

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE QUITO**

**CARRERA:  
PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:  
PSICÓLOGA**

**TEMA:  
MINDFULNESS COMO TÉCNICA PSICOTERAPÉUTICA EN  
LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA**

**AUTORA:  
MARÍA ELISA VILLARROEL CASTRO**

**TUTOR:  
MARIO MÁRQUEZ TAPIA**

**Quito, enero de 2022**

## Cesión de derechos de autor

Yo María Elisa Villarroel Castro con documento de identificación N° 0550234611, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación intitulado: “Mindfulness como técnica psicoterapéutica en la Psiconeuroinmunología” , mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



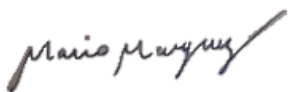
Handwritten signature of María Elisa Villarroel Castro with identification number 0550234611.

María Elisa Villarroel Castro  
C.I 0550234611  
Enero, 2022

### **Declaratoria de coautoría del docente tutor/a**

Declaratoria de coautoría del docente tutor/a Yo Mario Márquez Tapia declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación, “Mindfulness como técnica psicoterapéutica en la Psiconeuroinmunología”, realizado por María Elisa Villarroel Castro, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, enero 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mario Márquez Tapia', written in a cursive style.

Mario Márquez Tapia  
C.I: 1708219306

## **Dedicatoria**

Este trabajo se lo dedico a mi familia por el gran amor y apoyo que recibo de ellos cada momento de mi vida, y durante todo mi proceso de formación. Siempre están presentes en todo lo que es importantes para mí. Le dedico este trabajo especialmente a mis padres, por ser mis principales educadores y plasmar en mí valiosos ideales sobre los valores, el profesionalismo y la gran importancia de mi desarrollo y bienestar personal. A mi hermana por su complicidad, su forma especial de animarme siempre y por su cariño. Gracias a todos por su incondicionalidad.

## **Agradecimiento**

Expreso mi profundo agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por la experiencia, al personal docente que fue parte de mi formación, y especialmente agradezco a mis amigos que hicieron esta etapa de mi vida inolvidable, y cultivamos una linda amistad.

## Índice de contenido

Resumen .....	8
Abstrac .....	9
Introducción .....	1
1) Planteamiento del Problema .....	2
2) Justificación y Relevancia .....	5
3) Objetivos .....	6
3.1 Objetivo General .....	6
3.2 Objetivos específicos.....	6
4) Marco Conceptual .....	7
4.1 Definiciones de Psiconeuroinmunología.....	7
4.1.1 Principios de la Psiconeuroinmunología .....	7
4.1.2 Principales técnicas psicoterapéuticas utilizadas en Psiconeuroinmunología .....	9
4.2 Definiciones de Mindfulness .....	11
4.2.1 Principios de Mindfulness .....	12
4.2.3 Tipos de Mindfulness.....	15
4.2.4 <i>Otras Intervenciones Terapéuticas que se Basan o Incluyen Mindfulness</i> .....	16
4.2.5 Principales Aplicaciones Terapéuticas .....	17
4.2.6 Beneficios Principales de Mindfulness .....	18
4.2.7 Variantes de Mindfulness.....	18
4.2.8 Estudios de efectividad de Mindfulness .....	20
5) Dimensiones .....	23
6) Hipótesis o Supuestos .....	24
7) Marco Metodológico.....	25
8) Población y Muestra.....	28
9) Presentación de los Resultados Descriptivos .....	29
10) Análisis de los Resultados .....	33
11) Interpretación de los Resultados .....	35
Conclusiones .....	37
12) Referencias Bibliográficas .....	38



## Resumen

La conexión y relación existente entre la mente y el cuerpo en relación con los procesos de salud – enfermedad resulta ser un tema de gran interés en el área de la salud física y mental desde una perspectiva integral. Diversos estudios e investigaciones sobre Mindfulness muestran beneficios considerables en sus practicantes a nivel físico y psicológico. Este trabajo describe los elementos principales de Mindfulness que le permiten ser una técnica psicoterapéutica para la Psiconeuroinmunología, desde una perspectiva fisiológica y psicológica, abordando lo que sucede a nivel de sistema nervio, sistema inmune, sistema endócrino, de forma general y la parte psicológica-emocional, de forma más específica. Los componentes principales que se consideraran son: la meditación, la atención, la conciencia y la curiosidad. Con la práctica de Mindfulness se evidencia progreso en tres áreas principales: en el bienestar, en el trabajo, y en las relaciones personales, y estas mejoran la calidad de vida de los practicantes.

**Palabras clave:** Mindfulness, Psiconeuroinmunología, elementos de Mindfulness, meditación, atención y conciencia.



## **Abstrac**

The connection and relation between the mind and the body in relation to health-disease processes turns out to be a topic of great interest in physical and mental health from a comprehensive perspective. Various studies and research on Mindfulness show considerable benefits for its practitioners on a physical and psychological level. This work describes the main elements of Mindfulness that allow it to be a psychotherapeutic technique for Psychoneuroimmunology, from a physiological and psychological perspective, addressing what happens at the level of the nervous system, immune system, endocrine system, in general and the psychological part. emotional, more specifically. The main components to be considered are: meditation, attention, awareness and curiosity. With the practice of Mindfulness, progress is evidenced in three main areas: in well-being, at work, and in personal relationships, and these improve the quality of life of practitioners.

**Keywords:** Mindfulness, Psychoneuroimmunology, elements of Mindfulness, meditation, attention and awareness.

## **Introducción**

Con un enfoque biopsicosocial, el ser humano es comprendido desde una perspectiva más amplia e integral, considerando que su realidad se constituye por los aspectos biológicos, psicológicos y sociales que forman parte de sí mismo y de su entorno.

La práctica médica, como en otras profesiones, se da en base a la teoría, y esta última varía de acuerdo con los diferentes enfoques que se han planteado. Esto genera nominaciones de la medicina bajo constructos teóricos como son medicina complementaria, alternativa u otras.

En cuanto a la salud mental, el enfoque biomédico está muy arraigado en las prácticas, frente a ello la OMS (2013) afirma que existe una necesidad de aplicación de un modelo biopsicosocial, principalmente por la alta demanda de estos servicios. En el Ecuador la salud ancestral está respaldada en marcos y lineamientos constitucionales, pero es evidente la predominación del modelo biomédico. Aunque el conocimiento sobre la conexión e influencia bidireccional entre la mente y el cuerpo no es nueva, en la actualidad se muestra un gran interés por parte de los profesionales de la salud por dar este enfoque a sus prácticas, con intervenciones integrales y un trabajo multidisciplinario.

Gracias al avance tecnológico, acceso a información, y otros factores, es posible conocer y emplear diferentes técnicas psicoterapéuticas que se originan y practican en diversos lugares del mundo, y se puede hacer uso de ellas en los procesos de salud- enfermedad mental y física. Mindfulness es una de estas técnicas, cuyo creador propone una práctica centrada en la conciencia y en la atención plena, lo cual influye en el aspecto físico y emocional de la persona (Zinn, 2005). Por otra parte, la Psiconeuroinmunología desde su teoría de conexión entre los sistemas nervioso, endócrino e inmune, indica la dinámica en los procesos de percepción y respuesta que presenta la persona (Solomon, 1998)

La práctica de Mindfulness implica procesos fisiológicos a nivel de estos tres sistemas, los cuales son descritos en este trabajo.

## **1) Planteamiento del Problema**

Desde una perspectiva integral, el proceso de salud y enfermedad del ser humano trasciende el plano de lo netamente biológico, lo que da paso a una visión biopsicosocial de este. Según Libertad (2003), la Psicología de la salud es el producto de esta concepción, así como de las mismas restricciones del modelo biomédico, lo cual indica que, para la asertividad y eficacia en los niveles de atención en salud, estos deberán enmarcarse en este modelo.

En la teoría y la práctica, existen varios enfoques a partir de los cuales se desempeña el profesional de la salud, así tenemos la medicina convencional, tradicional, complementaria, humanista, entre otras. La OMS (2013) afirma que la medicina tradicional es la base principal o el complemento de las prácticas de salud. La medicina tradicional o medicina no convencional en varios países se denomina medicina complementaria.

Dicha organización reconoce una frecuente subestimación de esta en el ámbito de la salud, pero también identifica la creciente demanda en la adquisición de servicios desde este modelo en varios países a nivel mundial, ya que han considerado que la medicina complementaria contribuye en el bienestar de sus usuarios de manera total. La OMS (2013) propuso para el periodo 2014-2023, que, para acceder a este tipo de intervención, los gobiernos podrían desarrollar políticas públicas de salud que promuevan la medicina tradicional y complementaria, para facilitar su práctica segura y eficaz, así como el acceso. Cabe mencionar que, en Ecuador, según el MSP (2020) “se garantiza las prácticas de salud ancestral y tradicional mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos, que requieren los pueblos y nacionalidades en el territorio nacional”.

En la actualidad, varios factores como la migración, el intercambio cultural, los nuevos enfoques, estudios, investigaciones, conocimiento, tecnología y experiencia han permitido que técnicas de diferentes lugares del mundo relacionadas a la salud, puedan practicarse indistintamente de su lugar de origen. Las nominaciones de la medicina (como la convencional, alternativa, complementaria, entre otras), y las creencias sobre las mismas, pueden ser repensadas si se considera que aquella cuyas técnicas ha funcionado y servido históricamente hace cientos o miles de años, se la considera hoy como alternativa a la convencional. Respecto a la salud mental, esta presenta un enfoque biopsicosocial, el cual le permite tener una visión amplia de la realidad del paciente, no solo para comprenderlo, sino también para elegir las técnicas adecuadas que faciliten su proceso de sanación, crecimiento y evolución. Según Fraile (s.f) ), la prevalencia del modelo

biomédico da la noción de que el desaparecimiento del síntoma es únicamente a lo que se quiere llegar (sin excluir que la cura es un aspecto esencial en la práctica médica), denotando una única visión biológica del ser humano, y en palabras de la autora “al concentrarse en partes cada vez más pequeñas del cuerpo, la medicina moderna pierde frecuentemente de vista el paciente como ser humano”, siendo este proceso de salud, algo que no podría entenderse en términos reduccionistas.

También se evidencian otros aspectos como lo es la medicalización. Moreno (2006) indica que “la medicalización de la salud creó el espacio para que ésta se construyera como una cuestión técnica más que como una institución social que penetra diversas esferas sociales con consecuencias socioculturales, políticas y económicas muy claras”.

