

## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**Tema:**

DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS  
PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES  
DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de  
Psicóloga Clínica**

**Línea de Investigación:**

Desarrollo Humano y Salud Mental

**Autora:**

TANNIA PAULINA VILLACIS MEDINA

**Director:**

VÍCTOR MANUEL CUADRADO RODRÍGUEZ

**Ambato – Ecuador**

**Julio - 2020**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**SEDE AMBATO**

**HOJA DE APROBACIÓN**

**Tema:**

DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS  
PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES  
DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO

**Línea de Investigación:**

DESARROLLO HUMANO Y SALUD MENTAL

**Autora:**

TANNIA PAULINA VILLACIS MEDINA

Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, Mg.

f. 

**CALIFICADOR**

Lucia Almeida Márquez, Dra., Mg.

f. 


**CALIFICADOR**

Aitor Larzábal Fernández, Mg.

f. 

**CALIFICADOR**

Varna Hernández Junco, PhD.

f. 

**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.

f. 

**SECRETARIO GENERAL PUCE-A**

**Ambato – Ecuador**

**Julio – 2020**

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **TANNIA PAULINA VILLACIS MEDINA**, con **CC. 180371647-9**, autora del trabajo de graduación intitulado: **DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

- 1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
- 2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad

Ambato, julio 2020



TANNIA PAULINA VILLACIS MEDINA

C.C. 180371647-9

"Dans le dout, mon cher, abstiens toi"

"When in doubt, my dear fellow, do nothing"

León Tolstói (1928-1910)

## RESUMEN

El presente proyecto de investigación diseña un plan de intervención validado basado en la técnica de mindfulness para mejorar el Autoconcepto de un grupo de adolescentes estudiantes de danza. Para el desarrollo de la propuesta se trabaja con un diseño descriptivo-exploratorio de corte trasversal orientado al problema para fundamentar los aspectos relacionados al autoconcepto y las terapias de tercera generación. El diagnóstico de la población ejecutado con el Test de Autoconcepto AF5 reveló dificultades en las áreas del autoconcepto: físico, académico y emocional, dichas áreas son los indicadores de este plan de intervención que cuenta con: actividades, técnicas, objetivos, procedimientos, recursos, estrategias de control y material de apoyo para alcanzar los beneficios de una mente mindfulness y con ello mejorar el autoconcepto del grupo de estudio.

**Palabras clave:** intervención, *mindfulness*, autoconcepto, adolescentes.

**ABSTRACT**

*This study designs a validated intervention plan based on the technique of mindfulness to improve self-concept in a group of teenage students of a dance group. To develop this proposal, a cross-sectional, descriptive and exploratory design was used. It focused on the problem to support the aspects related to self-concept and third-generation therapies. The diagnostic in the studied sample, which was carried out with the Self-Concept Test AF5, depicted difficulties in the areas of physical, academic and emotional self-concept. These areas are the indicators of this intervention plan which includes activities, techniques, objectives, procedures, resources, control strategies and support material to obtain the benefits of a mindful mind in order to improve the self-concept of the study group.*

**Key words:** *intervention, mindfulness, self-concept, teenagers.*

## Tabla de Contenido

### PRELIMINARES

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN .....	iii
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO.....	9
1.1. Autoconcepto.....	9
1.1.1. Definición del Autoconcepto .....	11
1.1.2. Características del Autoconcepto .....	13
1.1.3. Dimensiones del Autoconcepto.....	14
1.1.4. Desarrollo del Autoconcepto.....	15
1.2. <i>Mindfulness</i> .....	19
1.2.1. Definición de <i>Mindfulness</i> .....	19
1.2.3. Técnica de <i>Mindfulness</i> .....	25
1.2.4. <i>Mindfulness</i> del Cuerpo.....	29
1.2.5. <i>Mindfulness</i> de las Emociones .....	29
1.2.6. <i>Mindfulness</i> de los Pensamientos.....	30
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	32
2.1. Paradigma.....	32
2.2. Modalidad.....	32
2.3. Alcance .....	33
2.4. Técnicas e Instrumentos .....	34
2.4.1. Ficha Sociodemográfica.....	34
2.4.2. Participantes y Características Sociodemográficas .....	35
2.4.3. El test AF-5/Autoconcepto Forma 5 .....	36
2.5. Procedimiento Metodológico .....	41
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	43
3.1. Análisis Descriptivo .....	43
3.1.1. Análisis Descriptivo de la Ficha Sociodemográfica.....	43
3.1.2. Análisis Descriptivo de los Resultados Test Af-5/ Autoconcepto 5 ....	49
3.2. Diseño de un Plan de Intervención basado en mindfulness para mejorar el Autoconcepto.....	53

	viii
3.3. Validación de la propuesta .....	72
CONCLUSIONES .....	73
RECOMENDACIONES .....	74
BIBLIOGRAFÍA .....	75
ANEXOS .....	79
ANEXO I: Ficha Sociodemográfica.....	79
ANEXO II: Carta de Consentimiento Informado.....	80
ANEXO III: Carta de Compromiso.....	82
ANEXO IV: Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) .....	83
ANEXO V: Hoja para el Registro de la Práctica .....	84
ANEXO VI: Ejercicio de iniciación en <i>Mindfulness</i> .....	85
ANEXO VII: Ejercicio de Respiración Consciente y Atención Presente .....	86
ANEXO VIII: Ejercicio de Compasión con el Cuerpo .....	87
ANEXO IX: Ejercicio de Mindfulness de las Emociones.....	89
ANEXO X: Diario de Eventos .....	90
ANEXO XI: Lectura .....	91
ANEXO XII: Ejercicio de Mindfulness de los Pensamientos.....	92
ANEXO XIII: Validación de la Propuesta .....	94

## **INTRODUCCIÓN**

El frenesí de la información actual que vive la era de la tecnología lleva al ser humano a mantener un ritmo de vida para el que no ha sido diseñado ni física ni mentalmente. A diario, el humano ejecuta un sinnúmero de tareas de manera automática y desprovista de atención; la inmediatez de la información y el imperativo social de eficacia, exigen -de manera implícita y explícita- rapidez. El ritmo actual, impide a la persona percibir al sí mismo, sentir el cuerpo, identificar emociones, tomar decisiones, hacer una pausa, etc. Por lo general, los pensamientos escapan de la conciencia, las emociones fluctúan, el autocontrol y la calidad de vida disminuyen. El resultado, se manifiesta en síntomas ansiosos, temores, preocupación constante, insatisfacción, tristeza o cuadros clínicos más complejos.

Respecto a lo mencionado, la psicoterapia actual mantiene la búsqueda de soluciones que permitan a la persona mejorar su calidad de vida; los propósitos y técnicas de cada método terapéutico varían debido a la teoría sustancial donde se fundamentan. Algunas de las teorías surgen de la experimentación, otras de la observación, análisis de los procesos básicos, entre otras. Cada perspectiva busca dar algo de luz al entendimiento de la mente humana, trazan metas como: generar resiliencia, estabilidad emocional, disminuir la intensidad de la sintomatología, generar insight, elevar el nivel de conciencia, adaptación, etc., se asemejan en la meta final, que es: proporcionar bienestar.

### **Antecedentes Teóricos**

En medio de este confluir de perspectivas aparecen las terapias de tercera generación (TTG) o terapias contextuales de corte humanista-existencial, que incorporan una visión empírico-contextual que busca comprender los fenómenos psicológicos y la relación terapéutica para comprender la dinámica del ser humano como un todo funcional en constante interacción (Hayes, 1993). Es así que ningún síntoma es interpretado como disfuncional, sino que dependerá de su función en el contexto (Barraca, 2007). De esta manera, enfatiza en estrategias de cambio basadas

en la experiencia y en el contexto para edificar un repertorio de herramientas amplio y flexible (Hayes, 2004). Por consiguiente, el objetivo de las TTG no está en la eliminación de los síntomas u cogniciones, sino en permitir que la persona tome conciencia de la presencia, origen, efectos de estos síntomas; y de la multiplicidad de respuestas y herramientas que existen para manejar el síntoma y la vida en general.

En los últimos años, se han realizado numerosas investigaciones y programas con la perspectiva de las TTG. Entre ellas, se ha diseñado un nuevo dispositivo terapéutico que incorpora las bases de *mindfulness* para el tratamiento de trastornos clínicos y problemas de la vida cotidiana a través de técnicas experimentales, didácticas y directas. En la actualidad, se aplica el *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) para disminuir la vulnerabilidad y evitar recaídas a largo plazo en pacientes con cuadros clínicos depresivos (Williams & Penman, 2013); y el programa de intervención *Mindful Self-Compassion* (MSC), busca generar autocompasión en la persona para generar autocuidado, autorregulación, mentalidad positiva y un consecuente bienestar (Germer & Neff, 2013). En la actualidad, la difusión de las terapias de tercera generación ha dado paso al desarrollo de investigaciones a nivel nacional e internacional, enfocadas en el estudio y comprobación de la eficacia de los modelos de intervención diseñados bajo dichos fundamentos.

El estado del arte, demuestra evidencia empírica a nivel psicológico, neurológico y desde la perspectiva meta-analítica (Araya Velíz, 2016). Las esferas beneficiadas han sido la afectiva, intrapersonal e interpersonal (Davis & Hayes, 2011), dichas categorías en conjunto, representan: bienestar emocional, mayor calidad de vida, regulación emocional e incremento del autoconcepto (Palomero & Valero, 2016). La revisión teórica realizada por Pérez y Botella (2006) sobre *mindfulness* en el ámbito de la psicoterapia, especifica algunos de los mecanismos de acción de la técnica, entre ellos: cambios cognitivos, incremento del autocontrol, autorregulación emocional, aceptación, integración de aspectos disociados del *self* y relajación.

Este apartado, describe brevemente la producción intelectual de diferentes programas que guardan relación con el problema de investigación planteado. Entre los hallazgos internacionales, destaca Franco, Soriano & Justo (2010) en España, presentan una

innovadora investigación para comprobar si un programa psicoeducativo de *mindfulness* produce una mejora significativa de los niveles de autoconcepto y rendimiento académico en un grupo de estudiantes de origen sudamericano residentes en España. A partir de un diseño longitudinal de tipo experimental de comparación de grupos con medición pre /post test con un grupo experimental y uno de control; 49 participantes entre 16 y 18 años inmigrantes de origen sudamericano colaboraron para comprobar la eficacia de las técnicas *mindfulness* en la intervención y mejoría de los niveles de autoconcepto. La investigación obtuvo resultados satisfactorios al final del programa.

La investigación realizada por Mañas Franco, Cangas & Gallego (2011) en Almería, España; con el objetivo de examinar los efectos de un programa de entrenamiento en *mindfulness* sobre los niveles de “rendimiento académico, autoconcepto y ansiedad” en un grupo de estudiantes de primer año de Bachillerato. A partir de un diseño de comparación de grupos, con medidas pre / post test, con un grupo experimental y uno de control. Los resultados determinan una diferencia estadísticamente significativa a favor del grupo experimental en todas las variables analizadas. En el grupo experimental, se observó mejoría en el autoconcepto en todas sus dimensiones: académico, social, emocional y familiar.

En una línea similar de investigación el estudio desarrollado por Magaña y Pino-Juste (2015) en Galicia, España, busca diseñar y evaluar la efectividad de un programa basado en *mindfulness* en estudiantes de arte. El estudio, se edifica en base a un diseño pre / post test para medir la eficacia de la investigación. La población comprendida entre los 18 y 29 años, evidenció los siguientes resultados: efectividad del programa *mindfulness* en el desarrollo de la autoconciencia, empatía y creatividad de los estudiantes de arte dramático de Galicia.

A nivel local, la investigación realizada por Ordoñez (2016) en la Ciudad de Quito, Ecuador, evidencia los efectos de la técnica *mindfulness* aplicada con dispositivos de realidad virtual sobre los atracones en pacientes con obesidad. En la investigación participaron 50 sujetos, mayores de edad, con obesidad y atracones. Con un diseño de prueba pre-post los participantes fueron divididos en dos grupos

homogéneos, uno de los cuales recibió el tratamiento y el otro sirvió de grupo control. La intervención de 16 sesiones busco medir la influencia de la técnica en la población. Los resultados demostraron una disminución del 30% en la conducta problema, y que la terapia de *mindfulness* influye positivamente en los usuarios.

Finalmente, la investigación realizada por Vaca Lizano (2016) en la ciudad de Quito, sobre el efecto de *mindfulness* en personas con desregulación emocional como síntoma central del trastorno de personalidad limítrofe, buscó reducir los síntomas característicos del trastorno con la técnica de *mindfulness*. El estudio fue realizado con dos grupos de personas diagnosticadas con trastorno de personalidad limítrofe y desregulación emocional. Los participantes fueron elegidos de forma aleatoria. Distribuidos en un grupo de control y otro experimental del que evidencio la meta de estudio: la disminución de la sintomatología.

## Situación Problemática

Los hallazgos mencionados y las observaciones preliminares efectuadas en un grupo de adolescentes de la Escuela Permanente de Danza de la ciudad de Ambato, se evidenciaron dificultades en la percepción de la imagen corporal, la autoestima y la aceptación del cuerpo; dichos elementos constituyen una dimensión más compleja, conocida como Autoconcepto. Al parecer estos indicadores devienen de la presión y la demanda externa que trazan los cánones sociales de belleza irreal y no saludable. Bourdieu (1988) menciona que: “la rigidez del canon estético corporal de la cultura occidental supone para las personas una batalla contra el tiempo para conseguir ser aceptadas socialmente, tal fenómeno crea problemas de inseguridad y de no aceptación del propio cuerpo” (p. 45) que influye de manera directa en la aceptación de la totalidad del yo. Aparece así, una batalla contra el cuerpo para conseguir la aceptación (interna y externa). Dado que el instrumento de trabajo y vehículo de creación de las estudiantes de danza es el cuerpo, se inscribe una realidad social que venera el aspecto físico, mismo que parte de un requisito característico de la estructura académica de la escuela que evalúa permanentemente condiciones anatómicas, de estilización y un criterio selectivo de perfección.

Al tener en cuenta el contexto ya mencionado, es natural que este grupo de adolescentes presenten dificultades en el autoconcepto, que según González (1999) comprende: “el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de sí mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona” (p. 3). Dado que este constructo es también evaluativo, dependerá a su vez de la actitud de aprobación o desaprobación personal, respecto al ‘sí mismo’. Conjuntamente, es preciso mencionar que ciertos trastornos psicológicos que aparecen en la adolescencia parten de un pobre autoconcepto (Murgui, 2012). Una vía para mejorar el autoconcepto en los adolescentes está en una de las propuestas generadas por las terapias psicológicas de tercera generación. De manera específica, aquella que basan su teoría y práctica en la atención plena o *mindfulness* (Magaña & Pino-Juste, 2015), práctica que está centrada en generar un modelo de intervención pragmática, adaptada a la propia experiencia del ser humano (Kabat-Zinn, 2003).

La revisión de estos aspectos construye el propósito de esta investigación para diseñar un plan de intervención basado en *mindfulness* que mejore el autoconcepto del grupo de adolescentes de la Escuela permanente de Danza de la ciudad de Ambato, se hace hincapié en la siguiente pregunta de estudio: ¿Qué técnicas de Intervención basadas en *mindfulness* podrían mejorar el Autoconcepto de la población elegida?; dicha incógnita permitirá el desarrollo de la meta a partir de la variable central de estudio que es el Autoconcepto.

## **Objetivos de la Investigación**

### Objetivo General

- Diseñar un plan de Intervención validado que mejore el autoconcepto de la población especificada.

### Objetivos Específicos

- Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados al autoconcepto y las terapias de tercera generación basadas en *mindfulness*.
- Diagnosticar la condición en que se encuentra actualmente manifiesto el autoconcepto en la muestra previamente establecida.
- Elaborar un plan de intervención en base los resultados obtenidos de la evaluación que mejore el Autoconcepto de este grupo de estudiantes.
- Validar el diseño de plan de intervención.

