios de los programas cognitivos basados en mindfulness aplicados al tratamiento de los trastornos bipolares. Según el análisis del autor, concluye que tal tratamiento tiene efectos positivos inmediatos que reducen la ansiedad y la depresión de estas personas; así como también, en la intervención de pacientes con ideaciones suicidas. Respecto a los estudios longitudinales, Perich & Mitchell (2013), llevaron un seguimiento de 1

año de tratamiento de dos grupos de pacientes con trastornos bipolares, uno de ellos recibió terapia cognitiva basada en Mindfulness, mientras que el otro solo medicación psiquiátrica. A partir de esto, concluyó que la sintomatología maniaca y depresiva no tenían mucha diferencia en cuanto a su recuperación; empero, si había una mejora considerable en la reducción de la ansiedad de los pacientes que recibieron los programas, a diferencia de los que solo recibieron medicación.

- **Ansiedad desadaptativa o patológica:** La investigación realizada por Evans (2008), quien hizo una evaluación a 11 pacientes que tenían trastornos de ansiedad generalizada, los cuales fueron intervenidos mediante programas cognitivos basados en Mindfulness; demostró que la terapia es efectiva, ya que los pacientes tuvieron una mejora en la reducción de su sintomatología ansiosa y depresiva. A partir de este hecho, su aplicabilidad en casos de ansiedad, se ha ido expandiendo y actualizando.

Así pues, Hoge (2013) realizó un estudio experimental, conformado por 39 pacientes con trastornos de ansiedad generalizada y un grupo control. El grupo experimental recibió terapia cognitiva basada en mindfulness. Entre sus resultados, evidenciaron que los pacientes experimentales tenían una sintomatología ansiosa reducida, motivo que los llevo a concluir que, estos programas son benéficos para aminorar los síntomas de este trastorno.

También se aplicó Mindfulness a pacientes con trastornos de estrés-postraumático, variable que fue revisada por Kim et al. (2013), quienes analizaron varios estudios, concluyendo que este tipo de terapia aminoraba la sintomatología de este trastorno, principalmente el pensamiento intrusivo, las evitaciones y las hiperactivaciones. Respecto a la comparación de dos tipos de terapia, Polusny et al. (2015); realizó una investigación en pacientes que habían salido de la guerra, los

cuales se separaron en dos bloques. El primero recibió un programa basado en Mindfulness, mientras que el otro recibió terapias grupales centradas en el presente. Los resultados evidenciaron que ambas terapias redujeron clínica y estadísticamente la sintomatología del trastorno de estrés postraumático; sin embargo, los pacientes que recibieron tratamiento del estrés basado en Mindfulness, tuvieron mejorías más eficaces.

- **Somatización:** La intervención basada en Mindfulness, según Lakha y Schofield (2013), ha logrado ser muy eficaz también, al momento de reducir los síntomas somáticos vinculados a la depresión, los dolores y los tipos de ansiedad. Además, ha contribuido a mejorar el estilo de vida de los pacientes que la han practicado. Por ello, estos autores recomiendan esta intervención terapéutica en este tipo de síndromes. Otro estudio relevante, fue realizado por Fjorback (2013), quien hizo una investigación longitudinal de 1 año de duración, la cual fue aplicada a 199 personas con problemas de somatización. El método consistió en separarlos en dos grupos. Al primero, se le aplicó terapia basada en Mindfulness, mientras que al segundo se le aplicó terapia cognitiva conductual breve y atenciones médicas. Los resultados indicaron que el primer grupo tuvo mejores resultados basados en mejorías considerables.

- **Adicción a sustancias:** Una recopilación de estudios relacionados a esta problemática, la realizó Chiesa y Serreti (2014), mediante el análisis sistemático de 24 investigaciones. A partir de esto, concluyeron que las evidencias indicaban que la intervención mindfulness, era capaz de ayudar a reducir la compulsión afianzada al consumo de cualquier sustancia psicotrópica, a diferencia de cualquier grupo de apoyo.

- **Síndromes de conductas alimentarias:** El investigador Kristeller et al. (1992), elaboró programas basados en el hecho de entrenar la mente para regular la alimentación. Este método permite que los pacientes puedan aplicar las enseñanzas del Mindfulness a la hora de alimentarse, mediante los balances emocionales y la propia aceptación personal. A través de estas evidencias, concluye que estos programas reducen los síntomas del trastorno por atracones, mejorando el control propio de las personas y disminuyendo la sintomatología depresiva.

- **Trastorno de personalidad:** Referente a estos síndromes, la terapia Mindfulness ha sido tomada para abordar principalmente estos trastornos, debido a que cuenta con mayor evidencia empírica relacionada a su tratamiento, siendo la mayoría de ellas, abordadas por el Mindfulness. Respecto a los resultados, estas intervenciones han podido reducir los síntomas relacionados a las ideaciones suicidas, frecuencia de internamiento, visitas de emergencia y alejamientos terapéuticos (Cuevas y López, 2012).

- **Dolores:** La terapia Mindfulness ha demostrado más eficacia en cuanto a la reducción del dolor y los malestares psicológicos, que los tratamientos habituales. Asimismo, mediante el Mindfulness, las personas aprenden a aceptar los dolores y las funciones físicas (Chiesa y Serreti, 2010). Por otra parte, Reiner et al. (2013), realizaron una investigación sistemática con 16 estudios basados en la reducción del dolor mediante el Mindfulness, concluyendo que este tipo de intervención, es capaz de reducir los dolores crónicos.

- **Cánceres:** Respecto a las investigaciones con personas que padecían cáncer, los cuales fueron tratados mediante la terapia basada en Mindfulness, Ledesma y Kumano (2009), concluyeron que este tipo de intervención mejoraba los ajustes psicosociales de estos pacientes. Cramer (2012), por su parte, realizó una

investigación en personas con cáncer que recibieron terapia basada en Mindfulness. Sus resultados indicaron que había una reducción considerable de su sintomatología ansiosa y depresiva. A partir de ello, concluyeron que este tipo de tratamiento podría ser eficaz para mejorar los estilos de vida de estas poblaciones.

- **Enfermedades cerebrovasculares:** En este apartado, se evaluó los programas Mindfulness en pacientes con ataques isquémicos y accidentes cerebrovasculares. Dichos programas fueron evaluados por Lawrence et al. (2013), quienes, a partir de ellos, concluyeron que este tipo de intervenciones mejoraban los síntomas de la ansiedad. Además, reducía sus presiones arteriales, sus percepciones personales y mejoraban sus propios estilos de vida.

Otro estudio sistemático fue realizado por Lazaridou et al. (2013), quien realizó una evaluación de programas similares aplicados en personas con accidentes cerebrovasculares. A partir de estos, los autores concluyeron que se obtenían resultados favorables, que incluían mejoramientos en cuanto a sus pensamientos, sus estados de ánimo y sus propios equilibrios relacionados al estrés que padecían. Por ende, concluyen que el Mindfulness resulta ser un tratamiento valioso para este tipo de enfermedades.

2.2.1.5. Mindfulness e influencia en los terapeutas

Para que un programa de psicoterapia tenga éxito, se debe tomar en cuenta el vínculo entre los terapeutas y los pacientes. Esto a tal nivel, que esta alianza resulta ser más importante que el propio programa en sí, pues si no existe este vínculo adecuado y encuadrado, la intervención no será eficaz. Por ello, Siegel (2010), afirma que el Mindfulness no solo ayuda a los pacientes, sino que también les permite a los terapeutas, entrenar sus propias mentes, mediante la atención plena y el desarrollo de la flexibilidad; siendo estas, herramientas indispensables para

dirigirlas hacia el paciente, pues los buenos terapeutas están abiertos a las experiencias de sus pacientes, sin condición alguna. De esta manera, el hecho de estar presente, permite la aparición de la sintonía, que significa dirigir la atención hacia el paciente, llevando su propio mundo interno hacia el mundo del terapeuta. Otro aspecto, viene a ser la resonancia, que implica que los terapeutas y pacientes están unidos y diferenciados en un todo.

Además, las investigaciones sistemáticas realizadas por Vásquez (2016), indican que el Mindfulness permite que el terapeuta sea más empático y compasivo con su paciente. Asimismo, estos programas le ayudan a mejorar sus habilidades de consejería y regular su propio estrés y ansiedad desadaptativa.

Tabla 2

Factores del Mindfulness que influyen en los terapeutas

Factor	Efectos
Empatía	El terapeuta es capaz de tener experiencias internas gratas, las cuales comunica al paciente, ya sea de manera verbal o no verbal. Además, le permite concentrarse en las sesiones terapéuticas. A partir de esta propia experiencia, ayuda al paciente a sentir y expresar sus emociones internas y sus sensaciones corporales.
Compasión	Surge a partir de la empatía que desarrolla. Este factor le permite ser flexible y no un juez de su paciente.
Consejería	La conciencia personal se incrementa, mediante el insight de su vocación personal y profesional.
Regulación del estrés y ansiedad	Le permite reducir y tener el control de su propio estrés, ansiedad y cualquier efecto negativo.

Nota. Información obtenida de Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas (Vásquez, 2016).

2.2.2. Descripción de la evolución histórica del proceso Mindfulness y su dinámica

Para la descripción evolutiva del proceso Mindfulness se tomó en cuenta tres momentos importantes de su historia, los cuales tienen reconocimientos especiales en su aplicación terapéutica.

- Inicios del Mindfulness
- Mindfulness y las Neurociencias
- Mindfulness y las Capacidades Cognitivas

A partir de estos grandes aspectos, la evolución del proceso Mindfulness ha ido teniendo mayor acogida en el mundo, ya que su eficacia se ha demostrado en diferentes problemas mentales y trastornos de personalidad; que incluyen el tratamiento de la sintomatología ansiosa y desadaptativa. Por ello, a continuación, se describe dicha evolución, a partir de los siguientes indicadores de análisis:

- Formación del Mindfulness
- Problemas abordados
- Técnicas aplicadas
- Finalidad del Mindfulness

2.2.2.1. Primera fase: Inicios del Mindfulness, 1994 – 2004

El Mindfulness está basado en las enseñanzas budistas, las cuales estaban descritas en un idioma conocido como “Sati”. Su traducción correcta depende de sus categorías, las cuales son: “conductas éticas, sabiduría y mente entrenada”. Por ello, los distintos estudios coinciden que este término no tiene una adecuada traducción al castellano, debido a que actualmente se entiende como “la plenitud de la atención y la conciencia”.

Uno de los primeros pioneros de éste término aplicado a la terapia, fue Kabat, quien, en 1994, lo definió como la concentración de la atención de una manera intencionada, la cual se caracterizaba por focalizarse en el presente sin la necesidad de emitir juicios.

A partir de esto, se entiende que el mindfulness, más que un concepto, es una vivencia diaria, la cual implica sentir y ser consciente de los momentos externos y de las sensaciones internas. Además, según Baer (2003), le permite a los que la practican, observar sin la necesidad de juzgar las vivencias, sino más bien, aceptarlas tal y cual son.

Otro término que empieza a aparecer, el cual viene a adherirse a las técnicas actuales del Mindfulness, viene a ser la “regulación de la atención”, la cual se enfoca en las experiencias inmediatas. A su vez, permite mayores esclarecimientos de los hechos de la mente en el tiempo presente. De esta manera, el paciente adopta actitudes particulares enfocadas a estas experiencias, ya que desarrolla una curiosidad especial, una apertura propia y una adecuada aceptación de los eventos. Asimismo, este grupo conformado por investigadores especializados, señalan que el Mindfulness permite potencializar la percepción de las mentes particulares que tienen cada uno de los seres humanos, adoptando una postura de descentramiento, proceso que abandona los prejuicios de la mente con la finalidad de ubicarse en el presente. Por último, describen los pasos de la atención, empezando por su regulación, que significa focalizar la mente en las experiencias inmediatas, con el propósito de reconocer que emociones y que procesos mentales se suscitan en el tiempo presente. Por consiguiente, se describen las orientaciones particulares, que se componen por las actitudes de ser curioso, abierto y realista (Bishop et al., 2004).

2.2.2.2. Segunda fase: Mindfulness y Neurociencias, 2005 – 2012

Las investigaciones anteriormente citadas, dan validez a los programas basados en Mindfulness, especialmente si abordan problemas psicológicos, tales como el estado de ánimo negativo, los desequilibrios emocionales y la evitación de la actitud vivencial. Asimismo, permite mejorar la sintomatología ansiosa y depresiva de los pacientes (Simón, 2007).

Otra manera de corroborar la eficacia de estos programas basado en Mindfulness, según Simón (2007), se da gracias al progreso de la neurociencia, la cual permite verificar las estrategias de la atención focalizada en los pensamientos y emociones. Esto gracias al uso de la tecnología avanzada, herramienta que permite verificar la neurobiología de estas esferas psicológicas. Además, tal avance ha permitido también, mediante neuroimágenes, corroborar la relación de la mente con el cerebro. A partir de esto, es preciso ver lo que sucede con las sustancias neuroquímicas y la propia estimulación cerebral, a la hora de aplicar el mindfulness.

Asimismo, la neurofisiología ha estudiado la focalización de la atención, a partir de los mecanismos que se activan en este proceso de mindfulness (Engel et al., 2001), los cuales siguen procesamientos de bottom-up, que influyen en la dinámica intrínseca de la red del tálamo y la corteza cerebral, creando así, una constante predicción de cada evento sensorial que entra. Esto en contraparte a los procesamientos top-down, los cuales ya interpretan la información reciente mediante cada órgano sensorial. Por ello, este segundo tipo de procesamiento resulta vital para los seres humanos, ya que estos reconocen de inmediato cada dato que ingresa, de tal manera, que los clasifica para luego tomar una decisión veloz, oportuna y coherente. Esta teoría, además, menciona que este tipo de procesamiento depende de cada categoría estructurada en la mente, por ello, la información que se

adapta puede permanecer, mientras que la otra se olvida. Así pues, las creencias vienen a ser categorías de la mente, que juzgan las cosas como buenas y malas. Así como también, una reacción emocional profunda, que hace que la persona no pueda ser consciente de los sucesos que presencia (Delgado et al., 2012).

La importancia del párrafo anterior, muestra los motivos por los cuales los procesamientos de bottom-up, presentan mucha dificultad para llegar a la mente de manera natural y veraz, ya que los procesamientos de top-down, resultan ser más complejos y muy influyentes, a tal nivel, que pueden tener esclavizados a la información real, dificultando su correcta interpretación en los momentos presentes. Esto debido a que este último proceso, está respaldado por redes neurales más poderosas y potentes que el simple hecho de vivir el presente (Siegel, 2007).

Cabe resaltar, que existen 8 vías por las cuales las personas suelen obtener los datos del mundo exterior, siendo las principales, iniciadas mediante los 5 órganos sensoriales exteroceptivos, los cuales tienen, cada uno de ellos, un área primaria en la región posterior de la corteza del cerebro. El sexto sentido, viene a estar conformado por las interocepciones (sensación visceral y propioceptiva). El séptimo se relaciona a la mente y su visión mediante el sueño, la creencia, la conceptualización, la intención, la emoción, el pensamiento, etc. Por último, la octava vía, que tiene que ver con la relación interpersonal y las formas de ser sentido por los otros seres humanos, por ello, se conoce como vía relacional (Siegel, 2007).

Conociendo todas estas vías de recolección de información, que caracterizan al procesamiento bottom-up, se puede entender que la restricción del top-down es imperante, ya que simplifica y modula cada uno de los niveles. Es por ello que, los programas se basan en analizar y tomar conciencia de la actividad cognitiva ya estructurada, así mismo, mediante el estudio de las percepciones y la respuesta

emocional que suelen tener las personas con ciertas psicopatologías. Por último, las categorías de la mente, que son responsables de olvidar y encasillar la información.

Aquí entra a tallar la importancia del Mindfulness, ya que este actúa como un “agente liberador” de la información top-down, mediante actitudes que permiten focalizar la atención en plenitud, la cual se centra detalladamente en cada estímulo y experiencia entrante. Además, garantiza la llegada de la información, a cada instancia prefrontal. Según la neurofisiología, esto es posible gracias a que este tipo de concentración se conecta con la corteza pre-frontal, específicamente con la parte dorso-lateral, la cual deberá activarse al momento de recibir la información. Adicional a esto, es importante que se active la capacidad de auto-observación, la cual permitirá desactivar las respuestas automáticas. De esta manera, se generará una mayor flexibilidad conductual.

Por lo anteriormente mencionado, el Mindfulness tiene una gran validez teórica y neuro-científica, ya que detiene la automatización del procesamiento de la información top-down, permitiendo que la mente pueda discernir naturalmente, revelando así, una idea preconcebida, el conocimiento interoceptivo y las respuestas de carácter emocional que suelen incrustarse en los pensamientos y la respuesta reflexiva. Por ello, las personas tienden a experimentar la ansiedad desadaptativa y el estrés dañino (Siegel, 2007).

2.2.2.3. Tercera fase: Mindfulness y Capacidades cognitivas, 2013 – Actualidad

Se ha comprobado empíricamente que los programas basados en mindfulness mejoran la irrigación del cerebro, especialmente del área cortical y sub-cortical, permitiendo que la sangre fluya con mayor facilidad (Hernández y Barrachina, 2015). Esto a su vez, permite que exista una mayor conexión de las

neuronas, las cuales estimulan favorablemente a las funciones del cerebro. De esta manera, las personas mejoran sus procesos de atención, autorregulación y capacidades de ser conscientes de sus propios cuerpos (Taylor et al., 2013).

Respecto a temas relacionados al estrés, los programas basados en mindfulness, han demostrado que reducen las secreciones del cortisol incitado por el estrés. Además, tiene un efecto positivo que protege a las neuronas, ya que aumenta el nivel de los factores neurotróficos cerebrales de las personas, siendo estos, los responsables de que las neuronas sobrevivan. Asimismo, sus funciones se basan en facilitar y diferenciar el crecimiento neuronal. Así pues, mediante la atención plena, el circuito neuronal de una persona se fortalece y, por ende, se mejoran sus capacidades de reservas cognitivas. Un último aspecto comprobado, se basa en que estas intervenciones, reducen el estrés oxidativo, previniendo de esta manera, los riesgos de padecer enfermedades cerebrovasculares y neurodegenerativas (Xiong y Doraiswamy, 2009).

La práctica del mindfulness, por tanto, resulta eficaz para mejorar las capacidades cognitivas, incluyendo la memoria, ya que una investigación longitudinal ha demostrado que este programa resulta ser eficaz en personas con enfermedad de Alzheimer; siendo este un aporte importante, ya que representa un tratamiento sin la necesidad de usar fármacos. Según sus resultados, se demostró que las atenciones plenas resultaban efectivas en las fases leves del Alzheimer, sin la necesidad de utilizar el donepezilo, medicamento usual para estas fases. A su vez, se encontró mejoras considerables en las fases avanzadas de esta enfermedad (Hernández y Montesdeoca, 2015).

Respecto a la ansiedad patológica, desadaptativa o disfuncional, los programas basados en mindfulness han sido también exitosos; ya que permiten una

reducción considerable de sus síntomas, mediante el fortalecimiento de emociones y estados de ánimo positivos. De esta manera, Davidson et al. (2005), realizaron una investigación con veinticinco individuos, a los cuales se les aplicó los programas basados en meditación-mindfulness. Los resultados fueron comprobados mediante la evaluación de sus actividades neuronales, siendo las áreas cerebrales izquierdas, las que mostraron una mayor actividad neuronal. Especialmente el área pre-frontal dorsolateral, la cual tiene como funciones: regular los estados anímicos y afrontar los hechos negativos

Estos resultados, fueron respaldados por otra investigación, la cual aplicó la técnica de la electroencefalografía, la cual evidenció que los pacientes que practicaban la meditación-mindfulness, tenían un aumento de las actividades α y β . A su vez, estos programas fueron evaluados mediante neuro-imágenes, evidenciando una activación en las cortezas prefrontales y cortezas cinguladas anteriores de los participantes. Además, los resultados longitudinales, mostraron mejoras significativas de las partes cerebrales ligadas al proceso de la atención. De esta manera, los autores concluyeron que estos programas son eficaces para trabajar la ansiedad y el estrés; pues hacen que los pacientes sean más empáticos y compasivos consigo mismos (Chiesa y Serreti, 2011).

Tabla 3*Fases de la evolución histórica del Mindfulness*

Fases / Indicadores	Primera fase: Inicios del Mindfulness, 1994 – 2004	Segunda fase: Mindfulness y Neurociencias, 2005 – 2012	Tercera fase: Mindfulness y Capacidades cognitivas, 2013 – Actualidad
Formación del Mindfulness	Se desarrolló el primer programa en la Universidad de Massachusetts, siendo este el MBSR (Programa Mindfulness para reducir el estrés)	Los programas se expanden no solo en Norteamérica (Canadá); sino que llegan hasta Australia y Europa (buena acogida científica). Se crea la Terapia cognitiva con base en Mindfulness	El mindfulness se expande hasta el continente sudamericano, que incluye al Perú. Se investiga las bases del mindfulness en varias terapias de la tercera generación
Problemas abordados	- Estrés - Dolores crónicos	- Depresión clínica - Recaídas depresivas - Las rumiaciones	- Ansiedad desadaptativa - Esquizofrenia - Trastorno límite de personalidad, de somatización y de alimentación - Enfermedades coronarias
Técnicas aplicadas	- Meditación sentada. - Respiración centrada. - Escaneo corporal	- Técnicas cognitivas - Psicoeducación	- Observación (cuerpo, mente y corazón) - Experimentación de sensaciones propias - Aceptación de los eventos internos y externos
Finalidad del mindfulness	Busca el cuidado de la salud del participante y su bienestar particular	Busca que la persona se reactive cognitivamente y emocionalmente, con el propósito de no recaer. Busca sustentación neuro-científica para validar los programas	Busca el cambio integral de los pensamientos, emociones y comportamientos, a partir del sentido de aceptación y compromiso constructivo con la vida

Nota. Recopilación obtenida de “Mindfulness”. Revisión sobre su estado de arte (Sánchez y Castro, 2016)

A pesar de las investigaciones, el análisis y los aportes realizados al Mindfulness de los autores mencionados, se considera que aún existen carencias fundamentales en el aspecto teórico-práctico, insuficiencias en los diagnósticos contextuales, limitación teórica y falta de desarrollo e implementación de actividades pertinentes a la problemática estudiada.