Si bien es cierto, el respaldo científico de las técnicas complementarias va en crecimiento, aun así, Vera & Buena (1999) afirman que, los médicos más de una vez han socializado casos de mejoría de algún paciente del cual no se podía esperar avance alguno. Estos casos “sin explicación científica” han sido generadores de discusiones entre aquellos practicantes de la medicina desde el enfoque tradicional, como de aquellos ubicados desde la intervención alternativa o complementaria.

El empleo de las comillas en la frase “sin explicación científica” es porque en su mayoría así lo denominan de forma errónea, ya que varios de los casos antes mencionados, tendrían una explicación si se realizaran los estudios respectivos.

Los problemas de salud física (ya sean mayores o menores) y el cómo sobrelleva el paciente su proceso de tratamiento, tiene una repercusión psicológica en el estado emocional; así mismo, aquellos problemas de salud mental afectan a lo corporal, según Roth (2018).

La Psiconeuroinmunología (PNI) o Psiconeuroimunoendocrinología aparece para estudiar estos mecanismos que se dan en la comunicación bidireccional entre los sistemas neuroendócrino e inmune; Fors, Quesada, & Peña (1999) afirman que, en el desarrollo de esta ciencia, en varios estudios, se han descrito las relaciones mente-cuerpo, evidenciando un gran potencial curativo al que se accede a través de este vínculo.

En la cotidianidad se puede encontrar factores estresores que dificulten el desempeño y desarrollo de las personas, puede ser una condición física, pueden estar en el trabajo, en el hogar, o en cualquier lugar del entorno en donde el sujeto se desenvuelve; al no saber manejar estas emociones negativas, estas pueden llegar a perjudicar la salud física, así como la psicológica en un nivel patológico, Cruz, 2018).

Con la creciente aparición de fármacos, así como la constante actualización de los manuales empleados en Psiquiatría y Psicología, DSM y CIE, más conductas y síntomas se vuelven parte de un cuadro clínico, lo que indica una patologización de aspectos de la vida cotidiana, como lo menciona Jimenez, (2008). Aun así, muchos casos que requieren de los fármacos, y que tienen un abanico de posibilidad para tratamiento o prevención, a pesar del progresivo trabajo multidisciplinar, se quedan únicamente en el tratamiento biomédico.

La Psicología es una de las ciencias que forma parte de este trabajo multidisciplinar, y que con su constante evolución aporta positivamente no solo a los individuos que se han servido de ella, sino de la sociedad en sí. Al contar con una variedad de enfoques, puede proporcionar técnicas que se adecúen no solo a los casos clínicos, sino también a la personalidad del individuo. Las terapias de tercera generación, desde un enfoque global, buscan una modificación de la conducta del individuo, pero considerando aquella vivencia del paciente tanto de su problema como del contexto que ha provocado determinado comportamiento poco adaptativo. La búsqueda de ese aprendizaje marca una diferencia en este proceso de salud.

Mindfulness es una técnica que está en constante desarrollo y en tendencia actualmente, se emplea en varios enfoques de la Psicología y también se ha integrado a la práctica en Medicina, con grandes resultados en problemas mentales como de salud física, según Hervás, Cebolla, & Soler (2016). Los mismos autores señalan que la eficacia de esta técnica varía de acuerdo con los perfiles y que debe ser manejada por un profesional que domine los conocimientos para evitar efectos adversos, aunque coexistan con los beneficiosos. Al considerarse al Mindfulness como una terapia complementaria o alternativa, esta se considera parte de las técnicas para la Psiconeuroinmunología.

De este modo, surge la pregunta ¿Qué elementos de Mindfulness le permiten ser técnica psicoterapéutica en la Psiconeuroinmunología?

## **2) Justificación y Relevancia**

Desde la perspectiva Aristotélica, la cual refiere la influencia mente- cuerpo y viceversa, así como la perspectiva de otros autores contemporáneos, denotan el vínculo existente desde el cual los profesionales de la salud pueden intervenir para proporcionar una intervención integral, Sánchez (2011).

La Psiconeuroinmunología como ciencia que estudia la relación entre sistemas: inmune, endócrino, y nervioso, ha dado el marco de conocimiento científico desde el cual se entiende y evidencia su interacción e influencia en el proceso de salud y enfermedad, Fors, Quesada, & Peña (1999). Según Solomon (2001) “la Psiconeuroinmunología debe proveer básicamente el conocimiento de la dinámica biológica de la medicina humana y alternativa o técnicas médicas complementarias y ofrece desarrollar nuevos modelos no lineales de salud y enfermedad” (pág. 2).

La elección de la técnica de Mindfulness para este trabajo es por la creciente acogida en el mundo occidental, también por todos los beneficios con los que ha aportado y ha mejorado la calidad de vida de quienes lo practican, y por los diferentes contextos en que puede ser aplicada.

La importancia del trabajo interdisciplinario en el campo de la salud recae en la esencia misma del ser humano, por lo que hacer de lado, o minimizar técnicas efectivas que se han aplicado exitosamente y que también se encuentran en desarrollo, no solo crea discrepancia a nivel de los profesionales de la salud, sino también imposibilita al paciente probar, vivenciar, y comprobar las técnicas fuera del modelo biomédico convencional.

En los estudios previos de la PNI, se encuentran los relacionados a la medicina, a la psicología en general o a los diferentes trastornos mentales, y con el proceso de salud y enfermedad. En cuanto a Mindfulness, de la variedad de estudios existentes, gran parte de ellos indican su aplicación y beneficio; también se presentan estudios aplicados a diferentes grupos con determinadas características o diagnósticos y sus resultados. Las implicaciones de esta técnica a nivel fisiológico no han sido abordadas en un solo estudio.

Este trabajo resulta relevante ya que, a partir de las bases teóricas y fuentes bibliográficas, describirá por qué Mindfulness se considera una técnica de psicoterapia en PNI, aportando así en el conocimiento de este tema.

### **3) Objetivos**

#### **3.1 Objetivo General**

Describir los elementos principales de Mindfulness que le permiten ser una técnica psicoterapéutica en Psiconeuroinmunología.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Definir teóricamente Mindfulness y Psiconeuroinmunología
- Describir los principales elementos de Mindfulness
- Identificar los aspectos psicológicos de los principales elementos de Mindfulness

#### **4) Marco Conceptual**

##### **4.1 Definiciones de Psiconeuroinmunología**

Según Solomon (1998) esta ciencia interdisciplinaria estudia e investiga las interacciones que se producen entre el cerebro - el sistema inmune y sus influencias clínicas. También se la conoce como Psiconeuroinmunoendocrinología, Inmunología conductual o Neuroinmunomodulación y es el Psicólogo Rober Ader quien introduce este término en los años 70. Esta ciencia pretende entender los mecanismos biológicos de las resistencias inmunológicas influenciados por factores psicosociales, tanto en el inicio como en el transcurso para entender la inmunología generada en síntomas psiquiátricos, Solomon, (1998)

Vera & Buela (1999) afirmaron que este campo estudia las relaciones bidireccionales entre estos sistemas. El cerebro es el que regula el sistema inmunitario a menor o mayor medida, influyendo de forma significativa la esfera psicológica (Kurpar & Bernard, 1994). La peculiaridad de esta ciencia permite conectar diferentes disciplinas como lo son: la psicología, neurología, psiquiatría, inmunología, endocrinología, incluso medicina interna y cirugía, Kurpar & Bernard (1994). Así Ortega (2011), menciona que la PNI “ha planteado el desafío de tratar la mente y el cuerpo como una unidad, de tal modo que la falta de equilibrio entre la mente y el cuerpo afecta el funcionamiento de la mente sobre el cuerpo o viceversa”. (pág. 3)

##### **4.1.1 Principios de la Psiconeuroinmunología**

Ortega, (2011) afirma que:

La psiconeuroinmunología sostiene la hipótesis de que el sistema inmunológico puede ser controlado por la mente y poder alterar así el proceso o disposición a la enfermedad. También se basa en que la aparición y el curso de una enfermedad depende de la agresividad del agente patógeno y que el grado de vulnerabilidad del organismo varía de un organismo a otro tanto a nivel físico como psíquico (pág. 3).

Entre los componentes pertenecientes a la Psiconeuroinmunología (PNI), se encuentran los neurotransmisores, las hormonas, y las citocinas, las cuales a través de un lenguaje bioquímico y de sustancias que estos sistemas producen, llevan la información, Ortega (2011). La integración de estos pretende guardar la salud, que la lucha por supervivir sea efectiva y el control de varias funciones para generar un equilibrio interno, Ortega (2011). Solomon (2001) señala que “el eslabón crítico entre el sistema inmunológico y el cerebro es el eje neuroendócrino-inmune”, el cual fue demostrado por Besedov y Sorkin en el año 1970 al encontrar que, la estimulación antigénica o



activación inmunológica, desencadena el eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal en un rol de inmunología para mantener la homeostasis, Solomon (2001)

En estudios realizados por Guillermine & Cohn (1985) concluyen que “la inmunidad es regulada cerebrocortical y lateralmente de forma específica en la corteza cerebral izquierda, con la influencia de la maduración y función de células T”. Por otra parte, se señala que los componentes emocionales, están relacionadas a las demandas incluidas al inicio y en el transcurso de enfermedades autoinmunes, Solomon (1998).

Moscoso (2009), indica que un estresor activa una respuesta fisiológica, y caracteriza algunos síntomas que aparecen como respuesta emocional frente al estrés, como lo son la ansiedad, la ira, la tristeza, pánico, y estados de desesperanza principalmente, los cuales son naturalmente temporales. “El ingrediente principal de la respuesta emocional del estrés es de naturaleza cognitiva debido al hecho de que el estímulo externo deberá ser percibido como estresante”. McEwen (2007), indica que este proceso empieza en el hipotálamo al producirse corticotropina, la cual se dirige hacia el sistema circulatorio de la pituitaria, esta segrega la hormona adenocorticotropa mediante el eje hipotálamo-pituitaria-suprarrenal, generando así hormonas glucocorticoides, principalmente el cortisol. El eje simpático-suprarrenal medular es activado gracias a la respuesta fisiológica del estrés, produciendo secreción de adrenalina y noradrenalina, las cuales son catecolaminas conocidas, McEwen (2007). Dichas hormonas consienten el aumento de glucosa en la sangre, para favorecer un nivel más alto de oxígeno, energía, alerta, fuerza muscular y resistencia al dolor en un tiempo mínimo, Moscoso (2009).

