

# MINDFULNESS: HERRAMIENTA DE ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL EN ADOLESCENTES DEL PROYECTO MAPNNAVI DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

---

**Mtra. Elizabeth Cabello Vargas**

**Mtra. Elizabet Cerón Bella**

**Lic. Alejandra Judith Espinoza Guevara**

Techo Comunitario A.C./MAPNNAVI  
[mapnnavi@gmail.com](mailto:mapnnavi@gmail.com)

## RESUMEN

En este trabajo se discute la importancia de la educación socioemocional para reducir los problemas presentes en la adolescencia, destacando el valor de desarrollar competencias emocionales, la autorregulación y resiliencia. De igual manera se presentan resultados de un proyecto de intervención con Mindfulness para intervenir con los mismos, haciendo referencia al contexto generado por la pandemia por COVID-19, debido a las repercusiones políticas, económicas, sociales y de salud, dejando a los niños, niñas y adolescentes (NNA) como un grupo de especial vulnerabilidad, ya que se incrementaron los factores de riesgo, tales como: pérdida de hábitos saludables, crisis emocionales, duelos, violencia intrafamiliar, consumo de alcohol y tabaco, abuso de nuevas tecnologías, deserción escolar y aumento de trastornos psicológicos como ansiedad, estrés y depresión. Tales situaciones alarmantes que exigen la atención de profesionales de la salud mental para brindar herramientas psicosociales a los NNA que doten de factores de protección, procesos adaptativos y de socialización, donde cobra relevancia la incursión de la práctica de mindfulness, la cual es exitosa en reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión, brindando herramientas de autorregulación, autoconocimiento, compasión y empatía.

**Palabras claves:** Adolescentes, COVID-19, Intervención, Mindfulness, Psicosocial.

## ABSTRACT

*This paper discusses the importance of socio-emotional education to reduce the problems present in adolescence, highlighting the importance of developing emotional skills, self-regulation and resilience, as well as presenting the results of an intervention project with Mindfulness to intervene with them. , referring to the context generated by the COVID-19 pandemic, due to the political, economic, social and health repercussions, leaving children and adolescents (NNA) as a group of special vulnerability, since the risk factors, such as: loss of healthy habits, emotional crises, duels, domestic violence, alcohol and tobacco use, abuse of new technologies, school dropout and increased psychological disorders such as anxiety, stress and depression. Alarming situations that require the attention of mental health professionals to provide psychosocial tools to children and adolescents that provide protective factors, adaptive and socialization processes, where the incursion of mindfulness practice becomes relevant, which is successful in reducing the levels of anxiety, stress and depression, providing tools for self-regulation, self-knowledge, compassion and empathy.*

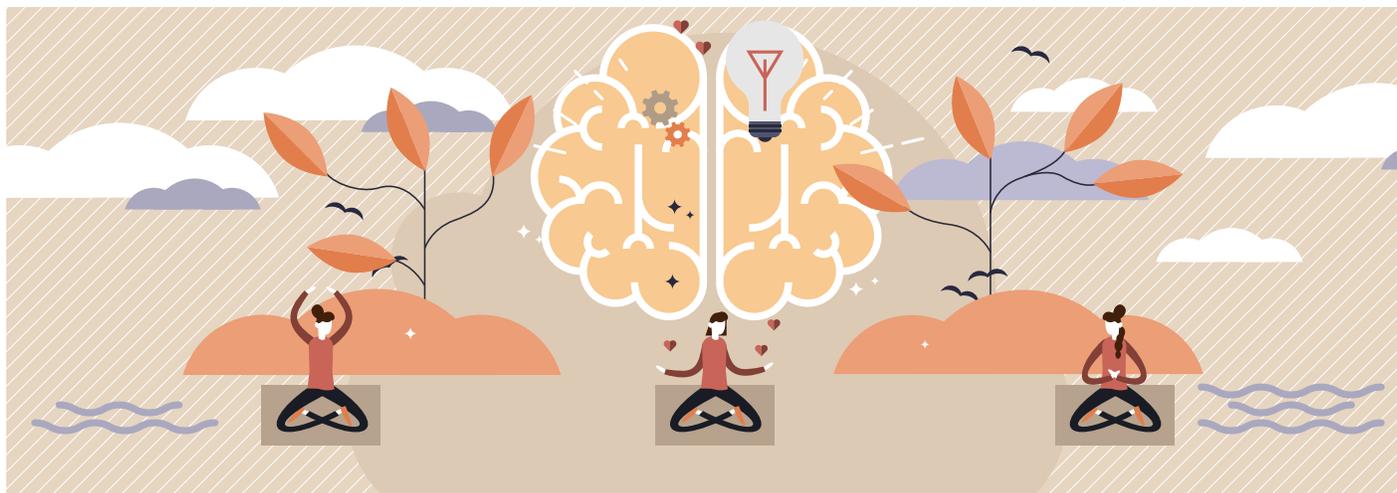
**Key Words:** Adolescents, COVID-19, Intervention, Mindfulness, Psychosocial.