## **Metodología**

La implementación de este plan requiere de una metodología de estudio descriptivo-exploratoria orientada al problema, para describir los elementos y condiciones de la temática expuesta (Montero & León, 2007). Con un corte transversal para la recolección de datos, en un solo momento temporal para evaluar las condiciones actuales del autoconcepto en la muestra representativa. Para luego dar paso a la elaboración del elemento propositivo de la investigación que cuenta con un diseño de plan de intervención justificado con la investigación bibliográfica y validado por un grupo de especialistas.

Respecto a la población de interés, se trabajó con las estudiantes adolescentes de la escuela permanente de danza de la ciudad de Ambato. Sin diferenciar el estado civil, ni el estrato socioeconómico o étnico. Las edades que comprenden la población están entre los 14 y 18 años, el número total de casos de interés encontrados es de 14 casos. A través de los datos recolectados en el proceso investigativo, se obtuvo un conocimiento más preciso de la realidad circundante al problema de la población especificada, además de las bases para el diseño del plan de intervención basado en *mindfulness*.

## **Justificación**

La investigación presente traza como meta el diseño de un plan de intervención basado en *mindfulness* para mejorar el autoconcepto en un grupo de adolescentes de la Escuela permanente de Danza de la ciudad de Ambato.

Las observaciones preliminares efectuadas en el grupo de adolescentes de la Escuela Permanente de Danza de la ciudad de Ambato, evidencio dificultades en la percepción de la imagen corporal, la autoestima y la aceptación del cuerpo; dichos elementos constituyen un constructo integro de mayor complejidad, conocido como Autoconcepto. Tal evidencia sumada a la ausencia de medidas de intervención para la población especificada, hace que sea determinante la necesidad de diseñar un plan de intervención específico que mejore el autoconcepto y contribuya a la salud del grupo

de investigación en el presente y su futura adultez. Para tal fin, el estudio parte de la pregunta ¿Qué técnicas de Intervención basadas en *mindfulness* podrían mejorar el Autoconcepto de un grupo de adolescentes estudiantes de Danza?, con el propósito de responder a esta pregunta, se realiza una revisión del cuerpo teórico del autoconcepto y la técnica de *mindfulness*

## CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

### 1.1. Autoconcepto

Desde la antigüedad el Autoconcepto y su estudio ha suscitado interés en el campo de la filosofía, sociología y psicología; la importancia del término a nivel individual y colectivo ha provocado una búsqueda continúa encaminada a esclarecer el cuestionamiento interno que se expresa en preguntas clásicas y cotidianas como: ¿Quién soy? ¿Qué me diferencia de los demás?, etc. La información contenida en el Autoconcepto refleja las características internas habituales con las que interactúa el ser humano, mismo que le permite estructurar un marco de referencia para responder a la experiencia continua de la existencia, consigo mismo y con los otros.

La literatura científica psicológica ha dado al término una diversidad de interpretaciones concordante al paradigma y método de investigación de la época. A continuación, se detalla de manera cronológica los aportes más relevantes: William James en 1890, desarrolla la definición del Autoconcepto al delinear una distinción entre dos aspectos fundamentales: el Yo como sujeto y el Yo como objeto. Es el Yo-sujeto el encargado de la edificación del Yo-objeto, y a éste como el responsable de unir los conocimientos totales sobre el sí mismo (James, 1890). Menciona además que el constructo es multidimensional y social, se determina que existen tantos yoes sociales como individuos que generan una imagen mental sobre los otros y sobre el Yo (González Fernández, 2011).

Mas adelante, la teoría psicoanalítica, sugiere que el Yo es la estructura integradora encargada de mediar entre el Ello y el Superyó. (Freud, 1981). Las tres estructuras juntas ensamblan la estructura psíquica humana y el concepto de sí mismo es el contenido de este soporte mental (González Fernández, 2011). El Yo y su expresión es -lo que en la actualidad- se denomina Autoconcepto. En la época del Conductismo -años treinta y cuarenta- dado que el estudio del Autoconcepto implica un proceso de introspección, se niega su medición desde el método científico. Como consecuencia, el foco de atención de dicho paradigma no es el *self* puesto que involucra una experiencia interna y una interpretación subjetiva (Cazalla-Luna & Molero, 2013). Avanzan los estudios centrados en el comportamiento observacional, se detiene el avance de los estudios logrados con respecto al Autoconcepto.

A comienzos de la década de los cuarenta, investigadores como Allport (1943), centran sus estudios en las determinantes que alinean e influyen en el desarrollo de la personalidad, se estudia de manera aproximativa el autoconcepto. El verdadero auge ocurre cuando la psicología fenomenológica y humanista (Rogers, 1951 y 1959) establece que la conducta depende de la interpretación subjetiva de la realidad. La autopercepción del sí mismo será el resultado de la interacción y equilibrio entre la experiencia interna y externa, de dicha interacción surgirá una interpretación subjetiva que talla y modifica, de manera continua, el Autoconcepto (González Fernández, 2011). La teoría del aprendizaje social, liderada por Albert Bandura (1969), toma en cuenta los procesos internos que ocurren de manera implícita en la persona; la frecuencia del auto refuerzo, autorrecompensa y autocastigo serán los determinantes en la formación del autoconcepto.

La teoría de la identidad social, perspectiva que inicia con las investigaciones de Henri Tajfel (1978), determina que el autoconcepto del individuo se deriva de la pertenencia a un grupo que otorga un valor significativo (Hogg, 2005); es decir, la formación del autoconcepto está influenciado directamente por las categorías sociales a las que pertenece el individuo y como estas categorías sitúan a la persona en términos de aprobación o rechazo, valioso o no-valioso, etc. Más adelante, la teoría cognitiva, en el siglo XX, o también denominada psicología del proceso de la información; influenciada por el interaccionismo simbólico, paradigma propio de la sociología, antropología y psicología; entiende al ser humano desde su cognición y analiza el sentido de la interacción social para definir el autoconcepto. De manera específica, el cognitivismo estudia los procesos mentales que involucran el desarrollo del conocimiento, dado que la acción está en función del pensamiento (García, 2007). La delgada línea que separa a una persona de otra reside en su forma de pensar, de interpretar, de aproximar su mente al conocimiento (interno y externo) y de ello depende la flexibilidad adaptativa de su estructura cognitiva.

### 1.1.1. Definición del Autoconcepto

La literatura psicológica indaga constantemente sobre conceptualizaciones que representen al comportamiento humano. De manera inherente el ser humano tiende a buscar información sobre “sí mismo” que sustente el hecho de ser y existir. Las preguntas como ¿Quién soy? ¿Qué espero de mí?, logran ser respondidas gracias a la información retenida en el “sí mismo” sobre lo que se percibe e interpreta de las experiencias. Al constructo que moldea a nivel multidimensional y dinámico al sí mismo, se denomina Autoconcepto. Dicho constructo juega un papel decisivo en la formación de la personalidad.

A continuación, se detallan algunas de las definiciones más relevantes que han aportado a la construcción y especificación del término: Desde la perspectiva etimológica, al diseccionar el término autoconcepto para constatar su origen, con respecto a la palabra -auto- significa: “por sí mismo” y -concepto- hace referencia a: “concebir, contener” (Roca, 2013). Por lo tanto, el término en conjunto significa la concepción que ejecuta con el sí mismo -cada ser humano- para conocerse. Es habitual, encontrar términos como: autoidentidad, autovaloración, autoimagen, autopercepción, autoconocimiento y autoconciencia para definir al ser humano y el acto de conocerse, tales términos son equivalentes al autoconcepto (Hattie, 2003). De manera específica, el autoconcepto es la forma en que la persona se define a sí misma; y el autoconocimiento obtenido de dicho proceso influye de manera directa en su desarrollo social, emocional y cognitivo de la persona (Bullock & Lutkenhaus, 2016). Su definición conceptual representa al cúmulo de experiencias, percepciones, atribuciones e interpretación subjetivo-recíproca sobre la propia conducta a partir de la interacción con los demás y las experiencias de vida en los distintos ámbitos académico, personal, social, físico. (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976). Forman parte del autoconcepto aspectos descriptivos y valorativos dentro de una organización interna que hace que la información asimilada trace una guía en el comportamiento (Navajas, 2008) referencial para el individuo y su campo social.

El autoconcepto lo conforma el yo, la conciencia del yo y la información referida de los demás; toda especulación sobre lo mencionado, tiene la probabilidad de influir de

manera directa en la construcción de la personalidad. Su importancia radica en que de dicha concepción y resultado depende el patrón de conductas habituales que da en respuesta el ser humano, mismo que será símbolo de bienestar o malestar psicológico (Shavelson et al., 1976). El proceso de desarrollo del Autoconcepto va acompañado de autoevaluación. Si el resultado del mismo es satisfactorio, se obtiene un autoconcepto positivo que contribuye a formar una adecuada autoestima; caso contrario la forma de concebirse a sí mismo, será negativa. (Harter, Yawkey, & Johnson, 1988). Su constitución depende de : la imagen de sí mismo (que en ocasiones no concuerda con la realidad), la autoestima (valor) y el yo ideal (lo que quiere ser), la adecuada interrelación entre estos tres elementos dependerá de la persona y su congruencia (Rogers, 1959). Para definir el autoconcepto de una persona, se determina el índice de divergencia que hay entre el sí mismo real y el sí mismo ideal (Navajas, 2008), donde lo esperado es que exista el mayor número de congruencias

El *feed-back* y refuerzos -internos y externos- son esenciales en esta valoración. Los resultados, se organizan en autoesquemas estructurados a partir de experiencias pasadas -que trazan un marco de referencia- para reconocer e interpretar la información más importante del contexto inmediato (Markus & Wurf, 1987). La construcción cognitiva del autoconcepto está influenciada por la construcción social que ocurre a lo largo de la vida y resalta de manera determinante en la adolescencia (Harter et al., 1988); etapa donde el adolescente busca saber cómo es, como quiere ser y como quiere se presenta ante los demás. La opinión personal sobre el aspecto corporal, habilidades biopsicosociales y la propia conducta establecerá la representación que cada persona tenga de sí mismo. Finalmente, las conceptualizaciones mencionadas sintetizan al decir que: el autoconcepto es el constructo que organiza el conocimiento con relación a uno mismo en base a la información referida por la persona y las referencias externas que convergen para influenciar simultáneamente la una en la otra.

### 1.1.2. Características del Autoconcepto

Respecto a las características del Autoconcepto, la naturaleza multidimensional de su desarrollo la esclarece Shavelson, Hubner y Stanton (1970). Investigadores que, se enfocaron en medir adecuadamente este constructo para poder interpretarlo. Sus estudios definieron el autoconcepto como: la percepción de la experiencia, las relaciones ambientales y el sí mismo, donde juega un papel esencial el refuerzo ambiental (Shavelson et al., 1976). De manera inherente la diversidad de experiencias del ser humano conforma una base de datos que organiza las percepciones y la simultaneidad de las experiencias para cifrarlas en categorías. Desde el modelo de Shavelson *et al.* (1976), se han determinado algunas características fundamentales que constituyen al autoconcepto. A nivel general el constructo es:

**Tabla 1.**  
*Características del Autoconcepto*

Concepto	Definición
▪ <b>Organizado y estructurado.</b>	La persona categoriza la información que tiene sobre sí mismo, la organiza en base a su autoconcepto para simplificarla y aprehenderla.
▪ <b>Multidimensional</b>	Las áreas en particular reflejan el sistema de categorización adoptado por un individuo concreto o compartido por grupos.
▪ <b>Jerárquico</b>	En la cima de esta jerarquía, se encuentra el autoconcepto y en la base las experiencias de vida particulares.
▪ <b>Consistente en los niveles superiores, e inestable en los inferiores</b>	En los niveles superiores el autoconcepto conserva su estabilidad. A medida que desciende la jerarquía la autopercepción es menos estable.
▪ <b>Evolutivo</b>	A medida que el ser crece, se expone a nuevas experiencias; resalta más su singularidad hasta generar un autoconcepto multifacético y estructurado.
▪ <b>Posee carácter tanto descriptivo como evaluativo</b>	Es descriptivo porque su existencia ocurre en el lenguaje descriptivo: 1. El que uno hace sobre sí mismo (“soy tímido”) y 2. La suma de descripciones referidas por terceros.  Es evaluativo en situaciones concretas (“soy bueno en deportes”). Por lo general esta evaluación, se hace en comparación con un ideal u observaciones sobre el comportamiento.
▪ <b>Un constructo con entidad propia</b>	Se diferencia de otros constructos.

*Fuente:* Creación propia a partir de (Shavelson et al., 1976).

### 1.1.3. Dimensiones del Autoconcepto

Las dimensiones del autoconcepto son observables y medibles en los ámbitos físico, personal, social y académico (Shavelson et al., 1976). La multidimensionalidad expuesta en la *tabla 1.*, se detalla y expone de manera más amplia a continuación:

#### *Dimensión del autoconcepto físico*

Esta dimensión, se relaciona con la percepción que tiene la persona de su aspecto y condición física. Correlaciona con la percepción de salud, autocontrol, bienestar, rendimiento deportivo, logros, integración social (García & Musitu, 2014) e incluye variables como: imagen corporal, habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza (Fox, 1988). La forma de percibir el cuerpo influye de manera directa en el estado psicológico de la persona, pues la percepción está influenciada por estereotipos sociales normativos no saludables.

#### *Dimensión del autoconcepto personal*

En esta dimensión, se toma en consideración la narración que cada persona hace de sí mismo como ser individual. Manifiesta la expresión afectivo-emocional, ético-moral, de autonomía y de autorrealización (Pauldine, Warren, & Swails, 2017). El relato interno y constante que produce la mente contribuye a desarrollar el autoconcepto personal. Si el relato está acompañado de un exceso de ruido demandante, se estructurará la base de un cuadro psicológico de mayor complejidad.

#### *Dimensión del autoconcepto social*

Hace referencia al desempeño que la persona tiene en las relaciones sociales y sus cualidades interpersonales a la hora de interactuar. Lo social está correlacionado de manera directa con el bienestar que retribuye la aceptación psicosocial (García & Musitu, 2014). Esta dimensión estudia categorías como: *competencia social* y *aceptación social* (Hogg, 2005).

### ***Dimensiones del autoconcepto académico***

Describe la percepción del desempeño académico o artístico. Dos ejes convergen en esta dimensión: 1. La autopercepción del desempeño y 2. Las cualidades conferidas en el contexto a partir del mismo. Esta dimensión, se correlaciona con: liderazgo, estima social, ejecución, responsabilidad, entre otras (Garcia & Musitu, 2014). Dicha dimensión está sujeta a evaluación respecto a la eficacia del desempeño.

### ***Dimensión del autoconcepto familiar***

En las investigaciones contemporáneas, se observa la implementación de la dimensión del autoconcepto familiar, que correlaciona variables como: rendimiento escolar, bienestar, inteligencia emocional. De manera conceptual representa la forma en que la persona participa e integra en el contexto de la familia, y como la autopercepción obtenida influye en el comportamiento y bienestar mental. (Garcia & Musitu, 2014).

#### **1.1.4. Desarrollo del Autoconcepto**

La multidimensionalidad del autoconcepto alcanza su desarrollo integral por etapas. A medida que la persona, crece, interactúa, aprende, comprende, abstrae, etc., construye un esquema conceptual sobre sí mismo.