Canelones (2013) en su estudio afirma que: (Canelones, 2013)

Se ha demostrado que, frente a un evento estresante, particularmente si éste es evaluado como: amenaza, daño o pérdida y acompañado de una reacción emocional de: ansiedad, depresión, angustia y/o desesperanza, sin posibilidad de control, unido a un predominio de emociones negativas, se activa el eje hipotálamo-pituitaria-adrenal (eje HPA) que conduce a la liberación de cortisol y catecolaminas en las glándulas suprarrenales que son fuertes supresores de la respuesta inmune.

Ortega (2011) explica:

La respuesta al estrés se da a tres niveles: fisiológico (taquicardia, hipertensión, enfermedades coronarias, hiperglucemia, asma bronquial o síndrome de hiperventilación, sequedad de boca, aumento del colesterol, diuresis, etc.), cognitivo (dificultades de atención y concentración, irritabilidad, olvidos frecuentes, incapacidad para decidir, etc.) y motor (tartamudeo, temblores, contracturas musculares, tics, predisposición a accidentes, etc.)

Marketon & Glaser (2008), afirman que el cortisol que es liberado por glándulas suprarrenales favorece a la preparación del sistema inmune en el manejo de las defensas frente a virus, bacterias, inflamaciones y heridas. La comunicación permanente que se da entre el sistema nervioso, sistema inmune, sistema endócrino y el cerebro, indican la percepción del estrés, por lo que el deterioro en la salud resulta de este proceso (Taub, 2007). La sociedad como tal, su ambiente y los estilos de vida que la persona adquiere, son importantes al considerar las exigencias actuales y desafíos de la vida cotidiana, como las experiencias del estrés percibido.

Solomon (2001), muestra que la creciente consideración de la PNI en el área de la salud, tanto física como psicológica, permite que pacientes con enfermedades como cáncer, enfermedades cardiovasculares, o trastornos como la depresión, estrés, ansiedad, esquizofrenia, TDAH, entre otros, puedan ser intervenidas con técnicas complementarias, y que según Mañas (s.f), permitan cambios reales, significativos y permanentes.

Para Canelones (2013) la PNI da la posibilidad de influir con técnicas psicológicas en todo el sistema de la salud para la práctica de la medicina humanística con una base científicamente cimentada. Con la práctica de Mindfulness y gracias al aprendizaje es posible el manejo del estrés crónico, al facilitar una reproducción de una respuesta de relajación, así como el conocer a profundidad la sintomatología propia de los estados de estrés crónico (Moscoso, 2009).

Olortegui, Galvez, Paredes, & Villafan, (2017), indican que las técnicas complementarias presentan tintes terapéuticos que resultan ser más útiles que los proporcionados por la medicina convencional para determinados casos y contextos.

#### **4.1.2 Principales técnicas psicoterapéuticas utilizadas en Psiconeuroinmunología**

La PNI al considerar un contexto biopsicosocial aborda desde ese punto una determinada problemática, por lo que las técnicas psicoterapéuticas empleadas pueden variar de acuerdo con la enfermedad que presenta el paciente. Simon (2014), indica que la relación terapéutica que se

establece entre el terapeuta y el paciente tiene mayor impacto y beneficio que el tipo de intervención en sí. Se menciona también que, en varios diagnósticos de enfermedades crónicas relacionadas a la salud física, así como en diagnósticos de enfermedades de salud mental, la psicoterapia en general resulta una alternativa para facilitar el manejo de los procesos a los pacientes que la reciben.

#### **4.1.2.1 Psicoterapia Integrativa.**

Según Dubourdieu & Escudero (2021) el proceso de salud y enfermedad es entendido desde una perspectiva multicausal mediante una convergencia temporal, es decir que, aquellos factores biológicos, psicológicos, cognitivos, socioecológicos y espirituales, intermodulan de determinada forma en un momento determinado.

Esta psicoterapia según Eriksine & Trautmann (1996) correlaciona diversos constructos de algunas escuelas teóricas. Le interesa la valoración de la persona a nivel afectivo, conductual, cognitivo y fisiológico. Al tener como objetivo la integración de la personalidad, pretende que el cliente aumente su consciencia y asimilación de contenido de sus estados fragmentados del yo, (pág. 317)

El siguiente fragmento, permite una comprensión clara de su uso para la salud. Según Eriksine & Trautmann, (1996):

A través del respeto, la amabilidad, la compasión y el contacto sostenido, establecemos una presencia personal y permitimos una relación interpersonal que proporciona la afirmación de la integridad del cliente. Los métodos que alivian el conflicto intrapsíquico facilitan la curación, resuelven la transferencia y promueven la integración de un yo fragmentado, se basan en la creencia de que la curación se produce principalmente mediante el contacto interpersonal de una relación terapéutica. Con la integración se hace posible que la persona afronte cada momento con espontaneidad y flexibilidad, tanto en la resolución de los problemas de su vida como en la relación con los demás (págs. 325-326).

#### **4.1.2.2 Psicoterapia Grupal.**

Este tipo de terapia según Rouston (2003), permite manejar y adecuar las emociones; el mismo autor manifiesta la eficacia de la psicoterapia grupal para pacientes oncológicos y sus familiares. Morera & Henry (1995), aluden que esta técnica es una de las más empleadas en pacientes diagnosticados con Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) no solo para sobrellevar su proceso, sino también para abordarlo.

### **4.1.2.3 Psicoterapia Cognitiva.**

Esta psicoterapia se aplica principalmente en casos de pacientes con estrés crónico, ya que este trae consigo efectos perjudiciales que inciden tanto en la salud mental como en la física. Según Moscoso (2010), lo que se pretende es entrenar a la persona para que presente una respuesta relajada, disminuir el nivel de estrés y transformar aquellas conductuales destructivos y desfavorables para la persona (pág. 22). Mindfulness se considera una técnica a utilizar dentro de este enfoque, ya que supone aprendizaje y adaptación.

### **4.1.2.4 Musicoterapia.**

Se consideró la musicoterapia ya que según Franceschi (2020), esta terapia facilita cambios tanto a nivel emocional como somático, generando conexiones emocionales con un potente impacto psíquico; dentro de su estudio, la doctora afirma que la Psiconeuroinmunología explica científicamente el efecto que produce esta terapia y la fiabilidad de su aplicación.

## **4.2 Definiciones de Mindfulness**

Según Moñivas, García, & Garcíab (2012) Mindfulness, conocido también como atención o consciencia plena, se dio a conocer a finales de los años 70 en occidente por Jon Kabat-Zinn, un doctor en Biología Molecular. Él no solo fue practicante de yoga, sino también instructor, por lo cual, tenía experiencia con la meditación zen y se había preparado y entrenado con algunos maestros budistas. Toda su experiencia le llevó a incorporar dichas enseñanzas, y a aportar a la ciencia. La investigación del autor “se concentra en el emergente campo de la medicina cuerpo/mente, con énfasis en los rendimientos clínicos, sociales y humanos de la práctica de la meditación” (pág. 84) en varias poblaciones. En el año de 1979 instituyó el “Programa de Reducción del Estrés basado en el Mindfulness”, y la “Clínica para la Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets”, (Sánchez G. , 2011). Con gran respaldo científico, este programa se difundió de manera notable, y hoy se aplica diversas clínicas y hospitales a nivel mundial, y esta iniciativa inspiró y promovió la práctica de la meditación en el área de la salud. Su definición la centra en el estar conscientes y prestar atención.

Según (Vallejo, 2006):

El mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento (pág. 231)

La práctica de esta técnica es similar a la meditación, por lo que varios autores consideran que los términos Mindfulness y Meditación pueden usarse como si hicieran referencia a lo mismo. La meditación Vipassana se ajusta con esta técnica, denotando así una influencia oriental, específicamente budista. Esta meditación Vipassana, según Catón (2017) es:

un sendero de autotransformación mediante la autoobservación. Se concentra en la profunda interconexión entre mente y cuerpo, la cual puede ser experimentada de manera directa, por medio de la atención disciplinada dirigida a las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que continuamente se interconectan con la vida de la mente y la condicionan. Es este viaje de autoexploración a las raíces comunes de cuerpo y mente, basado en la observación, lo que disuelve la impureza mental, produciendo una mente equilibrada, llena de amor y compasión (pág. 4).

Es así como Mindfulness busca y promueve pasar de la “reactividad de la mente” (respuestas automáticas e inconscientes) a su “responsabilidad” (respuestas controladas y conscientes), (Moñivas, García, & García, 2012).

Esta práctica promueve la práctica de los principios de: atención, concentración, ecuanimidad, paciencia, calma, alegría, determinación y amabilidad.

Según la doctora Moreno (2012):

Desde el área de las neurociencias, se sabe que en términos generales los efectos de la práctica del “estar atento” sobre el sistema nervioso se relacionan con la promoción de un estado de relajación del sistema nervioso periférico y la activación del sistema nervioso central (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007). Además, se ha reportado que el entrenamiento en atención plena mejora la conectividad cerebral (Kilpatricketal.,2011), y provoca un incremento de la materia gris de las áreas del cerebro involucradas en los procesos de aprendizaje, memoria y regulación de las emociones (Hölzeletal.,2011). (pág. 10).

#### **4.2.1 Principios de Mindfulness**

La mente puede encontrarse llena de sensaciones y rumiaciones recurrentes, siendo esta una constante actividad mental mayormente irracional, automática, y constante, Pérez & Botella, (2006). De este modo, Mindfulness como técnica terapéutica pretende que el practicante sea un

espectador de la realidad que vive en el presente, evitando juzgar y con apertura necesaria para su aceptación, (Pérez & Botella, 2006)

Según varios autores, entre los componentes de Mindfulness procedentes del Zen se encuentran “la atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, el dejar pasar y la intención”, (Pérez & Botella, 2006; Vásquez, 2016). De igual manera, se considera necesario la atención a los términos de interés, curiosidad y respiración, los cuales son básicos para comprender esta técnica.

#### **4.2.2 Elementos de Mindfulness y su funcionamiento**

En este apartado se describirán los elementos principales que abarcan los componentes centrales de la técnica de Mindfulness; estos son: la meditación basada en la atención plena, la respiración y la curiosidad.

##### **4.2.2.1 La Meditación Basada en la Atención plena.**

Se puede definir la meditación como un proceso mental que consiste en la atención ya sea de un objeto externo o de uno interno. Se ha observado que las diferentes técnicas de meditación generan cambios conductuales y fisiológicos en aquellas personas que lo practican. Naranjo (2003) considera a la meditación como un “fenómeno mental polifacético” (pág. 25), y que la meditación profunda involucra un proceso físico al que denomina “desencadenamiento de la espontaneidad profunda del organismo”. El mismo autor menciona que el nivel más alto de consciencia trasciende ciertos estados mentales, y este trance involucra principalmente la inspiración y la imaginación creativa.