## INTRODUCCIÓN

La réplica del protocolo en atención a niñas, niños y adolescentes dirigido y desarrollado por la asociación Mente CEDAT, se da como resultado del interés y compromiso constante por parte del personal del Modelo de Atención Psicosocial para Niñas, Niños, Adolescentes y sus Familias para la Prevención de la Violencia, por sus siglas MAPNNAVI, por capacitarse e idear nuevas estrategias de intervención y acompañamiento psicosocial a adolescentes y familias beneficiarias de este proyecto. La incorporación del mindfulness como herramienta adicional a las actividades del modelo resultó ser idóneo dentro de un contexto de incertidumbre y de cambios abruptos en las formas de intervenir con los y las participantes del MAPNNAVI, durante la contingencia por COVID-19.

Las iniciativas de proyectos con enfoque preventivo de la violencia, como es el caso del MAPNNAVI, requieren incorporar nuevas metodologías, modelos y protocolos innovadores en contextos sociales complejos y con poblaciones en situación de vulnerabilidad social, como son los y las adolescentes y familias en Ciudad Juárez, Chihuahua, MX. Ante una receta para una catástrofe

social (Garza, 2011), la prevención de la violencia y el fortalecimiento de factores de protección en contextos hostiles, resultan ser una tarea apremiante para el acompañamiento con adolescentes, en donde los factores de protección permiten contrarrestar los efectos negativos de la violencia. En el caso concreto de los adolescentes, las actividades asociadas a la regulación emocional y resiliencia, junto a las habilidades sociales, espiritualidad y el fortalecimiento de la autoestima, constituyen un eje importante en el abordaje de factores de protección con adolescentes (Corona y Peralta, 2011). El mindfulness es un aliado indiscutible al ser una herramienta de meditación que promueve el autoconocimiento, relajación, la mejora de la atención, la disminución del estrés y de la violencia, a través de la introspección individual para el entendimiento del entorno (Cerdà Capllonch. s.d), además tiene la ventaja de ser una aproximación más simple y sencilla que las psicoterapias formales, debido a que el contacto con los pacientes es más breve que en otras formas de terapia y pueden ser proporcionadas por otros profesionales de la salud, como es el caso de MAPNNAVI, por parte trabajadores y trabajadoras sociales, así como la adaptación a medios no presenciales a causa del auge de las TICs durante la pandemia.



## MARCO TEÓRICO

En la actualidad, en tema de salud pública, los médicos generales refieren que, en consulta diaria con pacientes, del 5 al 10 % son canalizados con profesionales de la salud mental debido a que presentan sintomatologías de ansiedad, depresión y estrés, que de no atenderse debidamente pueden ser motivo de discapacidad. Algunas alternativas en la atención de estas necesidades psicoemocionales son la psiquiatría y la psicología, en esta última, algunas opciones de terapia son la cognitivo-conductual, la de activación conductual, solución de problema/Interpersonal y la que abordamos en este trabajo, Mindfulness.

El término Mindfulness fue empleado por Jonh Kabat- Zinn (2003) en los años setentas, a través del Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBRS), en que proponía prácticas meditativas y atención y consciencia al momento presente a sus pacientes con la intención de mitigar sus síntomas. Cabe resaltar que no existe un estándar en la traducción al castellano de mindfulness y ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena, por lo cual, muchos autores optan por eso por el vocablo inglés mindfulness.

Esta práctica, proviene de las tradiciones meditativas budistas de Asia, y se ha utilizado para reducir el estrés, cultivar la capacidad de estar atento, fomentar la consciencia, la autorregulación y aumentar el bienestar subjetivo. Tal y como señala Gonzalo Brito Pons (como se cita a Kabat-Zinn 1990), esta forma de dirigir la atención se caracteriza por ser intencional, por focalizarse en la experiencia presente y por ser realizada con una actitud de aceptación hacia tal experiencia evitando establecer juicios de valor.

Por lo tanto, esta habilidad consistente en observar cuidadosa y claramente todos los aspectos que entran en el campo de atención de la persona, como lo son percepciones, sensaciones, pensamientos, emociones,

etc., haciéndolo sin juzgarlos como bueno-malo, aceptarlos y vivirlos en el presente. Referente a lo anterior, es equivalente a no estar viviendo en piloto automático, a lo cual Gonzalo Brito (2011) define como un estado donde una persona está físicamente presente, sin embargo, se encuentra navegando en infinidad de pensamientos lo que genera que no esté atento a lo que está ocurriendo en el presente.

### MINDFULNESS Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Al hablar de mindfulness y su relación con la inteligencia emocional, debemos partir del planteamiento sobre ¿qué es la inteligencia emocional?, dicho termino se popularizó por Daniel Goleman (1995) y se define como la capacidad para dirigir los pensamientos y acciones y al mismo tiempo gestionar las emociones que se generan. Con lo anterior, otros autores hacen relación a este concepto con las competencias emocionales, definiéndolas como la capacidad de movilizar las emociones con un cierto nivel de calidad y eficacia (Mercader, 2020).

Sin duda aunque continúan los debates, es un hecho, que el trabajar con esa competencia emocional ha generado beneficios en el contexto escolar, ya que haciendo referencia a Jorge Roque Azurduy (2012), cuando hablamos de alumnos con competencias emocionales desarrolladas, estos no son precisamente los que mantenían excelentes calificaciones o aquellos que se quedaban en el salón durante el recreo a estudiar mientras sus otros compañeros salían a jugar, sino, que son aquellos que supieron reconocer sus emociones y manejarlas de modo adecuado que les permitieron establecer relaciones humanas positivas, y que conocieron cómo motivar a las personas. Son los que se interesaron más por las personas que por las cosas, desarrollando empatía y resiliencia.