2.2.2.4. Programa Mindfulness

A partir de las bases de la terapia Mindfulness, se estructura el programa, el cual se basa en la apertura hacia la atención plena, la evaluación mindfulness, los escáneres corporales, la meditación centrada en la benevolencia del amor, y por último, en la aplicación de herramientas terapéuticas comprobadas.

Este tipo de programa se puede definir como una práctica cotidiana basada en la meditación, la cual contribuye de manera efectiva a mejorar los estados emocionales de los seres humanos. A la vez, los practicantes de Mindfulness tienen efectos positivos en su rendimiento y desempeño cotidiano, ya sea en su trabajo, en algún deporte que practiquen o en los mismos estudios.

Respecto a la evaluación, esta se enfocó en la percepción orientada al mejoramiento de las propias experiencias de los participantes, esto luego de la adquisición de estrategias emocionales, cognitivas y conductuales que contribuyeron a su propio bienestar particular.

2.2.2.5. Caracterización del programa Mindfulness

Fase. Apertura hacia la atención plena:

- Es la piedra angular del mejoramiento de la terapia
- El terapeuta deberá ser un guía de atención y respiración
- Su finalidad es desconectar a los pacientes del “piloto automático”

- Busca que el paciente se acerque al presente y a sí mismo
- Regula la esfera cognitiva y emocional de los pacientes
- Aborda las expectativas y creencias irreales

Fase. Evaluación Mindfulness

- Identificar el nivel de conciencia de la experiencia interna
- Verificar las conductas evitativas de los pacientes
- Identificar el grado de aceptación personal
- Evaluar el grado de aceptación de los eventos externos
- Reconocer patrones automáticos de pensamiento y emoción
- Identificar rumiaciones
- Identificar pensamientos pesimistas, catastróficos y repetitivos

Fase. Aplicación de herramientas terapéuticas

- Aplicación de técnicas de meditación y concentración basadas en el presente
- Utilización de herramientas de aceptación personal
- Establecerse a sí mismo como un proceso
- Facilitar el despojo de rumiaciones y emociones negativas
- Fomentar la confianza personal y la participación consciente
- Permitirse que las cosas sucedan y fluyan
- Quitarse los hábitos constantes de pelear y competir
- Desarrollar una atención libre, que no suprima las experiencias de vida

2.2.2.6. Herramientas utilizadas en el programa Mindfulness

Fase. Apertura hacia atención plena:

Conforma la primera etapa del programa, en la cual se establece la alianza terapéutica y se brinda una apertura hacia la consciencia plena. Así pues, se establece el encuadre que se centra en establecer un compromiso afianzado a la práctica de los ejercicios y las técnicas aprendidas, las cuales corregirán los patrones emocionales, cognitivos y conductuales.

Fase. Evaluación Mindfulness

En esta etapa, se realiza la identificación de patrones automáticos de pensamiento y emoción. Así mismo, se verifica los grados de consciencia y aceptación que tiene el participante respecto a sus procesos experienciales, tanto internos como externos. Además, se explica brevemente el proceso de todo el programa, el cual tiene como estrategias principales, a la meditación y la toma de consciencia plena. Respecto al participante, es necesario que tenga una disposición espontánea, curiosidad por el conocimiento interno y externo de su propio cuerpo, además de paciencia en el proceso.

- **Evaluación de las experiencias internas:** Este aspecto tiene que ver con los procesos cognitivos y emociones que invaden al paciente en los momentos diarios o cotidianos. Especialmente los relacionados al problema que está padeciendo y afrontando. Por ello, este apartado permite el reconocimiento de ciertos pensamientos automáticos, los cuales invaden al paciente a la hora de funcionar en sus actividades normales. De esta manera, se realiza una serie de preguntas puntuales, enfocadas en su padecimiento y en los medios que utiliza para poder enfrentar este malestar (incluyendo recursos médicos).

- **Evaluación de la alianza terapéutica:** Es importante tener en cuenta la percepción del participante o participantes, en relación al terapeuta; ya que esto es de vital importancia para facilitar el proceso de su mejoramiento. Para ello, una de las técnicas fundamentales, que utiliza el instructor, viene a ser la retroalimentación constante, la cual le permite al paciente, evaluar cada una de las situaciones que experimenta en este proceso. Asimismo, sus propios cambios mentales, emocionales y conductuales.

- **Aplicación de una escala de evaluación:** Los programas basados en mindfulness suelen utilizar una escala que permite evaluar la capacidad de atención, consciencia y aceptación que tienen los participantes respecto a su vivir cotidiano, el cual se basa principalmente en observaciones y juicios el propio cuerpo, la mente y el corazón.

- **Actividades psicoeducativas:** El mindfulness enfocado en la psicoeducación, permite aprender y ejecutar nuevas actitudes, con la intención de mejorar las vivencias presentes de los participantes. Esto a través de herramientas como la intención libre, la aceptación y la eliminación de prejuicios, que contribuyen al propio bienestar del participante, el cual mejorará su esfera interpersonal, su capacidad de aceptarse y su competencia de flexibilidad relacionada al afrontamiento de las dificultades diarias.

Fase. Logro de la atención plena y el equilibrio emocional

Según Moll (2015), la última fase del mindfulness se alcanza cuando el participante logra equilibrarse emocionalmente y adquiere la capacidad de atención plena. Para ello, es importa seguir las siguientes etapas del programa.

- Detenerse un momento, con la finalidad de pensar en el presente contextual y personal, sin la necesidad de dejarse invadir por pensamientos pasados y expectativas orientadas al futuro

- Respirar constantemente, al momento de iniciar cualquier tipo de actividad, sin importar su grado de relevancia. Asimismo, durante cada ejercicio vinculado a la práctica mindfulness.

- Focalizarse en las emociones particulares, las cuales se experimentan en cualquier momento de la vida diaria, con la intención de tomar conciencia de ellas, de su intensidad y de su repercusión en el cuerpo humano.

- Dejarse sentir emocionalmente, es decir, permitir que toda la emoción fluya de manera libre en el cuerpo.

- Trabajar la compasión personal, que implica la toma de consciencia de la importancia de uno mismo, de su cuidado personal, a través del auto-consuelo y la práctica de la calma y la paz.

- Liberarse de las emociones negativas, las cuales constantemente están afectando el funcionamiento integral del participante

- Actuar con la conciencia plena, enfocada no en el hecho de vivir, sino con la capacidad consciente de estar vivo, en el hoy y para el hoy, desarrollando los valores ligados a la compasión personal, el bienestar y la plenitud.

Ejercicios para regular la ansiedad

- Los participantes se escanean corporalmente, caminando de un lugar a otro y pensando en el presente.

- Meditar con ropa muy cómoda, en espacios tranquilos, con una postura adecuada, centrándose solamente en la respiración. De esta manera, los pensamientos y emociones empezarán a fluir de manera libre. Reconocer estos

elementos mentales, para luego, poco a poco ir aceptándolos y haciéndolos parte de uno mismo.

- Brindar a los participantes estimulación visual, que les permite relajarse de una manera más certera y progresiva

- Aplicar siempre la técnica de la respiración profunda.

- Lograr que la meditación mindfulness, respalde a las meditaciones convencionales, las cuales se centran en preocupaciones y tensiones. Esto mediante la incorporación de la atención plena, la cual se basa en el presente, en las experiencias actuales y en el ser consciente del hecho de vivir.

- Llevar la atención plena, a cualquier parte en donde está el participante, ya que su aplicación no requiere de materiales, sino de paciencia y concentración progresiva.

Ejercicios para hacer del Mindfulness, un hábito

- Empezar con actividades como cepillarse los dientes, de esta manera, el participante es consciente de la forma en como suele hacerlo. Al momento de direccionar el cepillo a varias partes de su boca, de una manera repetitiva, el participante deberá empezar a ser consciente de su propia secuencia inconsciente, que implica el hecho simple de lavarse los dientes.

- Si el participante suele realizar ejercicios físicos cotidianos, procurar realizarlos sin ningún tipo de acompañamiento musical. De esta manera, se podrá enfocar en el sonido de sus movimientos. Asimismo, en su respiración y en el ambiente de calma donde se encuentra.

- Si el participante viaja en bus o conduce un auto, es importante que focalice su atención en su columna vertebral, la cual deberá imaginarla alargándose, mientras estira el cuello y el cuerpo hacia arriba. Procurar que la mente no divague en el

trabajo o en los estudios, sino más bien, en el lugar que está atravesando, justo en ese momento.

- Al momento de lavar los platos, es importante que el participante pueda sentir el agua, su temperatura y el sonido que hace. Compararlos con los ruidos de los cubiertos y de las ollas.

- Escuchar y poner atención al agua que cae al momento de lavar la ropa. Sentir el aroma y la sensación que implica el hecho de tocar su material. Al momento de doblarla, también se deberá sentir su textura y calidad. Por último, al terminar todo este proceso, contemplar y ser consciente de este resultado.

- Al momento de interactuar socialmente, es importante que el participante focalice no solo su atención, sino también sus ojos en la persona con quien habla. Esto facilitará el proceso de conexión con el presente interpersonal.

2.3. Marco conceptual

- **Aceptación:** Es una de las principales finalidades del Mindfulness. Para lograrla, es necesario que el participante desaprenda pensamientos que constantemente están emitiendo juicios, los cuales se dirigen de manera automática a las vivencias que experimenta (Moll, 2015)

- **Ansiedad aceptada:** Es una herramienta que aborda el Mindfulness, la cual se realiza a través de la meditación. Para ello, es importante explicarle al participante, “que las cosas no pueden cambiar mientras estas no sean aceptadas”. De esta manera, la persona se concentra en su respiración y poco a poco deja que las sensaciones de la ansiedad, se normalicen y formen parte de él (Velasco et al., 2019).

- **Ansiedad desadaptativa:** Viene a ser uno de los principales temas problemáticos que aborda el Mindfulness, ya que representa una dificultad mental que afecta el funcionamiento integral de los individuos, perjudicando su calidad de vida y bienestar personal. Esta se produce debido a pensamientos automáticos del pasado que generan culpa. Asimismo, debido a que la mente tiende a enfocarse mucho en las expectativas del futuro. Sus principales síntomas son: insomnio, preocupaciones constantes, nerviosismo, desmotivación, sensación desagradable y persistente, y respuestas desproporcionales e inadecuadas a eventos normales (Bertomeu, 2019).

- **Atención plena:** Es el proceso primario y cognitivo en el que se centra el Mindfulness, el cual consiste en trabajar la focalización de la atención, la cual deberá dirigirse hacia uno mismo y hacia las vivencias que se suscitan en el presente (Moll, 2015)

- **Compasión:** Es una herramienta mental y emocional que le facilita al paciente trabajar con su ansiedad y estrés. A partir de ella, el participante se permite sentir sus propias sensaciones, liberando sus miedos y preocupaciones. Posteriormente, a estas sensaciones las califica, siendo esta vez, más amable, tolerante, flexible y compasivo consigo mismo (Moll, 2015)

- **Investigación aplicada:** Tipo de investigación que utiliza los conocimientos ya existen para resolver problemas prácticos (Ñaupas et al., 2018).

- **Investigación mixta:** Enfoque de investigación que utiliza tanto el aspecto cuantitativo como cualitativo, es decir, las técnicas y fortalezas de estos dos ámbitos de la investigación científica (Hernández et al., 2016).

- **Escaneo corporal:** Es una técnica Mindfulness que requiere de la máxima concentración del participante. Para realizarla, se debe enfocar la concentración en cada sensación que experimenta al momento de meditar (Velasco et al., 2019).

- **Mindfulness de mano:** Es una aplicación de la técnica de la observación, que le permite al paciente, concentrarse en su mano, desarrollando de esta manera la paciencia y la concentración guiada por ciertas indicaciones del instructor (Velasco et al., 2019).

- **Mindfulness:** Es un movimiento práctico y psicoterapéutico que se centra en la observación plena de la realidad circundante, en donde el participante aprende a no juzgar los eventos que experimenta a nivel personal y contextual. Esto con la intención de desarrollar la capacidad de aceptación y de sentirse vivo (Moñivaz et al., 2012).

- **Respiración alternante:** Es una técnica que permite reducir la sintomatología del estrés y la ansiedad. Para su aplicación, es importante primero que el participante se lave las manos o se desinfecte con alcohol, ya que posteriormente utilizará sus dedos para cubrirse o taparse una de las fosas nasales. De esta manera, empezará sus ejercicios de respiración alternante (Velasco et al., 2019).

- **Sistematización:** Consiste en el ordenamiento y reconstrucción de varios conocimientos o experiencias a partir del análisis e interpretación crítica, la cual permite alcanzar una secuencia lógica que se puede transformar en un proceso sólido y comprobable, el cual posee etapas o factores relacionados entre sí (Callejas, 2020).

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

Conforme a la *orientación*, fue aplicada, ya que permitió el desarrollo y aplicación de un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa; pues según Álvarez-Risco (2020), las investigaciones aplicadas se enfocan en ejecutar el conocimiento teórico con el propósito de solucionar un problema práctico.

Por su parte, según el *alcance*, la investigación fue explicativa; pues se centró en buscar las causas de un determinado problema (ansiedad desadaptativa), con la finalidad de establecer ciertos vínculos de causalidad. (Álvarez-Risco, 2020).

A su vez, por la forma de *inferencia*, la investigación fue hipotético-deductiva, ya que primeramente se planteó una hipótesis a partir de un marco teórico; para luego comprobarla empíricamente y de esta manera, obtener las conclusiones (Arias, 2020).

3.1.2. Diseño de investigación

Respecto al *enfoque*, tuvo un enfoque mixto, ya que se utilizó técnicas cualitativas para obtener la información requerida, como la observación y el análisis documental. Asimismo, recursos cuantitativos, como instrumentos de medición que permitieron los análisis estadísticos de los datos obtenidos (Hernández et al., 2016).

El *diseño fue experimental (pre-experimental)*, debido a que primeramente se evaluó mediante un pre-test a un determinado grupo o población, seguido se desarrolló y aplicó un estímulo (Programa Mindfulness), para posteriormente volver a evaluarlos a través de un post-test; es decir, en este diseño, las unidades de análisis pertenecieron a 1 solo grupo (G1) y fueron evaluadas previamente mediante un pre-

test (01), para luego desarrollar y aplicar el programa Mindfulness (X). Finalmente, los estudiantes fueron evaluados mediante un post-test (02), (Hernández et al., 2016).

	Pre-Test	Estímulo	Post-Test
G1	01	X	02

De acuerdo al corte del diseño, este fue *transversal o transaccional*, ya que la investigación y la observación de los efectos del programa, se realizaron en un tiempo determinado y limitado por el investigador (Hernández et al., 2016).

3.2. Variables, Operacionalización.

- **Variable Independiente:** Programa Mindfulness

- **Variable Dependiente:** Ansiedad desadaptativa

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Lo conformaron **52 estudiantes** de ambos géneros de las especialidades de Educación Física VIII ciclo y Ciencias Sociales-Ciudadanía pertenecientes al I.S.P. – “SC”

Además, se consideraron a **6 docentes de la institución.**

3.3.2. Muestra

Debido a que la población puede ser accesible en su totalidad, no es necesario extraer una muestra; por ello, se analizó los datos de toda la población objetivo, es decir, de los **52 estudiantes** (Arias, 2012).

Además, debido a se requería triangular la información referente al diagnóstico, se tomaron a **6 docentes de la institución.**

3.4. Técnicas e instrumentos de datos, validez y confiabilidad

3.4.1. Técnicas cuantitativas

- **Encuesta:** Permitió la elaboración de interrogantes con el propósito de obtener medidas sistemáticas de las variables o **conceptos** vinculados al problema (López-Roldán y Fachelli, 2015).

3.4.2. Técnicas cualitativas

- **Análisis documental:** Es una técnica cualitativa que permitió identificar, recoger y analizar documentos que tienen relación con los eventos o contextos investigados (Berenguera et al., 2015).

- **Entrevista semi-dirigida:** Es una técnica que se utilizó para plantear preguntas abiertas y no tan estructuradas (flexibles), con la finalidad de obtener información de las variables o conceptos que se estaban investigando (López-Roldán y Fachelli, 2015).

- **Juicio de expertos:** Técnica que permitió evaluar la validez del instrumento y del programa. Dicha validez fue realizada por personas que tienen un amplio conocimiento y trayecto en el tema abordado (Robles y Rojas, 2015).

3.4.3. Métodos Teóricos

- **Histórico – Lógico:** Se utilizó en la caracterización de la evolución histórica del proceso Mindfulness y su dinámica, a partir de fases. Asimismo, permitió estudiar la trayectoria de este proceso, a partir de los acontecimientos más relevantes en el transcurso de su historia (Torres-Miranda, 2020).

- **Abstracto-concreto:** Se utilizó durante todo el trabajo de investigación, ya que permitió tomar en cuenta los componentes teóricos que influyen en la

concepción del proceso Mindfulness, para luego, concretizarlos en la prevención de la ansiedad desadaptativa.

- **Análisis –Síntesis:** Se utilizó durante todo el estudio de investigación. Consiste en un método que permitió separar a un todo en partes, con la finalidad de analizarlas de manera unilateral. A su vez, se analizó la relación que tienen estas partes y su implicancia en el todo.

- **Sistémico-estructural-funcional:** Sistémico porque se estudió el fenómeno de manera holística, a través del ordenamiento de los conocimientos e investigaciones a partir de una interpretación crítica, la misma que permitió construir una secuencia lógica de investigación. Estructural-funcional debido a que se identificaron los elementos o subsistemas que influyen en el fenómeno investigado, a través de sus funciones. A partir de ello, se elaboró y aplicó la dinámica del proceso Mindfulness en los alumnos del presente Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.

- **Hipotético – deductivo:** Se utilizó durante todo el estudio de investigación, en especial, al plantear las hipótesis a defender y al momento de la caracterización del objeto de estudio y de su dinámica. Tales hipótesis fueron validadas mediante un pre-experimento, el cual permitió redactar las conclusiones pertinentes.

3.4.4. Instrumento

Para realizar el diagnóstico de los estudiantes, se vio pertinente adaptar un *Test de Ansiedad*, el cual ha sido sometido primeramente a una validez de contenido, medido a través de la “*V*” de Aiken por 4 magister en psicología: 2 especialistas en clínica y 2 en investigación ($V_T = 1.00$). Además, se ha analizado la confiabilidad por Omega de McDonald’s, obteniéndose un coeficiente de 0.906, siendo este un nivel excelente.

También, se han realizado análisis factoriales exploratorios (EFA), en una muestra piloto de 161 estudiantes, a partir de una rotación Varimax y respetando un valor absoluto mínimo de 0.45; obteniéndose un KMO: 0.876 y un coeficiente Bartlett significativo: $p < 0.01$, confirmando la posición de los indicadores según los factores propuestos. Asimismo, se ha corroborado este modelo estructural mediante un análisis factorial confirmatorio (CFA), a través de medidas de ajuste: absoluto ($\chi^2/g.l. \leq 5.00$), parsimonia ($RMSEA \leq 0.06$; $SRMR \leq 0.08$) y comparativo ($CFI \geq 0.90$; $TLI \geq 0.90$). Por último, se han calculado los percentiles de la variable en general y de sus respectivas dimensiones.

3.5. Procesamiento de análisis de datos

Los datos fueron tabulados mediante la aplicación Microsoft Excel y se procesó mediante el software SPSS en su versión 25. Para validar el instrumento, se trabajó con los coeficientes: “V” de Aiken para la validez de contenido y KMO–Bartlett–Comunalidades para la validez de constructo; así mismo, para esta última, se ha realizado una rotación ortogonal Varimax para analizar el agrupamiento de factores. Además, se vio pertinente analizar las medidas de ajuste vinculadas al análisis factorial confirmatorio (CFA).

En el apartado de resultados, se consideró realizar análisis estadísticos descriptivos, los cuales describieron los niveles de la ansiedad desadaptativa y sus factores durante la pre-evaluación y post-evaluación. Además, se han realizado análisis inferenciales, tales como la prueba de normalidad, para asegurarse de que los datos se distribuyeran normalmente. Posterior a esto, debido a la no distribución normal de los datos, se ha aplicado la prueba Wilcoxon para medir y comparar los hallazgos de la pre-evaluación y post-evaluación.

3.6. Criterios éticos

Se tomó la normativa propuesta por el Código de Ética de los Psicólogos Peruanos (2017), teniendo como base los principios de Belmont:

- Es necesario que los investigados firmen un consentimiento informado, mediante el cual se describe el curso de la investigación, su finalidad y su aporte.
- En caso de que los evaluados sean menores de edad, deberán contar también con el permiso autorizado de sus respectivos padres o apoderados, quienes también firmarán un consentimiento informado.
- Es pertinente que se respete la confidencialidad particular de los resultados, según el artículo 36.
- Es válido y comprensible que los estudiantes no deseen participar por alguna razón o por motivos particulares de sus padres.

3.7. Criterios de rigor científico

Es pertinente que las investigaciones sean válidas, confiables y tengan relevancia (Noreña et al., 2012).

- **Validez:** Hace referencia a los instrumentos de medida y al programa, los cuales fueron sometidos a una validez estadística y de contenido.
- **Fiabilidad:** Hace referencia a la estabilidad del resultado del evaluado, en el pasar del tiempo.
- **Relevancia:** Relacionada al problema y al motivo del estudio, es decir, que la investigación fue indispensable porque abordó una problemática actual que tiene implicancias negativas en los estudiantes.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados del Pre-Test

Resultados de la aplicación de los test: Test de Ansiedad dirigido a los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz” y Test de Ansiedad dirigido a los docentes del I.S.P. “Santa Cruz”, instrumentos que permitieron diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness. Dichos test estuvieron conformados por 18 ítems en total y fueron aplicados a 52 estudiantes y a 6 docentes respectivamente.