Según Medina, Guevara, Arce, & Ramos (1999), los efectos conductuales de la meditación se relacionan con los cambios dados a nivel de todo el sistema nervioso, por la mantención de una actividad alfa. También está relacionada a esta práctica, el incremento del metabolito de la serotonina, así como el incremento general de la actividad cerebral.

El aumento de linfocitos T citotóxicos/supresores se ve favorecido por los procedimientos del manejo del estrés y la relajación (Rodríguez, 2013, pág. 78). Se ha demostrado que la práctica de la meditación consciente plena está asociada a cambios en la materia gris en ciertas regiones del encéfalo, y que forman parte de los procesos de la memoria, el aprendizaje, la, regulación

emocional el procesamiento auto-referencial y la toma de perspectiva, (Rodríguez, 2013). Las principales zonas donde se ha identificado esta concentración de materia son: la unión temporo-parietal izquierda, la corteza cingulada posterior y el cerebelo, (Rodríguez, 2013, pág. 79). Estabilizar, abrir y cuidar la mente son los principales resultados que se obtienen por la práctica de la meditación, según Burgos, (2018).

Con la meditación formal y la atención plena, se ha demostrado que con su práctica pueden aumentar el reconocimiento y el control del estrés y mejorar la mensajería inmunológica, es decir, la función inmune, según Rodríguez (2013).

#### **4.2.2.2 La Respiración.**

Para Moñivas, García, & García (2012), Mindfulness permite tranquilizar la mente, siendo las emociones, conductas, sensaciones o ideas que se están en el presente su objeto de estudio. De acuerdo con el entrenamiento del practicante y a las diferentes técnicas, “la atención puede ir de la focalización en un solo objeto o evento previamente elegido, a la consciencia” (pág. 86). Por ello esta técnica da importancia a la respiración, ya que esta acompaña al sujeto en el aquí y el ahora.

Para Mindfulness, la respiración consciente implica, sentir el aire al entrar y salir del cuerpo, ampliando poco a poco el nivel de conciencia a uno más amplio, cuando el individuo se encuentra tranquilo, el cerebro humano consume menor cantidad de oxígeno, mientras que en los momentos de estrés consume casi la totalidad de oxígeno que ingresa al cuerpo (Viciano, y otros, 2018). Esto se debe a que mientras una gran cantidad del oxígeno es utilizada en los procesos del pensamiento, el resto del cuerpo emplea un mínimo nivel. Las toxinas de las células no pueden eliminarse por falta de oxígeno, por lo que estas empiezan a recorrer por todo el organismo. Esta sangre al contener gran concentración de dióxido de carbono perjudica su funcionamiento y provoca enfermedad, malestar y dolencia, (Rose, 2020).

Emplear una respiración completa, profunda, y rítmica promueve el flujo linfático. Según Rose (2020):

El sistema linfático actúa como el sistema de comunicación del sistema inmune. Los linfocitos se encuentran en los ganglios linfáticos y los órganos, así como en la sangre. Los ganglios linfáticos son la primera línea de defensa del cuerpo contra la enfermedad. Las señales de peligro sobre infecciones e invasores se transportan desde los ganglios linfáticos a la glándula del timo a través del flujo linfático. El timo es el “cerebro” del sistema inmune, pero necesita

ser informado de las amenazas. El timo se encuentra detrás del esternón y debajo de la clavícula. Una vez alertado, puede crear células “soldado” altamente específicas para combatir enfermedades.

La respiración consciente es favorable ya que permite enfocarse en el propio cuerpo y regular las emociones.

#### **4.2.2.3 La curiosidad.**

Para este apartado, es necesario indicar que Mindfulness tiene ocho componentes: “los cinco sentidos clásicos, la interocepción o percepción de las sensaciones corporales internas (dolores, palpitaciones, movimientos intestinales, palpitaciones, etc.), la percepción de intenciones o emociones de los demás (percepción interpersonal) y la percepción de nuestra mente” (Moñivas, García, & García, 2012, pág. 86). El proceso denominado de afuera hacia adentro, estructura y da contenido a la mente con la información captada por los sentidos (Namato, 2000).

Según Simon (2014), “los procesos de arriba abajo son muy poderosos a la hora de esclavizar a la información viva que accede momento a momento”, existe una conectividad neural fuerte que los respalda, incluso más fuerte que la propia incertidumbre del presente, por lo que la información del proceso denominado abajo arriba tiene dificultad para llegar a ser consciente y transmitir el mensaje auténtico (Simon, 2014).

Por ello Zinn (2013) en su libro Mindfulness para principiantes, menciona;

De este modo, si se presta una atención especial y detallada a la información entrante, el funcionamiento de los procesos de arriba abajo se dificulta y la llegada de más riqueza informativa a las instancias prefrontales se favorece. “Mindfulness nos permite llegar a captar la realidad por una parte y la forma en que nuestra mente la deforma, por otra” (pág. 13).

#### **4.2.3 Tipos de Mindfulness**

Aunque Mindfulness es una filosofía de vida, Corbin (2018) indica que posible clasificarlo de acuerdo con el objetivo de aplicación; de este modo menciona cuatro tipos de Mindfulness:

##### **4.2.3.1 Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR).**

Este programa fue creado por el precursor de Mindfulness, Kabat Zinn; según Corbin (2018) este no es un tratamiento psicoterapéutico per se, sino una intervención que se la realiza de forma instructiva, con una estructura establecida previamente, multimodal e inespecífica, lo cual facilita el desarrollo de la conciencia en el momento presente. El MBSR pretende como su nombre



lo indica, reducir los niveles de estrés, propiciando así el bienestar mental de los practicantes. Bertolini(2015) indica que se requiere de ocho sesiones semanales de aproximadamente dos horas, y además trabajo en casa. Consta de tres prácticas diferentes: la meditación sentada o caminando, el body scan, y hatha yoga; adicional se aplica la práctica de conciencia en las actividades de la vida cotidiana.

#### **4.2.3.2 Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT).**

Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale son los autores de esta terapia; la MBCT está dirigida principalmente a cuadros de ansiedad y depresión específicamente para evitar la recaída. La línea conductual que propicia esta terapia facilita el reconocimiento y la interrupción de pensamientos que conducen a estos estados, según (García J. , s.f). El mismo autor manifiesta que su duración es de ocho semanas aproximadamente.

#### **4.2.3.3 Inteligencia Emocional Plena.**

Para incrementar la salud psicológica, se ha creado este programa que consiste en combinar ciertos ejercicios de Mindfulness y la Inteligencia emocional. Se pretende que la persona que lo practica sea más consciente en sus actividades cotidianas, y que desarrolle una inteligencia emocional que le permita gestionar adecuadamente sus emociones, según García (s.f). Al tener como objetivo que el practicante mejore la apreciación que tiene de sí mismo y de su entorno, su calidad de vida se ve mejorada, ya que las relaciones interpersonales y el manejo de emociones frente a diversas situaciones le propiciará un equilibrio emocional saludable.

#### **4.2.4 Otras Intervenciones Terapéuticas que se Basan o Incluyen Mindfulness**

Existen otro tipo de intervenciones terapéuticas que sientan sus bases en esta práctica, o que incluyen componentes de Mindfulness.

##### **4.2.4.1 Terapia Breve Racional**

Según Vásquez (2016), los autores de esta terapia son Safran y Muran en el año 2005, el enfoque en que se basa esta terapia es la hermenéutica y el constructivismo dialéctico, los cuales consideran que la realidad se descubre y se construye. La BRI se caracteriza por el “uso de estrategias para la resolución de las rupturas de la alianza terapéutica” (pág. 4). Esta terapia considera que Mindfulness facilita el alcance de los objetivos de la psicoterapia al desautomatizar la cognición de practicante.

#### **4.2.4.2 Terapia Conductual Dialéctica**

Esta terapia diseñada por la psicóloga Linehan, está dirigida a pacientes con conductas disfuncionales severas y desregulación emocional, según Vázquez (2016) “combina elementos conductuales con validación y aceptación basados en filosofías budistas y zen, buscando una dialéctica entre la aceptación y el cambio” (pág. 4). Mindfulness se considera una de las habilidades que debe desarrollar el paciente para regular sus emociones y tolerar el malestar.

#### **4.2.4.3 Terapia de Aceptación y Compromiso.**

Esta terapia fue creada en el año 1999 por Hayes, presenta un enfoque de tipo conductual, cuyos conceptos claves son la fusión cognitiva, la evaluación, la evitación, y el razonamiento. Para trabajar la primera, Vázquez (2016) indica que se usan ejercicios de meditación y Mindfulness.

#### **4.2.4.4 Psicoterapia Gestalt.**

Vázquez (2016) señala que Fritz Perls es el creador de esta corriente y psicoterapia, la cual presenta un corte vivencial y ofrece una amplia gama de técnicas reconocidas. Uno de los postulados al que se da gran importancia es el concepto del “aquí y ahora”, el cual se enfoca en el presente, y permite darse cuenta del entorno y de uno mismo.

#### **4.2.4.4 Terapia Metacognitiva**

Esta terapia desarrollada por Adrian Wells, pretende eliminar formas de pensamientos que incidan a creencias disfuncionales, flexibilizado la percepción de los estímulos que se consideran amenazantes, así la persona interpreta su propia cognición, y se promueve estilos de pensamiento más adecuados y adaptados. Esta terapia resulta eficaz en trastornos de ansiedad y depresión principalmente, según Wells (2009).

#### **4.2.5 Principales Aplicaciones Terapéuticas**

Mindfulness puede aplicarse en un abanico variado de casos y diagnósticos, de acuerdo con Hervás, Cebolla, & Soler (2016) estos pueden ser: trastornos del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, adicciones, psicosis, trastornos de personalidad, enfermedad cerebrovascular trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, estrés – distrés, somatización, trastornos de conducta alimentaria, dolor crónico, y cáncer.