La única constante en el ser humano es el cambio, a lo largo de su ciclo vital ocurre un desarrollo simultáneo en las áreas: física, psíquica, emocional, etc. El autoconcepto de la persona atraviesa por un proceso de formación centrado en la identificación y diferenciación desde el nacimiento. La propuesta teórica del “sí mismo” de L’Ecuyer (1985) para explicar la evolución del ser humano integra la visión del autoconcepto, el autor recoge los aspectos más importantes de las teorías sobre el desarrollo del constructo de estudio. Su trabajo es la síntesis de diversas teorías de la personalidad y subdivide este proceso en seis etapas. A continuación, se desarrollan las etapas que consolidan las bases del autoconcepto en la infancia y adolescencia:

### **Emergencia del sí mismo / autoconcepto**

Etapa que ocurre de 0 a 2 años, el niño en la búsqueda del sí mismo empieza a asimilar los límites de su cuerpo para poder diferenciarlo de aquello que no lo es. Dicho estadio -de continua distinción- busca entender lo que es el cuerpo desde las sensaciones para construir una imagen corporal de sí mismo (L'Ecuyer, 1985); el niño alcanza este estadio por la continua asimilación de los patrones somáticos, mentales y sociales del sistema sensorio motor (Bordignon, 2005); así, la percepción mental generada será percibida como lo más próximo, lo más cercano, dado que el cuerpo es el lugar donde habita y de donde recibe información sobre el mundo externo e interno. Juegan también un papel vital la relación afectivo-social que provea el cuidador primario. La teoría del desarrollo psicosocial afirma que el niño necesita *confianza básica* que es la certeza interior de consistencia, fidelidad, seguridad de abastecimiento (Erikson, 1985), es decir, el niño ha de sentir - saber que sus necesidades básicas serán cubiertas. Como resultado el niño generara confianza en sí mismo y en el mundo para continuar el desarrollo desde un sentido inclinado a la vida.

### **Confirmación del sí mismo / autoconcepto**

Etapa de 2 a 5 años, influenciada por la aparición del lenguaje y la afirmación del yo que define y afianza la identidad. A partir del lenguaje el niño hace uso de las palabras “yo” y “mío” para dar paso a la diferenciación de las personas significativas (L'Ecuyer, 1985). La interacción con sus pares y familia promueve una afirmación de vida que ocurre desde el lenguaje para apropiarse de su ser y de lo que lo rodea. El lenguaje construye su mundo psíquico y su realidad externa.

Por otro lado, el descubrimiento de sus posibilidades corporales gracias a la maduración muscular le permitirá al niño generar mayor exploración y autonomía física, expresada en libertad física, locomotora y verbal (Bordignon, 2005); cabe señalar que de la pérdida del autocontrol y exceso de autoconfianza surgen la *vergüenza* y *duda* (Erikson, 1985), respectivamente. El equilibrio justo de estos opuestos estructurará las bases sólidas de un autoconcepto sano. A medida que su desarrollo avanza el niño perfecciona las capacidades expuestas, y aparecen nuevos aprendizajes (Bordignon, 2005), en diferentes áreas, como:

- Aprendizaje sexual: diferenciación de sexo, función social, complejo de Edipo.
- Cognitivo: lógica preoperacional y comportamental.
- Afectiva: expresión de sentimientos.

La función de la familia será generar condiciones ambientales, relacionales y afectivas saludables que permita la resolución del Complejo de Edipo para dar paso al ingreso y aceptación de la norma.

### **Expansión del sí mismo / autoconcepto**

Etapa de los 5 a 10-12 años, se inicia con el ingreso a la vida escolar y con ello la expansión del Yo. La vida escolar demanda del niño apertura para integrar nuevas experiencias, adaptación para convivir en un entorno desconocido y seguridad para enfrentar los desafíos corporales y psíquicos que surgen en medio del aprendizaje escolar. La escuela influye en el autoconcepto del niño, la vida escolar, sus retos e interacciones retroalimentan la información que posee el niño sobre su capacidad, notoriedad, comunicación y habilidad (L'Ecuyer, 1985). La forma de elaborar tanto el éxito como el fracaso, los aciertos y desaciertos de las experiencias a los que es expuesto mientras crece, determinarán el sentido de la identidad, la autoestima y la constitución de un autoconcepto saludable.

### **Diferenciación del sí mismo / autoconcepto**

Etapa de los 10-12 a 18-20 años, la metamorfosis que es la adolescencia provoca una reformulación del autoconcepto. La etapa inicia con los cambios físicos de los caracteres sexuales primarios que dan paso al despertar del interés sexual y a la formación de la identidad sexual. Dichos cambios hacen que el adolescente centre su atención en la imagen corporal que atraviesa un proceso de transformación; la asimilación - aceptación de un nuevo cuerpo- da paso al amor propio y la reafirmación de la identidad (L'Ecuyer, 1985). El adolescente examina su identidad a partir de las nuevas experiencias, de la maduración corporal, de la mayor responsabilidad y de los deseos de autonomía que le permiten alcanzar autonomía personal (Bordignon, 2005). Por lo general, el adolescente se diferencia de sus semejantes familiares para parecerse a sus semejantes sociales.

La adolescencia, se caracteriza por un sinnúmero de cuestionamientos autorreferenciales que dan paso a una crisis de identidad propia de la edad. La perspectiva de la Teoría Psicosocial denomina a esta etapa: *identidad vs. confusión de roles*. Una sana integración respecto a la interacción psicosocial y psicosexual pasan a formar el autoconcepto que será el sello de la identidad personal (Erikson, 1985), mismo que manifiesta expresiones de confianza, lealtad, identificación ideológica, identificación con un grupo social, posición académica, vocación, intereses, etc. (Bordignon, 2005). A continuación, se citan los pilares que han de ser las vías para la constitución de un autoconcepto sano en la adolescencia, según Nathaniel Branden (1995):

**Tabla 2.**

*Pilares del Autoconcepto*

---

**Concepto**

---

- Autoconocimiento
  - Autoaceptación
  - Autorresponsabilidad
  - Autoafirmación
  - Auto propósito
  - Auto integridad
- 

*Fuente:* Creación propia a partir de (Branden, 1995)

Estos seis pilares son el resultado de un continuo intercambio de información y exposición a experiencias, que son asimiladas y elaboradas a lo largo del desarrollo evolutivo. Lo esperable será que el adolescente pueda reconocerse a sí mismo para: regular su vida, generar equilibrio a nivel emocional, definir un proyecto de vida y construir un referente moral que guíe su conducta social (Goñi Palacios & Madariaga Orbea, 2009). Finalmente, es preciso mencionar, que las instituciones y demanda social influyen y desembocan en decisiones que exponen al adolescente a experiencias que para definir o alienar su identidad. El exceso de información actual conduce al adolescente a la confusión e incertidumbre, que generan creencias absolutistas respecto a sí mismo, manifestadas en: baja autoestima, pobre autoconcepto, problemas en las relaciones sociales, rechazo al cuerpo, conducta desafiante; y otros cuadros comportamentales más complejos como: transgresión, agresión corporal, problemas alimenticios, exposición al peligro, consumo de sustancias, abuso de alcohol, etc.

## 1.2. *Mindfulness*

El constructo *mindfulness*, se posiciona en el campo de la salud mental occidental a través de Jon Kabat - Zinn en 1978 al utilizar la técnica como herramienta terapéutica. Desde entonces, han evidenciado los beneficios de la técnica en áreas como: medicina, neurociencia, psicología, educación, psicoterapia, entre otras. El termino en inglés es una traducción del término pali “sati”, que expresa el acto de entrenar la mente en la ‘atención’ y ‘consciencia’ con relación a la experiencia del presente en ‘el aquí y el ahora’. La traducción del término a la lengua española es ‘atención o consciencia plena’, que hace alusión a un estado de apertura mental en el que la persona observa y toma consciencia respecto a su cuerpo, mente y contexto. Actualmente, se hace uso del término para representar al constructo teórico y al fenómeno psicológico experiencial que surge de la práctica meditativa.

### 1.2.1. Definición de *Mindfulness*

El origen de *mindfulness*, se da en la tradición budista hace 2.500 años con Siddhartha Gautama, iniciador de la práctica. Kabat- Zinn (2013), describe a dicha práctica como: “un fenómeno universal que tiene que ver con capacidades humanas innatas como la atención y la consciencia” (p. 35). La práctica de *mindfulness* está enfocada en volver activar estas capacidades mediante el acto de contemplar el sí mismo y contemplar el mundo sin juzgar desde la compasión. Al contemplar, el sujeto toma la posición de observador neutral, que reconoce con curiosidad las experiencias internas y externas de su mundo. Gil Sánchez (2016), menciona que *Mindfulness* es: “una forma sencilla de relacionarse positivamente con las experiencia” (p.15). Un concepto cognitivo define a la práctica de *mindfulness* como: “la claridad y lucidez con la que se presencia la experiencia distinto a el funcionamiento habitual o automático de bajos niveles de consciencia, que es habitual en la mayoría de las personas” (Brown & Ryan, p. 3). La evidencia actual afirma que la práctica continua disminuye la tendencia de la mente a divagar en piloto automático; se desarrolla un rol activo con relación a lo objetos de la mente: pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, etc., y su consecuente respuesta humana. *Mindfulness*, se alimenta de las funciones básicas expuestas en la siguiente tabla:

**Tabla 3.**  
*Aspectos de Mindfulness*

Concepto	Definición
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conciencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Percepción de darse cuenta</li> <li>▪ Función psicológica encargada de monitorear continuamente el entorno interno y externo</li> <li>▪ Fenómeno mental que experimenta al ser y su estar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Atención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proceso de percepción consciente focalizado en la experiencia</li> <li>▪ Facilita y fortalece la sensibilidad hacia la experiencia</li> <li>▪ Fenómeno mental que refleja el nivel de conexión para ejecutar una acción o formar un pensamiento.</li> </ul>

*Fuente:* Creación propia en base a (Brown & Ryan, 2003)

Un bajo nivel de conciencia conduce a la persona a situaciones límite; por ejemplo: la impulsividad, baja toleración a la frustración, aburrimiento, agresividad, son ejemplos de estados mentales donde el nivel de conciencia y atención fueron escasos; dichos fenómenos conducen al ser humano a ejecutar una serie de respuestas poco asertivas inintencionadas; de la expresión de estas respuestas surgen fenómenos mentales más complejos -en esencia- y por lo tanto, complejos de desestructurar, como: culpa, vergüenza, odio, insatisfacción, melancolía, etc.; una vez posicionados los ya mencionados estados mentales, ingresan en una dinámica circular de la que es complicado salir una vez dentro.

La particularidad de la práctica de *mindfulness* según Kabat-Zinn, consiste en: “morar en la conciencia, permanecer atento a la experiencia presente tal cual es y prestar atención deliberada y sin juicio” (2013, p. 23). La herramienta vertebradora de *mindfulness* es la meditación, que propone un tipo de observación atenta que explora la experiencia como es en realidad, sin juicio ni sobre interpretaciones (Gil Sanchez, 2016), dicho proceso permite potenciar el desarrollo evolutivo de las funciones psíquicas, se incluye el aspecto espiritual y moral pues alimentan el comportamiento y estilo de vida de las personas (Sánchez Gutiérrez, 2011). Para esclarecer el termino, en la siguiente tabla se presenta una lista de aquello que no es *mindfulness*.

**Tabla 4.**  
*¿Qué no es mindfulness?*

Termino	
▪ Introspección	▪ Mindfulness no es autoanálisis ▪ Omite el análisis intencional ▪ No es una búsqueda obsesiva de respuestas
▪ Reflexión	▪ El proceso de reflexión incluye elaboración, análisis, aclaración, que es todo lo contrario a <i>mindfulness</i>
▪ Pensamiento	▪ <i>Mindfulness</i> no es provocar el acto de pensar ▪ El pensamiento es un proceso racional, lógico y activo
▪ Visualización / imaginiería	▪ Es habitual confundir dichos términos con <i>mindfulness</i> . Sin embargo, es necesario escalear que la visualización o imaginera es un tipo de terapia sugestiva que describe ambientes de paz para alcanzar estados de relajación.
▪ Religión	▪ No es una religión / culto
▪ Posición neutra de conformismo	▪ La meditación no aparta al meditador de sus objetivos y tampoco incita a adoptar una falsa actitud de certidumbre.

*Fuente:* Creación propia a partir de (Aguilar & Musso, 2008) (Kabat-Zinn, 2013).

La definición antagónica del término es llevar una vida con un bajo nivel de conciencia, donde los mecanismos mentales suceden en “piloto automático” anclados en el pasado o en una constante anticipación del futuro; dichas tendencias dan cabida para desarrollar una mente automatizada a juzgar que infiere sin evidencia, una mente conflictuada a nivel emocional, reverberante, ansiosa, melancólica, etc.

Es importante recalcar que la técnica de *mindfulness* propone una tarea sencilla en apariencia, pero exige un nivel de voluntad y disposición de ejecución para observar mente & cuerpo en todos sus estados (caos o paz) sin juzgamientos, sin sobre-control. Contemplar desde el entrenamiento corporal que genera las condiciones para el entrenamiento mental centrado en la Compasión, que en el campo de *mindfulness* consiste en: tratar la experiencia interna y externa con amabilidad y apertura a la experiencia (Williams & Penman, 2013), se distingue de la pasividad indulgente, la presencia del ser en la mente genera un rol activo de responsabilidad, discernimiento y libertad.

Por lo tanto, el estado de *mindfulness* es acrítico y de observación contemplativa. La persona practicante contempla el pensamiento sin juzgar ni hacer atribuciones, contempla los sentimientos sin dejar ser embestido por estos, contempla cualquier contenido sensorial, emocional, físico, cognitivo o conductual (Aguilar & Musso, 2008) para observar sus causas y los efectos sobre la mente y cuerpo. El desarrollo de esta habilidad permite un mayor autodomínio de las emociones negativas, decisiones coherentes, empatía, mejor manejo de los impulsos, respeto y fidelidad hacia sí mismo. *Mindfulness*, no busca aceptar lo inaceptable desde una posición pasiva, sino ver la realidad con mayor claridad con un rol activo de atención pura y así poder accionar de una forma más sabia y ecuánime (Williams & Penman, 2013) a la hora de identificar y asimilar con claridad los sucesos diarios de la experiencia interna y externa.

### **1.2.2. Principios y Fundamentos de *Mindfulness***

El desarrollo de una mente *mindfulness* ha de tomar en cuenta los siguientes componentes que son interdependientes, cada principio es una forma de relacionarse con la experiencia. La propuesta catalogada por Jon Kabat-Zinn (2013), describe siete principios esenciales con relación a la práctica:

- *No juzgar*: el primer componente permite discernir con claridad la realidad que ocurre. La persona contempla lo percibido desde la imparcialidad, transita la experiencia sin ser engullido por pensamientos u emociones que surgen en una situación, observa sin enjuiciar. La aplicación de este principio ligado a la práctica continua de la técnica disminuye la constante reverberación mental, que es el resultado de un bajo nivel de conciencia que tiende a juzgar de manera simplista bajo códigos dicotómicos y estereotipados.
- *Paciencia*: busca respetar el ritmo interno (mente-cuerpo) y externo de una situación/experiencia. A largo plazo, modifica de manera positiva la baja tolerancia a la frustración y evita el malestar que causan las expectativas idealizadas cuando son confrontadas con la realidad.

La paciencia permite digerir la experiencia desde la calma del atemporal instante que ocurre ahora mismo.

- *Mente de principiante*: a todo ser humano le pertenece de manera inherente esta actitud. Esta es la modalidad natural de relación del ser humano desde su nacimiento. El desafío del adulto consiste en contemplar cada momento como es, es decir: único e irrepetible; incluidos los momentos: buenos, malos y neutros. En la práctica representa la predisposición y apertura a la experiencia, que disminuye el estancamiento en viejos hábitos.
- *Aceptación*: consiste en asimilar las situaciones como son y desarrollar una forma más sabia de interactuar con la experiencia vivida. El acto de aceptar disminuye la opacidad de la mente frente a situaciones terribles o molestas; Dado que dicha opacidad predispone al ser a responder con conductas impulsivas, agresivas, de rechazo, de victimización, cavilaciones ansiosas, entre otras.