Considerando lo anterior, debe quedar claro que el cociente intelectual de las personas no contribuye al equilibrio emocional ni a la salud mental, sino que

son otras habilidades emocionales y sociales las responsables de generar estabilidad emocional y mental, así como del ajuste social y relacional. Es aquí, donde justamente surge la importancia de proveer a los y las adolescentes alternativas socioemocionales que les permitan desarrollar estas competencias emocionales y con ello aumentar su inteligencia emocional. En este sentido, la práctica de mindfulness resulta ser una de estas alternativas, ya que, desde su esencia, permite a los adolescentes trabajar con su autoconcepto y autorregulación, las cuales son dos de las bases primordiales para desarrollar la autoestima, empatía, resiliencia y sobre todo el manejo de emociones.



## MINDFULNES Y ADOLESCENTES

Como parte de la implementación del mindfulness con los adolescentes por sus beneficios autorreguladores y de autoconcepto, se ha informado de su efectividad en la mejora de síntomas psicológicos, como es el caso del contexto educativo, demostrando su efectividad en el desempeño cognitivo y de relaciones significativas, en medidas de estrés, afrontamiento y resiliencia (Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach, 2014).

Cabe resaltar que la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo que se sitúa entre la niñez y la adultez, entre los 10 y los 19 años, y la OMS considera la adolescencia una etapa marcada por los procesos biológicos y muy condicionada por las experiencias y el contexto social, que puede tener un efecto “considerable” en el desarrollo de los mismos. Por lo tanto, la práctica de mindfulness resulta ser una herramienta relevante para aprender a hacerle frente a todos los eventos significativos generando resiliencia.

La adolescencia es un momento vital en la que se repiten una serie de problemas, y algunos autores plantean que son 3 las problemáticas que más se presentan en los adolescentes, la realización de conductas de riesgo, los conflictos con los padres y la inestabilidad emocional (Oliva, 2007), aunque por otra parte, Zenner, Herrnleben-Kurz & Walach (2014), resaltan que si se analizan los estudios sobre diagnósticos clínicos en población adolescente se puede observar que los trastornos más prevalentes son el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, los problemas de conducta, la ansiedad y la depresión.

Según una investigación realizada con estudiantes de Secundaria referida por Alberto Mercader Rovira (citando a Kuyken et al., 2013) detectaron en la población que estudiaron, una reducción significativa del estrés y mejora del bienestar general o reducciones significativas en la ansiedad estado, ansiedad rasgo y un aumento de velocidad en el procesamiento de la información, inteligencia y rendimiento escolar.

Cabe resaltar que, como se describió anteriormente, la adolescencia es una etapa complicada debido a todos los cambios y retos que se generan en la misma. Ahora bien en el 2020 se añadió un factor más con las declaraciones de pandemia por COVID-19, que trajo consigo el aislamiento de las personas en sus hogares, así como la limitación de actividades cotidianas como acudir al trabajo, reducción del transporte público, cierre de empresas, instituciones y comercios, y sobre todo la suspensión de las actividades escolares de manera presencial, dejando incertidumbre en todos, y en especial dejando a los niños, niñas y adolescentes en un estado de vulnerabilidad. Esta emergencia sanitaria desencadenó consecuencias psicosociales con múltiples estímulos, generadores de estrés debido al miedo de contagio, la sobresaturación de información en medios de difusión, la crisis económica que sufrieron muchas familias, así como los duelos por muertes por COVID-19, dejando crisis emocionales en los demás integrantes de la familia.

Algunos de los impedimentos que reflejan los adolescentes y sus familias para acudir a recibir atención psicológica son los costos de acceso, los horarios y el traslado a las instituciones que proveen el servicio a costos accesibles o inclusive gratuitos por las largas distancias que hay que recorrer. En los últimos años, los programas de intervención basados en TICS están contribuyendo de manera significativa

a este cambio en el modo de aplicar los tratamientos, mostrando su eficacia en diversos problemas de salud mental que intervienen diferentes disciplinas como lo son Trabajo social, Psicología, Educación, entre otras, donde incluyen el uso de herramientas tecnológicas como es el internet, a través de aplicaciones y plataformas como Zoom, WhatsApp, Teams, Messenger, y cualquier aplicación de fácil acceso por parte de la población para realizar videollamadas o llamadas telefónicas.

Lo anterior muestra la adaptación e innovación que tuvieron que emprender las diferentes instituciones y programas que brindan servicios para la atención de la salud mental, siendo la incorporación de la práctica de mindfulness una de estas, ya que es una herramienta que se centra en el estar en el presente, ser consciente de mi situación y aceptarla, permite a los adolescentes vivir su momento, sus emociones, sensaciones y pensamientos, sin juzgar, lo cual genera que se valide su sentir y genere resiliencia.