De igual forma, los resultados clínicos encontrados indican un impacto positivo para su aplicación en diagnóstico de esclerosis múltiple, hipertensión arterial, artritis reumatoide y fibromialgia, (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

Esta técnica puede aplicarse también como un acercamiento a una nueva filosofía de vida, la cual mejorará los aspectos de esta, (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016)

Esta revisión brinda una perspectiva más completa al describir los elementos que posee la técnica de Mindfulness en términos relacionados a los de la Psiconeuroinmunología. Como elementos principales se consideró la meditación, la respiración y la curiosidad, ya que estos implican varios componentes de la técnica. Los beneficios mencionados, especialmente favorecen a la homeostasis del cuerpo, desde la práctica de un proceso de aceptación. “Es interesante resaltar que todas estas cualidades, que se ven potenciadas por la desviación de la asimetría cerebral hacia la izquierda, coinciden con algunos aspectos de la actitud básica que se recomienda en la práctica de Mindfulness” (Simon, 2014, pág. 15)

#### **4.2.6 Beneficios Principales de Mindfulness**

Varios autores señalan que el Mindfulness posee múltiples beneficios para varios aspectos de la vida y salud, entre dichos beneficios se encuentran: reducción de ansiedad el estrés, incremento de la productividad, favorece la calidad del sueño, mejora el autoconcepto, disminuye el riesgo de padecer un infarto, favorece la memoria y la atención, favorece el bienestar mental, el ámbito social, el manejo emocional, y la educación, (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

#### **4.2.7 Variantes de Mindfulness**

Montaños (2020), manifiesta que para comprender qué es Mindfulness es necesario comprender qué no lo es. Esta referencia es importante en este apartado, considerando que en ocasiones la práctica de Mindfulness ha sido distorsionada por fines de comercialización de sus métodos, lo cual populariza una idea equivocada de su forma y sus beneficios.

La misma autora señala que Mindfulness no es relajación, sino que esta última es el resultado de la práctica, aunque no sea netamente su objetivo; no es buscar la iluminación o el éxtasis, aunque en la meditación budista se la haya practicado; no es una práctica para la pasividad, ya que con esta se pretende despojar ideas preconcebidas; y no es que se requiera de un largo tiempo, sino que es necesario decidirse y comprometerse desde una perspectiva realista.

A continuación, se citará tipos de meditación que se emplean en Mindfulness, así como los principales grupos a los que se puede aplicar.

#### **4.2.7.1 Tipos de Meditación en Mindfulness.**

**4.2.7.1.1 Meditación Centrada en la Respiración.** Como su nombre lo indica, este tipo de meditación tiene como objetivo centrar la atención en la respiración, siendo esta de tipo abdominal. Zinn (2013), indica que hay diferencia entre pensar en la respiración, y sentirla. Esta última implica apreciar cómo entra y sale el aire al inhalar y exhalar, o quizá sentir cómo se expande y contrae el abdomen; el mismo autor afirma que es natural que la atención se desvíe, pero lo importante es reestablecerla de forma perseverante y amable. Se da importancia a la calidad de la experiencia y al nivel de atención logrado del practicante; este puede descubrir nuevas formas de relacionarse en su cotidianidad.

No se pretende conseguir nada. Lo que se busca es darnos cuenta de aquello que se está desplegando momento tras momento mientras llevamos a cabo nuestra tarea de prestar atención simple (aunque no fácil) a sentir nuestra respiración en el momento presente, momento tras momento y aliento tras aliento (Zinn, 2013, pág. 100).

**4.2.7.1.2 Meditación Vipassana.** A esta meditación se la conoce también como observación mental o meditación del insight. Fue creada por Gautama, un buda que enseñó que la observación mental puede apartar la ignorancia y proporcionar liberación; según Namato (2000) la meditación Vipassana “significa ver hacia adentro” (pág. 16) esta provoca que el practicante experimente la realidad tal como es y no como quisiera que fuera. Según el mismo autor, la práctica implica “sila” y “samadhi”, lo cual se traduce a conducta correcta y concentración; también involucra prestar atención a la respiración y al cuerpo, y etiquetar pensamientos, emociones y experiencias que surjan en la mente mientras se medita, evitando una actitud enjuiciadora y propiciando una purificación mental. Esta es una técnica simple, sistemática, y directa, y su objetivo es liberarse de las ataduras que obstruyen la mente, según Namato (2000) .

**4.2.7.1.3 Atención de Amor Benevolente.** Este tipo de meditación es una práctica para que el meditador desarrolle sentimientos positivos de amor, cuidado y compasión hacia sí mismo y a quienes lo rodean. Al tener su origen en las enseñanzas del budismo tibetano, este tipo de meditación se basa en lo incondicional de la bondad y la amistad, lo cual favorece la aceptación, la

positividad y sobre todo la empatía, disminuyendo la frustración hacia los demás y mejorando la visión de uno mismo, según Ursa (2017).

**4.2.7.1.4 Scanner Corporal.** Según Zinn (2005), este tipo de meditación implica una conciencia y atención al propio cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Esta exploración guiada debe realizarse de manera suave y sistemática, la cual aumenta la atención a las sensaciones que se experimentan en las diferentes partes del cuerpo y la flexibilidad, propiciando una mayor autoaceptación.

#### **4.2.8 Estudios de efectividad de Mindfulness**

Mindfulness ha sido empleado y estudiado en distintas áreas como la clínica, la educativa, y la laboral. En cumplimiento con los objetivos de este trabajo, se dará interés especialmente a los del ámbito clínico.

Se han realizado varios estudios en casos de diagnóstico de TDAH, uno de ellos es el estudio realizado por Mariño, Sanz, & Fernández (2017) quienes afirman que esta terapia puede emplearse de forma complementaria o alternativa al tratamiento. En el mismo artículo, los autores resaltan estudios significativos en que basan su investigación, encontrando seis estudios que indican mejora significativa en adultos con TDAH; ocho estudios muestran un decremento en las dificultades atencionales, y tres estudios indican una mejoría en el aspecto de la hiperactividad. Adicional a lo mencionado, los autores afirman que se evidencia mejoría en cuanto a la sintomatología del trastorno, mejoría en la ejecución de tareas, al igual que en la sintomatología ansiosa y depresiva; también se muestra beneficios en el funcionamiento general, autocompasión, una mentalidad positiva, y mayor control emocional, propiciando una mejor calidad de vida.

En una investigación realizada en la ciudad de Monterrey por Tovar (2018) en la cual se pretendió “evaluar el efecto de un programa de mindfulness adaptado en base al modelo MBSR, sobre los niveles de mindfulness, no apego, estrés, ansiedad y depresión en diferentes muestras” (pág. 21); entre las dos muestras sumaron 19 participantes. Se emplearon instrumentos como ), la escala Santa Clara Breve de Compasión (SCBCS: Plante y Mejía 2016), el cuestionario sociodemográfico y práctica de previa de mindfulness, escala de No Apego (NAS-7; Elphinstone, Sahdra, y Ciarrochi, 2014, escala de Atención Plena (MAAS: López-Maya et al., 2015), y la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21: Daza, Novy, Stanley y Averill, 2002), y, Tovar (2018).

Según (Tovar, 2018):

el promedio de asistencia al programa fue de 6.3 sesiones de ocho. La mayoría de los participantes asistieron a seis sesiones o más (...) y la mayoría de los participantes realizaron una práctica formal de mindfulness entre 3 y 4 veces por semana, y una duración promedio por sesión de meditación entre 5 y 10 minutos, (pág. 59).

Se concluye que el programa es útil a la población en que se aplicó el estudio, también que los efectos son benéficos para la salud “incluso cuando los participantes dedican un menor tiempo y frecuencia que la práctica recomendada” (pág. 70).

Birnie, Speco, & Carlson (2010), en su estudio “Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR)” conformado por 41 canadienses, se trabajó con un programa de MBSR, y en relación con la escala MAAS reflejó un aumento de 4,35 lo cual indica un mayor efecto de Mindfulness, (Tovar, 2018).

En el artículo de revisión publicado por Metha, Sharma, Potter, Wernicke, & Bhupesh (2019), se aborda el tema de la atención plena y el cáncer, y se centra en la descripción de algunas técnicas encontradas, adaptadas y utilizadas en casos con este diagnóstico, relacionadas al dolor, trastorno de sueño, fatiga y estrés. Entre las principales intervenciones se encuentra la MBSR, el Entrenamiento de compasión basado en cognición (CBCT), Terapia Artística basada en atención plena (MBAT), y la Terapia de Soporte Expresiva. De los estudios se tomó la información para la realización de este artículo, se indica que cada uno emplea pruebas médicas adicionales pertinentes a cada caso, estudiando y comparando los resultados según el objetivo de cada estudio. Se indica que la mayoría de las investigaciones y estudios buscaban evidencia de la eficacia de Mindfulness y sus técnicas en los pacientes oncológicos. Los autores de este artículo concluyen que en la mayoría de los estudios las prácticas basadas en la atención plena se utilizan con mayor acogida en tratamiento para el cáncer, y que el beneficio principal encontrado es la reducción de la toxicidad y el estrés.

Miró, Acero, & Ibáñez, (2016), realizaron un estudio sobre “la psicosis y las modificaciones convenientes en la práctica de Mindfulness” (pág. 37) en el momento de emplearla como una herramienta psicoterapéutica adecuada para intervención psicológica en pacientes con diagnóstico de psicosis. Participaron ocho personas con una edad promedio de 34 años, 7 de ellos presentaban un diagnóstico de esquizofrenia paranoide y el participante restante presentaba un diagnóstico de

trastorno esquizoafectivo. Se realizó una comparación de los resultados de las pruebas aplicadas antes del tratamiento, con los resultados de estas pruebas aplicadas después del programa (el cual tuvo una duración de 5 meses). Entre los instrumentos empleados se encuentran el Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA), Experiences Questionnaire (EQ, Fresco, Moore, Van Dulmen, Segal, Ma, et al., 2007, versión española de Soler et al., 2014), Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) Miró, Acero, & Ibáñez (2016). Con los resultados respectivos, los autores concluyen que se evidencian efectos beneficiosos especialmente en la reducción de síntomas.

## 5) Dimensiones

Las dimensiones que se consideran son:

- La Psiconeuroinmunología
- El mindfulness como técnica complementaria
- Componentes del Mindfulness



## **6) Hipótesis o Supuestos**

### **Supuesto:**

La técnica de Mindfulness en la versión que se abordará en este trabajo puede usarse como una herramienta de psicoterapia en Psiconeuroinmunología.

## **7) Marco Metodológico**

Este trabajo, de acuerdo con el tema planteado, corresponde a una investigación de tipo netamente cualitativo al ser una investigación bibliográfica.

Como parte del enfoque epistemológico, se puede afirmar que, en la actualidad, la Psicología como ciencia, ha tenido un despunte debido a las investigaciones y avances existentes en relación con los estudios del cerebro, su estructura y zonas relacionadas con diversos aspectos de la vida de los seres humanos.