Tabla 4

Niveles de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los Estudiantes según el Pre-Test (Test para Alumnos y Docentes)

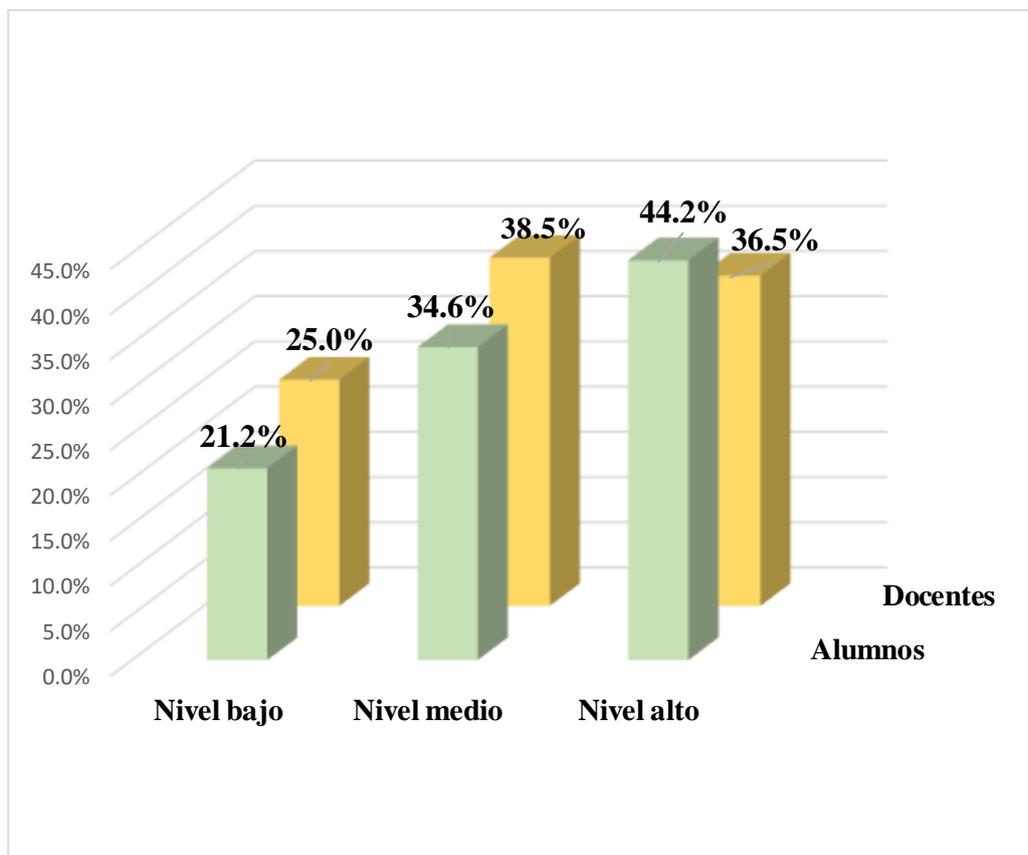
Ansiedad desadaptativa				
Niveles	Test a alumnos		Test a docentes	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	11	21,2%	13	25,0%
Nivel medio	18	34,6%	20	38,5%
Nivel alto	23	44,2%	19	36,5%
Total	52	100,0%	52	100,0%

Nota. Kappa: 0.823; $p < 0.05$

En la tabla 4 se pueden apreciar los niveles de ansiedad desadaptativa presentes en los estudiantes durante el pre-test, el cual ha sido aplicado a los mismos estudiantes y a sus docentes, con la finalidad de triangular la información; así pues, se evidencia la predominancia de un nivel alto (44,2%) de ansiedad desadaptativa según el criterio de los estudiantes y un nivel medio (38,5) según la perspectiva de los profesores. Además, la prueba Kappa de Cohen, nos indica que ambos instrumentos poseen una muy buena concordancia y relación estadística (0.823; $p < 0.05$), estadístico que confirma la problemática vinculada a la ansiedad desadaptativa por ambas fuentes de información.

Figura 1

Porcentaje de los Niveles de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los Estudiantes Durante el Pre-Test (Test para Alumnos y Docentes)



Nota. Datos obtenidos del I. S. P., “Santa Cruz” durante el Pre-Test

En la figura 1, se evidencia la predominancia de un nivel alto (44,2%) y un nivel medio (34,6%) de ansiedad desadaptativa según el criterio de los estudiantes y un nivel medio (38,5%) y un nivel alto (36,5%) según la perspectiva de los profesores. De esta manera, se verifica la problemática relacionada a la ansiedad desadaptativa por ambas fuentes de información.

Tabla 5

Niveles Según Dimensiones de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los Estudiantes durante el Pre-Test (Test para Alumnos y Docentes)

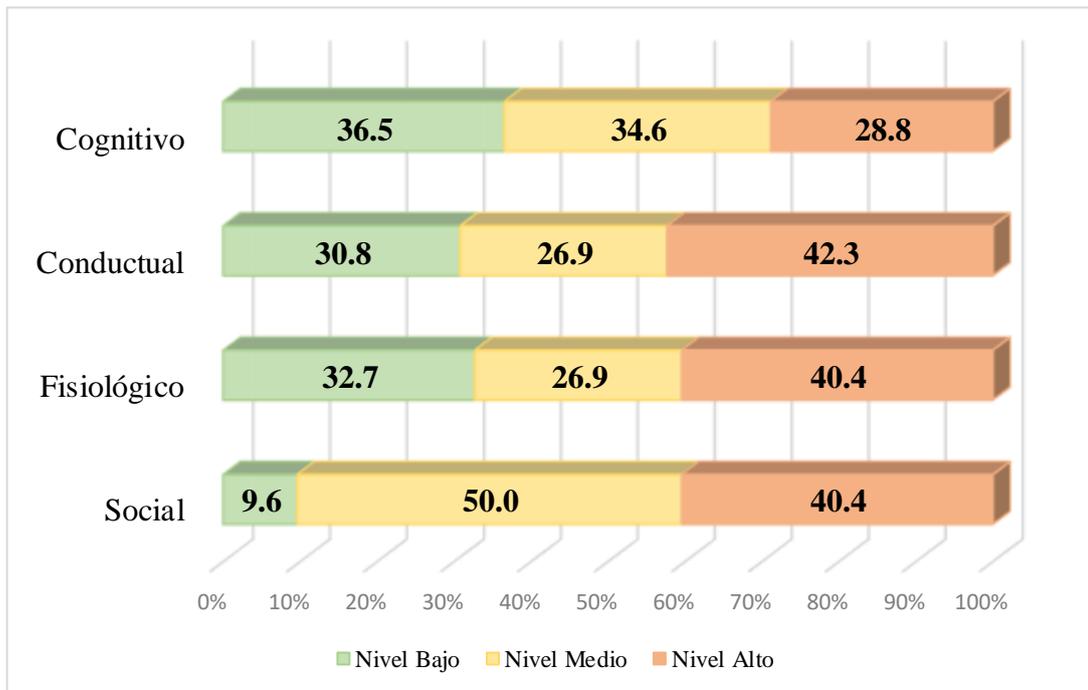
Ansiedad desadaptativa												
Dimensiones	Test a Alumnos						Test a Docentes					
	Nivel Bajo		Nivel Medio		Nivel Alto		Nivel Bajo		Nivel Medio		Nivel Alto	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Cognitivo	19	36,5	18	34,6	15	28,8	15	28,8	18	34,6	19	36,5
Conductual	16	30,8	14	26,9	22	42,3	17	32,7	15	28,8	20	38,5
Fisiológico	17	32,7	14	26,9	21	40,4	21	40,4	11	21,2	20	38,5
Social	5	9,6	26	50,0	21	40,4	9	17,3	24	46,2	19	36,5

Nota. Datos obtenidos del I. S. P., “Santa Cruz” durante el Pre-Test

En la tabla 5 se aprecian los niveles de ansiedad desadaptativa que presentan los estudiantes según dimensiones durante el pre-test, tomando en cuenta la perspectiva de los mismos y de los docentes que permitieron triangular la información; así pues, se evidencian niveles altos en las dimensiones: cognitivo (28,8%), conductual (42,3%), fisiológico (40,4%) y social (40,4%) según los estudiantes; y niveles altos en las dimensiones cognitivo (36,5%), conductual (38,5%), fisiológico (38,5%) y social (36,5%) según la perspectiva de los docentes que laboran en la misma institución.

Figura 2

Porcentaje de los Niveles según Dimensiones de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los estudiantes durante el Pre-Test (Test para estudiantes)

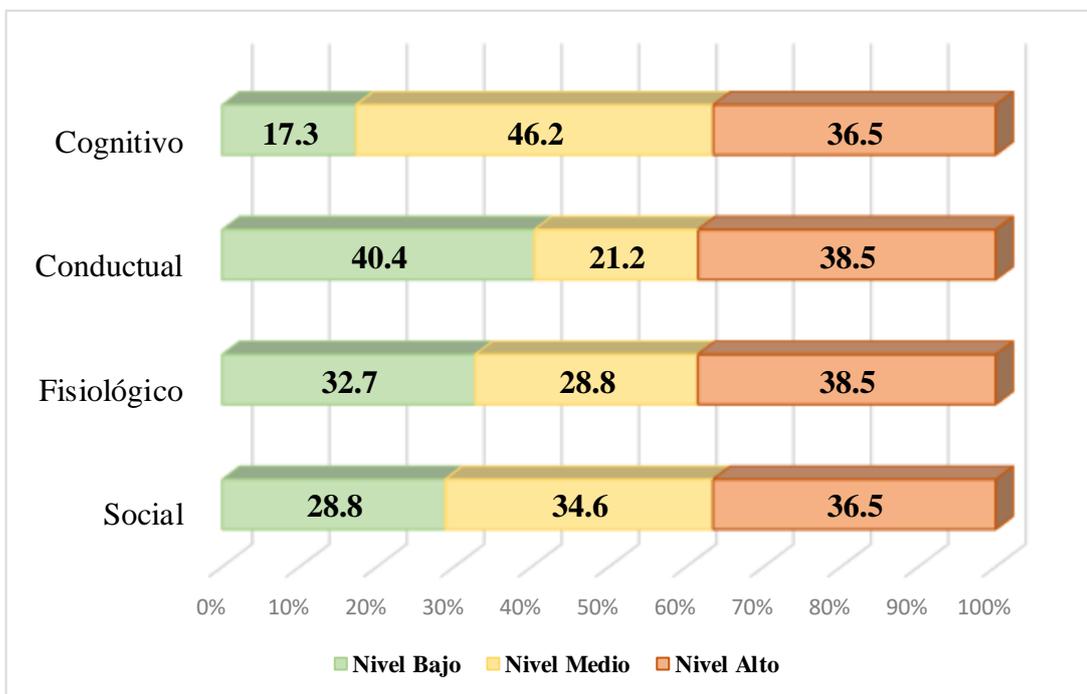


Nota. Datos obtenidos del I. S. P – “Santa Cruz” durante el Pre-Test

En la figura 2, se aprecian los niveles de ansiedad desadaptativa que presentan los estudiantes según dimensiones durante el pre-test, tomando la perspectiva de los mismos; así pues, se evidencian niveles altos en las dimensiones: cognitivo (28.8%), conductual (42.3%), fisiológico (40.4%) y social (40.4%).

Figura 3

Porcentaje de los Niveles según Dimensiones de la Variable Ansiedad Desadaptativa en los estudiantes durante el Pre-Test (Test para docentes)



Nota. Datos obtenidos del I. S. P – “Santa Cruz” durante el Pre-Test

En la figura 3, se aprecian los niveles de ansiedad desadaptativa que presentan los estudiantes según dimensiones durante el pre-test, tomando la perspectiva de los docentes; así pues, se evidencian niveles altos en las dimensiones: cognitivo (36.5%), conductual (38.5%), fisiológico (38.5%) y social (36.5%).

V. DISCUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación mediante la aplicación de los test y posterior a su análisis, se precisa comparar estos hallazgos con otras investigaciones similares, teniendo en cuenta que el objetivo de la presente ha sido la aplicación de un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes. De esta manera, se ha encontrado que el 44,2% de los estudiantes evaluados poseen un nivel alto de ansiedad desadaptativa y el 34,6% un nivel medio, es decir, los estudiantes se encuentran vulnerables a sus propios miedos, preocupaciones, conductas evitativas y manifestaciones fisiológicas ansiógenas; hallazgo que se relaciona con uno de los últimos informes presentados por la Organización mundial de la Salud (OMS, 2022), institución que revela que existe un incremento de la ansiedad en un 25% a nivel mundial. Así mismo, Vivanco-Vidal et al. (2020) investigaron “la prevalencia de la ansiedad en las etapas iniciales del confinamiento debido a la Covid-19”, realizado a un grupo de jóvenes universitarios, en donde encontraron que la ansiedad está relacionada estadísticamente con el decaimiento de la salud mental ($p < 0.01$), es decir que, a mayor ansiedad, menor probabilidad tendrán los estudiantes peruanos de tener una adecuada salud mental.

De esta manera, se verifica que el Covid-19 es un factor negativo que ha incrementado la ansiedad desadaptativa en los jóvenes y adolescentes, tal y como lo señala Wenjun et al. (2020), pues en su investigación titulada: “Impacto psicológico de la epidemia Covid-19 en estudiantes universitarios”, la cual tuvo una muestra de más de 7000 evaluados, evidencia que el 0.9% de ellos tenían una ansiedad elevada y el 2.7% una ansiedad moderada, siendo la inestabilidad económica, la carencia de figuras parentales, vivir en zonas rurales, retrasos en el ámbito académico y el hecho de tener a un familiar con Covid-19, los principales factores de riesgo que incrementaron esta ansiedad desadaptativa. Por su parte, González et al. (2020), en su investigación realizada en más de 600 estudiantes universitarios, evidenció que los estudiantes de menor edad, eran más vulnerables a padecer los síntomas dañinos de la ansiedad desadaptativa, de esta manera, obtuvo que la edad comprendida entre 18 a 21 años, poseían una mayor tendencia a tener ansiedad (47.8%); a diferencia de los rangos de edad de 22 a 25 años (30.9%), de 26 a 29 años (4.8%) y más de 30 años (3.0%). Esto es muy importante

resaltar, ya que los estudiantes más jóvenes tienden a poseer menos recursos de afrontamiento y regulación de esta ansiedad desadaptativa (Miller, 2022).

En cuanto a la dimensión cognitiva de la ansiedad desadaptativa, se evidenció que el 28,8% de los evaluados presentaban un nivel alto, mientras que el 34,6% de ellos un nivel medio, es decir, que los evaluados tienen una tendencia fuerte a dejarse llevar por las preocupaciones, las cuales se manifiestan recurrentemente asociadas con miedos que aparentan no tener justificación, debilidad mental y pensamientos pesimistas. Dicho hallazgo se vincula a la conclusión obtenida por Mercader (2020), en su investigación que relaciona al “Mindfulness y a los principales problemas del adolescente”; dicha conclusión señala que la ansiedad en el adolescente se debe en gran medida a la reducida capacidad de conciencia que poseen, es decir, a la falta de conocimiento y entendimiento de sí mismos, y a su falta de capacidad para interactuar con su ambiente. Por ello, recomendó impulsar una educación emocional especializada en adolescentes. Además, Wang et al. (2020), en su investigación: “Factores psicológicos asociados a la primera fase de la Pandemia”, que incluyó a más de 1200 participantes, señala que la preocupación es un indicador que está presente y en aumento debido a la pandemia, pues estuvo manifiesta en más del 75% de los evaluados.

Con respecto a la dimensión conductual de la ansiedad desadaptativa, en la presente investigación, se halló que el 42,3% de los evaluados manifestaban un nivel alto y que el 26,9% un nivel medio; resultado que indica que los estudiantes poseen una gran inclinación a responder o a actuar de manera contraproducente debido a la ansiedad desadaptativa, tales comportamientos o conductas se expresan a través de: fumar, comer en exceso, tomar bebidas alcohólicas, presentar temblores, bloqueo físico y movimientos repetitivos que afectan la atención y concentración. Este hallazgo, se justifica a través de la investigación: “Síntomas de ansiedad asociada al tabaco y alcohol”, realizada a más de 600 estudiantes por Valarezo et al. (2021), quienes señalan que la ansiedad tiene una relación significativa ($p < 0.05$) con ciertas conductas de riesgo, tales como: consumo de tabaco y alcohol, concluyendo que, a mayor ansiedad, se incrementa el riesgo de estos tipos de consumo. Asimismo, la investigación “Efectos psicológicos inmediatos de la cuarentena por covid-19” realizada a más de 1100 participantes, la cual estuvo a cargo de Orgilés et al. (2020), señala que existen

otros indicadores conductuales que se han incrementado en los adolescentes, tales como la inquietud (38.8%) y la soledad (31.3%).

Por otra parte, según la dimensión fisiológica de la ansiedad desadaptativa, el 40,4% de los alumnos presentaron un nivel alto, mientras que el 26,9% evidenciaron un nivel medio, hallazgo que señala que la mayoría de los estudiantes sufren las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad desadaptativa, tales como: dolores de cabeza, dolor de cuello, sensaciones de ahogo, dolor de cintura, taquicardias y dolores de corazón. Un estudio realizado por Michaelides y Panagiotis (2019), señalan que el dolor agudo puede ser una causa de la ansiedad desadaptativa, ya que el incremento de esta, es capaz de aumentar el dolor percibido. Además, la investigación: “Relación entre dolor lumbar y ansiedad” realizado por Bazan y Ventura. (2021) en 110 policías de una comisaría de Lima, evidenció y concluyó similarmente, ya que se encontró una relación significativa entre estas variables ($p < 0.05$).

Por último, según la dimensión social de la ansiedad desadaptativa, se encontró que el 40.4% de los alumnos presentaron un nivel alto, mientras que el 50.0% de ellos un nivel medio, hecho que manifiesta que los evaluados poseen manifestaciones sociales negativas debido a la ansiedad desadaptativa, tales como: dificultad y torpeza para interactuar socialmente, nerviosismo y evitación a situaciones sociales que le causan temor o medio. Este resultado se justifica en las aportaciones de Miller (2021), quien señala que la ansiedad desadaptativa puede afectar el área social de los adolescentes, a través de baja socialización, sensibilidad a la crítica social y evitaciones a eventos sociales que causan miedo o reto. Además, según Sharma et al. (2020), los adolescentes actuales son vulnerables a las redes de comunicación virtual y videojuegos, factores de riesgo que los influyen a desarrollar comportamientos ansiosos y adictivos.

VI. APORTE PRÁCTICO

“Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca”

El Programa Mindfulness es elaborado a partir de una situación problemática vinculada a la ansiedad desadaptativa descubierta mediante una revisión sistemática teórica y estadística en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz. Este tipo de ansiedad es considerada dañina, ya que sus repercusiones empiezan a generar dificultades de adaptación, preocupaciones recurrentes y una sintomatología física que afecta el desenvolvimiento normal de los estudiantes, ya sea en su vida personal, social, cognitiva y académica (Bertomeu, 2019). A ello se suma las secuelas que ha dejado la pandemia, la cual parece nuevamente resurgir; así pues, esta ha generado una mayor sensibilidad en los estudiantes, debido al temor de ser contagiado, a las restricciones de salir de casa o al simple hecho de saludar normalmente a los amigos (Güngör et al., 2021). Además, se precisa señalar que los estudiantes son aún adolescentes que, debido a su propia edad, son más vulnerables a esta sintomatología, pues tienden a ocultar sus emociones y a carecer de herramientas y técnicas que les permitan manejar esta ansiedad dañina (Miller, 2022). Por ello, es necesario que los estudiantes de la presente institución, obtengan herramientas y técnicas para regular, abordar y confrontar a la ansiedad desadaptativa.

Según las entrevistas, realizadas al director y a algunos docentes, los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, tienen varias carencias relacionadas a la falta de conocimiento de los factores protectores con los que cuentan, estando dentro de ellos, las herramientas y técnicas que les permitan confrontar y regular a la ansiedad desadaptativa; por esta razón, tienden a sentir la ansiedad cognitiva, a través de ciertas preocupaciones, las cuales no saben cómo lidiarla; asimismo, la ansiedad social, pues tienen dificultades para interactuar con el docente y expresarse públicamente, ya sea en una exposición o un trabajo de grupo. Otro aspecto viene a ser la ansiedad fisiológica, la cual suele estar presente en ciertos estudiantes, manifestándose a través de respuestas fisiológicas tales como: temblores, dolores de cabeza, cuello, etc. Por último, la

manifestación conductual de la ansiedad desadaptativa, la cual conduce a las personas a evitar ciertas responsabilidades o actividades que son parte de su desarrollo, esto debido al temor o la preocupación, ya que tienden a inhibirse o a actuar de manera contraproducente, es decir, a refugiarse en las redes sociales, conductas alimenticias inadecuadas, alcohol, entre otras conductas.

6.1. Fundamentación del aporte práctico

El presente programa se implementa con el propósito de reducir y prevenir la ansiedad desadaptativa en estos estudiantes, los cuales se encuentran en una etapa crucial de desarrollo; pues la adolescencia y la juventud son etapas en donde la persona se encuentra más vulnerable para desarrollar un trastorno de ansiedad (Miller, 2022); por ello, se resalta el hecho de la prevención, ya que la ansiedad desadaptativa puede estar tomando auge en esta población vulnerable, pues se han visto presente varios de sus síntomas. De esta manera, esta ansiedad dañina empieza a limitar la capacidad de los alumnos y su sano desarrollo, pues las preocupaciones recurrentes, las sensaciones desagradables y desmotivadores, los miedos persistentes e imprevistos y las respuestas inadecuadas, desproporcionadas e ineficaces, son capaces de inhibir su funcionamiento integral, ya sea en el área académica, social, cognitiva y familiar (Bertomeu, 2019). Además, se suma a esto, las repercusiones que ha dejado la pandemia, las cuales se traducen como síntomas agorabóficos o temor fuerte de salir de casa, debido al estrés post-traumático que han vivido (Prieto et al., 2020).

Así pues, se aprecia un panorama desfavorable para los estudiantes, quienes se encuentran en desventaja debido a la falta de conocimiento de esta ansiedad y a la carencia de herramientas para poder regularla; por lo tanto, resulta indispensable realizar un programa de intervención que brinde herramientas neuro-científicas fáciles de aplicar, las cuales contribuyan a la reducción y prevención de esta ansiedad perjudicial.