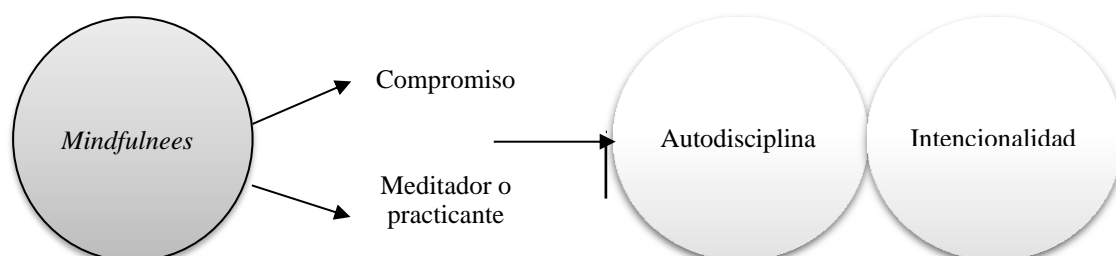
Permite renunciar a la falsa e idealizada creencia de que las cosas han de suceder como ha planeado desde la expectativa interna. Aceptar la realidad tal como es, posibilita la plenitud y permite un acercamiento más real/adaptativo y lógico al contexto para incidir de manera sabia sobre el momento siguiente.
- *Fluir*: el sexto principio es el más singular de la propuesta de *mindfulness*. Radica en disminuir la tendencia de la mente a querer controlar: la realidad, las emociones, el estado físico, a las personas, etc., y en lugar de ello, busca desarrollar una actitud de aceptación a lo que ocurre tal y como ocurre. Es decir, busca acabar con la batalla autoimpuesta -y su consecuente fatídico desenlace- de que la realidad ha de tomar la forma de las expectativas o deseos internos. Implica tomar consciencia del momento actual, del estado físico y mental con el que el practicante concibe su realidad y la interpreta. Con la practica regular, cesa la necesidad de controlar y el malestar que deviene del intento de control.

- *No apego*: el último componente está correlacionado con el no apego. Es importante aclarar, que la actitud de soltar y dejar que las cosas sean como son, no implica: distanciamiento reactivo, retiro patológico, nihilismo o una posición defensiva. Da paso a la apertura de la mente hacia la experiencia tal y como se presenta, y con ello al aceptar la fugacidad de las cosas, se obtiene beneficios en dos direcciones: 1. permite disfrutar del momento actual y 2. disminuye la tendencia de la mente a permanecer en estados emocionales, placeres, adicciones, recuerdos, fantasías.
  
- *Compasión*: consiste en tratar la experiencia interna y externa con amabilidad y apertura, se distingue de la pasividad u conformismo indulgente; la presencia del ser en la mente genera un rol activo de responsabilidad, discernimiento y libertad. El cultivo de la compasión crea las condiciones para el desarrollo de la ecuanimidad y emociones positivas.

Estos 7 principios giran alrededor de 4 fundamentos: atención al presente, apertura a la experiencia, rol activo y autorregulación; que en conjunto crean las condiciones para desarrollar una relación saludable con la mente & cuerpo (Williams & Penman, 2013). A partir de la exploración y la práctica de *mindfulness* la persona desactiva el condicionamiento de la marea caótica de una mente no gobernada.

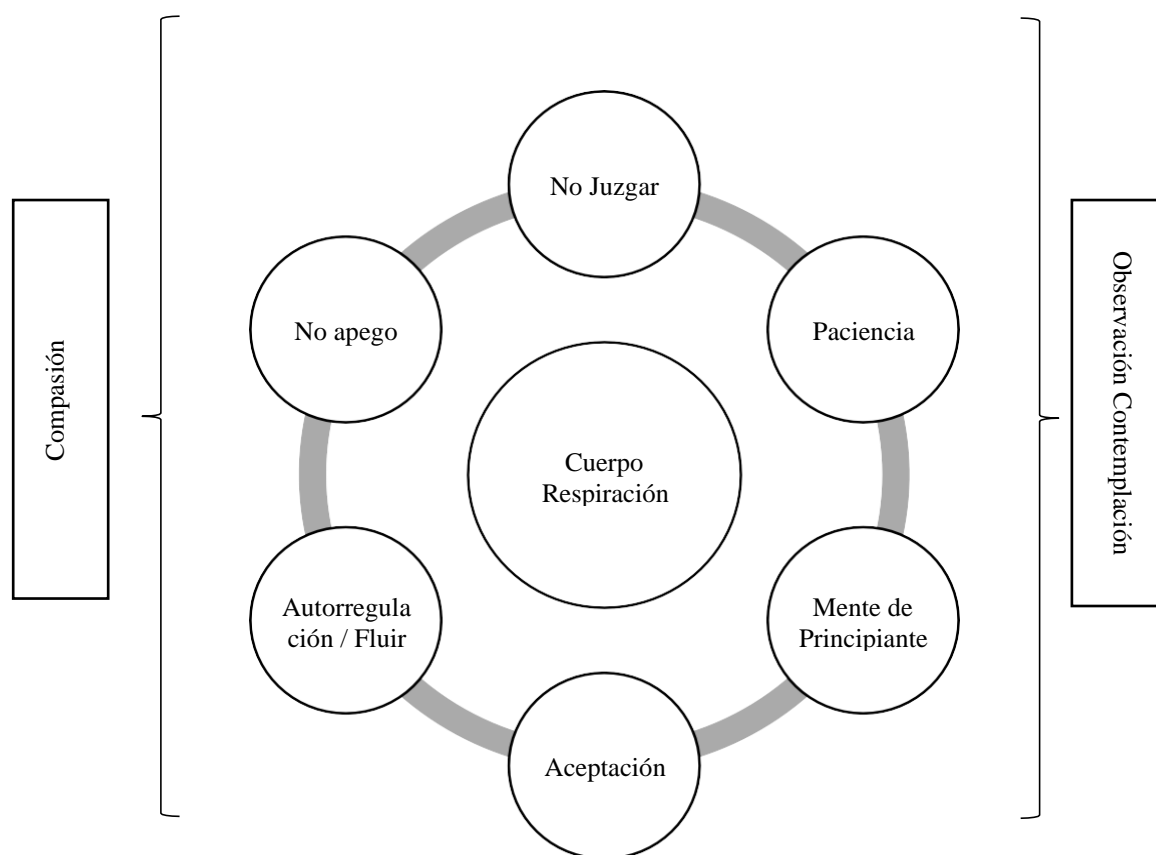
### 1.2.3. Técnica de *Mindfulness*

El enteramiento en la técnica de *mindfulness* es formal o informal. La técnica formal, se hace de forma regulada con una postura específica durante un tiempo programado. La técnica informal, se realiza en cualquier momento, basta con dirigir la atención a cualquier actividad cotidiana para ejecutarla con plena conciencia. *Mindfulness* no limita sus beneficios a la práctica formal, busca que el practicante desarrolle un estilo de vida basado en los principios y fundamentos teóricos de *mindfulness*. La ejecución de la técnica requiere compromiso, disciplina e intencionalidad por parte del practicante, para dar paso al desarrollo de una mente clara, atenta y compasiva. Durante la aplicación, se pide al practicante que adopte la intención de observar los objetos de la mente sin buscar modificarlos. La *figura 1* a continuación da una imagen visual de lo mencionado.



*Figura 1:* elaboración propia

Una definición operativa de *mindfulness* describe a la técnica y su ejecución como: “el proceso de dirigir la atención hacia el momento presente con una actitud de apertura, curiosidad y aceptación acrítica hacia la experiencia” (Bishop et al., 2004). El cuerpo teórico de las Terapias de Tercera Generación definen a la aplicación de la técnica como: “una habilidad metacognitiva que busca la atención sostenida sobre la respiración para mantener la atención anclada en la experiencia presente con apertura a la experiencia desde un rol activo” (Parra Delgado, 2012, p.7), donde el objetivo general es: “centrar la atención directamente en el flujo de datos sensoriales que ingresan en la experiencia a través de cada una de las puertas sensoriales” (Gil Sanchez, 2016, p. 17). La técnica junto con los ejercicios, potencia el desarrollo de los principios de *mindfulness* centrados en la compasión. A continuación, en la *figura 2*. se presenta un esquema visual de la dinámica detallada en los últimos párrafos.



**Figura 2:** elaborado a partir a partir de (Kabat-Zinn, 2013)

El instrumento de trabajo en la práctica de *mindfulness* es el cuerpo. A través de la conciencia de la respiración, se establece un puente entre mente & cuerpo (Badino, 2012), cada respiración genera un ancla al momento presente para disminuir de a poco el automatismo de divagar en piloto automático en pasajes ficcionales o recuerdos pasados. La postura en *mindfulness* refleja la intencionalidad del practicante. Al entrenar la postura, se crean las condiciones para trabajar la mente. En la *Tabla 5*. se describe la posición adecuada para la práctica formal.

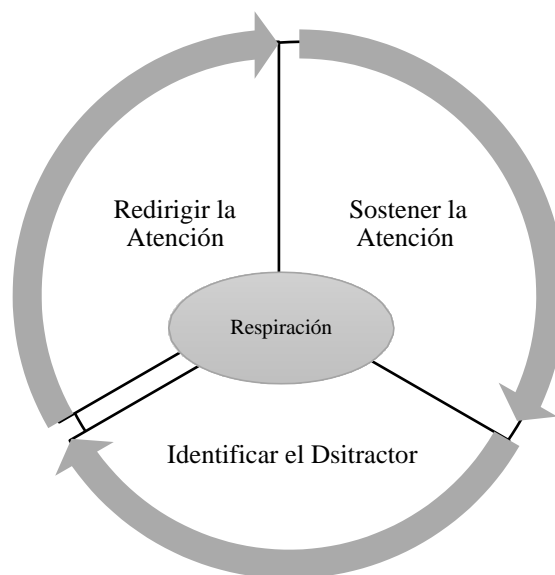
**Tabla 5.**  
*Bases de la postura corporal*

<b>Termino</b>	
▪ Postura	▪ Estado de presencia "alerta, pero no de alarma".
▪ Posición	▪ Sentada, ya sea en un sillón o en el piso sobre una manta.
▪ Base	▪ La base serán las piernas, rodillas, pies. Al inicio, se experimenta un adormecimiento natural que desaparecerá a medida que se familiarice con la práctica.
▪ Espalda	▪ En ángulo recto, sin quebrar la columna.
▪ Brazos y manos	▪ Colocar de manera natural sobre los muslos.
▪ Cabeza cuello y rostro	▪ Alineados con la columna.

*Fuente:* modificado a partir de (Badino, 2015).

Por lo general, los ejercicios son ejecutados en posición sentada. Es vital mantener la columna erguida, alargar las vértebras y mantener el rostro en el horizonte. Al tomar conciencia de la respiración, se desarrolla la capacidad de mantenerse en el presente para disminuir la tendencia a rumiar en el pasado o fantasear con temores futuros no reales. Dado que la respiración solo ocurre en el presente, cada inhalación y exhalación es un ancla que conecta al practicante con el momento actual, único e irrepetible. El acto de respirar, se convierte en una estrategia simple y de fácil acceso para entrenar la atención y la regulación de las emociones (Cullen & Brito, 2016), a más de crear nuevas huellas mnémicas que recuerdan al practicante acudir al acto simple y natural de la respiración si aparece algún tipo de emoción negativa, situación dolorosa, ansiedad, angustia, etc. En el siguiente gráfico (la

figura 3)., se plantea de manera visual el ciclo de la respiración ligada a la atención desde la técnica de *mindfulness*.



**Figura 3:** elaboración propia.

Cada vez que la mente divaga, se tiene la oportunidad de entrenar la atención. Al constatar que la mente divaga, se crea un espacio de libertad para elegir: que la mente divague sin fronteras o enfoque la atención en la experiencia del instante actual. La técnica consiste en traer de vuelta la atención al momento presente con una actitud amable y sin juzgar cuantas veces sea necesario. A medida que el practicante entrena la respiración desde *mindfulness* su capacidad de atención desarrolla e incrementa el nivel de claridad y lucidez con que interactúa / percibe las experiencias positivas o negativas de la vida cotidiana. A continuación, se desarrolla la clasificación de 3 dimensiones interdependientes que abarca la técnica de *mindfulness* y su aplicación.

#### 1.2.4. *Mindfulness* del Cuerpo

*Mindfulness* del Cuerpo hace referencia a la aplicación de la técnica enfocada en el acto de estar presente en el cuerpo con conciencia. Por lo general, el cuerpo realiza tareas mientras la mente divaga de forma inconsciente a una velocidad en la que resulta difícil *darse cuenta*. Al tomar conciencia del estado del cuerpo, se eleva el nivel de conexión e información con el mundo interno y externo; por lo tanto, todo ejercicio de *mindfulness* es una práctica corporeizada (Cullen & Brito, 2016). El cuerpo social actual, ha normalizado el acto de “descuidar el cuerpo”, la capacidad de interpretar -incluso- necesidades básicas como: hambre, saciedad, sueño, cansancio, malestar físico como efecto de un estado emocional, angustia, etc., se han desvanecido.

El cuerpo es el medio para elevar el nivel de conciencia y poder modificar respuestas emocionales u motoras. El trabajo del cuerpo ligado a la compasión permite reconocer y aceptar toda manifestación mental u corporal sin juzgar, el cultivo de la compasión hacia el cuerpo consiste en reconocer la experiencia actual y contemplarla de manera simple en lugar de juzgarla, atacarla, discutirla, etc.; este proceso permite a la persona abstenerse de añadir sufrimiento a una situación que ya es dolorosa, molesta o incómoda (Williams & Penman, 2013). Con la práctica continua, se observa una disminución en la tendencia a juzgar con dureza, disminución de los síntomas de la ansiedad, miedo, preocupación e impulsividad; se eleva la flexibilidad mental, autocontrol y autoestima, autodominio, aceptación corporal (Badino, 2015); elementos que son la base para la formación de un autoconcepto saludable.

#### 1.2.5. *Mindfulness* de las Emociones

Las emociones son definidas como la reacción que emite un ser humano luego de experimentado un fenómeno interno (ejem: fantasía, recuerdo, idea), fenómeno externo (ejemplo: pelea entre familiares) o la combinación de ambos. A nivel general existen seis tipos de emociones: tristeza, alegría, miedo, sorpresa, ira y aversión. Desde la perspectiva teórica de *mindfulness* las emociones son estados mentales no-permanentes, es decir, por ejemplo: la persona “esta” triste mas no “es” una persona triste. Este simple pero poderoso movimiento de perspectiva, permite tomar cierta distancia de las emociones para

identificarlas, aceptarlas y canalizarlas en lugar de retroalimentarlas, maximizarlas o accionarlas.

Una mente *mindfulness* identifica la emoción antes de que ésta desencadene un estado comportamental más complejo y desagradable. Al desarrollar el hábito de identificar y contemplar los estados emocionales, el practicante abre un espacio mental donde tiene la libertad de elegir un rol activo en lugar de actuar de forma no consciente u impulsiva.

Las emociones son estados de la mente, es decir: aparecen, se desarrollan y desaparecen (Badino, 2012). La práctica de *mindfulness* invita al practicante a seguir estos tres pasos si surge un estado emocional no agradable:

1. Darse cuenta: tomar conciencia de que apareció una emoción y reconocerla sin intentar evadirla, reprimirla o cambiarla.
2. Reconocer la impermanencia de la emoción: recordar que va a desaparecer.
3. Aceptar sin juzgar.