Por otro lado, el estrés se considera como una de las afecciones que caracterizan a las personas que viven en la actual época, debido a las circunstancias propias de la forma de vida postmoderna. Desde esta perspectiva, es necesario realizar un trabajo investigativo de tipo exploratorio, a fin de acercarse un poco más a profundidad a este tema poco conocido y estudiado en el mundo de la Psicología Aplicada.

Desde el punto de vista epistemológico, para la presente investigación se requiere de un estudio a profundidad de lo que implica el Mindfulness y las razones que le permiten ser utilizada como una práctica psicoterapéutica en el ámbito de la Psiconeuroinmunología. Al ser necesario identificar las características de esta técnica, se requiere un tipo de investigación descriptiva que permita un conocimiento más profundo del tema en cuestión.

En relación con el diseño, el presente trabajo corresponde a una investigación no-experimental debido a que se trata de una indagación netamente cualitativa que no implica manipulación de variables. Se busca por un lado describir los elementos principales de Mindfulness, que le permiten ser considerada como una práctica psicoterapéutica en Psiconeuroinmunología, perspectiva desde la cual, se considera una investigación de naturaleza exploratoria y descriptiva.

Este trabajo se centrará en la definición teórica del Mindfulness y la Psiconeuroinmunología, se buscará describir sus primeros elementos e identificar los procesos fisiológicos y psicológicos de los principales componentes del Mindfulness. Para sustentar esta característica, a continuación, se citan varios autores que indican en qué consiste este tipo de investigación:

En este sentido Sellitz (1980) nos indica que este tipo de estudios están:

Dirigidos a la formulación más precisa de un problema de investigación, dado que se carece de información suficiente y de conocimiento previos del objeto de estudio, resulta lógico que la formulación inicial del problema sea imprecisa. En este caso la exploración permitirá obtener nuevo datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de investigación, (pág. 132).

En este caso, la exploración permitirá obtener conceptos, enfoques y elementos propios de la temática de investigación que facilitan la formulación de las preguntas de investigación planteadas para este trabajo con una mayor precisión.

También posee características del diseño documental debido a que se trata de una investigación de tipo bibliográfico lo que permitirá tener un acercamiento teórico al tema planteado y lograr una amplia descripción de su importancia y alcances.

El tema de investigación propuesto en este trabajo, al ser relativamente nuevo, obligadamente requiere de una exploración bibliográfica desde sus orígenes, su desarrollo y su aplicación actual, el mismo que se alcanzará mediante una revisión documental como fuente de información.

Constituye una investigación de tipo descriptivo y se empleará como la única técnica para recolectar la información, la revisión bibliográfica, ya que se busca describir los elementos principales de Mindfulness, que le permiten ser una práctica psicoterapéutica en Psiconeuroinmunología. Por otro lado, el enfoque psicológico de esta investigación requiere necesariamente describir los principales elementos y e identificar los procesos fisiológicos en los que incide la práctica del Mindfulness, es decir, sus actuales aplicaciones y efectos de atención.

Para la elaboración de este trabajo de investigación, como parte del plan de análisis, primero se realizará una lectura profunda y análisis bibliográfico de fuentes bibliográficas primarias y secundarias, es decir, un análisis documental que permitirá el análisis del contenido.

El análisis bibliográfico según Giraldo (2021) tiene un sentido específico:

Para continuar con nuestro proceso es fundamental realizar un análisis previo sobre la naturaleza de la teoría que seleccionamos. Si nace de un sistema conceptual formal o especulativo, una teoría educativa, como el psicoanálisis, entonces deberá realizar aun verificación empírica de su modelo. Si, por el contrario, nace de una acumulación de hechos ya sea por experimentación u observación previa de otros investigadores o investigadoras, lo cual indica un razonamiento inductivo entonces deberemos proceder por medio de una réplica o ajuste de los procedimientos y materiales ya utilizados (pág. 33).

En base a lo planteado por el autor citado, las fuentes bibliográficas primarias y secundarias relacionadas con los temas de Psiconeuroinmunología y Mindfulness, una vez revisadas a profundidad, serán la base para la selección de la teoría que permita una descripción clara de los contenidos de las mismas, así como la selección de los estudios existentes, se procederá a identificar los principales componentes por los que Mindfulness se considera una técnica de psicoterapia en PNI con un análisis de contenido.

Por otro lado, para la búsqueda de contenido científico, es necesario contar con herramientas informáticas, Como lo afirma Krippendorff (citado en Tinto, 2013) se puede hacer uso de varios programas que faciliten el ingreso y procesamiento de datos para poder analizarlos, y también se puede usar programas de base de datos

Esperando que la aplicación de las herramientas informáticas permita el logro de los objetivos planteados, se realizará la revisión de documentos relacionados a los temas de investigación.

La información recopilada, será estudiada, seleccionada y ponderada a fin de armar un esquema teórico que se enfoque a la consecución de los objetivos planteados.

## **8) Población y Muestra**

En este caso, no se considerará población ni muestra debido al tipo y alcance de investigación. Únicamente se realizará una revisión bibliográfica de estudios y documentos existentes, mas no se realizará una manipulación de variables, describiendo el objeto de estudio en sus detalles, ordenando y sistematizando la información disponible, según Selltiz (1980).

Se abordará aquella documentación que permita conceptualizar los términos correspondientes, por lo que es necesario que la revisión bibliográfica considere desde los primeros aportes, hasta lo más recientes.

## **9) Presentación de los Resultados Descriptivos**

Después de una revisión de artículos científicos, estudios, investigaciones y textos pertinentes, en el presente trabajo se obtuvo información relevante respecto a las dimensiones que se consideran para este escrito: la Psiconeuroinmunología, Mindfulness como técnica complementaria, y los componentes de Mindfulness.

Según Tovar (2018), la psiconeuroinmunología como ciencia que conecta el funcionamiento de los sistemas endócrino, neurológico e inmunológico, considera importante el rol de los fenómenos psicológicos en procesos de salud- enfermedad, los cuales se asocian a la psicogénesis de los síntomas que se presentan a nivel corpóreo, así como la capacidad de resiliencia, donde se puede identificar factores internos y externos, de riesgo o protección. El estrés es una reacción del organismo para afrontar situaciones percibidas como amenazantes, y dicha respuesta se presenta a nivel fisiológico, cognitivo, y motor.

Los componentes de la PNI son los neurotransmisores, las hormonas y las citocinas, los cuales llevan información por un lenguaje bioquímico. La consideración de esta ciencia en el campo de la salud pone a disposición una amplia gama de intervenciones complementarias a pacientes con diagnósticos de diferentes enfermedades (físicas y mentales), según Solomon (2001).

Gutierrez (2021), respecto a los sistemas implicados, se identifica que en Sistema Nervioso Central (SNC), se encuentra el hipotálamo, una estructura clave, considerando que desde aquí se produce una regulación neurológica y endócrina como respuesta a factores externos o internos que producen estrés. Esta estructura es relevante para la memoria de trabajo y durante el sueño, y coordina las respuestas mediante el control y liberación de cortisol en el eje HHA. De igual manera se encarga de la regulación de las respuestas del sistema simpático y parasimpático, y es parte de procesos del sistema Inmune.

El mismo autor señala que el hipocampo es otro centro de control importante, cuya función importante en este caso es la inhibición corticotropina. Finalmente se considera al nervio vago otra estructura fundamental en la PNI, por su función de controlar la homeostasis a nivel fisiológico, así como vincular áreas cognitivas y emocionales, con funciones periféricas.

En cuanto al Sistema endócrino, la información indica que este sistema se encarga de la regulación mediante las hormonas producidas por las glándulas, las cuales tienen contacto y

comunicación principalmente con el Sistema Nervioso. Las respuestas al estrés son emitidas por el eje hipotálamo-hipófisis- suprarrenal, y este tiene un rol de inmunología para propiciar la homeostasis. El eje simpático suprarrenal modular (SAM) se activa, y secreta catecolaminas, lo cual permite estar más de alerta, tener mayor oxígeno y energía, fuerza muscular y resistir dolor por un periodo corto de tiempo, (Gutierrez, 2021).

En relación con el sistema Inmunológico, la información indica que las respuestas inmunológicas pueden ser condicionadas; existe correlación de este sistema con la activación neuroquímica, neurofisiológica y neuroendocrina, según Mustaca (2001).

Para Moscoso (2009), el estrés posee una naturaleza cognitiva transitoria, caracterizada por síntomas coléricos, ansiedad, preocupación, pánico, tristeza y desesperanza. Son partícipes el eje hipotálamo-pituitaria-suprarrenal y el eje simpático-suprarrenal medular, en la preparación del sistema inmune en el manejo de sus defensas.

García & Heredia (2018), señalan que las diferencias individuales, con las que las personas perciben y afrontan el estrés, es crucial para respuesta del organismo, así como para la función inmunológica; estas dependen también de la personalidad.

En cuanto a las principales técnicas psicoterapéuticas utilizadas en PNI, se encuentra la Psicoterapia alternativa, la cual favorece el aumento de conciencia del paciente, la Psicoterapia Grupal, la cual se usa como abordaje para diagnósticos principalmente de pacientes oncológicos. La Psicoterapia Cognitiva se emplea principalmente en casos de estrés para modificar patrones conductuales perjudiciales. Otra técnica es la Musicoterapia, la cual propicia cambios a nivel emocional y somático, según Franceschi (2020) y Moscoso (2009).

Respecto a Mindfulness, varios autores han proporcionado una definición, en la que la mayoría coincide como atención y conciencia plena; de acuerdo con Pérez & Botella, (2006) su mayor exponente, lo define también como conciencia plena o atención, de una manera intencional al momento presente, desde la amabilidad y lo que esta implica.

Los principales elementos de Mindfulness son la meditación desde la atención plena, ya sea a un objeto interno o externo, con esto se evidencia incremento de actividad cerebral, según Medina, Guevara, Arce, & Ramos (1999), y aumenta la cantidad de linfocitos T, mejorando la función

inmune. El segundo elemento es la respiración, al sentir la entrada y salida de aire en el cuerpo, se propicia una ampliación de la conciencia y una optimización del oxígeno a nivel corporal, según Viciana, y otros (2018). De igual manera facilita la promoción del flujo linfático, y por ende la comunicación inmune. El tercer elemento es la curiosidad, en la que se practica la atención de manera especial y detallada a la información que llega, la información del aquí y del ahora y desautomatizar el sistema de respuesta, según Simon (2014).