El Mindfulness, es un enfoque que va más allá de la propia terapia, pues trabaja con la conciencia, las memorias y la focalización de la atención, procesos que las personas utilizan en su día a día; sin embargo, estos no siempre pueden estar funcionando de manera adecuada, pues muchas personas viven el presente de manera automática (piloto

automático), ya que su mente y sus emociones pueden estar centrados en el pasado o un futuro inexistente. Estos procesos de la vida diaria pueden ser guiados a través de Mindfulness, ya que su uso diario es capaz de mejorar la salud mental de los que la practican, a nivel cognitivo, físico y especialmente en temas de ansiedad (Shapiro, 2020). Por ello, es necesario que los estudiantes puedan liberarse de este piloto automático que precisamente les genera ansiedad cognitiva (preocupación) y ansiedad emocional (miedo). Esto es posible mediante la focalización de la atención, ya que este proceso básico es fundamental para acceder a procesos cognitivos más complejos. Así pues, la focalización de la atención, deberá centrarse en las cosas que uno realmente tiene y en los eventos que precisamente vive; de esta manera, podrá ser consciente de su propia percepción y ver si esta, esta alterada o alejada de la realidad existente; es decir, Mindfulness consiste en despertar la capacidad de estar en el presente, pero no solo de una manera fortuita, sino al contrario, constante y plena. Así pues, esta experiencia gratificante es capaz de crear un espacio de relajación y prevenir las manifestaciones de la ansiedad desadaptativa, a tal nivel, de convertir la ansiedad negativa en algo más adaptativo, fortaleciendo así, los momentos de agrado y descanso (Roemer et al., 2022).

Además, el Mindfulness ha tenido resultados adecuados respecto al tratamiento de la ansiedad dañina, específicamente en adolescentes (Mercader, 2020), ya que las técnicas de focalización de la atención resultan importantes para educar esta emoción dañina, pues se evidenció que la ansiedad tiene una relación inversa con la capacidad de conciencia; es decir, los adolescentes que tienen mayor ansiedad poseen una menor capacidad de conciencia, siendo esta última, una de las razones de ser del Mindfulness. Asimismo, se evidencian estudios experimentales que muestran que las sesiones basadas en la atención plena y la meditación guiada, son capaces de reducir significativamente las manifestaciones de la ansiedad desadaptativa, a tal punto, que el Mindfulness es capaz de reducir los nodos de las amígdalas derechas de los participantes; es decir, el centro-control de la ansiedad y, por tanto, prevenir el incremento de la ansiedad (Tymofiyeva et al., 2021).

6.2. Estructura del aporte práctico

Al evidenciarse niveles moderados y elevados de ansiedad desadaptativa en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico, gracias al diagnóstico realizado, el cual permite evaluar

la presente ansiedad desadaptativa a través de cuatro áreas importantes, las cuales son: *cognitiva* (preocupaciones, miedos sin razón, cansancio mental y pensamientos pesimistas); *conductual* (adormecimiento, movimientos repetitivos, conductas alimenticias excesivas, inclinación al alcohol o a las drogas); *fisiológica* (dolores de cabeza y cuello, sensación de ahogo o problemas para respirar y latidos de corazón fuertes); y *social* (dificultad para interactuar, nerviosismo social y aislamiento); se elabora el aporte práctico, el cual precisa trabajar las cuatro áreas mencionadas, las mismas que servirán de base para la estructuración del presente programa Mindfulness.

Así pues, la estructura del programa Mindfulness consta de cinco fases:

- Fase I: Diagnóstico
- Fase II: Objetivo general
- Fase III: Plan estratégico
- Fase IV: Instrumentación
- Fase V: Valoración

Fase I: Diagnóstico

Realizar el diagnóstico actual de la ansiedad desadaptativa en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz” de Cajamarca, ha sido posible con la ayuda de un *Test de Ansiedad*, el cual ha sido adaptado al contexto a través de un estudio piloto, considerando los criterios de validez (contenido-constructo) y confiabilidad. Mediante este test, se ha logrado evidenciar las preocupaciones desadaptativas, los miedos sin motivo, el cansancio mental, la dificultad para tomar decisiones y los pensamientos pesimistas-catastróficos, los cuales influyen o inciden a la ansiedad desadaptativa, siendo esta un potente factor de riesgo que perjudica su desarrollo *emocional, conductual, fisiológico y social*. Estas cuatro áreas o dimensiones se encuentran afectadas en los estudiantes, es decir, se encuentran en niveles moderados y altos, tal y como lo muestran los resultados obtenidos y triangulados en la presente investigación.

A nivel de los estudiantes, se precisó 60 de ellos para realizar la presente investigación, los mismos que revelaron una ansiedad desadaptativa moderada y alta (en su mayoría); es

decir, poseían ciertas manifestaciones de la ansiedad desadaptativa en nivel medio-alto; mientras que solo la menor parte de ellos, presentaban un nivel bajo de esta ansiedad dañina. Estos resultados fueron similares a los evidenciados por los 6 docentes de la misma institución, quienes fueron una segunda fuente de verificación. Para comparar el acuerdo de los resultados se utilizó *Kappa de Cohen: 0.823*, obteniéndose así, una muy buena concordancia y la existencia de la problemática en los estudiantes.

Las dimensiones evaluadas, las cuales han sido trabajadas, son:

Dimensión Cognitiva:

- En ocasiones presentan preocupaciones recurrentes
- Manifiestan miedos sin razón
- En ocasiones se muestran inseguros
- A veces se sienten cansados mentalmente
- Frecuentemente tienen pensamientos pesimistas
- Dificultad para tomar decisiones debido al miedo.

Dimensión Conductual:

- Suelen tener adormecimientos
- A veces tienen temblores
- A menudo presentan bloqueos físicos
- Suelen tener movimientos repetitivos
- Manifiestan Inquietud
- Presencia de conductas alimenticias excesivas
- Inclinación al tabaco o al alcohol

Dimensión Fisiológica:

- Presentan dolores de cabeza, cuello y cintura
- Evidencian sensaciones de ahogo
- Presencia de respiración agitada
- Evidencian latidos de corazón fuertes y acelerados.

Dimensión Social:

- Dificultades o torpeza para interactuar con los demás,
- Nerviosismo progresivo,
- Miedo enorme para expresarse en público
- Temor para hablar de sí mismo frente a los demás
- Evitación de actividades sociales

Mediante el presente diagnóstico, se establecen las bases para desarrollar la dinámica del Programa Mindfulness, la cual considera las siguientes acciones:

- Caracterizar el aspecto cognitivo-emocional de los alumnos del Instituto Superior Pedagógico en el proceso Mindfulness
- Caracterizar el aspecto conductual de los alumnos del Instituto Superior Pedagógico en el proceso Mindfulness
- Caracterizar el aspecto fisiológico de los alumnos del Instituto Superior Pedagógico en el proceso Mindfulness
- Caracterizar el aspecto social de los alumnos del Instituto Superior Pedagógico en el proceso Mindfulness

Fase II: Objetivo general

Sistematizar el proceso Mindfulness, considerando las etapas: cognitiva, conductual, fisiológica y social para la prevención de la ansiedad desadaptativa en los estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.

Fase III: Plan estratégico

Considerando importante la etapa en la que se encuentran los estudiantes de la presente institución (adolescencia-juventud) y teniendo en cuenta sus manifestaciones relacionadas a la ansiedad desadaptativa y las insuficientes técnicas o herramientas para abordarla, se precisó la aplicación del programa Mindfulness como una alternativa pertinente y adecuada, ya que las diversas investigaciones citadas avalan su eficacia como método

terapéutico y herramienta preventiva contra la ansiedad desadaptativa. Por ello, se inicia este apartado con la elaboración de dicho programa, con la finalidad de prevenir el progreso de esta ansiedad desadaptativa, pues sus manifestaciones vienen a ser necesidades reales que se deben manejar desde la dimensión cognitiva, conductual, fisiológica y social. De esta manera, la planeación estratégica se divide en 5 fases.

La finalidad de todas estas fases desarrolladas, enfocadas en el presente programa Mindfulness, fue prevenir la ansiedad desadaptativa a través de la reducción de su sintomatología y de los factores que la retroalimentan de manera positiva. Por ello, se buscó regular las reacciones fisiológicas y manejar el pensamiento desadaptativo y evitativo del participante, factores que repercuten en su forma de comportarse de manera personal y social, ya que estas cuatro dimensiones son capaces de perjudicar al estudiante, afectando su área educativa, su salud y su desarrollo integral. Descrito esto, surgió la importante necesidad de intervención y prevención mediante la implementación y el aprendizaje de técnicas de meditación guiada, respiración, exploración, aceptación y habituación; las cuales les permitieron vivir de una manera más funcional.

Así pues, se sistematizó el presente programa, a través de la dimensión cognitiva, conductual, fisiológico y emocional, a partir de las siguientes cinco etapas:

Etapas I: Apertura al Mindfulness

Objetivo:

- Socializar con los participantes el significado del proceso Mindfulness, explicándoles como a través de este, se prevendrá la ansiedad desadaptativa

Acciones:

- Dar palabras de bienvenida a los estudiantes participantes
- Interactuar con los participantes que serán parte del programa Mindfulness para la ansiedad desadaptativa
- Considerar los aspectos causales de los participantes respecto a la ansiedad desadaptativa
- Brindar información sobre el tema abordado y el trabajo que se va a realizar

- Brindar información referente al modo de intervención, considerando el tiempo, el espacio y los materiales.
- Establecer un acuerdo recíproco con los participantes del programa

Responsable

- Director del instituto, subdirector académico y responsable de psicología

Etapas II: Gestión de herramientas para la Dimensión Cognitiva

Objetivo:

- Gestionar herramientas prácticas que incentiven la meditación a través de la respiración mediada, identificación de preocupaciones y pensamientos desadaptados, para luego reestructurarlos y llegar a ser conscientes de ellos.

Acciones

- Adoptar una postura cómoda
- Permitir sentir las sensaciones corporales
- Liberar las tensiones corporales y emocionales
- Explorar la mente con la finalidad de desconectar el piloto automático
- Identificar pensamientos ansiosos mediante la focalización de la atención
- Enumerar los pensamientos ansiosos en orden de prioridad
- Centrar la atención en esquemas de pensamientos positivos que están siendo abandonados por el piloto automático
- Empezar a ser conscientes de estos nuevos esquemas de pensamiento, imágenes, personas de apoyo y hábitos positivos.
- Enseñar la importancia del eje Pensamiento-Ansiedad mediante la psico-educación.
- Explicar conceptos básicos, tales como: piloto automático, meditación mediada, esquema de pensamiento, etc.

Responsable

- Psicólogo responsable.

Etapa III: Propiciación de actividades para la Dimensión Conductual

Objetivo:

- Propiciar actividades favorables para los participantes, dándoles a conocer acerca de la evitación, las retroalimentaciones inadecuadas, los vicios y poniendo en práctica el adiestramiento y habituación de un nuevo estilo de vida.

Acciones

- Explicar conceptos básicos, tales como: conducta evitativa y retroalimentación positiva
- Adoptar una postura cómoda
- Identificar las principales conductas que retroalimentan a la ansiedad desadaptativa a través de la meditación mediada.
- Registrar dichas conductas y re-visualizarlas (focalización de la atención) a través de la mente.
- Sentir lentamente las experiencias internas que producen estas conductas externas (ya sean las evitativas o las de retroalimentación positiva).
- Guiar la mente de los participantes a través de la exposición gradual y la extinción mediada
- Estimular la curiosidad del participante al momento de explorar mentalmente nuevas conductas que producen paz y relajación
- Habituarse a estos mantras mentales que producen conductas más adaptables y saludables.

Responsable

- Psicólogo responsable.

Etapa IV: Gestión de herramientas para la Dimensión Fisiológica

Objetivo:

- Gestionar herramientas psicológicas que faciliten el afrontamiento y regulación de las reacciones fisiológicas, mediante técnicas de respiración mediada, focalización de la atención y aceptación de los eventos presentes.

Acciones:

- Adoptar una postura cómoda
- Llevar la atención hacia el cuerpo mediante la meditación
- Experimentar las sensaciones del cuerpo, tanto agradables como desagradables
- Mejorar el estilo de respiración (respiración cuadrada) y relajación mediante el adiestramiento y la imaginación (explicar estos conceptos)
- Exponer imaginativamente al participante los factores que le causan ansiedad de manera gradual
- Exponer imaginativamente al paciente a eventos agradables que le permiten estar cómodo y relajado.
- Permitir a la mente despejarse y ver hacia donde se inclina (factores positivos o negativos)
- Contrastar mentalmente los cambios que va trayendo consigo los ejercicios-herramientas a través de la liberación y focalización de la atención.

Responsable:

- Psicólogo responsable.

Etapas V: Gestión de herramientas para la Dimensión Social

Objetivo:

- Gestionar el descubrimiento de herramientas sociales, apropiándose de ellas a través de la respiración mediada, la autorregulación, la aceptación de los eventos sociales, los recuerdos sociales vividos y la habituación.

Acciones:

- Posicionar al participante de manera que se sienta cómodo
- Permitir el encuentro interno a través de la meditación guiada
- Dejar de luchar contra los factores sociales que producen más ansiedad
- Identificar los recuerdos principales que produjeron ansiedad social (cercaos o lejanos)
- Dejar que el cuerpo sienta estas reacciones
- Observar (dirigir la atención) los cambios que producen estos recuerdos sociales
- Llevar a la conciencia estas reacciones y estudiarlas
- Enseñar a no juzgar, al contrario, experimentar como un científico
- Describir estas reacciones (características: lugar, tamaño, textura, color, ubicación, etc.)
- Ligar esas reacciones a pensamientos que se asocian en estos eventos
- Respirar lentamente y profundamente (3 veces)
- Relajar los brazos, las manos y sentir los dedos (Mindfulness en la mano)
- Asociar la respiración como olas de calma y paciencia; de fortaleza y seguridad
- Enseñar a practicar estos ejercicios en los momentos de ansiedad social
- Alcanzar la aceptación de la ansiedad, sus manifestaciones y las técnicas aprendidas para regularla de manera personal

Responsable:

- Psicólogo responsable.

Tabla 6*Resumen de la Planeación Estratégica*

SESIONES	ACTIVIDADES	OBJETIVO
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> – Dar la bienvenida y felicitar a cada participante por su valentía de participar en el programa Mindfulness – Escuchar los distintos modos de entender a la ansiedad y la forma en cómo se presenta de manera personal – Definir brevemente las repercusiones de la ansiedad desadaptativa – Hacer un acuerdo de trabajo con los participantes, informando el modo de trabajo y el número de sesiones. – Se recolecta información referente a la ansiedad desadaptativa en 4 áreas: Área fisiológica, Cognitiva, Conductual y Social. 	<p>Socializar con los participantes el significado del proceso Mindfulness, explicándoles como a través de este, se prevendrá la ansiedad desadaptativa</p>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> – Se informa el procedimiento que será empleado – Se informa y explica las repercusiones de la ansiedad desadaptativa y la manera de ser abordada (explicación por dimensiones) – Explicar el curso de retroalimentación positiva que tiene la ansiedad desadaptativa – Explicar teóricamente la importancia de la meditación mediada y sus beneficios en la salud – Explicar el significado de Mindfulness, Intimind y los diferentes conceptos referentes al programa, incentivar la curiosidad. 	
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> – Se explica brevemente la capacidad e influencia que tiene la mente – Preparar a los estudiantes para la meditación mediada. 	

	<ul style="list-style-type: none"> -Permitirles posicionarse cómodamente, de tal manera que sientan el silencio y la calma. - Permitirles sentir el contacto con el suelo o silla. - Activar el Yo-observador -Permitirles sentir las sensaciones del cuerpo (donde hace más calor-tibio o menos frío-húmedo) -Liberar las tensiones musculares y emocionales que interrumpen la meditación. -Focalizar la atención en la exhalación y en el presente. Si vienen a la mente pensamientos asociados a la ansiedad déjalos ir lentamente. 	
<p>SESIÓN 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Enseñar brevemente los tipos de pensamientos negativos (catastrófico, pesimista, reduccionista) ligados a la ansiedad desadaptativa. -Enseñar brevemente la definición del piloto automático, y como estos pensamientos están arraigados a las reacciones y emociones de la ansiedad. -Explorar más allá del piloto automático, con la finalidad de desconectarlo y de ser consciente de lo que hay más allá. -Centrar la atención en pensamientos dormidos, los cuales han sido apartados por el piloto automático. -Traer dichos pensamientos al presente, mantenerlos dentro de la mente, para luego asociarlos a nuevas emociones positivas -Desarrollar un contrato con los participantes, para adiestrar estos pensamientos en el día a día. -Desarrollar nuevos esquemas de pensamiento asociados a imágenes positivas. 	<p>Gestionar herramientas prácticas que incentiven la meditación a través de la respiración mediada, identificación de preocupaciones y pensamientos desadaptados, para luego reestructurarlos y llegar a ser conscientes de ellos..</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Empezar a ser conscientes de estos esquemas, los cuales serán nuevos recursos de los participantes. 	
<p>SESIÓN 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se brinda palabras de felicitación por haber llegado a esta sesión y se sensibiliza a través de la respiración mediada. -Enseñar las principales conductas que surgen ante la ansiedad desadaptativa: conducta evitativa, retroalimentación conductual positiva y surgimiento de hábitos inadecuados. - Se aprovecha la respiración para entrar en el proceso de meditación mediada. - Se centra la atención en las conductas que utilizan a la hora de responder a la ansiedad desadaptativa (evitación, retroalimentación positiva, etc.). - Revivir estas conductas y sentir la pseudo-seguridad que proporcionan - Trabajar con este piloto automático conductual, con la finalidad de recordar su definición y su manera de proceder. 	<p>Propiciar actividades favorables para los participantes, dándoles a conocer acerca de la evitación, las retroalimentaciones inadecuadas, los vicios; poniendo en práctica el adiestramiento y habituación de un nuevo estilo de vida.</p>
<p>SESIÓN 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar el ciclo de la ansiedad desadaptativa (Estímulo – Centro de Control – Conducta) -Extinguir lentamente estos esquemas conductuales que proporcionan pseudo-seguridad. -Explorar nuevas respuestas conductuales que sean más benéficas a la hora de enfrentar a la ansiedad desadaptativa. - Estimular la curiosidad de los participantes al momento de explorar sus nuevos hábitos que podrían regular la ansiedad desadaptativa. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Habituarse a estos mantras mentales que producen conductas terapéuticas, ya que los hacen más funcionales y saludables. 	
SESIÓN 7	<ul style="list-style-type: none"> - Brindar palabras que permitan sensibilizar a los participantes y prepararlos para la meditación guiada - Permitirles posicionarse cómodamente, de tal manera que sientan el silencio y la calma. - Empezar la meditación a través de palabras suaves y entendibles que permitan activar la atención guiada. - Dirigir esta atención hacia la experimentación interna, es decir, sentir las sensaciones del cuerpo. - Dirigir la mente de los participantes, primeramente a lugares tranquilos y relajantes, con la finalidad de experimentar sensaciones agradables 	<p>Gestionar herramientas psicológicas que faciliten el afrontamiento y regulación de las reacciones fisiológicas, mediante técnicas de respiración guiada, focalización de la atención y aceptación de los eventos presentes.</p>
SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none"> - Dirigir la mente de los participantes a eventos que les causan ansiedad, de manera gradual y empática - Aplicar la respiración cuadrada - Volver a dirigir la mente hacia los lugares de paz y descanso - Asociar mentalmente estos lugares agradables a la vez que se expone a momentos de ansiedad - Comprometerse a activar estos mantras mentales y la respiración cuadrada diariamente. 	
SESIÓN 9	<ul style="list-style-type: none"> - Se prepara al paciente mediante ejercicios de relajación guiada y respiración cuadrada. - Se menciona la frase "vida social" y se deja explorar mentalmente, con la finalidad de que los participantes alcancen el encuentro interno. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Se estimula el proceso de atención y se focaliza esta en las repercusiones sociales que ha traído la ansiedad desadaptativa. - Se retiene estos recuerdos, con el propósito de analizar las reacciones fisiológicas-emocionales, los pensamientos asociados y las conductas que desencadenaron (Yo-Observador) - Estudiar estas reacciones, llevándolas a la consciencia. Ser curioso a la hora de experimentarlas nuevamente. - Describirlas, de manera personal y abierta, incentivando la curiosidad. - Aprender a no juzgarse ni a juzgar por las experiencias inadecuadas, sino más bien a estimular la comprensión y la creatividad. - Respirar lentamente y profundamente (3 veces) 	
<p>SESIÓN 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Relajar los brazos, las manos y sentir los dedos; moverlos un poco. - Asociar la inspiración como olas de calma, paciencia, comprensión, tolerancia y seguridad que lentamente se lleva a los pulmones y a todo el cuerpo. - Volver la atención hacia los eventos sociales que produjeron ansiedad (miedo e inseguridad). - Respirar ahora, y recordar que estás absorbiendo curiosidad, calma, comprensión y aprendizaje. - Comprometerse consigo mismo, a practicar todos los ejercicios aprendidos, al momento de presentarse cualquier estímulo ansiógeno. - Recordar que la ansiedad, es algo normal, simplemente que hay que aprender a regularla, y no ella a nosotros. 	<p>Gestionar el descubrimiento de herramientas sociales, apropiándose de ellas a través de la respiración mediada, la autorregulación, la aceptación de los eventos sociales, los recuerdos sociales vividos y la habituación.</p>

	-Aceptar la ansiedad, sus manifestaciones, pero ahora con la capacidad de manejarlas, de una manera personal, pues todos los recursos ya han sido explorados y puestos en práctica eficazmente.	
--	---	--