El proceso consiste en involucrarse sin identificarse, es la identificación la base para crear una reacción impulsiva, confusión o desregulación (Badino, 2012). El observar-contemplar las emociones en lugar de permitir que invadan mente & cuerpo, disminuye la probabilidad de que ciertas emociones desarrollen y desencadenen en cuadros comportamentales de mayor confusión.

### **1.2.6. *Mindfulness* de los Pensamientos**

Desde la perspectiva de *mindfulness*, se considera a los pensamientos como “objetos de la mente”(Williams & Penman, 2013). El torrente mental está diseñado para producir pensamientos, interpretar, discernir, crear, etc.; por lo cual, a la hora de meditar no se trata de detener la mente o vaciarla, dado que es imposible; pese a ello, una forma saludable de relacionarse con los pensamientos es prestar atención consciente al momento en que surgen, para reconocerlos, observarlos neutralmente, explorarlos y dejarlos ir. Un bajo nivel de conciencia desencadena -sin el mínimo de atención- pensamientos negativos, autoevaluaciones, autocrítica, reproches, etc. (Cullen & Brito, 2016). El conjunto de estos

pensamientos son la causa inicial de cuadros patológicos más complejos que afectan la totalidad del ser, a nivel corporal y mental, como: Trastornos de ansiedad, Trastorno ataques de pánico, Depresión, etc. Por ello, desarrollar el hábito de prestar atención a los pensamientos es el primer paso para traer de vuelta a la mente a su estabilidad innata.

Finalmente, la técnica de *mindfulness* opera de forma global en el desarrollo del practicante. Psicólogos contemporáneos como: Seligman y Goleman (2016), han evidenciado que la práctica de *mindfulness* crea las condiciones para el desarrollo de la inteligencia emocional, autoestima, autoconocimiento, compasión; además de un notable manejo del autocontrol, y mejoría en las relaciones interpersonales (Germer & Neff, 2013). De manera específica, el estado actual de la cuestión revela que un plan de intervención basado en *mindfulness* mejora: el control atencional, la capacidad de autorregulación emocional, el incremento de la conciencia corporal, la reducción de la reactividad cognitivo-emocional (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016). Se evidencia que técnica la de *Mindfulness* crea un puente para que la persona aprenda a crear una relación saludable consigo mismo y por efecto con los demás.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

Este apartado detalla el proceso metodológico para el desarrollo de la investigación

### **2.1. Paradigma**

Luego del planteamiento del problema y la revisión de la literatura sobre el autoconcepto y *mindfulness*, se elige la perspectiva metodológica; dicho procedimiento guía el desarrollo de la investigación para alcanzar los objetivos planteados, requiere de un paradigma de estudio positivista cuantitativo descriptivo-exploratorio no experimental orientado al problema.

### **2.2. Modalidad**

En primera instancia el paradigma cuantitativo no experimental parte de un razonamiento deductivo para el análisis de la realidad. De esta manera, da paso a un procesamiento de la información sistematizado para observar -evaluar un fenómeno y luego conjeturar posibles hipótesis que serán verificadas con un proceso de medición de las variables encontradas. La investigación cuantitativa parte de una idea que delimita el campo de estudio para luego generar: objetivos, preguntas de investigación, hipótesis, variables, métodos de evaluación, etc., para el alcance de la meta de investigación.

El proceso de investigación es objetivo y neutral. Es guiado por un patrón predecible y estructurado que garantiza los estándares de confiabilidad y validez en las conclusiones / metas de una investigación (Hernández, Fernandez, & Baptizta, 2006). Los diseños que parten de dicho paradigma son: exploratorio, descriptivo y correlacional (Ramos, 2015). A continuación, se describen los diseños exploratorio y descriptivo que pertenecen de manera específica a la fundamentación metodológica de la presente investigación.

Todo proceso de indagación parte de un estudio exploratorio, éste posibilita un acercamiento a la situación de interés para evaluar el contexto y los fenómenos u respuestas reactivas que surgen en medio de la interrelación de la población seleccionada. A fin de evitar las inferencias o suposiciones, de manera específica y ejemplificada un estudio exploratorio tiene el objetivo de examinar y analizar un fenómeno desconocido o novedoso, es como realizar un viaje a un sitio desconocido y lo primero que se hace es explorar para obtener

información completa respecto de un contexto particular (Hernández et al., 2006); dicho proceso orientado al descubrimiento, facilita el reconocimiento de conceptos, variables, propuestas, investigaciones, etc., para dar paso a la descripción que “busca caracterizar, exponer, describir, presentar o identificar aspectos propios de una determinada variable” (Ramos, 2015, p. 5) o fenómeno observacional que surge en la realidad de un determinado contexto. A través de la descripción, se obtiene una imagen mental, que parte de la exploración, observación y narración previo a exponer un determinado problema. Según, Hernández *et al.*: “la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan” (2006, p. 81), por lo tanto, la descripción busca especificar las características de un fenómeno para: “medir, evaluar, recolectar datos sobre conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (2006, p. 82). Estos dos procesos en conjunto constituyen una base sólida que guía el desarrollo y viabilidad de la investigación para describir y explicar conceptualizaciones, dimensiones, desarrollo, relaciones y formas de la variable de estudio.

Con respecto al alcance de la investigación, por un lado, los resultados obtenidos con el instrumento estandarizado -en la etapa de evaluación diagnóstica- es transversal. Para el ámbito de las ciencias sociales y psicología un estudio transversal conceptualiza el momento temporal específico en el que evalúa a los miembros de una cohorte (Ato, López, & Benavente, 2013). En este estudio, se evalúa la dimensión del autoconcepto y sus condiciones actuales.

### **2.3. Alcance**

Además, es preciso señalar que el alcance de la investigación es descriptivo – exploratorio y va más allá de la obtención de resultados y análisis funcional; la meta de estudio plantea la elaboración de un elemento propositivo que da paso al desarrollo de un plan de intervención ajustado a las necesidades del grupo. El protocolo de la investigación clínica psicológica define al diseño de plan de intervención como un proceso de aprendizaje cuyo objetivo es otorgar herramientas que faciliten la adaptación de las personas, favorecer el bienestar, modificar actitudes u conductas habituales desadaptativas, e incluso resolver o reducir los conflictos internos (Santacreu, 2011). El plan de intervención se construye en base a la técnica terapéutica de *mindfulness*. Para alcanzar la meta de estudio, se diseña un algoritmo fundamentado -a nivel teórico y práctico- en la propuesta terapéutica de las

terapias de tercera generación que está justificado con la investigación bibliográfica y será validado por un grupo de especialistas encargados de evaluar: su funcionalidad, estructura textual, estructura conceptual, consistencia y aplicación de la técnica.

## **2.4. Técnicas e Instrumentos**

La problemática planteada en el inicio de la investigación nombra algunas de las percepciones obtenidas como observaciones preliminares; mismas que permitieron constatar en la población elegida, a nivel general: dificultades en la percepción de la imagen corporal, la autoestima y la aceptación del cuerpo. Dado que la percepción del investigador dista de la construcción de la realidad objetiva percibida por cada individuo, es necesario partir de la técnica psicométrica. Se selecciona el test AF-5/Autoconcepto Forma 5, instrumento de investigación validado que otorga datos objetivos y consistentes. Además, se aplica la técnica de la entrevista a través de una Ficha Sociodemográfica (*Anexo I*) y una Carta de Consentimiento (*Anexo II*) previa a la aplicación del reactivo central.

### **2.4.1. Ficha Sociodemográfica**

La ficha sociodemográfica, se ha diseñado en dos partes, la primera recolecta datos informativos básicos sobre las adolescentes, y la segunda busca conocer la estructura familiar, posición económica, estrategias de afrontamiento y una percepción general del nivel de satisfacción respecto a 5 áreas de vida: familiar, cuerpo físico, vida académica, vida social y vida emocional; que son las mismas dimensiones que expone y evalúa el reactivo central.

La técnica elegida para la recolección de la información central es el cuestionario. Su cualidad la define el conjunto de preguntas estandarizadas con las que ha sido diseñada la herramienta. Un cuestionario, se define como la selección de preguntas en congruencia con el problema planteado y la variable de investigación (Cerdeña, 1998). La particularidad de las preguntas para alcanzar su objetivo está en su sintaxis y uniformidad, destacan por ser: claras, no ambiguas y breves.

#### **2.4.2. Participantes y Características Sociodemográficas**

En cuanto a la población de interés, en un inicio el grupo de estudio lo conforman 14 estudiantes adolescentes de la escuela permanente de danza de la ciudad de Ambato, sin diferenciar el estado civil, ni el estrato socioeconómico o étnico, que dedican su tiempo exclusivamente a estudiar.

Es importante detallar que en el mes de noviembre del 2018 el grupo se disuelve por problemas estructurales propios de la institución. Del grupo inicial de estudio, 8 de las estudiantes adolescentes pasan a conformar un nuevo grupo en una nueva institución, y el resto decide no continuar con las clases de danza. El Centro de Artes Vivas actualmente es coordinado por la Maestra de Ballet Carmen Sol Cevallos. Actualmente las 8 adolescentes reciben clases por la tarde y este es el grupo de trabajo seleccionado pese a los cambios surgidos en los últimos meses.

Criterios de inclusión:

- Que sean estudiantes pertenecientes a la escuela
- El permiso del maestro de danza a cargo del grupo de adolescentes
- El consentimiento informado de padres de familia y de las adolescentes

Criterios de exclusión:

- Todas aquellas adolescentes que no deseen participar en el estudio.

### 2.4.3. El test AF-5/Autoconcepto Forma 5

El test AF-5/Autoconcepto Forma 5 de García & Musitu (2014), ha sido el instrumento elegido para la recopilación de la información de la variable de investigación. El cuestionario fue diseñado a partir del modelo multidimensional (Shavelson *et al.*, 1976), el cual expone que el Autoconcepto posee una interrelación estructural a nivel comportamental expresada en las dimensiones: físico, personal, social, académico y familiar. La siguiente tabla detalla las características relevantes del reactivo.

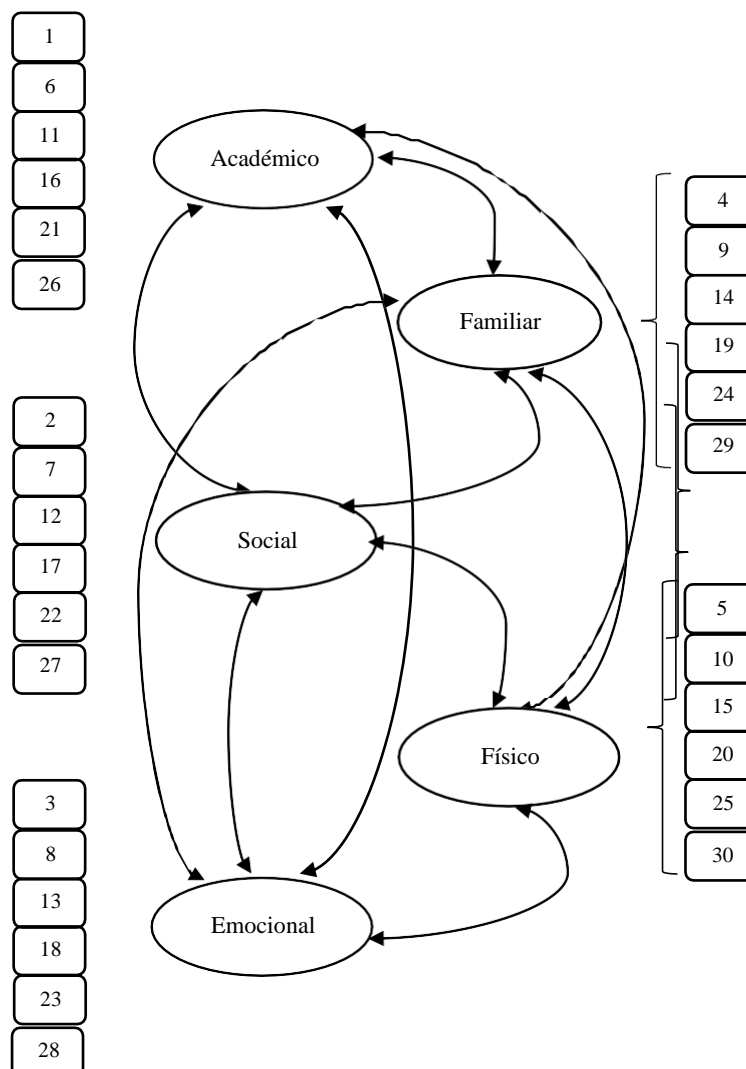
**Tabla 1.**  
*Características - AF-5/Autoconcepto Forma 5*

Característica	Detalles
▪ Nombre	▪ AF-5. Autoconcepto Forma 5.
▪ Autores	▪ F. García y G. Musitu.
▪ Modo de aplicación:	▪ Individual y colectiva.
▪ Ámbito de Aplicación	▪ Educativa, clínica, laboral y social
▪ Edad de aplicación	▪ A partir de los 10 años de edad. ▪ Máximo de edad: 62 años.
▪ Tiempo de aplicación	▪ 15 minutos aprox.
▪ Objetivo	▪ Evalúa el autoconcepto y su multidimensionalidad: social, académico/profesional, emocional, familiar y física.
▪ Consistencia Interna	▪ <i>Alpha de Cronbach</i> (.866).
▪ Nro. de ítems	▪ 30 ítems.

*Fuente:* modificado a partir de (Garcia & Musitu, 2014)

La estructura del cuestionario AF5, lo constituyen 30 ítems distribuidos de forma proporcional a las dimensiones expuestas, seis ítems por cada dimensión. El modelo factorial correlacional que unifica las 5 dimensiones ha sido comparado y validado a partir de varios estudios para garantizar la confiabilidad y validez del instrumento, se demuestra que: “todas las cargas factoriales son estadísticamente significativas ( $p < .05$ )” (Bustos, Oliver, & Galina, 2015).

**Tabla 2.**  
*AF-5/Autoconcepto Forma 5*  
*Modelo Factorial*



*Fuente:* elaborado a partir de (García & Musitu, 2014).

Cada ítem está compuesto por una frase que ha de ser leída con atención y el tiempo que el evaluado necesite para su reflexión, previo a dar una respuesta. Las instrucciones previas a la aplicación, sugieren explicar al evaluado la forma de contestar a cada ítem. El puntaje de 1 a 99, expresan el grado de acuerdo o desacuerdo con el ítem. Por ejemplo, el enunciado #20 expone la frase: “me gusta como soy físicamente”; si el sujeto está de acuerdo, responderá con un puntaje elevado (85); de no estar de acuerdo, su puntaje será menor, por ejemplo (20).

**Tabla 3.**  
*AF-5/Autoconcepto Forma 5- Hoja de respuestas*

<b>AUTOCONCEPTO AF5</b>		
Instrucciones:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A continuación, encontrará una serie de frases.</li> <li>▪ Lea cada una de ellas y cuidadosamente conteste con un valor entre 1 y 99 <b>según su grado de acuerdo</b> con cada frase.</li> <li>▪ Escoja el grado que más se ajuste a su criterio y conteste con la máxima sinceridad.</li> </ul>		
1	Hago bien mi trabajo	
2	Hago con facilidad amigos	
3	Tengo miedo de algunas cosas	
4	Soy muy criticado en casa	100 -
5	Me cuido físicamente	
6	Mis superiores me consideran un buen trabajador	
7	Soy una persona amigable	
8	Muchas cosas me ponen nervioso	
9	Me siento feliz en casa	
10	Me buscan para realizar actividades deportivas	
11	Trabajo mucho en la oficina	
12	Es difícil para mí hacer amigos	100 -
13	Me asusto con facilidad	
14	Mi familia está decepcionada de mi	100 -
15	Me considero elegante	
16	Mis superiores me estiman	
17	Soy una persona alegre	
18	Cuando mis jefes me dicen algo me pongo nervioso/a	
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema	
20	Me gusta como soy físicamente	
21	Soy un buen trabajador/a	
22	Me cuesta entablar dialogo con desconocidos	
23	Me pongo nervioso/a cuando mi superior me ordena algo	100 -
24	Mis padres me dan confianza	
25	Soy bueno/a en el deporte	
26	Mis jefes me consideran inteligente y creativo/a	
27	Tengo muchos amigos en el trabajo	
28	Me siento nervioso/a en el trabajo	
29	Me siento querido/a por mis padres, por mis logros	
30	Me considero una persona atractiva físicamente	

**Revise si ha contestado todas las preguntas " Muchas Gracias"**

*Fuente:* tomado a partir de (García & Musitu, 2014)

Luego de la aplicación, la labor del evaluador para calificar e interpretar del instrumento, es trasladar los valores otorgados a cada frase por el sujeto evaluado a la hoja de calificación, Se presenta a continuación en la estructura de la *Tabla 4.*, el proceso a seguir para obtener los resultados de acuerdo a cada dimensión. Se recalca que, las proposiciones de los ítems 4-12-14 y 22 en la *Tabla 4.* están diseñados con una sintaxis de sentido inverso. Por lo tanto, se restará el número 100 de la calificación otorgada por el evaluado, antes de ser sumada al grupo factorial total.