Según Corbin (2018), Mindfulness se clasifica por el objetivo que busca su aplicación, así se encuentra el programa de reducción de estrés basado en Mindfulness, no solo pretende reducir el estrés sino propiciar bienestar mental. La terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) pretende evitar la recaída de pacientes con cuadros ansiosos y depresivos, desde un enfoque cognitivo el paciente interrumpe los pensamientos que atentan con su salud mental, según García (s.f). La Inteligencia emocional plena combina ejercicios para facilitar la conciencia en la cotidianidad y la gestión de emociones, según el mismo autor.

Entre las intervenciones terapéuticas que se basan o incluyen Mindfulness se encuentra la Terapia breve racional, donde es crucial la desautomatización de la cognición del paciente; se encuentra la Terapia conductual dialéctica considera que Mindfulness es una habilidad que desarrolla en el paciente una tolerancia al malestar y la regulación de emociones; y la Terapia de aceptación y compromiso emplea ejercicios de meditación y Mindfulness y la Psicoterapia Gestalt se relaciona al considerar el presente y el concepto del “aquí y el ahora”, según Vásquez (2016).

En cuanto a las principales aplicaciones terapéuticas, según Hervás, Cebolla, & Soler, (2016), Mindfulness se aplica en casos de estrés, trastornos de ansiedad y personalidad, TDAH, en casos de consumo, somatizaciones, enfermedades cardiovasculares y cáncer principalmente.

En cuanto a sus principales beneficios se encontraron la reducción de la ansiedad y el estrés, efectos positivos en la salud mental, reducción de riesgos en problemas cardiacos, y una mejora en la calidad del sueño, de acuerdo con Hervás, Cebolla, & Soler (2016).

Las variantes de Mindfulness están relacionadas a los tipos de meditación que se practican, entre ellos se encuentran la meditación basada en la respiración, la meditación Vipassana, la atención de amor benevolente y el scanner corporal, según Montañós (2020).



Los estudios revisados indican en su mayoría que, Mindfulness como técnica aplicada complementariamente, influye positivamente en los pacientes (con diferentes diagnósticos) que lo practican.

## **10) Análisis de los Resultados**

En seguimiento de los objetivos de este trabajo, y en respuesta a la pregunta de investigación planteada, este análisis se centra en los componentes de Mindfulness.

La atención al momento presente involucra procesos cognitivos implicados en el control consciente tanto de conductas como de pensamientos, según Albertín (2012). Este proceso emplea el sujeto cuando realiza una acción y demanda de planificación, decisión e inhibición de las respuestas habituales o automáticas (pág. 26). El mismo autor, indica que entre las funciones que integran el sistema ejecutivo se encuentra la capacidad de atención, de memoria, para generar conductas, y para resolver problemas. La información que captan los sentidos y que procesan las funciones superiores, pueden regularse de manera automática o consciente. La zona cerebral implicada en este proceso es lóbulo frontal.

El estar abierto a la experiencia tiene que ver con la capacidad y habilidad que desarrolla el sujeto para evitar poner un filtro de creencias ante lo que observa. Zinn (2013) indica que cuando se recibe una información nueva, se da un proceso sensorial en primera instancia y luego uno más elevado en el sistema nervioso, este es el proceso abajo arriba; cuando la información se procesa y sistematiza, esta se somete a mecanismos automáticos, conocido como el proceso de arriba abajo, (pág. 13). La denominada “mente de principiante” es ver las cosas como si fuera por primera vez. Dicha observación no solamente se enfoca en los aspectos positivos, sino también en experiencias negativas para el sujeto, facilitando una posición no juzgadora y un descubrimiento propiciado por la curiosidad, según Vásquez (2016).

En cuanto a los componentes de la aceptación y el dejar pasar, el primero pretende que el practicante se permita experimentar los sucesos, experiencias, y sentimientos tal y como se dan, vivenciando una experiencia plena sin evitación ni defensas. Con la práctica de la aceptación, las personas no evitan experiencias desagradables o displacenteras, al entender la ocasionalidad y limitación de estas, (Vásquez, 2016). El dejar pasar, radica en el desprendimiento y el desapego principalmente de lo material. La psiquiatra Marian Rojas en su libro “Cómo hacer que te pasen cosas buenas” (2018), indica que la preocupación constante y el estrés activan la amígdala a un modo de alerta al percibir la amenaza, se desestabiliza la homeostasis, y se segrega cortisol.

El último componente es la intención, este se refiere a lo que busca el practicante al hacer Mindfulness, y se relaciona con la atención y la conciencia.

Los elementos como la meditación, la respiración y la curiosidad, reflejan un cambio y mejoría en el nivel físico y psicológico de quienes practican esta técnica. Entre los principales hallazgos de la meditación para la PNI se encuentran los efectos conductuales en el SNC y Periférico, una actividad alfa, producción de serotonina, incremento de la actividad cerebral, incremento de materia gris en áreas encargadas de las funciones superiores, y en el aspecto inmunológico aumenta los linfocitos T y la mensajería inmunológica, según Rodríguez (2013).

La respiración por su parte, en la práctica de Mindfulness facilita la focalización de la atención, y para interés de la PNI propicia un menor consumo de oxígeno para que este se distribuya adecuadamente en el cuerpo evitando la concentración de dióxido en la sangre e incrementando de la reserva cardíaca, también regula la presión arterial, estabiliza el sueño y potencia el equilibrio fisiológico, según Castellanos (2009).

Finalmente, la curiosidad en el proceso de descubrimiento tiene componentes como los cinco sentidos, los cuales son los primeros en captar los estímulos externos, también está la interocepción que permite percibir los estímulos internos, habitar conscientemente y escuchar el propio cuerpo; otro componente es la percepción de las emociones de los demás, y la percepción de la mente; lo cual incluye un proceso fisiológico y cognitivo según Moñivas, García, & García, (2012).

## **11) Interpretación de los Resultados**

De acuerdo con la bibliografía revisada, los componentes y elementos de Mindfulness, englobados en la meditación basada en la atención plena, la respiración y la curiosidad, indican que se da un proceso fisiológico y psicológico en su práctica. Entre los sistemas estudiados de la PNI, se evidencian procesos a nivel de sistema nervioso a través de los neurotransmisores, a nivel de sistema endócrino mediante las hormonas, y a nivel de sistema inmune mediante las citocinas.

El diagnóstico de enfermedades mentales y físicas, las cuales presentan cuadros sintomáticos propios de cada una, tiene un impacto negativo significativo para el paciente. Las complicaciones de la vida cotidiana, la complejidad y las demandas de los tratamientos (algunos invasivos), producen efectos secundarios a nivel físico y emocional, y perjudica el proceso de recuperación de estos, según González (1996).

El estrés disminuye la respuesta inmune humoral y celular, llegando a afectar a los linfocitos sanguíneos, la funcionalidad de células T, Natural killers, la producción de interleucina e interferón y la expresión de receptores. El sistema nervioso simpático se encarga de regular las funciones del SI mediante neurotransmisores adrenérgicos liberados en rutas neuronales. La estructura de las membranas de las células inmunes accesorias y de los linfocitos están compuestas por receptores (para neuropéptidos y neurotransmisores); y su activación genera alteraciones en las funciones inmunes de las que son parte la proliferación celular, el quimiotactismo y las respuestas inmunes específicas. La norepinefrina es el principal neurotransmisor que se libera en las terminaciones nerviosas simpáticas, de acuerdo con Sánchez, René, Cos, & Macías (2007).

El área cognitiva juega un rol fundamental en el proceso de desautomatización para cambiar los esquemas aprehendidos y vivir la experiencia con conciencia, sin pensamientos ni respuestas automáticas, para ver las cosas como si fuera la primera vez. Los procesos cognitivos incluyen la metacognición de la memoria, la atención, el pensamiento, y la comprensión, según Juárez (2017).

El tipo de respiración empleado en la práctica de Mindfulness estimula el nervio vago y permite la relajación muscular al exhalar; de acuerdo con el autor de la práctica, la respiración es mediadora entre la mente y el cuerpo al conectarlos y favorece el equilibrio entre ellos.

La meditación budista al pretender aliviar el sufrimiento humano es llevada a la práctica clínica como un recurso adicional con el mismo propósito, permitiendo la aparición de la medicina mente

cuerpo, la cual indica una afectación bidireccional, que se refleja en el comportamiento, según Zinn, *Coming to our senses* (2005).

## **Conclusiones**

Los efectos de Mindfulness se identificaron en tres áreas principales, la primera es en el ámbito de bienestar, ya que al ser conscientes se propicia un mayor cuidado y atención al propio cuerpo favoreciendo la salud y disminuyendo el estrés; la segunda está relacionada a la calidad de trabajo ya que, en el cumplimiento de tareas se aumenta la concentración y la calidad de la experiencia para identificar y vivenciar aspectos importantes y reducir errores; la última área tiene que ver con las relaciones personales, ya que la práctica de Mindfulness mejora la empatía, reduce la agresividad y promueve una actitud más adaptada principalmente.

La rumiación de ideas y el malestar que esto genera puede disminuir con la práctica de Mindfulness, al hacer conciencia de los pensamientos repetitivos estos pueden reducirse.

La práctica también mejora la gestión emocional, ya que, al observar cada experiencia con atención, y hacer consciente lo que pasa y lo que se siente, se puede comprender con mayor claridad la situación, para actuar con mayor asertividad.

Se puede decir que Mindfulness mejora la adaptación de las personas a sus entornos y realidades desde una experiencia consciente, más comprendida y clara para actuar.

La práctica también mejora la calidad de vida, ya que la conciencia y la atención permite que la persona pueda observarse así misma e identificar y trabajar en lo que se desea mejorar.

Facilita la adaptación de las personas en las circunstancias personales en las que se encuentran, sobrellevando de manera saludable sus conflictos.

Con lo mencionado, en respuesta a la pregunta de investigación se puede decir que los elementos de Mindfulness que le permiten ser una técnica de psicoterapia en la PNI se reducen a la meditación, la atención, la conciencia y la curiosidad, las cuales, explicadas desde una perspectiva fisiológica y psicológica, aportan positivamente física y emocionalmente en los procesos de recuperación de pacientes con diagnóstico de enfermedades físicas y mentales.

## 12) Referencias Bibliográficas

### Bibliografía

(s.f.).

Albertín, R. (26 de julio de 2012 ). *Universidad Internacional de la Rioja* . Obtenido de Universidad Internacional de la Rioja :  
[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/231/Albertin\\_Raquel.pdf?sequence=1](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/231/Albertin_Raquel.pdf?sequence=1)

Bertolin, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR). *Asociación española de Meuopsiquiatría*, 289-307.