Nota. Plan estratégico de intervención según sesiones, actividades y objetivos

Tabla 7
Sesión 1

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Amenizando el conocimiento y el aprendizaje”</p> <p>Explicar a los estudiantes los aspectos más fundamentales de la ansiedad desadaptativa</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rapport - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones -Contrato de adiestramiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Sala de cómputo - Proyector - Registro de meditación 	<p>50 minutos</p>
	<p>Palabras de bienvenida y se informa el objetivo a alcanzar. Se apertura un tiempo de conocimiento y reflexión a través del video: https://www.youtube.com/watch?v=dvTFHVbWozw</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es el miedo? - ¿Qué es la ansiedad? - ¿Cómo afecta la ansiedad a nivel cognitivo? - ¿Cómo afecta la ansiedad a nivel emocional? - ¿Cómo afecta la ansiedad a nivel fisiológico? - ¿Cómo afecta la ansiedad a nivel conductual? - ¿Qué es la ansiedad adaptativa y desadaptativa? -¿Cuáles son las características de la ansiedad desadaptativa? 			
	<p>Desarrollo</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de las ideas previas y recopiladas en el video se explica definiciones de ansiedad y ansiedad desadaptativa. - Se explica la asociación cognitiva-emocional (preocupación recurrente, miedo sin razón, pensamiento pesimista-catastrófico-inseguro) - Respuestas conductuales (temblores, bloqueo físico, movimiento repetitivo, inquietud) - Activación fisiológica (dolores, palpitaciones, sensaciones de ahogo) - Aspecto social (torpeza, nerviosismo, evitaciones sociales por miedo) 			
<p>Cierre</p>				
<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>				

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 1

Tabla 8
Sesión 2

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Habilitando mis recursos y preparando mi energía”</p> <p>Explicar a los estudiantes los conceptos y la importancia del Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa</p>	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Rapport - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones 	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Sala de cómputo - Proyector - Registro de meditación 	50 minutos
	<p>Palabras de felicitación y se informa el objetivo a alcanzar</p> <p>Se apertura un tiempo de conocimiento y reflexión a través del video:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=J3mJNUtDZ3Q</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es Mindfulness? - ¿Por qué es importante el Mindfulness? - ¿Cuál es el objetivo del Mindfulness? - ¿Cómo se practica el Mindfulness? - ¿Cuánto tiempo diario debo practicar? - ¿Cuáles son los aspectos a considerar para practicar Mindfulness efectivamente? 			
	Desarrollo			
	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar conceptos básicos del Mindfulness a partir de los conocimientos previos y con ayuda del video - Enseñar la importancia del Mindfulness en la vida diaria - Explicar el círculo vicioso de la ansiedad desadaptativa por dimensiones - Enseñar como el Mindfulness rompe este círculo vicioso y lo convierte en un círculo virtuoso 			
	Cierre			
<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>				

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 2

Tabla 9
Sesión 3

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Una mente maravillosa”</p> <p>Permitir que la mente alcance la conciencia plena disminuyendo las preocupaciones recurrentes y los miedos sin sentido</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones -Despertar el Yo-Observador -Meditación guiada -Técnicas de respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector - Registro de meditación 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a la primera sesión de mediación - Se explica brevemente la capacidad e influencia que tiene la mente - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	<p>Desarrollo</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y sentir su respiración, para luego entrar a sus propias sensaciones, ya sean internas o externas. - Se les pedirá liberar todas las tensiones corporales y emocionales que traten de interrumpir la meditación - Además, se le pedirá despertar el yo-observador, de una manera curiosa, en donde deberán observar todos los pensamientos que vienen a su mente, ya sean de manera única o en series. - Una vez relajados, se les pedirá de manera cálida enfocar su atención en la realidad presente, en su calidad de persona, en su rol como estudiante-amigo-novio, etc. - Por último, se les pedirá prestar mucha atención a la mente, pidiéndoles que sean conscientes de estos pensamientos, para luego dejarlos ir de una manera agradable y volver a la respiración. 			
<p>Cierre</p>	<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>			

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 3

Tabla 10

Sesión 4

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Adiestrando los pensamientos”</p> <p>Visualizar los pensamientos negativos con la finalidad de ser consciente de estos y de ir más allá</p>	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Se explica brevemente la existencia y diferencia de pensamientos negativos (catastróficos, pesimistas, reduccionistas) y pensamientos positivos - Explicación breve del piloto automático. - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente <p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y sentir su respiración - Con los ojos cerrados se les pedirá enfocarse en pensamientos negativos ligados a la ansiedad que les produce. - Se les pedirá observar estos pensamientos (cada uno de ellos) como si fueran espectadores o científicos, visualizando y estudiando sus repercusiones y sintiendo su activación fisiológica. - Seguidamente se les enseñará que estos pensamientos forman parte del piloto automático, el cual retroalimenta la ansiedad desadaptativa. - Lentamente se focalizará la atención en la respiración (la cual deberá ser como olas de calma y energía) - Se trabajarán ambientes mentales y recuerdos agradables, los cuales permiten fortalecer la calma y la energía - Estos permitirán rediseñar el esquema cognitivo que tiene su ansiedad, la cual, mediante dichas imágenes y respiración, irá menguando lentamente. - Se refuerza verbalmente la consciencia de estos esquemas, los cuales serán nuevos recursos para ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones -Despertar el Yo-Observador - Meditación guiada -Técnicas de respiración - Atención mediada -Reestructuración cognitiva - Entrenamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector - Registro de meditación 	<p>50 minutos</p>

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 4

Tabla 11

Sesión 5

	Cierre			
	Frases resumidas de lo que hayan aprendido			
SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Así como pienso, siento y también actúo”</p> <p>Visualizar las conductas de retroalimentación positiva y evitación que genera la ansiedad desadaptativa</p>	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones -Despertar el Yo-Observador - Meditación guiada - Técnicas de respiración - Atención mediada - Entrenamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector - Registro de meditación 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Se explica brevemente las conductas de retroalimentación positiva y evitación asociadas a la ansiedad desadaptativa - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	Desarrollo			
	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y sentir su respiración - Con los ojos cerrados se les pedirá enfocarse en las conductas que les genera un seudo-alivio, es decir, ayuda negativamente a regular la ansiedad - Activar al Yo-Observador amablemente, para luego visualizar mentalmente sus mayores miedos. - Estudiar estos miedos, teniendo en cuenta lo aprendido en las sesiones anteriores (respiración y control de la atención) - Ser consciente de estos miedos, ¿Con qué pensamientos se asocian? ¿Cómo me hacen actuar? - Imaginar las conductas que realizan debido a estos miedos y su lugar que ocupan en el piloto automático - Dejarlos ir a estas conductas de forma mental y de manera amable 			
	Cierre			
	Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido			

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 5

Tabla 12

Sesión 6

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Mi flamante forma de actuar”</p> <p>Reestructurar las conductas de retroalimentación positiva y evitación que genera la ansiedad desadaptativa</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones - Despertar el Yo-Observador - Meditación guiada - Técnicas de respiración - Atención mediada - Entrenamiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector - Registro de meditación 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Reforzar brevemente el ciclo de la ansiedad desadaptativa (Estímulo → Centro de Control → Conducta) - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	<p>Desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y sentir su respiración - Con los ojos cerrados se les pedirá enfocarse en las conductas que les genera un pseudo-alivio, es decir, ayuda negativamente a regular la ansiedad - Activar al Yo-Observador amablemente, para luego visualizar mentalmente las conductas que surgen debido a la ansiedad - Visualizarse actuando de manera personal, es decir, lo que la ansiedad le hace hacer. - Ser consciente de estas conductas que realiza, ¿Son proporcionales al miedo-preocupación? ¿Permiten mejorar? ¿Me ayudan? ¿Me hacen daño? - Con ayuda de la meditación, volver el foco de la atención a la respiración, como si se exhalara calma y energía. - Despertar, abrir los ojos lentamente y exponer amablemente las conductas que realizan debido a la ansiedad - Volver a la meditación y explorar nuevas respuestas conductuales que sean más benéficas. - Habituar estos mantras mentales, que producen conductas y hábitos más ajustados y funcionales. 			
	<p>Cierre</p> <p>Frases aprendidas por parte de los participantes</p>			

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 4

Tabla 13

Sesión 7

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Mi cuerpo es inteligente”</p> <p>Identificar las reacciones emocionales que genera la ansiedad desadaptativa</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones - Despertar el Yo-Observador - Meditación guiada -Técnicas de respiración 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector - Hoja de registro 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Explicar brevemente: ¿Qué es una reacción emocional? ¿Cuáles son? - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	<p>Desarrollo</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y estar listos para la meditación guiada - Empezar la sensibilización a través de palabras suaves que conecten al participante con su respiración. - Focalizar la atención hacia las sensaciones del cuerpo. - Activar el Yo-Observador y detallar dichas sensaciones: ¿Son agradables? ¿Qué impide que lo sean? - Si llegan a ser desagradables, observarlas, como si fueran sensaciones de una tercera persona - Despertar y en la hoja de registro, anotar las sensaciones agradables y desagradables que el cuerpo experimentó durante la sesión. 			
	<p>Cierre</p>			
	<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>			

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 7

Tabla 14

Sesión 8

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Mi cuerpo también puede sanar”</p> <p>Disminuir las reacciones fisiológicas que genera la ansiedad desadaptativa</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones -Despertar el Yo-Observador - Meditación guiada -Respiración cuadrada -Compromiso de adiestramiento 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector - Hoja de registro 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Explicar brevemente: ¿Cómo el Mindfulness ayuda a reducir las reacciones fisiológicas? - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	<p>Desarrollo</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y estar listos para la meditación guiada - La sensibilización empezará a través de indicaciones suaves que guíen al participante a sentir nuevamente sus sensaciones internas y externas - Recordar las sensaciones y reacciones fisiológicas anotadas en la hoja de registro - Dirigir la atención hacia estas sensaciones y reacciones, sean negativas o positivas. - Estudiar estas reacciones: ¿Qué nivel de dificultad me representan? ¿Cómo puedo lidiarlas? - En ese momento asociarlas con pensamientos positivos y a la vez que vienen a la mente, respirar profundamente, como si el aire fuera energía y calma. - Hacer un compromiso, sin abrir los ojos, que se utilizarán estos mantras mentales y esta respiración cuadrada. 			
<p>Cierre</p>	<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>			

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 8

Tabla 15

Sesión 9

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Mi lado social en el mundo”</p> <p>Identificar las manifestaciones sociales que surgen debido a la ansiedad desadaptativa</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones -Despertar el Yo-Observador -Meditación guiada -Respiración cuadrada 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Explicar brevemente: ¿La ansiedad desadaptativa como afecta mi lado social? - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	<p>Desarrollo</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y estar listos para la meditación guiada - Los participantes deberán utilizar la respiración cuadrada y ser consciente de esta respiración y del alivio que trae a sus mentes y cuerpos. - Se hace la siguiente pregunta: ¿Cómo es mi vida social? Y se permite explorar suavemente - Si los pensamientos que vienen a la mente son negativos, se utilizan las técnicas ya aprendidas (respiración y evocación de momentos agradables) - Se identifica esas manifestaciones sociales, se estudian y analizan, como si fueran de una tercera persona. - Describirlas mentalmente. ¿Cómo son? ¿Qué emociones generan? ¿Qué pensamientos vienen a la mente en estas situaciones? → Incentivar la curiosidad - Estimular la comprensión, ya que estas manifestaciones pueden desencadenar emociones fuertes o reacciones fisiológicas desagradables (Utilizar las técnicas aprendidas) - Para finalizar, respirar lentamente y profundamente (Respiración mediada) 			
	<p>Cierre</p>			
<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>				

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 9

Tabla 16.

Sesión 10

SESIÓN / OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÉTODO	MATERIALES	TIEMPO
<p>“Me comprometo con mi Yo-Social”</p> <p>Fortalecer el aspecto social de los participantes frente a la ansiedad desadaptativa</p>	<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Participaciones - Reflexiones - Yo-Observador - Meditación guiada - Respiración cuadrada - Aceptación 	<ul style="list-style-type: none"> - Auditorium - Mantas - Proyector 	<p>50 minutos</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida y se felicita su participación - Explicar brevemente: ¿Cómo el Mindfulness me ayuda a mejorar socialmente? - Se les permite posicionarse cómodamente - Se les estimula la curiosidad respecto a su propia mente 			
	<p>Desarrollo</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez posicionados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y relajar los brazos, sentir los dedos y concentrarse en moverlos lentamente hasta ser consciente de esto. - Los participantes deberán respirar, teniendo en cuenta que se inhalan olas de calma, paciencia y comprensión. - Activar el Yo-Observador. - Utilizar el foco de la atención en los eventos sociales que mayor miedo-ansiedad producen - Estudiar estos eventos y las reacciones que produce el cuerpo (emocional-cognitivo-fisiológico) → Recordando que es el Yo-Observador quien está trabajando en la mente. - Volver a respirar, recordando las técnicas de respiración aprendidas. - Aprender a ser consciente de estos eventos y sus reacciones en el cuerpo. - Utilizar nuevamente la respiración cuadrada, recordando que la ansiedad es algo normal y que la mente y el cuerpo no son los enemigos, sino poderosos aliados que te permitirán salir victorioso. - Aceptar la ansiedad, pero ahora, teniendo en cuenta que ya eres capaz de regularla, sin importar como esta se presente, pues también, eres consciente de tus recursos personales, tus poderosos aliados. 			
<p>Cierre</p>				
<p>Mediante palabras de agradecimiento y frases resumidas que los participantes hayan aprendido</p>				

Nota. Actividades desarrolladas en la sesión 10

Técnicas y herramientas para la ejecución del programa

- **Psicoeducación:** Consiste en explicar a los adolescentes acerca de los conceptos básicos y los factores protectores relacionados al Mindfulness y como estos contribuyen a reducir o prevenir la ansiedad desadaptativa; asimismo, es importante para relacionarlos a los aspectos vinculados a la ansiedad desadaptativa, los cuales pueden afectar el desarrollo integral de sus vidas.
- **Contrato de adiestramiento:** Es un contrato físico y verbal en donde el participante se compromete con el programa, ya sea dando su consentimiento informado (en caso de ser menor de edad, consentimiento del padre o tutor) como también prometiendo que llevará un registro del tiempo de meditación que realizará diariamente.
- **Yo observador:** Consiste en visualizarse a sí mismo a través de la mente, como si el participante observara sus propios pensamientos, emociones y actitudes. Es importante para llegar a tomar consciencia de la realidad de los propios procesos mentales-emocionales.
- **Meditación guiada:** Esta herramienta les permite a las personas llegar a una observación profunda y a partir de ello, surge la toma de conciencia genuina; por ello, esta técnica consiste en guiar al participante mientras medita, con la finalidad de no desviarse del objetivo de la atención plena, es decir, llegar a ser consciente de los pensamientos y seleccionarlos de manera provechosa.
- **Técnicas de respiración:** Permiten que la persona se concentra en su respiración y poco a poco vaya dejando que las manifestaciones de la ansiedad, se normalicen y formen parte de él.

- **Reestructuración cognitiva:** Esta técnica psicológica le permite al participante identificar y reconocer sus propias preocupaciones, para luego afrontarlas de manera pausada o gradual. Además, permite analizar y reconocer la asociación que tienen estas preocupaciones o miedos, con ciertas creencias o pensamientos irracionales.
- **Entrenamiento:** Esta técnica permite focalizar la atención en la actualidad, con la finalidad de lograr que el participante alcance la atención plena; es decir, la aceptación de los hechos tales y como son, sin permitirse cambiarlos debido a sus miedos o preocupaciones.
- **Respiración cuadrada:** Es una técnica de respiración especializada, consiste en inhalar durante 4 segundos, mantener la respiración durante 4 segundos y exhalar también, durante 4 segundos.
- **Aceptación:** Es una de las principales finalidades del Mindfulness. Para lograrla, es necesario que el participante desaprenda pensamientos que constantemente están emitiendo juicios, los cuales se dirigen de manera automática a las vivencias que experimenta.

Fase IV. Instrumentación del programa Mindfulness

En el presente apartado se presenta la ejecución del programa Mindfulness para la ansiedad desadaptativa, el cual se realizó durante el ciclo académico 2022-II, con la finalidad de prevenir la ansiedad desadaptativa en los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”. Dicho programa fue realizado en cinco fases, durante el periodo: Mayo – Noviembre del 2022. Cabe resaltar que dichas fases tuvieron sus acciones específicas y que la instrumentación cumplió las siguientes actividades:

- Permiso autorizado por parte de la dirección del Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz” para la aplicación del Programa Mindfulness.
- Realización del diagnóstico actual de los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”.
- Preparación y presentación del programa Mindfulness a partir del diagnóstico
- Invitación a los estudiantes a participar en el Programa Mindfulness e involucramiento de los docentes de tutoría.
- Aplicación del programa Mindfulness para la ansiedad desadaptativa en los estudiantes
- Análisis de los resultados de la aplicación del programa en los estudiantes
- Presentación y exposición de informes grupales a cerca de los resultados a nivel de la pre-evaluación y post-evaluación.

A cargo de:

- El responsable del presente programa fue el Bach. Jheyson Hanany Villalobos Guerrero, quien tuvo el respaldo de la plana directiva, los tutores de las especialidades Educación Física VIII y Ciencias Sociales IV, y de algunos docentes comprometidos con el desarrollo integral del estudiante.
- El número total de participantes fueron 52 estudiantes de estas especialidades y 6 docentes de la presente institución.

Fase V: Valoración del programa Mindfulness

Tabla 17

Valoración del programa Mindfulness

Fases	Indicadores alcanzados	Criterios de medida	Evidencia
Apertura al Mindfulness	Socializa el significado de la ansiedad desadaptativa y la forma en como esta es prevenida a través del programa Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> – El 81% de los estudiantes calificaron con excelencia a la ponencia relacionada a la ansiedad desadaptativa. – El 73% de los estudiantes manifestaron haber adquirido los conocimientos referidos a la ansiedad desadaptativa de una manera excelente – El 87% de los estudiantes calificaron con excelencia a la ponencia relacionada al Mindfulness. – El 77% de los estudiantes manifestaron haber adquirido los conocimientos referidos a al Mindfulness y su importancia de una manera excelente. 	<p>Hoja de asistencia</p> <p>Fotografías</p> <p>Diapositivas</p>
Gestión de la dimensión cognitiva	Gestiona herramientas cognitivas a través de la desconexión del piloto automático, la respiración mediada, la identificación de preocupaciones y pensamientos desadaptados, para luego reestructurarlos y aprender a ser conscientes de ellos.	<ul style="list-style-type: none"> – El 75% de los estudiantes sintieron que pudieron desconectarse del piloto automático durante la sesión de manera excelente. – El 79% de los estudiantes fueron capaces de identificar sus preocupaciones a través de la meditación de manera excelente. – El 81% logró sentir un cambio excelente en su manera de pensar luego de la presente sesión. 	<p>Fotografías</p> <p>Pantallazos</p> <p>Evaluaciones</p>
Propiciación de la dimensión conductual	Propicia actividades conductuales mediante el adiestramiento y habituación de un nuevo estilo de vida.	<ul style="list-style-type: none"> – El 79% de los estudiantes lograron identificar sus respuestas conductuales vinculadas a la ansiedad desadaptativa de manera excelente. – El 71% de los estudiantes lograron practicar Mindfulness en sus casas luego de la segunda sesión. 	<p>Registro</p> <p>Audios</p> <p>Fotografías</p> <p>Pantallazos</p> <p>Evaluaciones</p>

Gestión de la dimensión fisiológica	Gestiona herramientas Mindfulness para las reacciones fisiológicas a través de la calma, la meditación guiada y la práctica diaria que les permiten afrontar dichas manifestaciones	<ul style="list-style-type: none"> - El 69% logró tomar consciencia de lo perjudicial que pueden ser las conductas evitativas, vicios y retroalimentaciones ansiógenas. - El 92% de los estudiantes manifestaron que el Mindfulness reduce de manera excelente las reacciones fisiológicas negativas de la ansiedad desadaptativa. - El 85% de los estudiantes lograron practicar Mindfulness en sus casas luego de la tercera sesión - El 87% logró tomar consciencia de la importancia del Mindfulness a la hora de regular las reacciones fisiológicas de la ansiedad desadaptativa. 	Registro Audios Fotografías Pantallazos Evaluaciones
	Gestión de la dimensión social	Gestiona herramientas sociales mediante la relajación mediada y el descubrimiento de las propias herramientas sociales.	<ul style="list-style-type: none"> - El 83% de los estudiantes manifestaron que el Mindfulness ayuda a descubrir las herramientas sociales internas que anteriormente parecían dormidas. - El 79% de los estudiantes fortalecieron su aspecto social gracias a las técnicas de respiración, las cuales fueron practicadas en el momento de expresarse y socializar. - El 85% de los estudiantes lograron practicar Mindfulness en sus casas luego de la cuarta sesión

Nota. Valoración del programa según fases y criterios propuestos

6.3. Presupuesto del Programa

Tabla 18

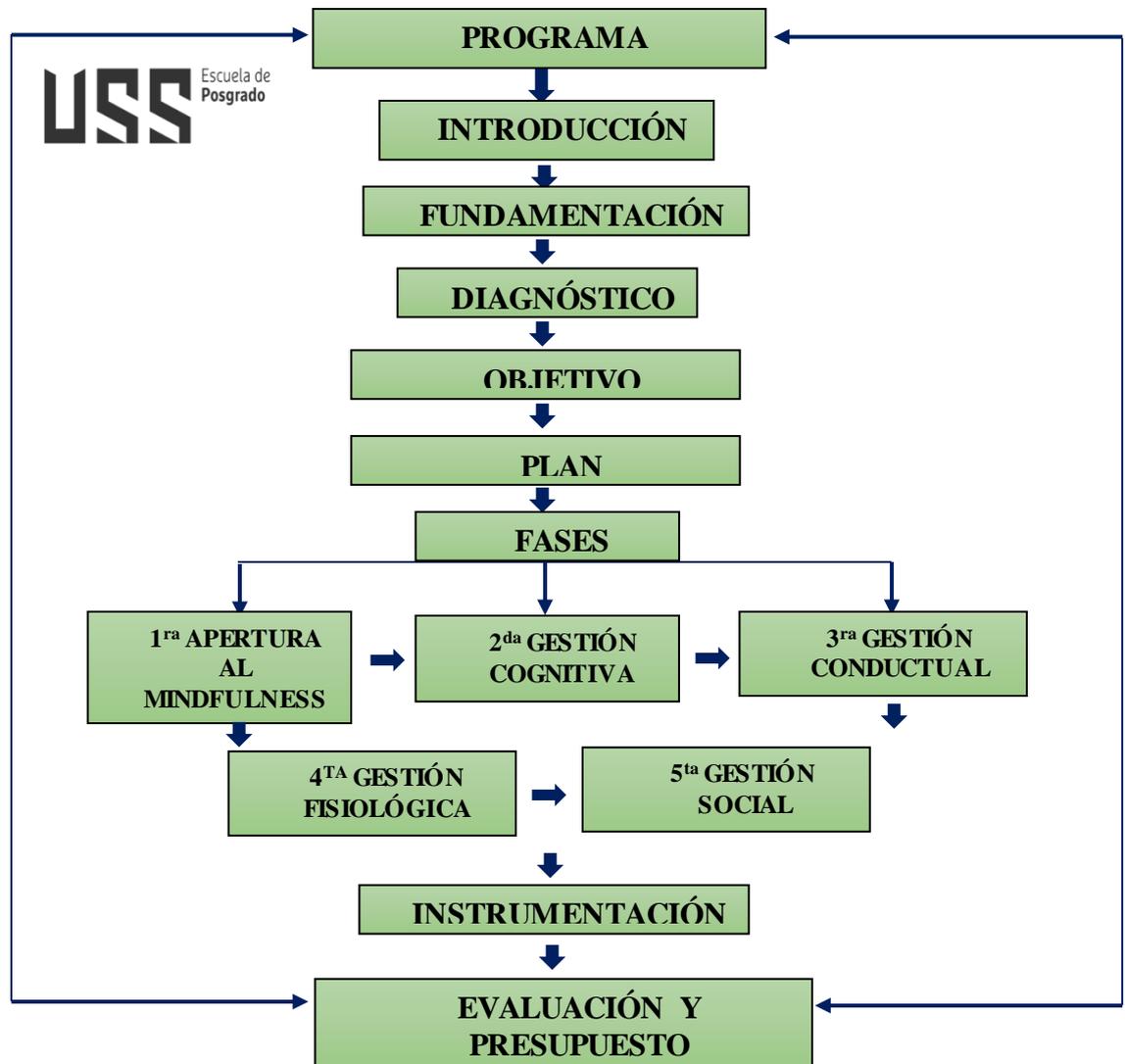
Presupuesto del programa Mindfulness

N°	Descripciones	Cantidades	Indicadores	Precios unitarios	Precios totales
		10	Servicios de Laptop	50.00	500.00
1	Acciones realizadas durante las cinco sesiones del programa	10	Servicios de proyector	50.00	500.00
		7	Servicio de internet	70.00	490.00
		200	Impresiones	0.50	100.00
		60	Lapiceros	1.00	60.00
		20	Alimentación	20.00	400.00
		10	Hospedaje	80.00	800.00
		20	Transporte intra-distrital	5.00	100.00
		10	Transporte departamental	80.00	800.00
Total					S/3,750.00

Nota. Presupuesto total del programa aplicado con sus respectivos indicadores y precios

Figura 4

Estructuración del Programa Mindfulness



Nota. Estructuración sistematizada del programa Mindfulness

VII. VALORACIÓN Y CORROBORACIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación estadística de los logros alcanzados a nivel descriptivo

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de la evaluación realizada durante la pre-evaluación y post-evaluación, a un nivel descriptivo. Para su presentación, se utilizaron frecuencias absolutas y relativas (porcentajes).