**Tabla 4.**  
*Calificación - AF-5/Autoconcepto Forma 5*

<b>Dimensión del Autoconcepto</b> <b>Grupo factorial</b>	<b>Forma de calificación</b> <b>Ítems</b>
▪ Académico/Laboral	1+6+11+16+21+26 / 60 =
▪ Social	2+7+ <u>12</u> +17+ <u>22</u> +27 / 60 =
▪ Emocional	600 - (3+8+13+18+23+28) / 60 =
▪ Familiar	<u>4</u> +9+ <u>14</u> +19+24+29 /60 =
▪ Físico	5+10+15+20+25+30 /60 =

*Fuente:* tomado a partir de (García & Musitu, 2014)

Con respecto a los ítems de la dimensión emocional, la suma total del grupo factorial (6 ítems) será restado de 600, todas estas preguntas están redactadas de forma inversa. La suma total de los resultados del cuestionario responde al Autoconcepto general de cada adolescente y la suma por bloque factorial permite evaluar de manera independiente cada dimensión. Una vez obtenido el puntaje final de cada dimensión, se revisa la tabla de centiles para la interpretación de los resultados. Para revisar las equivalencias, se adjunta en la *Tabla 5.* las puntuaciones directas y centiles para adolescentes del test psicométrico AF-5/Autoconcepto Forma 5. Por último, para establecer una forma de interpretar las representaciones numéricas de la *Tabla 5.*, los creadores del test García y Musitu (2014), remarcan en su investigación que los resultados obtenidos debajo de 7.0 revelan dificultades en el autoconcepto y su dimensión correspondiente, a menor resultado mayor dificultad en el área.

**Tabla 5.**  
*Puntuaciones directas y centiles para adolescentes*  
*AF-5/Autoconcepto Forma 5*

Centil	Académico laboral	Social	Emocional	Familiar	Físico	Centil
99	9,19-9,90	9,90	8,92-9,90	9,90	8,50-9,90	99
97	8,80	9,58	8,34	----	7,92	97
95	8,64	9,30	7,92	9,83	7,62	95
93	8,35	9,15	7,61	----	7,37	93
90	8,09	8,93	7,15	9,68	7,08	90
85	7,74	8,67	6,58	----	6,67	85
50	7,33	8,42	6,08	9,34	6,33	80
75	7,05	8,20	5,83	----	6,00	75
70	6,83	8,01	5,58	9,10	5,75	70
65	6,67	7,83	5,32	----	5,48	65
60	6,50	6,67	5,00	8,78	5,17	60
55	6,33	7,50	4,83	8,63	4,99	55
50	6,08	7,33	4,56	8,48	4,72	50
45	5,92	7,23	----	8,30	4,52	45
40	5,58	7,00	4,20	8,08	4,33	40
35	5,40	6,83	4,00	7,88	----	35
30	5,17	6,58	3,69	7,67	4,00	30
25	5,00	6,33	3,45	7,35	3,67	25
20	4,67	5,97	3,17	6,85	3,45	20
15	4,33	5,63	2,84	6,24	3,17	15
10	3,96	5,08	2,42	5,58	2,64	10
7	3,49	4,70	2,11	4,93	2,20	7
5	3,23	4,47	1,86	4,74	1,88	5
3	2,85	4,01	1,47	3,70	1,70	3
1	2,20	3,03	0,58	1,87	1,08	1

*Fuente:* tomado a partir de (García & Musitu, 2014)

## 2.5. Procedimiento Metodológico

El proceso de investigación inicia con una serie de visitas informales al grupo de estudiantes de danza donde, se observó -de forma preliminar- ciertas dificultades en la imagen corporal, autoestima y aceptación del cuerpo.

En una primera fase, se procede a platicar con la directora del centro de estudio, las 8 adolescentes participantes y sus respectivos representantes; con el fin de: 1. Socializar la propuesta de investigación junto con sus alcances y 2. Obtener el consentimiento para iniciar la investigación. El proceso formal inicia con la aprobación de la propuesta de trabajo intitulada “Diseño de un plan de intervención basado en *Mindfulness* para mejorar el Autoconcepto en un grupo de adolescentes de la escuela permanente de danza de la ciudad de Ambato” que traza como meta evaluar a la población y diseñar un plan e intervención con las características mencionadas. El desarrollo de la propuesta, se ejecuta con un método general científico aplicado a las Ciencias Sociales y de la Salud; y un método específico Descriptivo-Exploratorio de corte transversal, orientado al problema de estudio para describir los elementos y condiciones de la temática expuesta; además de contar con un elemento propósito que diseña alternativas de intervención justificadas en la investigación bibliográfica para el problema de estudio.

En la segunda fase, inicia la etapa de diagnóstico para evaluar la condición actual del Autoconcepto en la muestra previamente establecida. Los instrumentos de evaluación son una Ficha Sociodemográfica, que permite conocer las condiciones de vida de las participantes y el test AF-5/Autoconcepto Forma 5 que evalúa el Autoconcepto en 5 dimensiones: académica, social, emocional, familiar y física. Una vez recopilada la información, se procede a la depuración y tabulación de la información. Se evidencia -con relevancia- dificultades en el Autoconcepto: físico, emocional y académico.

La tercera fase, centra su desarrollo en el diseño y validación de la meta propuesta en la investigación. A partir de la información obtenida con la Ficha Sociodemográfica & Test de Autoconcepto AF5 junto con su respectivo análisis cuantitativo, se diseña un plan de intervención psicológico basado en la técnica de *mindfulness*, elaborado a partir la investigación realizada en el Capítulo 1: Estado del Ate y la Práctica, además de: libros,

programas de intervención, revistas científicas y documentos académicos que hacen referencia al diseño, validación y ejecución de la técnica de *mindfulness* en el área de intervención. Dicho proceso investigativo ha sido la base para estructurar el plan de intervención, que cuenta con: actividades, técnicas, objetivos, procedimientos, recursos (humanos y materiales), estrategias de control y material de apoyo (anexos) para alcanzar los objetivos propuestos. La fase final, enfoca su desarrollo en la revisión y validación del plan de intervención con un grupo de especialistas para verificar la funcionalidad, consistencia y alcance del plan propuesto; se elabora un informe final con conclusiones respecto a los objetivos y meta de trabajo, junto con recomendaciones para futuras investigaciones.

## **CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1. Análisis Descriptivo**

#### **3.1.1. Análisis Descriptivo de la Ficha Sociodemográfica**

En este apartado, se expone un análisis descriptivo de los resultados obtenidos en la ficha sociodemográfica, luego de realizar el análisis de los datos obtenidos. Las estudiantes de Danza del centro de Artes Vivas fue objeto de estudio, previo el consentimiento de la directora del centro y los padres de familia de las adolescentes. La muestra está conformada por 8 adolescentes mujeres de género femenino con una edad promedio de 16.5 años; la edad máxima encontrada fue de 18 y la mínima de 13 años. Respecto al estado civil, el grupo de adolescentes refieren no estar involucradas en ningún tipo de relación sentimental, ni a corto ni a largo plazo, razón por la cual, se ha codificado al grupo con el termino de: soltera. Los datos sociodemográficos del grupo de adolescentes evaluadas, se presentan en la *Tabla 1.* a continuación:

**Tabla 1.**  
*Respuestas - Datos Sociodemográficos*

<b>Ítem</b>	<b>Tabla de Respuestas</b>								
<b># Evaluada</b>		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Letra</b>		A	B	C	D	E	F	G	H
<b>Edad</b>		17	16	17	15	18	17	14	13
<b>Genero</b>		F	F	F	F	F	F	F	F
<b>Estado civil</b>		Soltera	Soltera	Soltera	Soltera	Soltera	Soltera	Soltera	Soltera
<b>Ocupación</b>		Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante	Estudiante
<b>¿Con quién vive?</b>	a.	1. Familia	1. Familia	1. Familia	2. Madre	1. Familia	1. Familia	3. Madre y Padrastro	3. Madre y Padrastro
<b># Hermanos</b>	b.	3	2	3	2	2	2	1	2
<b>Lugar que ocupa (hermanos)</b>	c.	3	2	1	2	1	1	1	1
<b>Posición económica</b>	d.	Media -alta	Media	Media	Media	Media	Media	Media	Media

*Fuente:* elaboración propia.



Respecto al número de hermanos, en el ítem *b.*, se observa que el valor máximo del grupo de hermanos por familia es de 3, incluida la adolescente evaluada. En cuanto al orden de nacimiento, ítem *c.*: 5 de las adolescentes evaluadas son *primogénitas*, 2 de las adolescentes son *segunda hija*, y 1 de las adolescentes es *tercer y última hija*.

El ítem *d.* evidencia la posición económica del grupo familiar. La mayoría de las adolescentes pertenecen a la clase *media*; y tan solo una de las adolescentes ingresa en la clase *media – alta* (revisar *Tabla 11.*).

El ítem *e.*, correspondiente a la ficha sociodemográfica (*Tabla 2.*), indaga en las estrategias de afrontamiento de las adolescentes. La razón de esta pregunta es el conocer que tipo repuestas dirigen el comportamiento habitual en este grupo para encontrar regulación emocional. La pregunta realizada fue: ¿Cuándo te sientes triste, insatisfecha, frustrada, molesta, estresada, etc. ¿Usas alguna de estas medidas para atenuar o manejar estos estados? Los datos recopilados, se detallan en la *Tabla 2.* de forma jerárquica con relación a su frecuencia.

**Tabla 2.**  
*Estrategia de Afrontamiento*

#	a. Estrategia	Resultados								Total
2.	Platicar Amigo	1	1	1	0	1	0	1	0	<b>5</b>
3.	Comer	0	1	0	0	1	1	0	0	<b>3</b>
4.	Dormir	1	0	0	0	0	1	0	1	<b>3</b>
6.	Llanto	0	0	0	0	1	1	0	1	<b>3</b>
7.	Ejercicio	0	0	1	1	0	0	0	0	<b>2</b>
10.	Enojo - Tristeza	0	0	0	0	1	0	0	1	<b>2</b>
9.	Aislamiento	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>1</b>
1.	Platicar Familiar	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
5.	Alcohol	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
8.	Fármacos	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
11.	Otro	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>

*Nota:* 1 = sí; 0 = no.

- La estrategia más utilizada fue el “*platicar con un amigo*”. Esta expresión emocional verbal entre pares, es un mecanismo propio de la adolescencia; los amigos en la adolescencia sustituyen los vínculos familiares y dan paso a la independencia de la adolescente (Rodríguez Molinero, 2017); este proceso en primera instancia motiva al adolescente a confiar en el grupo de pertenencia social antes que en el familiar, y en una segunda instancia promueve una etapa de diferenciación que contribuye a la formación de la identidad.
- En segundo y tercer lugar, 3 de las adolescentes evaluadas recurren a las estrategias de *comer* o *dormir*; identificadas como estrategias de reparación emocional pasiva (Velasco, Campos Manzano, Iraurgi Castillo, & Páez Rovira, 2004), que tienden a la distracción e inhibición del desahogo emocional y la comprensión de la causa original del malestar.
- En cuarto lugar, se encuentra el *llanto*; 3 de las adolescentes refieren recurrir al desahogo emocional o catarsis.
- En quinto lugar, 3 de las adolescentes informan recurrir al *ejercicio* como mecanismo de afrontamiento. Dicha conducta de distracción, es un mecanismo activo de tratar una situación estresante mediante una actividad alternativa agradable (Velasco *et al.*, 2004).
- En sexto lugar, 2 de las adolescentes refieren manifestar *enojo* y *tristeza*, estas emociones negativas, en el caso de ser permanentes o recurrentes podrían ocasionar problemas a largo plazo en las adolescentes.
- En séptimo lugar, 1 de las adolescentes refiere recurrir al *aislamiento* como estrategia; el aislamiento es asociado de forma moderada a una insatisfactoria regulación afectiva, por lo tanto, a más afectividad negativa menos positiva (Velasco *et al.*, 2004).
- En la pregunta final, se revela que ninguna de las adolescentes refiere usar como estrategia el *platicar con la familia*, *alcohol*, *fármacos* u *otra* estrategia.

Finalmente, para conocer la percepción general que tiene cada adolescente respecto a las áreas de su vida, se incluye en la ficha sociodemográfica una pregunta final precodificada con el ítem *f*. Esta pregunta final, revela el nivel de satisfacción en 5 áreas, que llevan el nombre de las 5 dimensiones del autoconcepto que conforman la estructura del test central AF-5/Autoconcepto Forma 5. Este sondeo rápido y directo con el grupo evaluado revela -en orden jerárquico- insatisfacción en las áreas: física, académica y emocional.