Otra de las bondades de esta práctica es que, una vez aprendida, puede ser implementada en cualquier momento y autogestionada, debido a que el principal elemento que se utiliza es la respiración, la cual es una habilidad que todas las personas poseen, por lo que resulta útil para los adolescentes, debido a que tiene un efecto de relajación y calma, lo cual ayuda en la disminución de acciones y/o actitudes impulsivas.



## METODOLOGÍA

La réplica del Protocolo en Atención a Niñas, Niños y Adolescentes de MENTTE CEDAT basa su metodología en la práctica del mindfulness. La réplica del protocolo tuvo una duración de ocho sesiones virtuales a través de la plataforma zoom y conto con la colaboración de ocho facilitadores y facilitadoras del equipo de MAPNNAVI quienes replicaron el protocolo a lo largo de los meses febrero y marzo del año 2021, la duración de cada sesión fue de 2 horas, aproximadamente. El grupo fue conformado por un total de 16 adolescentes estudiantes de secundaria y preparatoria (5 hombres, 11 mujeres) de un rango de edad de entre los 13 a 17 años y quienes se integraron de manera voluntaria, el grupo tenía el precedente de haber participado en diversos momentos del MAPNNAVI.

► **Objetivo general:** Promover la práctica de la atención plena (mindfulness) en un grupo de adolescentes de 13 a 17 años para mejorar la regulación emocional y aumentar el nivel de resiliencia a través de la réplica del Protocolo en Atención a NNA durante la pandemia por COVID-19.

Objetivos específicos:

- **Objetivo 1:** Formar un grupo de adolescentes de 13 a 17 años interesados en la práctica de atención plena (mindfulness).
- **Objetivo 2:** Implementar ejercicios de atención plena (mindfulness) durante 8 sesiones virtuales con duración de 1 hora cada una.
- **Objetiva 3:** Valorar el impacto de la práctica de atención plena en los participantes y la ejecución de las sesiones por parte de los/las facilitadores a través de un instrumento de evaluación.

El equipo de facilitadores tuvo como referente los tres pilares descritos en el Modelo de Mindfulness para trabajar

con niñas y niños (MENTTE CEDAT, 2018), la atención, la calma y la bondad, así como el método de trabajo social de grupo a fin de emplear estrategias para facilitar el conocimiento, la integración y la comunicación entre los miembros del grupo. Los pilares transversales en cada una de las sesiones se enfocaron en el reforzamiento de los componentes principales de la atención plena que son la atención al momento presente (apreciar el aquí y el ahora, la autopercepción y registro de sensaciones corporales y reducción de pensamientos rumiantes), apertura a la experiencia, aceptación (aceptar las situaciones tal y como son sin resistencia alguna), dejar pasar (desapego o desprendimiento ante situaciones difíciles) y la intención de adquirir herramientas de bienestar (Vásquez-Dextre, 2016).



Los temas abordados durante las 8 sesiones fueron retomados del manual para facilitador proporcionado por MENTE CEDAT (2018) durante la transmisión del protocolo y fueron ejecutados de la siguiente manera:

SESIÓN	DESCRIPCIÓN	PRÁCTICA DE MEDITACIÓN
1	Un cambio en mi mente. Aprendiendo cómo funciona la mente	Los pensamientos como nubes
2	¿De qué trata la respiración? Escuchando la calma	La respiración como un globo
3	Cultivando una mente en calma. Aprendiendo de la atención	La respiración como un globo
4	Un torbellino emocional. Reconociendo las emociones	Arrullando un peluche
5	PARAR. Regulando emociones difíciles	Arrullando un peluche
6	Esto también pasará. Aprendiendo a ser resilientes	Soy un ser extraordinario
7	Apapacho al corazón. Practicando la bondad hacia si mismo	Soy un ser extraordinario
8	Si estás bien tú, estoy bien yo. Reconociendo la interconexión	Práctica de gratitud a todo lo que me rodea

Desde este trabajo de acompañamiento, se concibió la conformación del grupo como un espacio de encuentro, tal como describe Jiménez Martínez (citada por Taubal, 2006) fue un espacio virtual donde se promovió el fortalecimiento de autoestima, de lazos sociales entre los participantes, la aceptación y reconocimiento de las diferencias individuales y colectivas, la integración del grupo y se compartieron herramientas para un conocimiento específico, el de la regulación emocional y resiliencia.

De manera general, se consideró las fases generales de todo proceso grupal (Jiménez, 2018) que son el estudio preliminar del contexto o la apreciación diagnóstica inicial del grupo, donde se aplicaron diversas técnicas de recopilación de información, diseño o planificación del plan de intervención acorde al diagnóstico y los objetivos del protocolo, ejecución del protocolo y la evaluación final del proceso. Para realizar la evaluación se diseñó una encuesta que se compone de 13 reactivos, de los

cuales 10 son con escala tipo Likert y tres de los reactivos son de opción abierta (cualitativos). La aplicación de la evaluación se realizó en dos momentos, al inicio y final de las sesiones, permitiendo una comparación de la situación inicial y final de los y las participantes, además de conocer el impacto que tuvieron las sesiones en la regulación emocional y fortalecimiento de la resiliencia individual de los mismos.