Tabla 19

Nivel de Ansiedad Desadaptativa General en los Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness

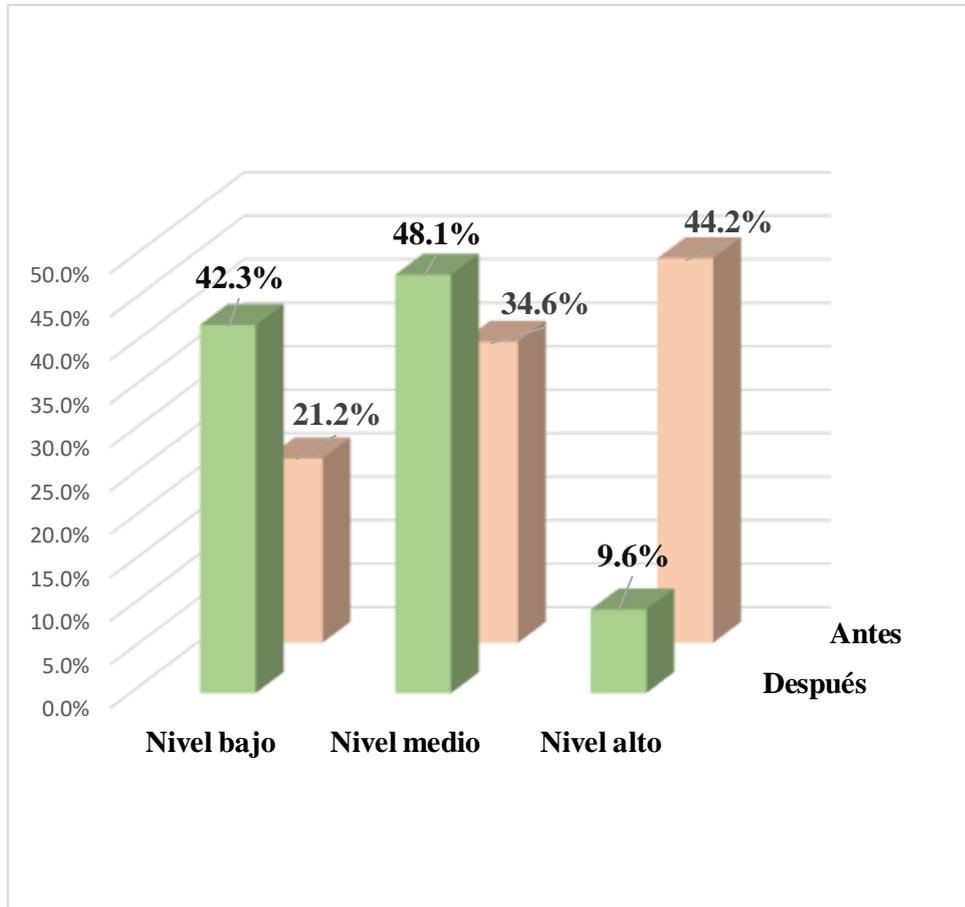
Ansiedad desadaptativa				
Niveles	Pre-test		Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	11	21,2%	22	42,3%
Nivel medio	18	34,6%	25	48,1%
Nivel alto	23	44,2%	5	9,6%
Total	52	100,0%	52	100,0%

Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la tabla 19 se pueden apreciar los niveles de ansiedad desadaptativa durante el pre-test y post-test, es decir, antes y después de la aplicación del Programa Mindfulness, evidenciándose una disminución considerable, ya que se logró disminuir del 44.2% a 9,6% en la categoría: *nivel alto*. A su vez, se incrementó el porcentaje de estudiantes que obtuvieron un nivel bajo de ansiedad desadaptativa durante el post-test, es decir, se incrementó del 21,2% al 43,3%.

Figura 5

Nivel de Ansiedad Desadaptativa General en los Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness



Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la figura 5, se evidencia una disminución de la ansiedad desadaptativa luego de la aplicación del programa Mindfulness, pues se logró disminuir el nivel alto, de un 44.2% a un 9.6%. Asimismo, se logró incrementar el nivel bajo de ansiedad desadaptativa, de un 21.2% a un 43.3%.

Tabla 20

Niveles de Ansiedad Desadaptativa Según Dimensiones en los Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness

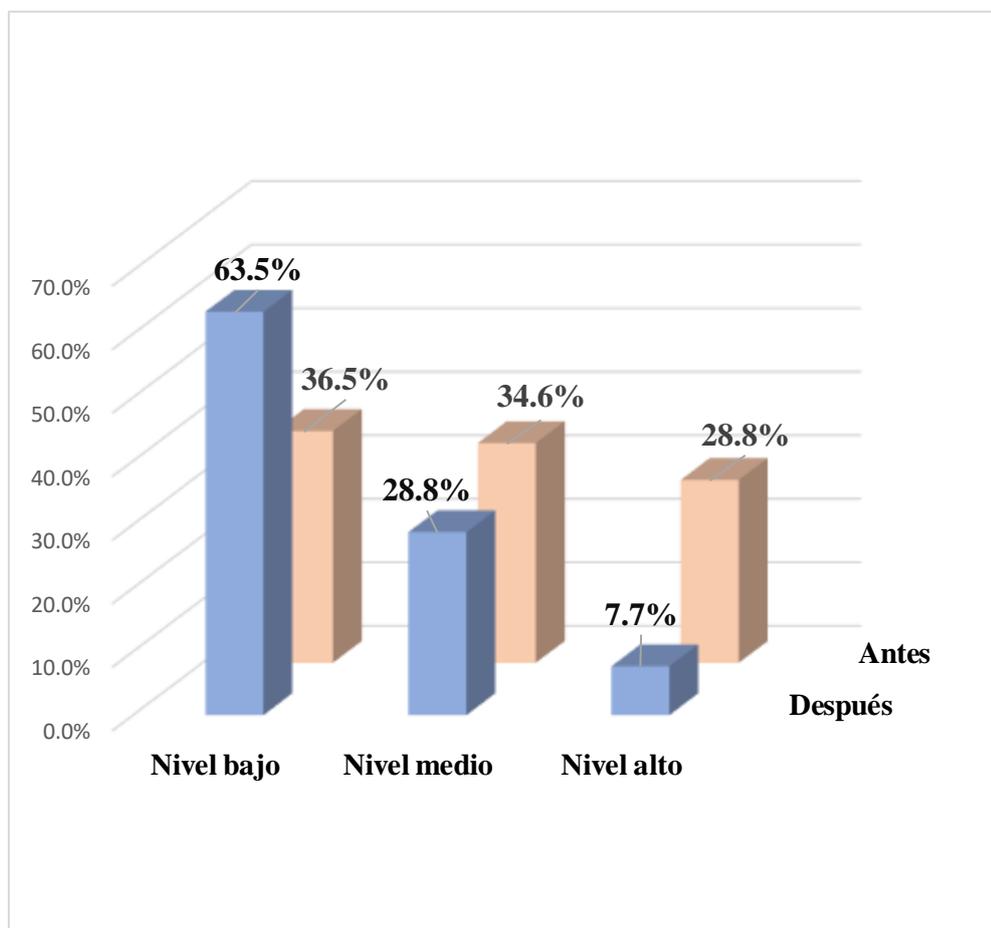
Ansiedad desadaptativa												
Dimensiones	Pre-test						Post-test					
	Nivel Bajo		Nivel Medio		Nivel Alto		Nivel Bajo		Nivel Medio		Nivel Alto	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Cognitivo	19	36,5	18	34,6	15	28,8	33	63,5	15	28,8	4	7,7
Conductual	16	30,8	14	26,9	22	42,3	21	40,4	23	44,2	8	15,4
Fisiológico	17	32,7	14	26,9	21	40,4	28	53,8	8	15,4	16	30,8
Social	5	9,6	26	50,0	21	40,4	17	32,7	27	51,9	8	15,4

Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la tabla 20 se aprecian los niveles de ansiedad desadaptativa que obtuvieron los estudiantes según dimensiones durante el pre-test y post-test; así pues, se evidencian cambios importantes en las dimensiones respectivas, las cuales disminuyeron en la categoría *nivel alto* de 28,8% a 7,7% (cognitivo), de 42,3% a 15,4% (conductual), de 40,4% a 30,8% (fisiológico) y de 40,4% a 15,4% (social). Por su parte, se incrementó la frecuencia de la categoría *nivel bajo* de 36,5% a 63,5% (cognitivo), de 30,8% a 40,4% (conductual), de 32,7% a 53,8% (fisiológico) y de 9,6% a 32,7% (social).

Figura 6

Nivel de la Dimensión Cognitiva de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness

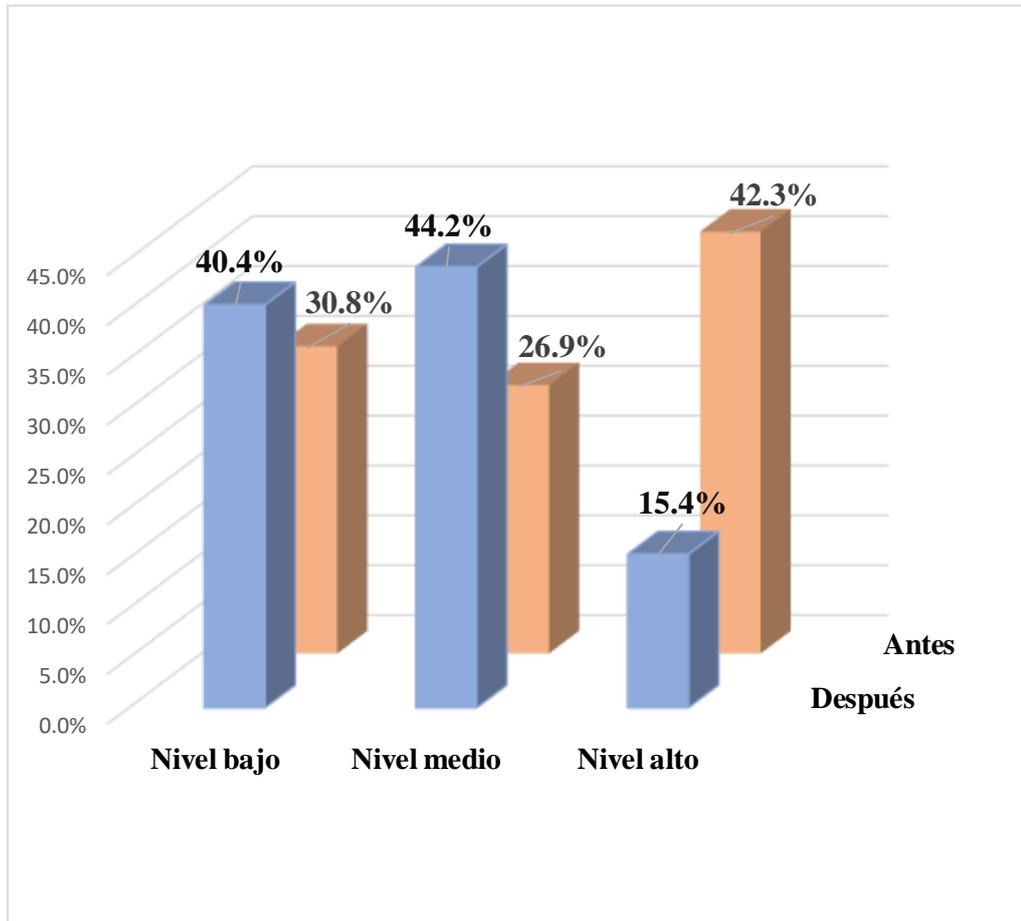


Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la figura 6, se evidencia una disminución de la dimensión cognitiva de la ansiedad desadaptativa luego de la aplicación del programa Mindfulness, pues se logró disminuir el nivel alto, de un 28.8% a un 7.7%. Asimismo, se logró incrementar el nivel bajo de la respectiva dimensión, de un 36.5% a un 63.5%.

Figura 7

Nivel de la Dimensión Conductual de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness

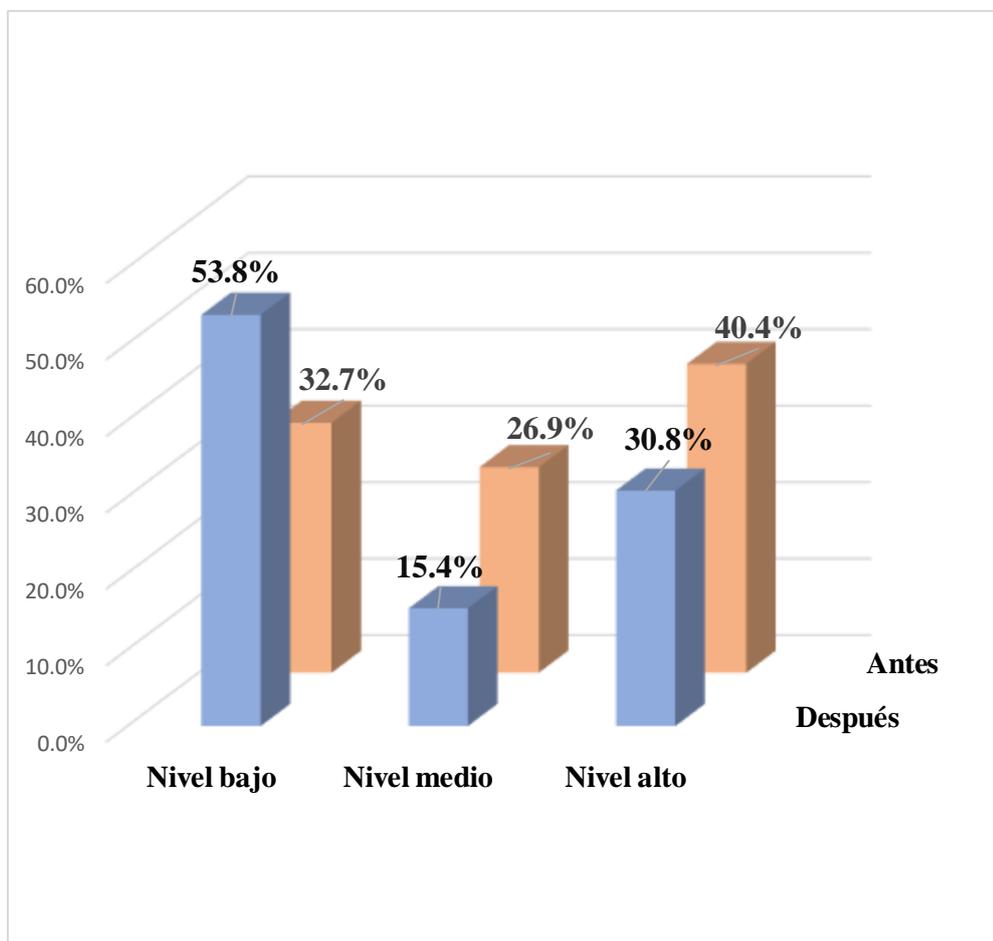


Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la figura 7, se evidencia una disminución de la dimensión conductual de la ansiedad desadaptativa luego de la aplicación del programa Mindfulness, pues se logró disminuir el nivel alto, de un 42.3% a un 15.4%. Asimismo, se logró incrementar el nivel bajo de la respectiva dimensión, de un 30.8% a un 40.4%.

Figura 8

Nivel de la Dimensión Fisiológica de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness

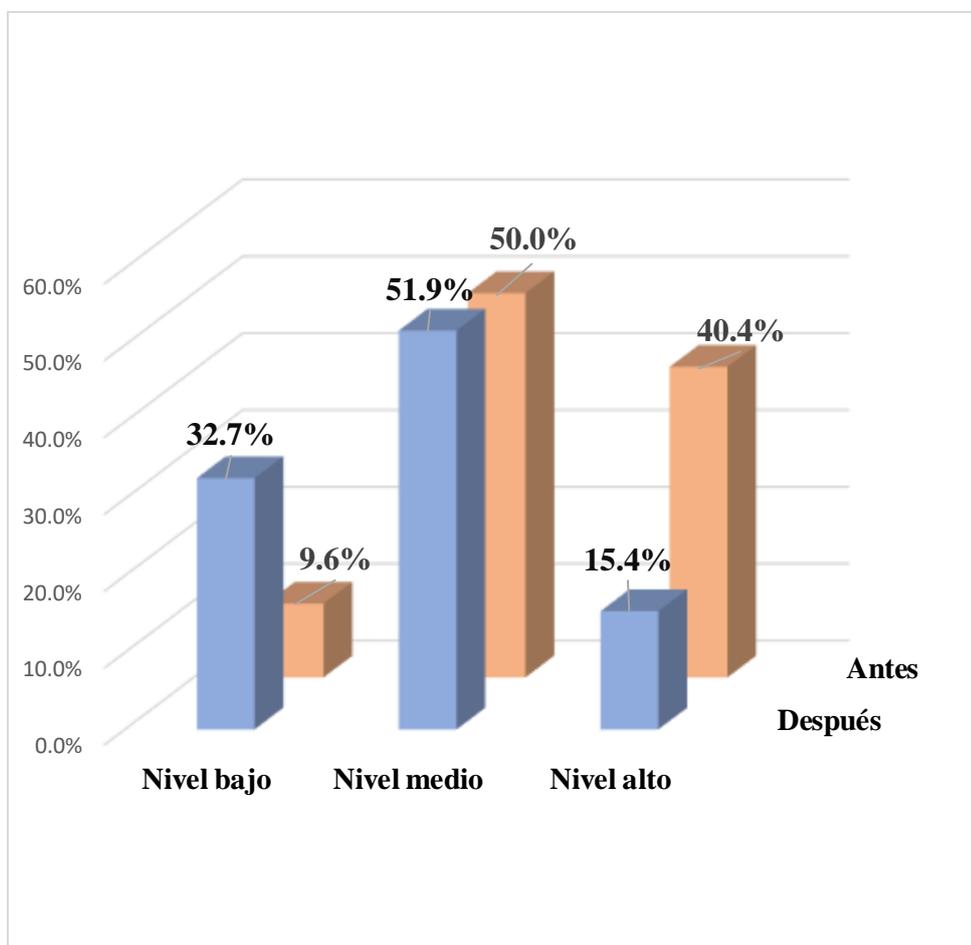


Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la figura 8, se evidencia una disminución de la dimensión fisiológica de la ansiedad desadaptativa luego de la aplicación del programa Mindfulness, pues se logró disminuir el nivel alto, de un 40.4% a un 30.8%. Asimismo, se logró incrementar el nivel bajo de la respectiva dimensión, de un 32.7% a un 53.8%.

Figura 9

Nivel de la Dimensión Social de la Ansiedad Desadaptativa en Estudiantes Antes y Después de la Aplicación del Programa Mindfulness



Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes durante el pre-test y post-test

En la figura 9, se evidencia una disminución de la dimensión social de la ansiedad desadaptativa luego de la aplicación del programa Mindfulness, pues se logró disminuir el nivel alto, de un 40.4% a un 15.4%. Asimismo, se logró incrementar el nivel bajo de la respectiva dimensión, de un 9.6% a un 32.7%.