### 3.1.2. Análisis Descriptivo de los Resultados Test Af-5/ Autoconcepto Forma 5

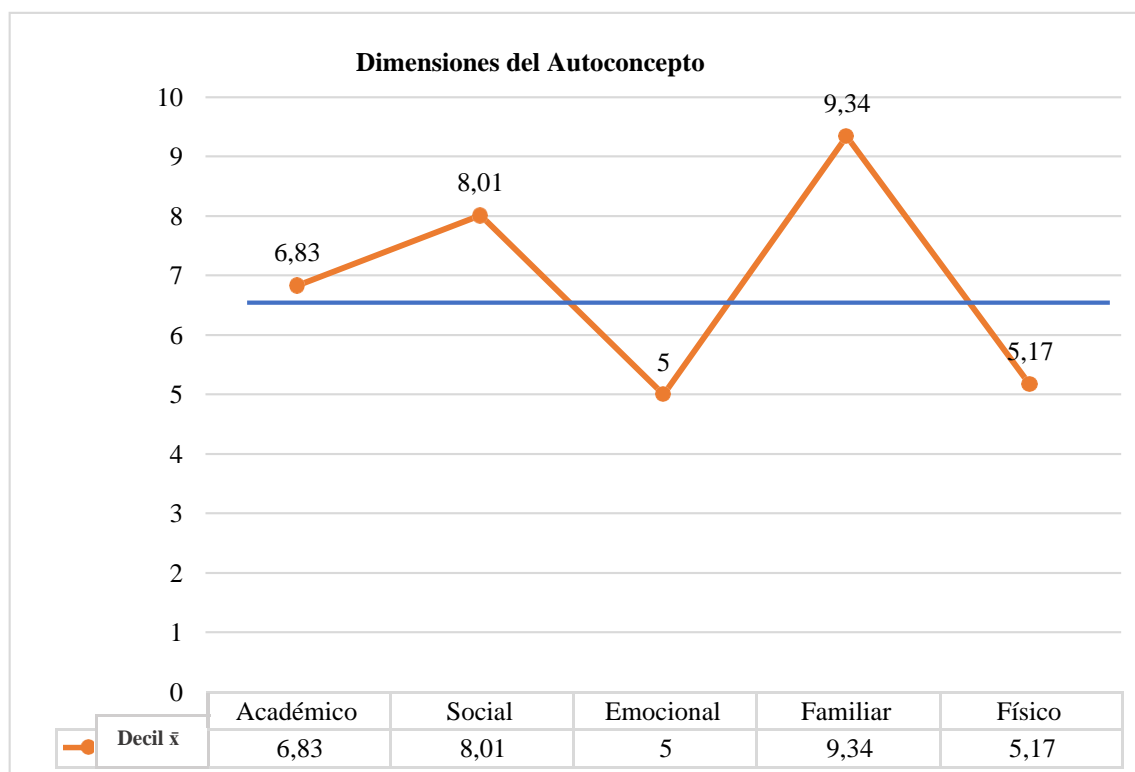
En este apartado, se expone un análisis descriptivo de los resultados obtenidos de la muestra de sujetos participantes en el proceso de evaluación. La muestra conformada por 8 adolescentes mujeres de género femenino, con una edad promedio de 16.5 años, arrojó los siguientes resultados luego de aplicado el Test Af-5/ Autoconcepto Forma 5 (García & Musitu, 2014). El cuestionario diseñado a partir del modelo multidimensional (Shavelson *et al.*, 1976), evalúa el Autoconcepto y su interrelación estructural a nivel comportamental que se expresa en las dimensiones: físico, personal, social, académico y familiar. La siguiente tabla detalla el estado del Autoconcepto en la muestra de estudio:

**Tabla 4**  
*Resultados - AF-5/Autoconcepto Forma 5*

<b>Dimensión</b>	<b>Ítems</b>	<b>Centil <math>\bar{x}</math></b>	<b>Decil <math>\bar{x}</math></b>
Académico	1-6-11-16-21-26	71,1	6,83
Social	2-7-12-17-22-27	70,45	8,01
Emocional	3-8-13-18-23-28	59,85	5
Familiar	4-9-14-19-24-29	84,60	9,34
Físico	5-10-15-20-25-30	62,60	5,17

*Fuente:* elaboración propia.

Según García & Musitu (2014), los resultados obtenidos por debajo de 7.0 revelan dificultades en el Autoconcepto y su dimensión correspondiente, a menor resultado mayor dificultad en el área. De acuerdo con los datos expuestos en la *Tabla 4* las áreas que representan un foco de atención son las dimensiones: académico, física y emocional; mismas que pasaran a ser los indicadores para el diseño del plan de intervención.



**Figura 4:** Grafica -Resultados Test Af-5/ Autoconcepto Forma 5

*Dimensión Académica del Autoconcepto*, representa la percepción del desempeño académico o artístico (García & Musitu, 2014), la media de la muestra de trabajo presenta un centil de 71,1 que equivale a un decil 6,83, véase *Tabla 5* en la sección del marco metodológico. Las variables que influyen en la construcción del autoconcepto académico en la adolescencia son: nivel de la ejecución del trabajo, aceptación y estima de los pares, el nivel liderazgo y responsabilidad (García y Musitu, 2001). Las estudiantes de Danza muestran una particularidad en la dimensión Académica, el autoconcepto académico de dicha población está ligado al desempeño corporal (Mora, 2008), su instrumento de trabajo es el cuerpo y el mismo pasa a ser objeto de valoración de forma descriptiva (“me gusta la danza”) y de forma evaluativa (“soy bueno para la danza”). La autopercepción del desempeño y las cualidades conferidas del contexto -en torno a el cuerpo- son fuente de evaluación y signo de valía en el grupo de trabajo; la autopercepción respecto a la desenvoltura viene conferida por el hecho de alcanzar o no un cuerpo adecuado para las exigencias de la práctica. A partir de esta autoevaluación -si el resultado es satisfactorio- se obtiene un autoconcepto académico positivo que contribuye a formar una adecuada

autoestima; caso contrario la forma de concebir al sí mismo es negativa (Harter et al., 1988) o de rasgos conflictivos.

*Dimensión Emocional del Autoconcepto*, representa la autopercepción sobre los valores internos, sentimientos de adecuación, autoestima (García & Musitu, 2014), valoración personal a nivel individual y colectiva (Goñi Palacios & Madariaga Orbea, 2009), gestión de las emociones y rasgos que representen inteligencia emocional. Al tomar en cuenta la etapa evolutiva de la muestra de trabajo, es importante mencionar que el devenir emocional es un fenómeno totalmente nuevo y de descubrimiento continuo. La media de la muestra de trabajo presenta un centil de 59,85 que equivale a un decil de 5 en el autoconcepto emocional. En la etapa adolescente el desarrollo del autoconcepto emocional suele ser lento y requiere de aprendizaje y herramientas de gestión (Jiménez et al., 2008) para el manejo de: las emociones intensas, rápidas y amplias fluctuaciones del estado del ánimo, la tendencia a maximizar situaciones, el deseo de gratificación inmediata y de a poco salir del narcisismo propio de la época. Aprender a relacionarse de manera afectiva consigo mismo y los otros determina el bienestar general del adolescente (Jiménez, Leal, Martínez, & Pérez, 2008) Por lo tanto, el puntaje obtenido en la muestra de trabajo sugiere que las adolescentes revelan una ausencia de herramientas para gestionar de manera positiva los estados emocionales ya mencionados.

*Dimensión Física del Autoconcepto*, representa la percepción del aspecto y la condición física, se correlaciona con la percepción de salud, autocontrol, bienestar, rendimiento deportivo artístico, logros, integración social (García & Musitu, 2014). A nivel evolutivo - y de manera más específica en la adolescencia- incluye variables como: imagen corporal, habilidad física, condición física, atractivo físico (Fox, 1988). La media de la muestra de trabajo presenta un centil de 62,60 que equivale a un decil de 5,17 con relación a las características mencionadas. El relacionarse y aceptar el nuevo cuerpo es un proceso que ocurre de forma paulatina en la adolescencia, se ha evidenciado que hay mayor bienestar psicológico en los adolescentes que desarrollan un autoconcepto físico positivo (Fernández, 2009). Luego de revisar el contexto académico de la población es esperado que el autoconcepto físico, emocional y académico sean un foco de conflicto en la muestra de trabajo, porque las tres áreas están profundamente relacionadas.

Las dimensiones *Social* y *Familiar* revelan un autoconcepto saludable. Las adolescentes revelaron durante la aplicación de los reactivos y en la ficha sociodemográficas (véase *Tabla 13*) no tener conflictos familiares relevantes y que el área social conformada por los amigos es una fuente de apoyo en medio de situaciones difíciles. Además, es importante señalar que el Autoconcepto por ser multidimensional e interdependiente no aísla una dimensión de la otra, las 5 interactúan en busca de la estabilidad. Finalmente, se ha evidenciado que los focos de atención que requieren un apoyo extra para un desarrollo saludable, son las dimensiones del autoconcepto: académico, físico y emocional, mismos que pasarán a ser los indicadores en el diseño del plan de intervención que es el elemento propósito de la propuesta de trabajo.

### **3.2. Diseño de un Plan de Intervención basado en mindfulness para mejorar el Autoconcepto**

En este apartado, se aborda el diseño de un plan de intervención basado en *mindfulness* para mejorar el autoconcepto en un grupo de adolescentes de la escuela permanente de danza de la ciudad de Ambato. A partir de la información obtenida con la Ficha Sociodemográfica & Test de Autoconcepto AF5 y su respectivo análisis cuantitativo. Además, se ha diseñado un plan de intervención psicológico basado en la técnica de *mindfulness* con sus fundamentos y principios básicos (*revisar Figura 1.*), dirigido a la población especificada.

El presente plan de intervención, ha sido elaborado a partir la investigación realizada en el Capítulo I: Estado del Ate y la Practica, además de: libros, programas de intervención, revistas científicas y documentos académicos que hacen referencia al diseño, validación y ejecución de la técnica de *mindfulness* en el área de intervención. Dicho proceso investigativo ha sido la base para estructurar el plan de intervención, que cuenta con: actividades, técnicas, objetivos, procedimientos, recursos (humanos, materiales y de infraestructura), estrategias de control y material de apoyo (anexos) para alcanzar los objetivos propuestos; se presenta a continuación, en la *Figura 2.*, un esquema del plan de intervención basado en *Mindfulness* que tendrá una duración de 6 semanas divididas en tres etapas:

Principios y Fundamentos de *Mindfulness*

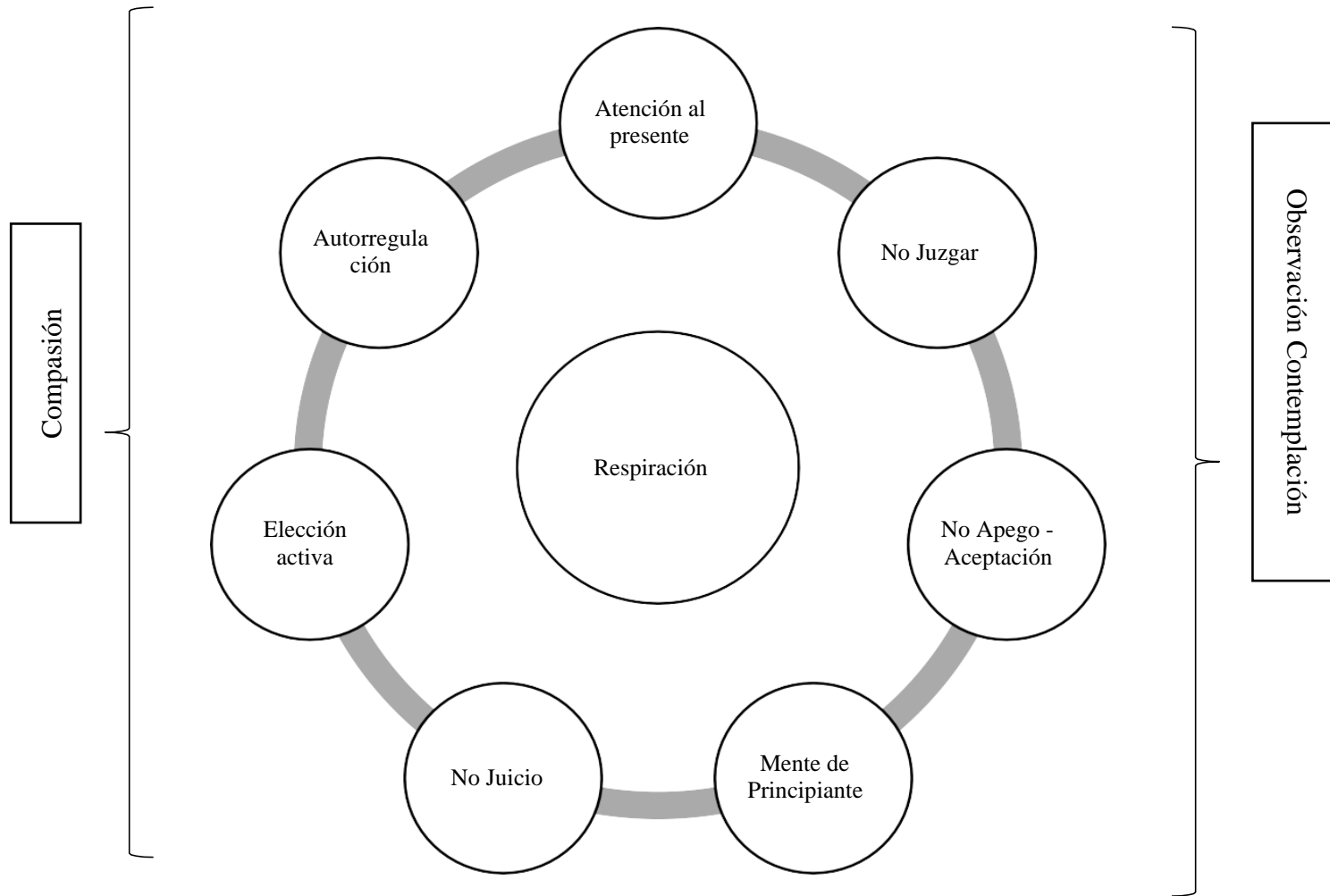
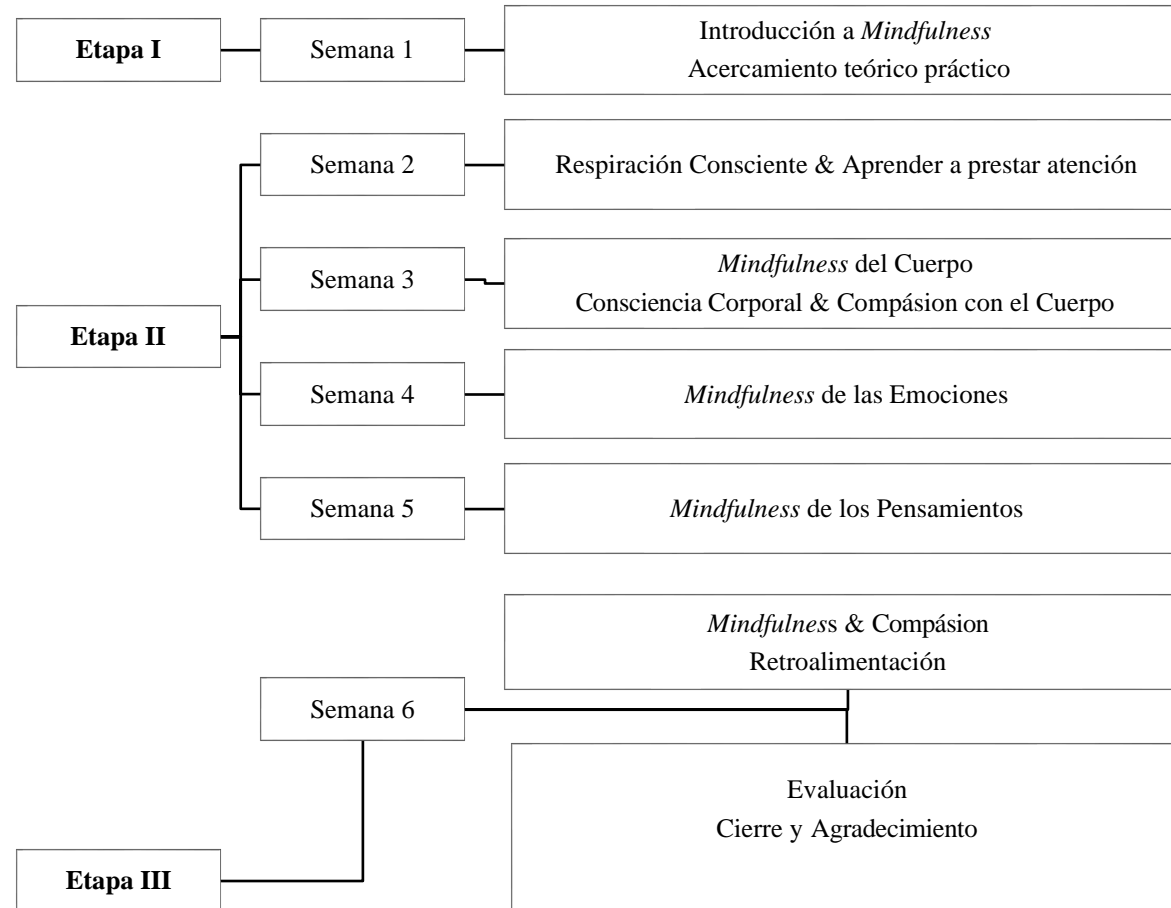


Figura 1: elaborado a partir a partir de (Kabat-Zinn, 2013)

## Esquema de Trabajo



*Figura 2:* elaboración propia.