En cada uno de estos momentos, los y las facilitadores del MAPNNAVI emplearon estrategias intermedias o durante cada sesión a fin de que los participantes se conocieran entre sí, se establecieran normas de convivencia grupales, la consolidación y fortalecimiento del vínculo entre los miembros, propiciar la apertura de espacios en conjunto para compartir experiencias y visualizarse a sí mismos como redes de apoyo y el cierre del proceso, rescatando los aprendizajes obtenidos y el reconocimiento por el cumplimiento de todas las sesiones.

## METODOLOGÍA

### CUANTITATIVOS

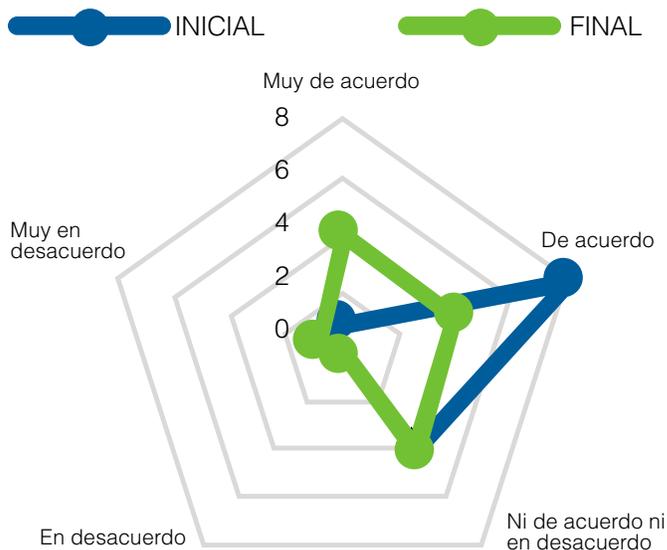
La evaluación para medir el impacto de la implementación del proyecto con los adolescentes, se realizó en dos momentos, al inicio y final de las sesiones, esto permitió realizar una comparación de la situación inicial y final de los y las participantes además de conocer el impacto que tuvieron las sesiones en la regulación emocional y fortalecimiento de la resiliencia individual de los participantes.

A continuación se describen los resultados que se obtuvieron a partir de cada uno de los indicadores evaluados y su correspondiente comparación mediante el apoyo de gráficas.

En cuanto a la primera pregunta que se les hizo a los adolescentes es ¿Me enojo con facilidad?, observando en la evaluación final un aumento en la percepción de los adolescentes en cuanto a la intensidad de sus enojos, pudiendo observarse en la gráfica 1, la cual tiene relación a que los adolescentes hicieron consciente sus impulsos y su forma de reaccionar, durante las sesiones.

### GRÁFICA 1

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Me enojo con facilidad?



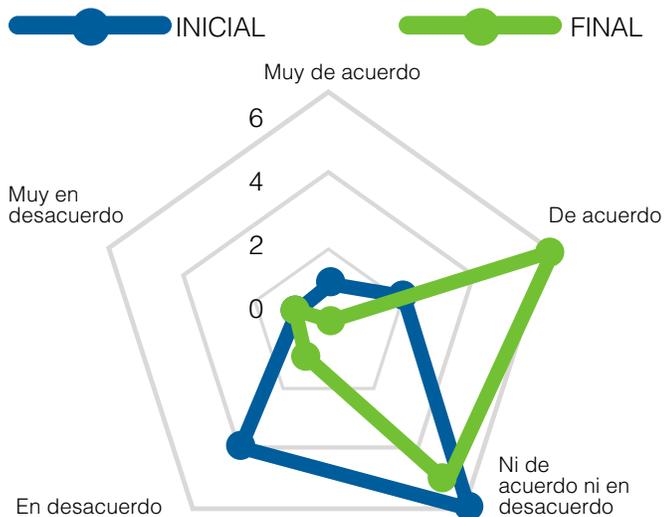
**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.



La siguiente pregunta referente a si les molestan los errores de otros, también tuvo un incremento en la percepción de los adolescentes al término de las sesiones, lo cual tiene relación con el autoconocimiento que se estuvo trabajando durante las sesiones, donde los adolescentes se percataron que su forma de reaccionar es dirigida por la influencia que tienen los otros en sus emociones y pensamientos, lo cual hicieron visible en la evaluación final, la comparación de ambas evaluaciones se puede ver en la gráfica 2.

**GRÁFICA 2**

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Me molestan los errores de otros?

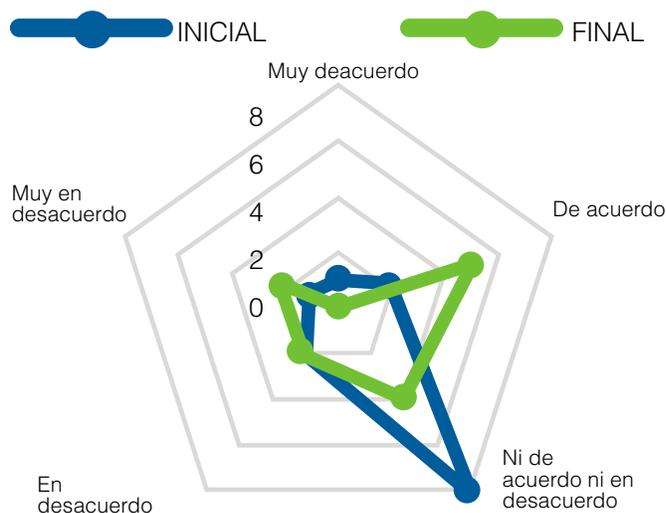


**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.

Referente a la pregunta que si pueden expresar sus sentimientos de manera adecuada se observó un incremento positivo, desde la primera sesión y al final de estas, como se puede observar en la gráfica 3.