7.2. Comparación estadística de los logros alcanzados a nivel inferencial

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos de la evaluación realizada durante la pre-evaluación y post-evaluación, a un nivel inferencial. Para su realización se utilizaron pruebas de hipótesis para verificar si los datos se ajustaban normalmente o no (prueba de normalidad).

Tabla 21

Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov para la Ansiedad Desadaptativa y sus Dimensiones durante el Pre-test y Post-test

Variable	Pre-test		Post-test	
	K-S	Sig.	K-S	Sig.
Ansiedad Desadaptativa	.106	.200	,123	,048
Cognitivo	.144	.008	,158	,002
Conductual	.203	.000	,201	,000
Fisiológico	.218	.000	,272	,000
Social	.177	.000	,175	,000

Nota. Datos obtenidos del I. S. P – “Santa Cruz”

En la tabla 21, se evidencia que la variable ansiedad desadaptativa y sus dimensiones: *Cognitivo*, *Conductual*, *Fisiológico* y *Social*, durante el pre-test y post-test, tienen una significancia estadística menor a 0.05, a excepción de la significancia de la ansiedad desadaptativa en el pre-test, sin embargo, pese a esto, no se cumplen los criterios de la distribución normal ($p > 0.05$). Por este motivo, se optó por utilizar la estadística no paramétrica para las pruebas de hipótesis pertinentes.

Tabla 22*Prueba Wilcoxon para la Ansiedad Desadaptativa y sus Dimensiones*

	Pre-test		Post-test		Z	Sig.	g
	Media	DE	Media	DE			
Diferencia Ansiedad Desadaptativa	18.23	8.93	12.00	6.17	-6.040	0.000	1.44
Diferencia Dimensión Cognitiva	7.27	3.69	4.67	2.43	-5.733	0.000	1.22
Diferencia Dimensión Conductual	5.02	3.80	3.19	2.79	-5.190	0.000	0.99
Diferencia Dimensión Fisiológica	2.58	1.86	1.87	1.39	-4.183	0.000	0.70
Diferencia Dimensión Social	3.37	1.78	2.27	1.36	-4.680	0.000	0.89

Nota. g: Tamaño del efecto

En la tabla 22, se muestra la prueba de Wilcoxon, la cual evidencia que la ansiedad desadaptativa evaluada en el post-test, difiere significativamente de la evaluación durante el pre-test, es decir, antes de la aplicación del programa Mindfulness. Dicho resultado, se evidencia a nivel general y en todas las dimensiones ($p < 0.01$). Asimismo, se verifica que esta diferencia, tiene un tamaño de efecto grande a nivel general y en tres dimensiones: cognitiva, conductual y social ($g > 0.80$), hallazgo que evidencia que el programa Mindfulness influyó de gran manera en la disminución de la ansiedad desadaptativa en los estudiantes de la presente institución.

VIII. CONCLUSIONES

1. Se caracterizó la dinámica del proceso Mindfulness y su evolución histórica, percibiéndose de esta manera que el Mindfulness es un proceso que consiste en centrar la atención en el presente de una manera plena, con la finalidad de alcanzar una mayor conciencia y aceptación de los eventos internos y externos. Asimismo, se caracterizó su evolución histórica a través de fases e indicadores de análisis, los cuales evidenciaron avances importantes de este objeto de estudio; sin embargo, mostraron también cierta insuficiencia vinculada a su sistematización, considerando el diagnóstico contextual, la fundamentación teórico-práctico y la implementación y apropiación de herramientas para prevenir la ansiedad desadaptativa en los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”.
2. Se realizó el diagnóstico de la situación actual de la dinámica del proceso Mindfulness, evidenciándose insuficiencias a nivel general y corroborándose dichas insuficiencias mediante el grado de acuerdo o concordancia estadística por Kappa de Cohen: 0.823 (p: 0.000). Estas insuficiencias también lo compartieron sus dimensiones respectivas: cognitivo, conductual, fisiológico y social.
3. Se desarrolló el programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa presente en los estudiantes a partir de cinco fases, teniendo en cuenta la formulación de objetivos y acciones para cada fase y sesión realizada; obteniéndose de esta manera que el 75% de ellos pudieron desconectarse del piloto automático y el 92% de los mismos calificaron con excelencia al programa Mindfulness.
4. Se corroboró los resultados a través de la aplicación de un pre-test y un pos-test, en donde se compararon los hallazgos y se evidenciaron cambios importantes a nivel descriptivo, pues se logró disminuir del 44.2% al 9,6% en la categoría *nivel alto* y se incrementó del 21,2% al 43,3% en la categoría *nivel bajo*. Asimismo, a nivel inferencial, se evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre el pre-test y post-test ($p < 0.01$), siendo esta diferencia influida de gran manera por la aplicación del Programa Mindfulness ($g: 1.44$)

IX. RECOMENDACIONES

- 1.** Aplicar el Programa Mindfulness en estudiantes de otras especialidades pertenecientes al Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”, con el propósito de prevenir la ansiedad desadaptativa y medir los cambios a nivel descriptivo e inferencial.
- 2.** Difundir el Programa Mindfulness en otras instituciones educativas locales y regionales, que presenten una parecida situación problemática y medir los cambios a nivel descriptivo e inferencial.
- 3.** Utilizar los test de evaluación elaborados, validados y baremados en otros contextos relacionados a la ansiedad desadaptativa, con el propósito de corroborar los resultados estadísticos obtenidos.
- 4.** Realizar seguimiento a los estudiantes que han participado en la presente investigación, con la finalidad de cerciorarse de que utilicen las herramientas aprendidas y con el propósito de medir el efecto del programa a un nivel longitudinal.

REFERENCIAS

- Álvarez-Risco, A. (2020). *Clasificación de las Investigaciones*. Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20Acad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20-%20Clasificaci%C3%B3n%20de%20Investigaciones.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Arias, E. (2020). *Tipos de investigación*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-investigacion.html#:~:text=Tipos%20de%20investigaci%C3%B3n%20por%20el%20tipo%20de%20inferencia&text=Deductiva%3A%20Parte%20de%20premisas%20b%C3%A1sicas,Hipot%C3%A9tica%2Ddeductiva.>
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barrera, U., Schoeps, K., Portigo, S. & Montoya, I. (2021). Representaciones sociales del Covid-19 en adolescentes y progenitores. *Ansiedad y Estrés*, 27(1), 119-122. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a16>
- Bazan, Cristhian Santiago, & Ventura, Arleen Yesenia Espinoza. (2021). Dolor lumbar relacionado con ansiedad y depresión en policías de una comisaría en Lima. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 75-81. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3229>
- Berenguera, A., Fernández, J., Santos, S., Pons, M., Pujol, E., Rodríguez, D. & Saura, S. (2015). *Escuchar, observar y comprender, recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud aportaciones de la Investigación Cualitativa*. Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol.

[https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2014/12/escucharobservarcompr
ender.pdf](https://saludcomunitaria.files.wordpress.com/2014/12/escucharobservarcompr
ender.pdf)

- Bertomeu, E. (2019, 23 de enero). *Ansiedad desadaptativa o disfuncional*.
<https://edupsicologo.com/ansiedad-desadaptativa-o-disfuncional/>
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. Carmody, J. & Devins, G.
(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology:
Science and practice, 11*(3), 230-241
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The
psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China.
Psychiatry research, 287, 112934.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carabelli, E. (2013). Entrenamiento en Gestalt: Manual para terapeutas y coordinadores
sociales. *Primera edición. Buenos Aires: Editorial del Nuevo Extremo*.
- Castro, L. y Albuja, W (2021). Procrastinación académica y niveles de ansiedad en
estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lambayeque. [Tesis
de Licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo]. Repositorio
Institucional. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8977>
- Cheng, X., Zhang, H., Cao, J., & Ma, Y. (2022). The Effect of Mindfulness-Based
Programs on Psychological Distress and Burnout in Kindergarten Teachers: A
Pilot Study. *Early Childhood Education Journal, 50*(7), 1197–1207.
<https://doi.org/10.1007/s10643-021-01254-6>
- Chiesa, A. y Serreti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical
features of mindfulness meditations. *Psychol Med, 40*(1): 1239-52

- Chiesa, A. y Serretti. (2014). A. Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Subst Use Misuse*, 49(5):492-512
- Chiesa, A., y Serretti, A. (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441-453
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de ética y deontología. http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cramer, H., Lauche, R. & Paul, A. (2012). Mindfulness-based stress reduction for breast cancer-a systematic review and meta-analysis. *Curr Oncol*, 19(5): 343-52.
- Cuevas, C. & López, A. (2012). Intervenciones psicológicas eficaces para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *Rev Int Psicol Ter Psicol*, 12(1): 97-114
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570
- De la Vega, I & Sánchez S. (2013). Terapia dialectico conductual para el trastorno de personalidad límite. *Acción Psicol*, 10 (1), 45-56
- Delgado, M., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo mindfulness. Ensayos: *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 1(27), 29-46
- DeMauro, A., Jennings, PA y Cunningham, T. (2019). Mindfulness y cuidado en la práctica profesional: Una revisión interdisciplinaria de la investigación cualitativa. *Atención plena*, 10. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01186-8>

- Diez, C. (2022). Investigación de Mindfulness en neurociencia cognitiva. *Rev Neurol*, 74 (05). <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Engel, A., Fries, P. & Singer, W. (2001). Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in topdown processing. *Nature Reviews Neuroscience*, 2 (1), 704-716.
- Evans, S., Ferrando, S. & Findler, M. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord*, 22(4):716-21.
- Fjorback, L., Arendt, M. & Ornbol, E. (2013). Mindfulness therapy for somatization disorder and functional somatic syndromes: randomized trial with one-year follow-up. *J Psychosom Res*, 74(1):31-40
- González, NL, Tejeda-Alcántara, AA, Espinosa-Méndez, CM, & Ontiveros-Hernández, ZO (2020). Impacto psicológico en universitarios mexicanos por el confinamiento durante la pandemia del Covid-19. *En SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Güngör, A., Ibrahim, H. & Asıcı, E. (2021). Health Anxiety in the Early Phase of COVID-19 Outbreak in Turkey: Investigation of Predictive Variables. *Ansiedad y Estrés*, 27(1), 74 – 80. <https://doi.org/10.5093/anyes2021a10>
- Hernández, D. J. & Montesdeoca, M. D. (2015). La eficacia de la estimulación para el Alzheimer basada en Mindfulness (MBAS) en la progresión del deterioro cognitivo: un ensayo clínico aleatorizado a doble ciego. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 4(2).
- Hernández, D. Q., & Barrachina, M. T. (2015). Estimulación basada en mindfulness para personas mayores con enfermedad de alzheimer u otras demencias. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 207-215

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, L. (2016). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Herskovic, V. & Matamala, M. (2020). Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.006>
- Hervás, A. (2020, 15 de julio). *Mindfulness: ejercicios para la ansiedad*. Psicólogos ANIMAE. <https://psicologosanimae.com/mindfulness-ejercicios-ansiedad/>
- Irarrazaval L (2010). Psicoterapia basada en mindfulness: Un antiguo método para una nueva Psicoterapia. *Rev GPU*, 6 (4): 465-71.
- Kabat, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. *New International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista de Psicología*, 1(2), 41-50.
- Khazan, I. (2019). *Biofeedback and mindfulness in everyday life: Practical solutions for improving your health and performance*. W.W. Norton & Company. <https://www.amazon.com/Biofeedback-Mindfulness-Everyday-Life-Performance/dp/0393712931>
- Khoury B., Sharma, M. & Rush, S (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6):519-28.
- Kim, S., Schneider, S. & Kravitz, L. (2013). Mind-body practices for posttraumatic stress disorder. *J Investig Med*, 61(5):827-34.
- Klainin, P., Cho, A. & Creed, D (2012). Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: a meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 49(1) :109-21.

- Kristeller, J., Wolever, R. & Sheets, V. (2012). Mindfulness based eating awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness*, 3(4):49-61
- Lakhan, S. & Schofield, K. (2013). Mindfulness-based therapies in the treatment of somatization disorders: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 8(8):0-0
- Lawrence, M., Booth, J. & Mercer, S. (2013). A systematic review of the benefits of mindfulness-based interventions following transient ischemic attack and stroke. *Int J Stroke*, 8(6):465-74
- Lazaridou, A., Philbrook, P. & Tzika. (2013). A. Yoga and mindfulness as therapeutic interventions for stroke rehabilitation: A systematic review. *Evid Based Complement Alternat Med*. 1-9
- Ledesma, D. & Kumano, H. Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psychooncology*, 18(6):571-79
- Linehan, M., Comtois, K. & Murray, A. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 63(7):757-66
- López-Roldán y Fachelli (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Creative Commons. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocqua_a2016_cap2-3.pdf
- Mendez-Mamani, J. C. & Arevalo, R. A. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4166-4176. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3386

- Mercader, A. (2020). Problemas en el adolescente, Mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 78–95. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>
- Michaelides, A. y Panagiotis, Z. (2019). Depression, anxiety and acute pain: links and management challenges. *Postgraduate Medicine*, 131(7), 438-444. <https://doi.org/10.1080/00325481.2019.1663705>
- Miller, C. (2022, 13 de diciembre). *De qué manera la ansiedad afecta a los adolescentes*. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/>
- Millones-Morales, P. E., & Gonzales-Guevara, A (2021). Depresión, ansiedad y estrés durante la emergencia sanitaria por COVID-19, en jefes de hogar residentes en un Asentamiento Humano en Comas. *Revista Científica Ágora*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.21679/arc.v8i1.205>
- Moll, S. (2015, 24 de mayo). *Mindfulness. Guía básica para alcanzar la conciencia plena*. <https://justificaturespuesta.com/mindfulness-guia-basica-para-alcanzar-la-conciencia-plena/>
- Montenegro, R. y Alarcón, A. (2019). Uso del teléfono móvil y nivel de ansiedad en los estudiantes del 3° al 5° grado de una Institución Educativa. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Chiclayo]. Repositorio Institucional. <http://190.223.55.253/handle/UDCH/271>
- Moñivas, A., Garcia, G. & García, R. Mindfulness. Atención plena: Concepto y teoría. *Portularia Revista de Trabajo Social*, 12(1), 83-89.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación*. Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp->

content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf

- Organización Panamericana de la Salud (2022, 3 de marzo). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzesci, M., y Espada, J.P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- Pereira, B., Santos, L., Florim, S. & Faro, A. (2022). ¿Do self-esteem and gender help explain depressive and/or anxiety symptoms in adolescents? *Psicología (02549247)*, 40(1), 579 – 601. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.019>
- Perich, T., Manicavasagar, V. & Mitchell, P. (2013). A randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *Acta Psychiatr Scand*, 127(5): 333-43.
- Piet, J. & Hougaard, E (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2011, 31(6): 1032-40.
- Piscoya, J. y Heredia, W. (2018). Niveles de Ansiedad y Depresión en Estudiantes de Medicina de Universidades de Lambayeque-2018. [Tesis de Medicina Humana, Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1908>
- Polusny, M., Erbes, C. & Thuras, P. (2015). Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress disorder among veterans: *A randomized clinical trial*. *JAMA*, 314(5):456-465

- Prieto, D., Aguirre, G. & Pierola, I. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Psicología*, 26(2), 1 – 18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Puerta, V. (2018, 26 de noviembre). *La ansiedad en la historia*. Terapias y ansiedad. <https://amadag.com/la-ansiedad-en-la-historia/>
- Puig, M. (2017). ¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad. *Distribuciones Agapea - Libros Urgentes*.
- Reiner, K., Tibi, L. & Lipsitz, J. (2013). Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. *Pain Med.* 2013, 14(2):230-42
- Robles, P. y Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada*, 18(1), 1-5. https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf
- Roemer, A., Sutton, A., & Medvedev, O. N. (2022). Mindfulness Buffers the Effect of Inauthenticity on Depression. *Psychological Reports*, 125(4), 1977–1987. <https://doi.org/10.1177/00332941211012941>
- Rojas, M. y Silvia, A. (2020). Factores asociados a depresión y ansiedad en adolescentes con acné del distrito de Lambayeque, abril – noviembre 2019. [Tesis de Medicina Humana, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/8497>
- Romero, K., Gómez, L., Lowe, G., Lipps, G. & Gibson, R (2021). Parenting Styles, Anxiety and Depressive Symptoms in Child/Adolescent. *International Journal*

<https://doi.org/10.21500/20112084.4704>

Sabater, V. (2021, 14 de julio). *Los tres tipos de ansiedad según Sigmund Freud*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/los-tres-tipos-de-ansiedad-segun-sigmund-freud/>

Sanagustín, A. (31 de octubre del 2020). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DosB2Z6EeXQ>

Sánchez, A. & Castro, F. (2016). “Mindfulness”: Revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1). 41 – 49. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>

Sánchez, A. & Castro, F. (2016). “Mindfulness”: Revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1). 41 – 49. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>

Sánchez, A. & Castro, F. (2016). “Mindfulness”: Revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1). 41 – 49. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>

Sánchez, A. y Castro, F. (2016). “Mindfulness”: Revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 41-49. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777005.pdf>

Saravia-Bartra, M., Cazorla-Saravia, P. & Cedillo-Ramirez, L. (2020). Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3198>

- Shapiro, S.L. (2020). *Reconecta tu mente: descubre la ciencia y la práctica de la atención plena*. Amazon. <https://www.amazon.com/Rewire-Your-Mind-Discover-mindfulness/dp/1783252936>
- Sharma, V., Ortiz, M., & Sharma, N. (2020). Risk and protective factors for adolescent and young adult mental health within the context of COVID-19: A perspective from Nepal. *The Journal of Adolescent Health*, 67(1), 135–137. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.006>
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Brain*. Norton & Company. New York. London.
- Simon V. (2014). Aprender a practicar mindfulness. *Décima edición*. Barcelona: Sello Editorial.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII, 66 (67), 5-30
- Taylor, V., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S. y Beauregard, M. (2013). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 4-14
- Torres-Miranda, T. (2020). En defensa del método histórico-lógico desde la Lógica como ciencia. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142020000200016
- Trent, R. (2021, 29 de setiembre). *Cómo hacer mindfulness si no te gusta estar quieto, según expertos*. Panorama Mundial. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/09/29/mindfulness-investigadores-personas-pasan-la-mitad-de-su-tiempo-sin-estar-presentes-trax/>

- Tymofiyeva, O., Henje, E., Yuan, J. P., Huang, C. Y., Connolly, C. G., Ho, T. C., Bhandari, S., Parks, K. C., Sipes, B. S., Yang, T. T., & Xu, D. (2021). Reduced anxiety and changes in amygdala network properties in adolescents with training for awareness, resilience, and action (TARA). *NeuroImage. Clinical*, 29, 102521. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102521>
- Valarezo, O., Erazo, R. & Muñoz, Z. (2021). Síntomas de ansiedad y depresión asociados a los niveles de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de Loja, Ecuador. *Salud y Adicciones / Salud y Drogas*, 21(1), 279 – 293. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.584>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1), 43 – 49. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Velasco, C., Ramírez, C. & Velasco, D. (2020). Estado y rasgo de ansiedad en escolares y adolescentes colombianos con y sin desórdenes gastrointestinales funcionales. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 35(2), 174–180. <https://doi.org/10.22516/25007440.416>
- Velazco, L., Gutiérrez, L., Berzal, E. & Salas, L. (2019). *Ejercicios de atención plena*. Brigada de salud mental. <http://www.incmsz.mx/opencms/contenido/BrigadaSaludMental/EjerciciosAtencionPlena.htm#:~:text=Atenci%C3%B3n%20plena%3A&text=Es%20llevar%20la%20atenci%C3%B3n%20hacia,est%C3%A1%20pasando%20a%20nuestro%20alrededor.&text=Se%20basa%20en%20la%20idea%20de%20una%20conciencia%20plena>.
- Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes

- universitarios. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 197–215.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y 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), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wenjun, C., Ziwei, F., Guoqiang, H., Mei, H. (2020). El impacto psicológico de la epidemia de COVID-19 en estudiantes universitarios en China. *ELSEVIER*, 287 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Williams, J., Alatiq, Y. & Crane, C. (2008). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning. *J Affect Disord*, 107(1-3): 275-79.
- Xiong, G. L., & Doraiswamy, P. M. (2009). Does meditation enhance cognition and brain plasticity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 63-69
- Zambonino Jácome, S. R. (2022). Esquemas desadaptativos tempranos y ansiedad en la preadolescencia. *Psicodebate*, 22(1), 49-61.
<https://doi.org/10.18682/pd.v22i1.4993>

ANEXOS

Anexo N° 1: Matriz de consistencia

Problema científico	Objetivos		Técnicas e instrumentos	
Insuficiencias en el proceso Mindfulness incide en la ansiedad desadaptativa.	Objetivo general: – Aplicar un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.		Técnicas: – Análisis documental. – Entrevista – Cuestionario	
	Objetivos específicos: – Caracterizar científicamente las bases de la dinámica del proceso Mindfulness y su evolución histórica – Realizar el diagnóstico actual de la dinámica del proceso Mindfulness en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca. – Desarrollar un programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en los estudiantes de la presente institución. – Corroborar los resultados científicos de la investigación mediante un pre -experimento.		Instrumentos: – Fichas bibliográficas – Test psicológicos	
	Hipótesis			
	– Si se aplica un programa Mindfulness, que tenga la intencionalidad formativa y su sistematización, entonces se prevendrá la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.			
Tipo y diseño de la Investigación	Población y muestra		Variables y dimensiones	
Aplicada – Mixta – Pre-experimental	Población:	Muestra	Variable independiente	Dimensiones
	– 52 estudiantes. – 6 docentes (triangular información)	Debido a que la población puede ser accesible, no es necesario extraer una muestra; por tanto, serán 52 estudiantes (Arias, 2012).	Programa Mindfulness	– Introducción-fundamentación – Diagnóstico – Objetivo general – Plan estratégico – Instrumentación – Valoración
			Variable dependiente	Dimensiones
			Ansiedad desadaptativa	– Cognitiva – Conductual – Fisiológica – Social