Birnie, K., Speco, M., & Carlson, L. (29 de noviembre de 2010). *Wiley Online Library*. Obtenido de Wiley Online Library: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.1305>

Burgos, F. (2018). *Mindfulness*. España: ELEARNING.

Canelones, P. (2013). La psiconeuroinmunología, un enfoque de la salud y enfermedad. *Psiquiatría General. La psiconeuroinmunología, un enfoque de la salud y enfermedad*.

Castellanos, M. (2009). LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE COMO FACTOR PRINCIPAL DE LA RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. *EmasF*, 19-31.

Catón, E. (2017). Flujos y Reflujos en el Desarrollo del Budismo Asiático: un Recorrido por la Historia del Movimiento de Meditación Vipassana. *UNAP*, 1-21.

Corbin, J. (05 de mayo de 2018). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiyamente.com/meditacion/tipos-mindfulness>

Cruz, G. (2018). Desestimizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 604-620.

Cruz, G. (2018). Destigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 604-620.

- Dubourdieu, M., & Escudero, C. (2021). Cuidar a quienes cuidan. Biopsicoeducación para el personal de la salud desde la Psiconeuroinmunología (PNIE) y Psicoterapia Integrativa (pionie). *Echronicon*, 150-167.
- Eriksine, R., & Trautmann, R. (1996). Métodos de una Psicoterapia Integrativa. *Transactional Analysis Journal*, 316-328.
- Fors, M., Quesada, M., & Peña, D. (1999). LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA, UNA NUEVA CIENCIA EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES. *Revista cubana Invest Biomed*, 49-53.
- Fraile, M. (s.f.). *ifdcsanluis*. Obtenido de ifdcsanluis: <https://ifdcsanluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/MODELO%20BIOMEDICO%20y%20BIOPSIOSOCIAL.pdf>
- Franceschi, J. (2020). Musicoterapia y psiconeuroinmunología: diálogo entre dos campos disciplinares. *XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación* (págs. 26-31). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- García, C., & Heredia, C. (2018). Estrés crónico: ejemplo de Interacción entre sistemas nervioso, inmuno y endócrino. *Revista Conciencia*, 97-108.
- García, J. (s.f). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiymente.com/meditacion/terapia-cognitiva-mindfulness>
- Garrido, G. (2005). La percepción táctil: consideraciones anatómicas, psico-fisiología y trastornos relacionados. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*.
- Giraldo, J. (07 de 03 de 2021). *books.google*. Obtenido de books.google: <https://books.google.com.ec/books?id=9QxB0XqtFuUC&pg=PA45&dq=qu%C3%A9+es+revisi%C3%B3n+bibliogr%C3%A1fica+en+psicolog%C3%ADa&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjnhLaqqHvAhVfRzABHettBYgQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=qu%C3%A9+es+revisi%C3%B3n+bibliogr%C3%A1fica>
- González, F. (1996). Acerca de la Metacognición. *PARADIGMA*, 109-135.



- Guillermine, R., & Cohn, M. (1985). *Neural Modulation of Immunity*. *Raven Press*.
- Gutierrez, J. (Febrero de 2021). *UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO*.  
Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO:  
<http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/psi/wp-content/uploads/2021/05/6.1.4-PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOG%3%8DA-1.pdf>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Scielo*.
- Jimenez, M. d. (2008). CRÍTICA A LA VISIÓN DOMINANTE DE LA SALUD-ENFERMEDAD DESDE LA PSICOLOGÍA SOCIAL DE LA SALUD. *Boletín de Psicología*, 85-104.
- Juárez, M. (2017). El estrés y las enfermedades crónicas. *Med fam Andal*, 198-206.
- Kurpar, & Bernard. (1994). Biopsychosocial factors in the health and illness. *Health psychology*.
- Libertad, M. (2003). Aplicaciones de la Psicología en el proceso de salud enfermedad. *Revista Cubana de salud*, 275-281.
- Mañas, I. (s.f). NUEVAS TERAPIAS PSICOLÓGICAS: LA TERCERA OLA DE TERAPIAS DE CONDUCTA O TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN. *Gaceta de psicología Universidad de Almería*, 26-34.
- Mariño, V., Sanz, P., & Fernández, M. (2017). Efectividad de mindfulness en personas con TFAH: estudio de revisión. *REIDOCREA*, 260-273.
- Marketon, W., & Glaser, R. (2008). Stress hormones and immune function. *Cell Immunol*.
- McEwen, B. (2007). The physiology and neurobiology of stress and adaptation. *Physiol*, 873-904.
- Medina, C., Guevara, J., Arce, M., & Ramos, J. (1999). Efectos de la meditación en la Actividad Eléctrica Cerebral. *Revista Mexicana de Psicología*, 101-115.

- Metha, R., Sharma, K., Potter, L., Wernicke, G., & Bhupesh, P. (09 de mayo de 2019). *Cureus Articles*. Obtenido de Cureus Articles: <https://www.cureus.com/articles/16167-evidence-for-the-role-of-mindfulness-in-cancer-benefits-and-techniques>
- Miró, M., Acero, J., & Ibáñez, J. (2016). Mindfulness en la Psicosis: Un estudio piloto. *Revista Psicoterapia*, 37-56.
- Montañós, J. (03 de agosto de 2020). *metodo kifusion*. Obtenido de metodo kifusion: <https://www.metodokifusion.com/post/17-ejercicios-de-mindfulness-para-tu-rutina-diaria>
- Moñivas, A., García, D., & García, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA. *Portularia*, 83-89.
- Moreno, A. (2012). TERAPIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES DE TERCERA GENERACIÓN (TTG): LA ATENCIÓN PLNEA/ MINDFULNNESS. *Revista Internacional de Psicología*, 1-18.
- Moreno, C. (2006). Salud- enfermedad y cuerpo-mente en la medicina ayurvédica de la India y en la Biomedicina contemporánea. *ANTÍPODA*, 91-123.
- Morera, A., & Henry, M. (1995). IMPLICACIONES DE LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA EN EL ABORDAJE DEL SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA). *Adicciones*, 271-276. Obtenido de Universidad de la Laguna.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Scielo*.
- Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva centrada en Mindfulness: una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Universidad de florida del Sur*, 11-29.
- MSP. (22 de diciembre de 2020). *www.gob.ec*. Obtenido de [www.gob.ec](https://www.gob.ec): <https://www.salud.gob.ec/msp-presento-codigo-de-etica-de-la-medicina-ancestral-tradicional-de-las-nacionalidades-y-pueblos-del-ecuador/>
- Mustaca, A. (2001). Emociones e Inmunidad. *Revista colombiana de Psicología*, 9-20.
- Namato, S. (2000). *Atención plena al momento, Meditación Vipassana*. México: Yug S.A.

- Naranjo, C. (2003). *Entre meditación y psicoterapia*. Chile: J.C SAENZ.
- Olortegui, R., Galvez, J., Paredes, D., & Villafan. (2017). Medicina tradicional, alternativa o complementaria: una perspectiva de adherencia terapéutica intercultural. *MedWave Revista Biomédica*.
- OMS. (2013). *www.who.int*. Obtenido de *www.who.int*:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098\\_spa.pdf;jsessionid=28CA2472A413C71944FCC28534F7798A?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf;jsessionid=28CA2472A413C71944FCC28534F7798A?sequence=1)
- Ortega, C. (2011). LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. *XII CONGRESO INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN* (págs. 1-21). Espala: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Pérez, M., & Botella, L. (2006). Conciencia plene (mindfulness) y psicoterapia: concepto de evaluación y aplicaciones clínicas. *Tevista de psicoterapia*, 77-120.
- Rodríguez, P. (2013). Meditación, una práctica milenaria cada vez más beneficiosa. *Moleola*, 77-79.
- Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Barcelona: ESPASA.
- Rose, R. (19 de mayo de 2020). *Shamazine clinic*. Obtenido de Shamazine clinic:  
<https://shawellnessclinic.com/es/shamazine/respiracion-y-el-sistema-inmune/>
- Roth, E. (29 de noviembre de 2018). *laboratoriochile*. Obtenido de laboratoriochile:  
<https://www.laboratoriochile.cl/cuidados-preventivos/la-importancia-de-la-salud-mental-2/>
- Roustan, M. (2003). Psiconeuroinmunología. *Full Informatiu*, 2-12. Obtenido de  
<https://www.academia.edu/13945262/Psiconeuroinmunolog%C3%ADa>
- Sánchez, G. (2011). MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y SUS EFECTOS BIOPICOSOCIALES. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 223-253.
- Sánchez, M., René, M., Cos, Y., & Macías, C. (2007). Estrés y sistema inmune. *Scielo*.

- Selltiz, C. (1980). *Métodos de Investigación*. Madrid: Rialp.
- Siegel, D. (2007). *The Mindful Brain*. Norton & Company.
- Simon, V. (2014). Mindfulness y Neurobiología. *Universidad de Valencia*, 5-30.
- Solomon, G. (1998). Emotional and personality factors in the onset and course of. *Psychoneuroimmunology*.
- Solomon, G. (1998). Immune & Nervous System Interactions. *Mlibú Fund for Psychoneuroimmunology*.
- Solomon, G. (2001). Psuchoneuroimmunology: synopsis of its history, classes of evidence and their implications. *Bibliopsiquis*.
- Taub, D. (2007). Novel Connections between the Neuroendocrine and Immune Systemas: The Ghrelin Immunoregulatory Network. En D. Taub, *Vitamins & Hormones* (págs. 325-346). Elsevier.
- Tinto, J. (2013). El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. *Provincia*.
- Tovar, R. (2018). *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN*. Obtenido de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN: <http://eprints.uanl.mx/16384/1/1080290284.pdf>
- Ursa, A. (2017). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. *Medicina Naturista*, 47-53.
- Vallejo, M. (2006). Atención plena. *eduPsyké*, 231-253.
- Vásquez, D. (2016). Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 42-51.
- Vera, P., & Buela, G. (1999). Psiconeuroinmunoloia: relaciones entre factores psicológicos e inmunitarios en humanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 271-287.

Viciano, V., Fernández, A., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los estudios universitarios y el mindfulness. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio de Educación*, 119-135.

Wells, A. (2009). *TERAPIA METACOGNITIVA PARA LA LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN*. New York: Desclée De Brouwer.

Zinn, J. K. (2005). *Coming to our senses*. Hachette Books.

Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona : Kairós.