**GRÁFICA 3**

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Puedo expresar mis sentimientos de manera adecuada?



**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.

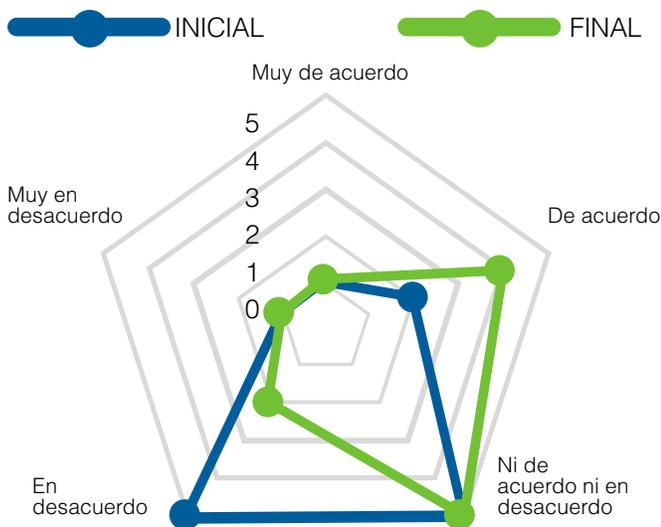


Otro de los indicadores que lograron mejorar al final de las sesiones es cuando tienen algún problema logran concentrarse para tratar de encontrar un problema, pasando de un 50% de los participantes que respondieron en desacuerdo y muy en desacuerdo en poder lograrlo al inicio, a un 16% al final de las sesiones.

También uno de los indicadores que mejoraron fue en la atención que prestan a sus sentimientos y emociones, en la gráfica 4 se puede apreciar este cambio, donde pasaron se invirtió el resultado.

**GRÁFICA 4**

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Presto atención a mis sentimientos y a las sensaciones de mi cuerpo?



Fuente: Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.



En cuanto al indicador "Cuando estoy experimentando una emoción no soy consciente de ello hasta más tarde", el resultado arroja que al inicio los participantes respondieron estar muy de acuerdo y de acuerdo con el 7% y el 36%, respectivamente; el 28% no estar de acuerdo ni en desacuerdo, y el 29% en desacuerdo. Mientras que en la evaluación final mostraron el 15% y el 31% en sus respuestas de estar muy de acuerdo y de acuerdo, reflejándose un aumento en la percepción de los adolescentes referente a que en el momento de estar experimentando una emoción no son conscientes de esta. Dicho resultado puede ser derivado de las actividades de identificación de emociones, debido a que durante las sesiones a los adolescentes se les dificultaba ponerle nombre a sus propias emociones.

Uno de las afirmaciones que se plantearon en la evaluación era "Parece como si estuviera moviéndome en "piloto automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo", no hubo grandes variaciones en las respuestas de los participantes, teniendo similitud en su percepción al inicio y término de las sesiones. Véase gráfica 5.

**Gráfica 5**

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Parece como si estuviera moviéndome en "piloto automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo?



Fuente: Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.

Referente al indicador "Me encuentro preocupado (a) por el pasado o el futuro" hubo un incremento en la percepción de los adolescentes referente al futuro, derivado de las experiencias que se abordaron en las sesiones debido a la situación actual por la que pasamos, a causa de la pandemia por COVID-19, lo cual, manifestaban durante las sesiones su incertidumbre por saber qué pasará con su escuela, hasta cuándo terminará y cuándo volverán a salir de casa con normalidad.

En cuanto a si los adolescentes dejan que sus sentimientos afecten sus pensamientos, se obtuvo un resultado favorable, ya que al inicio sus respuestas estaban dirigidas en su mayoría al de acuerdo (57%), mientras que en la evaluación final paso a la de ni acuerdo ni en desacuerdo (31%), en desacuerdo (23%) y muy en desacuerdo (8%), se puede observar en la gráfica 6.

**GRÁFICA 6**

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos?



**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.

En el indicador " Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables", se observó una actitud más positiva, ya que los adolescentes respondieron recurrir a pensar en cosas agradables cuando se siente mal, obsérvese la