Anexo N° 2: Operacionalización de las variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
VI; Programa Mindfulness	Es un proceso que consiste en centrar la atención en el presente de una manera plena, con la finalidad de alcanzar una mayor conciencia y aceptación de los eventos internos y externos (Trent, 2021)	La presente variable será elaborada teniendo en cuenta su fundamentación epistemológica, diagnóstico, objetivo, plan estratégico, instrumentación y valoración.	Fundamentación	Contextualización	Ordinal
				Respaldo epistemológico	
			Diagnóstico	Evidencia el problema	
				Evalúa el problema	
			Objetivo general	Medible	
				Entendible	
				Alcanzable	
			Planeación estratégica	Dimensión cognitiva	
				Dimensión conductual	
				Dimensión fisiológica	
				Dimensión social	
			Instrumentación	Actividades realizadas	
Tiempo de actividades					
Valoración	Objetivos cumplidos				
	Cambios logrados				
VD: Ansiedad desadaptativa	Es un tipo de ansiedad dañina o perjudicial, que no ha podido ser canalizada adecuadamente por el portador, debido a componentes biológicos, hechos traumáticos o por la falta de herramientas que le permitan regularla (Bertomeu, 2019).	La variable será medida a través de un pre-test y post-test, teniendo en cuenta sus dimensiones cognitiva, conductual, fisiológica y social	Dimensión cognitiva	Preocupaciones	Ordinal
				Debilidad mental	
				Inseguridad	
			Dimensión conductual	Adormecimiento	
				Bloqueo físico	
				Conductas negativas	
			Dimensión fisiológica	Dolores	
				Problemas respiratorios	
			Dimensión Social	Torpeza social	
				Evitación a eventos sociales	

Anexo N° 03: Instrumentos

TEST DE ANSIEDAD

Instrucciones: Este instrumento está dirigida a los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”, teniendo como finalidad diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness; asimismo, su elaboración y aplicación permite recoger la información pertinente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa

A continuación, se presentan un conjunto de enunciados referentes a la forma en como usted piensa, siente y se comporta. Responda con sinceridad marcando con un aspa (x) la alternativa que mejor crea conveniente, teniendo en cuenta que no existe respuestas correctas o incorrectas

A = Casi nunca
B = A veces
C = Con frecuencia
D = Casi siempre

N°	Enunciado	A	B	C	D
DIMENSIÓN COGNITIVA					
6	Sientes temor sin razón				
8	Te sientes inseguro e intranquilo				
9	Te sientes débil y cansado últimamente				
11	Tienes preocupaciones que te impiden relajarte				
12	Piensas que las cosas no te van a salir bien				
15	Te cuesta tomar decisiones debido al miedo que te invade				
DIMENSIÓN CONDUCTUAL					
3	Se te adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies				
10	Te sientes bloqueado o atascado				
13	Actúas como si en tu vida ocurriera lo peor				
14	Estás tan inquieto que no puedes atender ni concentrarte				

17	Haces movimientos repetitivos debido a la inquietud				
18	Comes en exceso, fumas o bebes para calmarte				
DIMENSIÓN FISIOLÓGICA					
2	Presentas dolores de cabeza, cuello y cintura				
4	Tienes la sensación de que te ahogas y no puedes respirar				
5	Tienes latidos de corazón fuertes y acelerados				
DIMENSIÓN SOCIAL					
1	Tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás				
7	Te sientes más nervioso de lo habitual				
16	Evitas las situaciones sociales que te dan miedo o temor				

TEST DE ANSIEDAD PARA DOCENTES

Instrucciones: Esta encuesta está dirigida a los docentes de los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”, teniendo como finalidad diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness; asimismo, su elaboración y aplicación permite recoger la información pertinente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa de los alumnos de la presente institución.

A continuación, se presentan un conjunto de enunciados referentes a la forma en como el estudiante piensa, siente y se comporta. Responda con sinceridad marcando con un aspa (x) la alternativa que mejor crea conveniente, teniendo en cuenta que no existe respuestas correctas o incorrectas

A = Casi nunca
B = A veces
C = Con frecuencia
D = Casi siempre

N°	Enunciado	A	B	C	D
DIMENSIÓN COGNITIVA					
6	El estudiante siente temor sin razón				
8	El estudiante se siente inseguro e intranquilo				
9	El estudiante se siente débil y cansado últimamente				
11	El estudiante tienes preocupaciones que le impiden relajarse				
12	El estudiante piensa que las cosas no le van a salir bien				
15	Al estudiante le cuesta tomar decisiones debido al miedo que le invade				
DIMENSIÓN CONDUCTUAL					
3	Al estudiante se le adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies				
10	El estudiante se siente bloqueado o atascado				
13	El estudiante actúa como si en su vida ocurriera lo peor				

14	El estudiante está tan inquieto que no puede atender ni concentrarse				
17	El estudiante hace movimientos repetitivos debido a la inquietud				
18	El estudiante come en exceso, fuma o bebe para calmarse				
DIMENSIÓN FISIOLÓGICA					
2	El estudiante presenta dolores de cabeza, cuello y cintura				
4	El estudiante tiene la sensación de que se ahoga y no puede respirar				
5	El estudiante tiene latidos de corazón fuertes y acelerados				
DIMENSIÓN SOCIAL					
1	El estudiante tiene dificultad o torpeza para interactuar con los demás				
7	El estudiante se siente más nervioso de lo habitual				
16	El estudiante evita situaciones sociales que le dan miedo o temor				

Anexo N° 04: Validación del instrumento por juicio de expertos

Instrumento: Test de Ansiedad

Experto 1

Test de Ansiedad dirigido a los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1. NOMBRE DEL JUEZ		Consuelo Tingal Vázquez
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Magister en psicología clínica y de la salud
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	12 años
	CARGO	Psicóloga de la I.E. “Juan Ugaz”- SC
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

	Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
--	---

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO			
N			Sugerencia
Dimensión Cognitiva			
6	Sientes temor sin razón	A(X) D ()	
8	Te sientes inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	Te sientes débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	Tienes preocupaciones que te impiden relajarte	A(X) D ()	
12	Piensas que las cosas no te van a salir bien	A(X) D ()	
15	Te cuesta tomar decisiones debido al miedo que te invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Se te adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	Te sientes bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	Actúas como si en tu vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	Estás tan inquieto que no puedes atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	Haces movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	Comes en exceso, fumas o bebes para calmartarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	Presentas dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	Tienes la sensación de que te ahogas y no puedes respirar	A(X) D ()	
5	Tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	Tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	Te sientes más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	Evitas las situaciones sociales que te dan miedo o temor	A(X) D ()	
PROMEDIO OBTENIDO		A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			


Mg. Consuelo Tingal Vásquez
C.Ps. P. 12767
I.E. "JUAN UGAZ" - SANTA CRUZ

Experto 1

Test de Ansiedad dirigido a los docentes de los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1.	NOMBRE DEL JUEZ	Consuelo Tingal Vázquez
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Magister en psicología clínica y de la salud
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	12 años
	CARGO	Psicóloga de la I.E. “Juan Ugaz”- SC
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO			
N			Suge rencia
Dimensión cognitiva			
6	El estudiante siente temor sin razón	A(X) D ()	
8	El estudiante se siente inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	El estudiante se siente débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	El estudiante tienes preocupaciones que le impiden relajarse	A(X) D ()	
12	El estudiante piensa que las cosas no le van a salir bien	A(X) D ()	
15	Al estudiante le cuesta tomar decisiones debido al miedo que le invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Al estudiante se le adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	El estudiante se siente bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	El estudiante actúa como si en su vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	El estudiante está tan inquieto que no puede atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	El estudiante hace movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	El estudiante come en exceso, fuma o bebe para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	El estudiante presenta dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	El estudiante tiene la sensación de que se ahoga y no puede respirar	A(X) D ()	
5	El estudiante tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	El estudiante tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	El estudiante se siente más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	El estudiante evita situaciones sociales que le dan miedo o temor	A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			


Mg. Consuelo Tingal Vásquez
C.Ps. P. 12767
I.E. "JUAN UGAZ" - SANTA CRUZ

Instrumento: Test de Ansiedad

Experto 2

Test de Ansiedad dirigido a los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1. NOMBRE DEL JUEZ		Geywin Bladimir Rodríguez Barranzuela
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Magister en psicología clínica
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	3 años
	CARGO	Psicoterapeuta y psicólogo particular
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO			
N			Sugerencia
Dimensión Cognitiva			
6	Sientes temor sin razón	A(X) D ()	
8	Te sientes inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	Te sientes débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	Tienes preocupaciones que te impiden relajarte	A(X) D ()	
12	Piensas que las cosas no te van a salir bien	A(X) D ()	
15	Te cuesta tomar decisiones debido al miedo que te invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Se te adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	Te sientes bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	Actúas como si en tu vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	Estás tan inquieto que no puedes atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	Haces movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	Comes en exceso, fumas o bebes para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	Presentas dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	Tienes la sensación de que te ahogas y no puedes respirar	A(X) D ()	
5	Tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	Tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	Te sientes más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	Evitas las situaciones sociales que te dan miedo o temor	A(X) D ()	
PROMEDIO OBTENIDO		A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			


**Mg. Geywin Bladimir
 Rodríguez Barranzuela
 C.Ps.P. 32285**

Experto 2

Test de Ansiedad dirigido a los docentes de los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1. NOMBRE DEL JUEZ		Geywin Bladimir Rodríguez Barranzuela
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Magister en psicología clínica
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	3 años
CARGO		Psicoterapeuta y psicólogo particular
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO			
N			Sugerencia
Dimensión cognitiva			
6	El estudiante siente temor sin razón	A(X) D ()	
8	El estudiante se siente inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	El estudiante se siente débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	El estudiante tienes preocupaciones que le impiden relajarse	A(X) D ()	
12	El estudiante piensa que las cosas no le van a salir bien	A(X) D ()	
15	Al estudiante le cuesta tomar decisiones debido al miedo que le invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Al estudiante se le adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	El estudiante se siente bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	El estudiante actúa como si en su vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	El estudiante está tan inquieto que no puede atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	El estudiante hace movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	El estudiante come en exceso, fuma o bebe para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	El estudiante presenta dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	El estudiante tiene la sensación de que se ahoga y no puede respirar	A(X) D ()	
5	El estudiante tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	El estudiante tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	El estudiante se siente más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	El estudiante evita situaciones sociales que le dan miedo o temor	A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			


**Mg. Geywin Bladimir
 Rodríguez Barranzuela
 C.Ps.P. 39285**

Instrumento: Test de Ansiedad

Experto 3

Test de Ansiedad dirigido a los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1. NOMBRE DEL JUEZ		Manuel Perales Quiroz
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Elaborador - Adaptador de pruebas psicológicas y programas de intervención
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	50 años
	CARGO	Asesor de la Consultora REACTIVA
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMES DEL INSTRUMENTO			
N			Sugerencia
Dimensión Cognitiva			
6	Sientes temor sin razón	A(X) D ()	
8	Te sientes inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	Te sientes débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	Tienes preocupaciones que te impiden relajarte	A(X) D ()	
12	Piensas que las cosas no te van a salir bien	A(X) D ()	
15	Te cuesta tomar decisiones debido al miedo que te invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Se te adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	Te sientes bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	Actúas como si en tu vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	Estás tan inquieto que no puedes atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	Haces movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	Comes en exceso, fumas o bebes para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	Presentas dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	Tienes la sensación de que te ahogas y no puedes respirar	A(X) D ()	
5	Tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	Tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	Te sientes más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	Evitas las situaciones sociales que te dan miedo o temor	A(X) D ()	
PROMEDIO OBTENIDO		A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			


Mg. Manuel Perales Qutroz
C. Ps. P. 4050

Experto 3

Test de Ansiedad dirigido a los docentes de los estudiantes del I.S.P. "Santa Cruz"

1.	NOMBRE DEL JUEZ	Manuel Perales Quiroz
2.	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Elaborador - Adaptador de pruebas psicológicas y programas de intervención
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	50 años
	CARGO	Asesor de la Consultora REACTIVA
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4.	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO			
N			Sugerencia
Dimensión cognitiva			
6	El estudiante siente temor sin razón	A(X) D ()	
8	El estudiante se siente inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	El estudiante se siente débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	El estudiante tienes preocupaciones que le impiden relajarse	A(X) D ()	
12	El estudiante piensa que las cosas no le van a salir bien	A(X) D ()	
15	Al estudiante le cuesta tomar decisiones debido al miedo que le invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Al estudiante se le adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	El estudiante se siente bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	El estudiante actúa como si en su vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	El estudiante está tan inquieto que no puede atender ni concentrarse	A(X) D ()	
17	El estudiante hace movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	El estudiante come en exceso, fuma o bebe para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	El estudiante presenta dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	El estudiante tiene la sensación de que se ahoga y no puede respirar	A(X) D ()	
5	El estudiante tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	El estudiante tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	El estudiante se siente más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	El estudiante evita situaciones sociales que le dan miedo o temor	A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			


Mg. Manuel Perales Quiroz
C. Ps. P. 4050

Instrumento: Test de Ansiedad

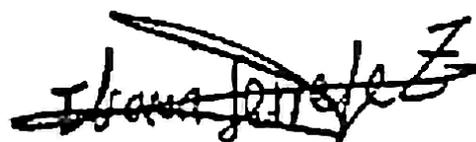
Experto 4

Test de Ansiedad dirigido a los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1. NOMBRE DEL JUEZ		Iliana Cleopatra Serrepe Zapata
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Investigación y docencia
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	18 años
	CARGO	Docente de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMES DEL INSTRUMENTO			
N			Sugerencia
Dimensión Cognitiva			
6	Sientes temor sin razón	A(X) D ()	
8	Te sientes inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	Te sientes débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	Tienes preocupaciones que te impiden relajarte	A(X) D ()	
12	Piensas que las cosas no te van a salir bien	A(X) D ()	
15	Te cuesta tomar decisiones debido al miedo que te invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Se te adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	Te sientes bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	Actúas como si en tu vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	Estás tan inquieto que no puedes atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	Haces movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	Comes en exceso, fumas o bebes para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	Presentas dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	Tienes la sensación de que te ahogas y no puedes respirar	A(X) D ()	
5	Tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	Tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	Te sientes más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	Evitas las situaciones sociales que te dan miedo o temor	A(X) D ()	
PROMEDIO OBTENIDO		A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			



Mg. ILIANA CLEOPATRA SERREPE ZAPATA
REG. N°: 5594

Experto 4

Test de Ansiedad dirigido a los docentes de los estudiantes del I.S.P. “Santa Cruz”

1. NOMBRE DEL JUEZ		Iliana Cleopatra Serrepe Zapata
2	PROFESIÓN	Psicología
	ESPECIALIDAD	Investigación y docencia
	GRADO ACADÉMICO	Magister
	EXPERIENCIA PROFESIONAL	18 años
	CARGO	Docente de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo
Título de la investigación: Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1.	NOMBRES Y APELLIDOS	Jheyson Hanany Villalobos Guerrero
3.2.	PROGRAMA DE POSTGRADO	Maestría en Psicología Clínica
4	INSTRUMENTO EVALUADO	1. Entrevista ()
		2. Cuestionario (X)
		3. Lista de Cotejo ()
		4. Diario de campo ()
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		
5.1.	OBJETIVO GENERAL	Diagnosticar el estado actual de la dinámica del proceso Mindfulness con la finalidad de recoger información referente a los aspectos relacionados a la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
5.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Diagnosticar el estado actual de la dimensión cognitiva en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca.
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión conductual en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca
		Diagnosticar el estado actual de la dimensión fisiológica en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca

A continuación se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en “A” si está de ACUERDO o en “D” si está en DESACUERDO, si está en desacuerdo por favor especifique sus sugerencias

DETALLE DE LOS ÍTEMS DEL INSTRUMENTO			
N	Dimensión cognitiva		Sugerencia
6	El estudiante siente temor sin razón	A(X) D ()	
8	El estudiante se siente inseguro e intranquilo	A(X) D ()	
9	El estudiante se siente débil y cansado últimamente	A(X) D ()	
11	El estudiante tienes preocupaciones que le impiden relajarse	A(X) D ()	
12	El estudiante piensa que las cosas no le van a salir bien	A(X) D ()	
15	Al estudiante le cuesta tomar decisiones debido al miedo que le invade	A(X) D ()	
Dimensión Conductual			
3	Al estudiante se le adormecen o tiemblan los dedos de las manos y pies	A(X) D ()	
10	El estudiante se siente bloqueado o atascado	A(X) D ()	
13	El estudiante actúa como si en su vida ocurriera lo peor	A(X) D ()	
14	El estudiante está tan inquieto que no puede atender ni concentrarte	A(X) D ()	
17	El estudiante hace movimientos repetitivos debido a la inquietud	A(X) D ()	
18	El estudiante come en exceso, fuma o bebe para calmarte	A(X) D ()	
Dimensión Fisiológica			
2	El estudiante presenta dolores de cabeza, cuello y cintura	A(X) D ()	
4	El estudiante tiene la sensación de que se ahoga y no puede respirar	A(X) D ()	
5	El estudiante tienes latidos de corazón fuertes y acelerados	A(X) D ()	
Dimensión Social			
1	El estudiante tienes dificultad o torpeza para interactuar con los demás	A(X) D ()	
7	El estudiante se siente más nervioso de lo habitual	A(X) D ()	
16	El estudiante evita situaciones sociales que le dan miedo o temor	A(X) D ()	
COMENTARIOS GENERALES			
OBSERVACIONES			



Mg. ILIANA CLEOPATRA SERREPE ZAPATA
REG. N°: 5594

Anexo N°05: Carta de autorización



CARTA DE AUTORIZACIÓN

Santa Cruz, 26 de mayo del 2022

Quien suscribe:

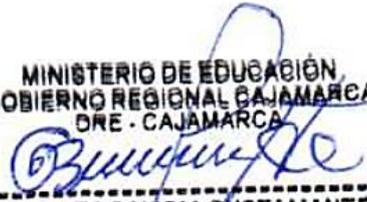
Sr (a). Lic. Gilberto Gavidia Bustamante

Director del Instituto Superior Pedagógico "Santa Cruz" – Cajamarca

AUTORIZA: Permiso para recojo de información y ejecución de proyecto de investigación

Por el presente, el que suscribe, Lic. Gilberto Gavidia Bustamante, Director del Instituto Superior Pedagógico "Santa Cruz" – Cajamarca, identificado con DNI N° 27418043, **AUTORIZO** al estudiante: Jheyson Hanany Villalobos Guerrero, de la Maestría de Psicología Clínica y autor de la investigación denominada "PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR LA ANSIEDAD DESADAPTATIVA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA". al uso de dicha información única y exclusivamente para contribuir a la elaboración de investigación con fines académicos, se solicita, garantice la absoluta confidencialidad de la información recabada.

Atentamente,


MINISTERIO DE EDUCACIÓN,
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DRE - CAJAMARCA

GILBERTO GAVIDIA BUSTAMANTE
DIRECTOR GENERAL
I.E.S.P. "SANTA CRUZ"



Anexo N° 06: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución : Instituto Superior Pedagógico “Santa Cruz”

Título : “PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR LA ANSIEDAD DESADAPTATIVA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA”

Yo, Lic. Gilberto Gavidia Bustamante. identificado con DNI N°27418043 DECLARO:

Haber sido informado de forma clara, precisa y suficiente sobre los fines y objetivos que busca la presente investigación, titulada: “PROGRAMA MINDFULNESS PARA PREVENIR LA ANSIEDAD DESADAPTATIVA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO DE SANTA CRUZ, CAJAMARCA”, así como en qué consiste mi participación.

Estos datos que yo otorgue serán tratados y custodiados con respeto a mi intimidad, manteniendo el anonimato de la información y la protección de datos desde los principios éticos de la investigación científica. Sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación o cancelación que podré ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable. Al término de la investigación, seré informado de los resultados que se obtengan.

Por lo expuesto otorgo **MI CONSENTIMIENTO** para que se realice la encuesta y el programa especializado.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DRE - CAJAMARCA
Gilberto Gavidia Bustamante
GILBERTO GAVIDIA BUSTAMANTE
DIRECTOR GENERAL
I.E.S.P.P. "SANTA CRUZ"

Anexo N° 06: Evidencias de aplicación de la evaluación diagnóstica y aplicación del programa

Fase de diagnóstico (Evaluación a estudiantes y a su respectivo docente tutor)





Fase de Socialización (Exposición de Ansiedad Desadaptativa y Mindfulness)



Fase de Instrumentación (Aplicación de sesiones)







Fase de Valoración (Objetivos alcanzados y cambios logrados)





Fase de post-test (Aplicación del post-test)



Anexo 07: Acta de originalidad de informe de tesis



ACTA DE ORIGINALIDAD DE INFORME DE TESIS

Yo, Dr. Juan Carlos Callejas Torres, docente de la Escuela de Posgrado - USS y revisor de la investigación aprobada mediante **Resolución N° 236-2022/EPG-USS** del estudiante Bach. Jheyson Hanany Villalobos Guerrero, titulada: “Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca” de la Maestría en Psicología clínica.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 4%, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud.

Por lo que, concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva de Similitud aprobada mediante **Resolución de Directorio N° 015-2022/PD-USS** de la Universidad Señor de Sipán.

Pimentel, 04 de noviembre del 2022



.....
Dr. Juan Carlos Callejas Torres
Orcid 0000-0001-8919-1322
Renacyt P0098518
Scopus Author ID 57222188256

.....
Dr. Juan Carlos Callejas Torres
DNIN° / CE N°

Anexo 08: Aprobación del Informe de Tesis



ACTA DE APROBACIÓN DEL INFORME DE TESIS

El **DOCENTE** Dr. Juan Carlos Callejas Torres del curso de **Seminario de Tesis II**,
asimismo el **Asesor(a) ESPECIALISTA** Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio

APRUEBAN:

La Tesis: “Programa Mindfulness para prevenir la ansiedad desadaptativa en estudiantes de un Instituto Superior Pedagógico de Santa Cruz, Cajamarca”

Presentado por: Bach. Jheyson Hanany Villalobos Guerrero de la Maestría en Psicología Clínica

Chiclayo, 04 de noviembre 2022

Dr. Juan Carlos Callejas Torres
Orcid 0000-0001-8919-1322
Renacyt P0098518
Scopus Author ID 57222188256

Dr. Juan Carlos Callejas Torres
Docente de Curso

Mg. Roberto Dante Olazabal Boggio
Asesor Especialista