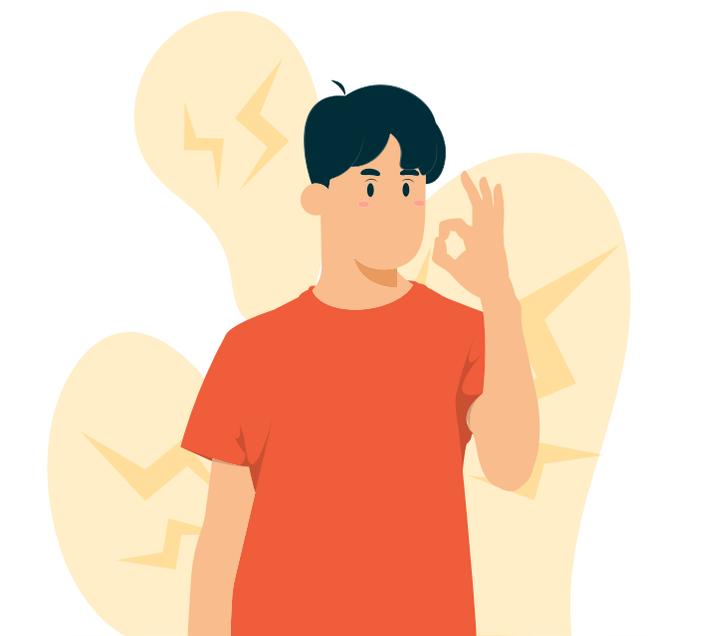
gráfica 7. Resultado en la evaluación inicial que solo el 21% lo hacía, mientras en la evaluación final incremento este porcentaje a 38%, tomando como referencia las respuestas "muy de acuerdo y de acuerdo".

**GRÁFICA 7**

Resultado comparativo de indicador de evaluación: ¿Aunque me sienta mal procuro pensar en cosas agradables?



**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.



## CUALITATIVOS

Como parte de los resultados cualitativos, una de las preguntas iba dirigida a conocer que es lo que para los adolescentes mindfulness, o si habían escuchado anteriormente de esta práctica, teniendo respuestas dirigidas a que es sobre concentrarse y poner atención en la evaluación inicial, mientras que en la evaluación final los adolescentes ampliaron sus conocimientos al definirla como técnicas para respirar y concentrarse, lograr calmarse, introducen los conceptos del control de emociones, la conciencia de los pensamientos, así como la clave de la respiración. A continuación, se muestra en la figura 1 la comparación de las respuestas iniciales y finales de los adolescentes:

### FIGURA 1

Comparación de percepciones de participantes sobre qué es mindfulness.

#### Inicial

- ▶ Para aprender a tomar decisiones en un futuro.
- ▶ Poner atención al 100%.
- ▶ Algo que forma parte de la ayuda de mejorar nuestro control.
- ▶ La verdad nada me viene a la mente.
- ▶ Aprender a controlar y relajar la mente.
- ▶ Aprender a controlar y relajar la mente.
- ▶ Algo en el que vas a poner toda la atención.
- ▶ Una práctica de ayuda.
- ▶ Yo creo que es cómo nos pongamos atención, me refiero a que tanta atención nos tenemos para cuidarnos emocionalmente y físicamente.
- ▶ El practicar tener una atención diferente a mi
- ▶ Como algo así de concentrarse en sus problemas para dejarlos a un lado y relajarse.
- ▶ Puedes ser como una práctica que se enfoca en tus pensamientos.
- ▶ Prestar atención a mis sentimientos y físico.
- ▶ La práctica rápida y segura en la atención.

#### Final

- ▶ Tener atención plena en lo que voy a comer, sentirlo, tocarlo y olerlo.
- ▶ Sentir como mi abdomen sube a bajar cuando respiro.
- ▶ El prestar atención a lo que estoy sintiendo o pensando.
- ▶ Practicar para ponernos atención a nosotros mismos.
- ▶ Poner atención a mi, a mis sentimientos e identificarlos.
- ▶ Pues es una práctica para que tengas tensión en ti mismo.
- ▶ Para mejorar la atención personal.
- ▶ Son tipos de actividades para poner tener mayor atención a nuestras emociones y sentimientos.
- ▶ Poder relajarme y pensar más en las cosas
- ▶ Puede ser que te ayude a estar más atentos con tus sentimientos y tú cuerpo.
- ▶ Pues todo eso de la practica de respiración para poner más atención en algo que te estén diciendo.
- ▶ Poner mucha atención.
- ▶ Una práctica para ser consciente de mi misma.
- ▶ Prestar atención en lo qué estes haciendo.

**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.



En cuanto a las expectativas de los participantes inicialmente sobre el curso o que les gustaría aprender estaban relacionadas con aprender de que se trataba la atención plena, tener un poco de autocontrol, a tener más confianza, aprender a quererse más, y a poder expresar sus sentimientos y pensamientos de manera adecuada.

Al finalizar las sesiones, en la evaluación final se les preguntó qué aprendizajes se llevaban, teniendo respuestas más elaboradas y más consientes acorde a los abordado durante las sesiones, así como las prácticas de atención que se implementaron, se presenta a continuación un mapa mental (Véase figura 2) con las respuestas que se obtuvieron para visualizarlas de manera global

**FIGURA 2**  
Resultados cualitativos de la intervención con mindfulness para adolescentes.



**Fuente:** Elaboración propia. Encuesta de Evaluación Final. Prácticas de Atención Plena (Mindfulness) Con Adolescentes Participantes Del Proyecto MAPNNAVI-Techo Comunitario, A.C. 2021.

Como podemos observar, los adolescentes participantes pudieron obtener herramientas y técnicas para controlar sus emociones, y afrontar problemas de

manera más consciente y tranquila a través de la respiración profunda, percatándose de sus emociones y sentimientos, logrando controlarlos y resolverlos de manera asertiva.

## DISCUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos del proyecto de intervención, la evaluación cuantitativa refiere toma de conciencia y autoconocimiento por parte de los participantes, refiriendo en la evaluación inicial respuestas neutrales o indiferentes, a diferencia de la evaluación final respondieron con mayor objetividad y decisión. Coincidiendo con la evaluación cualitativa donde ellos reflejan conocerse más, haber adquirido habilidades de autorregulación de emociones a través del manejo de distintos tipos de respiración y mayor atención a las sensaciones corporales.

Asimismo es importante hacer hincapié en que la práctica de mindfulness es justamente eso, una práctica, la cual debe ser continua para llegar a obtener todos los beneficios que ofrece, y con la intervención realizada se logró sembrar las bases en los participantes, iniciando con el pilar del autoconocimiento, para que posteriormente sean personas autogestionadas de técnicas de respiración y meditación, y puedan emplearla en aquellas situaciones de crisis, estrés o sobrecarga física o mental, que permitan una autorregulación y un actuar asertivo.

Por último, a manera de reflexión, se visualiza que el mindfulness con adolescentes es viable como apoyo en las intervenciones psicosociales, ya que incide en la educación socioemocional a partir del desarrollo de competencias emocionales, ya que son elementos esenciales y fundamentales durante la etapa de la adolescencia.

## CONCLUSIONES

Mindfulness es una herramienta eficaz en el acompañamiento con adolescentes complementando la educación socioemocional, ya que es viable para abordar los temas de autoconocimiento, autorregulación, manejo y expresión de emociones.

Además de observar que la intervención psicosocial en modalidad virtual contó con la aceptación y participación activa de los adolescentes, ya que refirieron que era un espacio donde poder interactuar y expresarse libremente, además de sentirse cómodos, con apertura y conectar con pares.

Resaltando que la principal herramienta que se facilitó y fue aprendida por los participantes durante nuestra intervención es el uso adecuado de la respiración, el cual es el elemento esencial de la práctica de Mindfulness, mostrando sus beneficios en la regulación de emociones, pensamientos y sensaciones, siendo esto el primer paso para la gestión de competencias emocionales.

Por último, se pudo observar que la atención psicosocial es viable para atenderse a través de las TICs a NNA en situación de vulnerabilidad social, debido a que facilita el acceso a este tipo de atención y elimina algunas limitantes como lo son tiempos de traslado a instituciones donde pagan costos bajos o son gratuitos o bien solicitar permisos de trabajo por parte de los padres para poder acompañar a sus hijos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Brito, P. G. (2011)** Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v10n1/art12.pdf>
- Cerdà Capllonch, Ramon. (s.d.)**. Proyecto mindfulness. Microproyectos. Red Internacional de Educación. Consultado en <https://riedu.org/wp-content/uploads/2016/10/Micro-Mindfulness.pdf>
- Corona, Francisca. Peralta, Eldreth. (2011)**. Prevención de conductas de riesgo. REV. MED. CLIN. CONDES.22(1), pp. 68- 75.
- Garza Almanza, Victoriano. (2011)**. Receta para una catástrofe social. Crimen, zonas desentendidas, tipos de vivienda y estilos de vida en Ciudad Juárez. El Colegio de Chihuahua. México.
- Jiménez Martínez, Diana Marcela. (2018)**. Trabajo social con grupos y sus dimensiones de intervención. Revisión documental en América Latina. Revista de la Facultad de Trabajo Social (2), pp. 84-124. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/6702/6314>
- López, M. A. (2020)** Eficacia de una intervención psicológica breve basada en mindfulness para el tratamiento de la depresión en atención primaria. Recuperado de: [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/670340/2020\\_Tesis\\_Lopez%20Montoyo\\_Alba.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR3-fha-FOPMc7wnltSCLFiEV5K9nUKUyW-IQz9eck8stgBW9WIXcVxThNzU](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/670340/2020_Tesis_Lopez%20Montoyo_Alba.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR3-fha-FOPMc7wnltSCLFiEV5K9nUKUyW-IQz9eck8stgBW9WIXcVxThNzU)
- Mercader, R. A. (2020)** Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar. Vol. 8, N° 1, e372. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n1/2310-4635-pyr-8-01-e372.pdf>
- Pérez, Y. M., Herrera, M. P., Puebla, G., Quilez, F. O., Barceló S. A., y García, C. J. (2015)**. Eficacia de mindfulness en depresión en atención primaria mediante el uso de TICs. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/traba->

jos/17CONF1CVP2015.pdf  
**Sánchez Boris, I. (2021).** Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. Vol. 25, núm. 1. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/3684/368466087010/html/>  
**Roque, A. J. (2012).** La inteligencia emocional en adolescentes del segundo curso de secundaria

de la unidad educativa "German Busch". Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n8/n8a04.pdf>  
**Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016).** Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatr* 79 (1), pp. 43-51.  
**MENTE CEDAT. (2018).** Manual para el facilitador.

Modelo de Mindfulness para trabajar con niñas y niños.  
**Zenner, C., Herneleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014).** Intervenciones basadas en la atención plena en las escuelas: una revisión sistemática y un metanálisis. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00603/full>