El plan de intervención está diseñado para la población especificada en la sección de participantes, lo conforman 8 adolescentes mujeres estudiantes de danza de género femenino. Es importante mencionar que este plan es aplicable a un número menor o mayor de participantes, incluidos adultos. Como tentativa, se propone los encuentros de trabajo en el Centro de Artes Vivas coordinado por la maestra de ballet Carmen Sol Cevallos, los días sábados a las 10:00 am, una vez a la semana durante 6 semanas. Cada encuentro de trabajo tendrá una duración de 2 horas aproximadamente.

El propósito central de este plan de intervención es que las participantes puedan obtener - mediante la práctica- las herramientas necesarias para alcanzar los beneficios de una mente *mindfulness*, acercase a los fundamentos y principios de la práctica y con ello mejorar el estado actual de su autoconcepto: físico, académico y emocional; áreas donde se evidencio conflictos durante la etapa de evaluación (véase, *Tabla 4.*). Cada área de conflicto es un indicador para la construcción del presente plan. En cada encuentro, se trabaja con los principios y procedimientos descritos al inicio de este diseño; además, a través de las técnicas de control (véase, *Tabla 5.*) especificadas en cada etapa y semana, se podrá monitorear las dificultades y avances que manifieste el grupo a medida que la técnica de *mindfulness* se torna familiar.

**Tabla 5.**  
*Estrategias de Control*

Estrategia	Objetivo	Aplicación	Logro
<p>Test 1.</p> <p><b>Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown &amp; Ryan, 2016).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autoinforme de 15 ítems en base al constructo <i>mindfulness</i> (variable: atención/consciencia).</li> <li>▪ Índices de fiabilidad (<math>\alpha</math> de Cronbach de 0,89).</li> </ul> <p>Test 2.</p> <p><b>El AF-5/Autoconcepto Forma 5 de García &amp; Musitu (2014).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evalúa el autoconcepto y su multidimensionalidad: social, académico/profesional, emocional, familiar y física.</li> <li>▪ Índices de fiabilidad (<math>\alpha</math> de Cronbach de 0,86).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evaluar la capacidad global de disposición de un individuo de estar atento y consciente a la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.</li> <li>▪ Verificar la mejoría del Autoconcepto</li> <li>▪ Comparar los datos iniciales obtenidos en la fase de evaluación. Antes y después de aplicado el plan de intervención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplicar en la Etapa I y III correspondientes a las semanas 1 y 6 del plan de intervención.</li> <li>▪ Aplicar en la Etapa III correspondientes a la semana 6 del plan de intervención.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evidenciar de forma psicométrica en qué medida el plan de intervención generó los cambios con relación a los objetivos propuestos.</li> <li>▪ Evidenciar de forma psicométrica en qué medida el plan de intervención mejoró el Autoconcepto a través de las técnicas utilizadas.</li> </ul>
<p><b>Diario de Trabajo (Personal)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Método de trabajo multifuncional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planificar los encuentros/actividades del plan de intervención.</li> <li>▪ Registrar, organizar, contextualizar y examinar la experiencia de la práctica de <i>mindfulness</i> y de los aspectos de la vida cotidiana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El practicante usará el diario de forma activa a lo largo del programa.</li> <li>▪ El objetivo primordial será promover la introspección a partir de la escritura a mano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Emocional a partir de la introspección y el autoconocimiento.</li> <li>▪ Desarrollar el Autoconcepto a través del autoconocimiento.</li> </ul>

		<p>En el diario de trabajo, se registra con fecha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La experiencia percibida luego de ejecutado cada uno de los ejercicios propuestos.</li> <li>▪ Tareas y su desarrollo.</li> <li>▪ Cualquier experiencia, situación, cambio, emoción, etc., que desee transcribir el practicante con toda libertad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ayudar a las participantes a elevar el nivel de conciencia en la práctica y los sucesos de la vida cotidiana.</li> <li>▪ Reforzar el entrenamiento para alcanzar el objetivo principal (mejorar el autoconcepto).</li> <li>▪ Elevar el nivel de responsabilidad del practicante respecto a: emociones, pensamientos, relaciones, acciones, etc.</li> <li>▪ Organizar el discurso interno.</li> </ul>
<p><b>Hojas de Trabajo</b></p> <p>Una hoja de trabajo contiene el material necesario organizado de forma sistemática para cada encuentro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entregar una guía de ejercicios para potenciar el autodomnio de la práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cada encuentro cuenta con una Hoja de Trabajo que describe y guía en las tareas a ejecutar en la práctica formal e informal de <i>mindfulness</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entregar la información correspondiente a cada práctica para guiar el proceso de la práctica.</li> <li>▪ Reforzar la práctica de <i>mindfulness</i></li> </ul>

*Nota:* elaboración propia.

**Plan de Intervención basado en *mindfulness* para mejorar el autoconcepto en un grupo de adolescentes**

**Primera Etapa**

Semana 1

**Temática:** Introducción a Mindfulness

**Indicador:** Autoconcepto Físico, Académico y Emocional

Actividad	Técnica	Objetivo De la técnica	Procedimiento	Recursos	Control
<p><b>Charla de introducción teórico - práctica (informativa, de evaluación y de encuadre)</b></p>	<p>Mesa redonda y de trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generar un ambiente de interacción para la socialización, empatía y encuadre con el grupo de trabajo.</li> <li>▪ Evaluar la capacidad global de estar atento y consciente a la experiencia del momento presente en la vida cotidiana (Brown &amp; Ryan, 2016).</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación del facilitador/a.</li> <li>2. Presentación del plan y firma de la Carta de Compromiso (<i>Anexo III</i>)</li> <li>3. Ejercicio de Bienvenida &amp; Reflexión Introductora: Un minuto de silencio, se invita al grupo de trabajo a mantener un minuto de silencio, tiempo cronometrado.  Al romper el minuto de silencio. Plantear siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿En que pensaron?</li> <li>▪ ¿Cuántos pensamientos surgieron en ese minuto?</li> <li>▪ ¿Alguien recuerda todo en lo que pensó?</li> <li>▪ ¿Resultó difícil mantener este minuto de silencio?</li> </ul> </li> <li>4. Presentación de las participantes.</li> <li>5. Aplicación del Test Mindful Attention Awareness Scale MAAS, (<i>Anexo IV</i>).</li> </ol>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilitadora</li> <li>▪ Participantes descritas en el Marco Metodológico (8 adolescentes mujeres)</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarra y marcadores</li> <li>▪ Diarios de trabajo</li> <li>▪ Hojas de papel bond A4</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Nueve ejemplares de la Carta de Compromiso (<i>Anexo I</i>)</li> <li>▪ Nueve ejemplares del Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (<i>Anexo II</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diario de trabajo personal</li> <li>▪ Hoja de Trabajo I</li> <li>▪ Aplicación del Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</li> <li>▪ Autoexploración.</li> <li>▪ Sesiones de preguntas y comentarios.</li> </ul>

<p><b>Duración:</b> 2 horas aprox.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exponer la técnica <i>mindfulness</i> al grupo de adolescentes (terminología nueva, fundamentos).</li> <li>▪ Acercar al grupo de trabajo a la práctica de <i>mindfulness</i> a través de los ejercicios propuestos</li> <li>▪ Exponer el plan de trabajo a ejecutar cada semana.</li> </ul>	<p>6. Información teórica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a <i>Mindfulness</i></li> <li>- Instrumentos de trabajo /Cuerpo /Postura</li> <li>- Principios de <i>mindfulness</i></li> <li>- Compasión y Autocompasión</li> <li>- Atención a la conciencia, experiencia y momento presente.</li> <li>- Atención a la respiración</li> <li>- Autoobservación</li> </ul> <p>7. Ejercicio Práctico Ejercicio I: Ejercicio de Iniciación en <i>Mindfulness</i> (<i>Anexo VI</i>) <b>Observar la mente sin juzgar</b> Tiempo: 3 a 5 minutos</p> <p>8. Las participantes tendrán un espacio para formular las preguntas, dudas u exponer lo experimentado durante el ejercicio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nueve ejemplares de la Hoja de Registro de Practica (<i>Anexo V</i>),</li> </ul> <p><b>Infraestructura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminación adecuada</li> <li>▪ Sillas</li> <li>▪ Cojines / almohadas o mantas</li> <li>▪ Mesa de Trabajo</li> <li>▪ Sillas</li> </ul>	<p>Nota: En cada sesión, se invita a las participantes a compartir las experiencias significativas descritas en sus diarios.</p> <p>La información es socializada con el resto de participantes o de manera individual al final de la sesión con la facilitadora.</p>
--	--	--	---	---	---

			<p>9. Entrega del material. Cada participante recibe un “Diario de trabajo personal” y la Hoja de Registro de práctica (<i>Anexo V</i>), donde además de programar la ejecución de la práctica de <i>mindfulness</i>, servirá como un espacio para la autorreflexión escrita.</p> <p>10. Asignación de Tareas para los siguientes 6 días</p> <p>a. Ejercicio Inicial de <i>Mindfulness</i> (ejecutar el ejercicio una vez al día).</p> <p>b. Hoja de Registro de práctica (registrar la práctica diaria)</p> <p>c. Escritura habitual en el Diario de Trabajo</p> <p>11. Fase de Autoexploración.  ¿Qué es <i>Mindfulness</i>?  ¿Qué significa el término “piloto automático”?  Describe situaciones en las que tu mente ha funcionado en “piloto automático</p> <p>12. Cierre y Despedida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informar que el encuentro está por concluir.</li> <li>▪ Abrir un espacio para preguntas y reflexiones sobre la práctica</li> <li>▪ Comunicar la fecha y hora del siguiente encuentro.</li> </ul>		
--	--	--	---	--	--

**Segunda Etapa****Semana 2****Temática:** Respiración Consciente y Aprender a prestar atención**Indicador:** Autoconcepto Físico y Emocional

Principio de Mindfulness	Objetivo del principio	Técnica y Objetivo	Procedimiento	Recursos	Control
<p><i>Respiración, centro vital de la práctica.</i></p> <p><i>Prestar Atención al momento presente.</i></p>	<p>Desarrollar conciencia de la respiración</p> <p>Generar un ancla con el momento actual a partir del acto de respirar. Evitar que la mente divague en el pasado o el futuro.</p> <p>Ejercitar la Atención</p> <p>Disminuir la tendencia de la mente a divagar.</p>	<p><b>Respiración Consciente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollar un nivel de auto-conciencia de la respiración y de la mente.</li> <li>▪ Desarrollar el nivel de conciencia sobre pensamientos, emociones o imágenes mentales que causan malestar físico, psicológico u emocional.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo y Bienvenida.</li> <li>2. El facilitador/a invita al grupo de trabajo a tomar un minuto de silencio mientras prestan atención a la respiración.</li> <li>3. Preguntas, comentarios o experiencias de la primera semana y el ejercicio realizado en casa. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué sensaciones surgieron?</li> <li>▪ ¿Fue difícil ejecutar el ejercicio?</li> <li>▪ ¿Han evidenciado algún cambio físico, emocional o en su interacción con los otros?, etc.</li> </ul> </li> <li>4. Explicación: Respiración Consciente y Aprender a prestar atención</li> <li>5. Ejercicio Práctico (<i>Anexo VII</i>) Ejercicio I: <i>Mindfulness</i> de la Respiración Consciente Ejercicio II: <i>Mindfulness</i> de la Atención Presente Tiempo: 10 minutos</li> <li>6. Valoración del Ejercicio. Abrir el dialogo con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿La mente divago con fantasías, recuerdos, etc.?</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilitadora</li> <li>▪ Participantes descritas en el Marco Metodológico (8 adolescentes mujeres)</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarra y marcadores</li> <li>▪ Diarios de trabajo</li> <li>▪ Hojas de papel bond A4</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ 9 carpetas</li> <li>▪ Nueve ejemplares de la Hoja de Registro de Practica (<i>Anexo V</i>),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diario de trabajo personal</li> <li>▪ Hoja de Registro de Práctica</li> <li>▪ Sesiones de preguntas, comentarios o experiencias de la primera semana y el ejercicio hecho en casa.</li> </ul>

<p><i>Duración: 2 horas aprox.</i></p>		<p><b>Aprender a prestar atención</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elevar el nivel de atención al momento presente.</li> <li>▪ Disminuir la rumiación de pensamiento, pensamiento catastrófico reverberante, signos de ansiedad, labilidad emocional, etc.</li> <li>▪ Desarrollar una relación saludable con la mente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Alguien, llego a molestarse con su mente porque ésta se distraía?</li> <li>▪ ¿Qué tipo de pensamientos o emociones surgieron?</li> <li>▪ ¿Qué sensaciones corporales surgieron?</li> </ul> <p>7. Asignación de tareas para los siguientes 7 días.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ejercicio de respiración consciente</li> <li>b. Ejercicio de Atención Presente</li> <li>c. Hoja de Registro de práctica (registrar la práctica diaria)</li> </ol> <p>8. Cierre y Despedida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informar que el encuentro está por concluir.</li> <li>▪ Abrir un espacio para preguntas y reflexiones sobre la práctica.</li> <li>▪ Comunicar la fecha y hora del siguiente encuentro.</li> </ul>	<p><b>Infraestructura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminación adecuada</li> <li>▪ Sillas</li> <li>▪ Cojines / almohadas o mantas</li> <li>▪ Mesa de Trabajo</li> </ul>	<p><i>Nota:</i> En cada sesión, se invita a las participantes a compartir las experiencias significativas descritas en sus diarios.</p> <p>La información es socializada con el resto de participantes o de manera individual al final de la sesión con el facilitador/a cargo.</p>
<p><b>Logros esperados</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Físico y Emocional</li> <li>▪ Familiarizar al practicante con los fundamentos de la practica</li> <li>▪ Entrenar la atención y consciencia</li> <li>▪ Entregar herramientas para generar un rol activo en el fluir mental de los practicantes</li> <li>▪ Generar las condiciones para elevar el nivel de autoconciencia sobre pensamientos - emociones y la forma de experimentar los mismos.</li> <li>▪ Aprender a darse cuenta del momento en que la menta trabaja en “piloto automático”.</li> <li>▪ Disminuir la baja tolerancia a la frustración</li> </ul>				

**Semana 3****Temática:** *Mindfulness* del Cuerpo

Cuerpo Consciente &amp; Compasión con el Cuerpo

**Indicador:** Autoconcepto Físico - Académico - Emocional

Principio de <i>Mindfulness</i>	Objetivo del principio	Técnica y Objetivo	Procedimiento	Recursos	Control
<i>Cuerpo Consciente</i>	<p>Prestar Atención al estado del Cuerpo.</p> <p>Conectar el cuerpo con el momento presente</p>	<p><b>Cuerpo Consciente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elevar el nivel de consciencia con relación al cuerpo</li> <li>▪ Reconocer e interpretar las señales físicas de necesidades básicas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo y Bienvenida.</li> <li>2. El facilitador/a invita al grupo de trabajo a tomar un minuto de silencio mientras prestan atención a la posición del cuerpo.</li> <li>3. Preguntas, comentarios o experiencias de la segunda semana y los ejercicios realizados en casa.</li> <li>4. Explicación: ¿Qué significa ser Conscientes de nuestro Cuerpo? ¿Qué es la Compasión al Cuerpo?</li> <li>5. Ejercicio Práctico Ejercicio I: <i>Mindfulness</i> de la Compasión con el Cuerpo (<i>Anexo VIII</i>) Tiempo: 10-12 minutos</li> </ol>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilitadora</li> <li>▪ Participantes descritas en el Marco Metodológico (8 adolescentes mujeres)</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarra y marcadores</li> <li>▪ Diarios de trabajo</li> <li>▪ Hojas de papel bond A4</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Tiza o Cinta adhesiva</li> <li>▪ 9 carpetas para recopilar las hojas de trabajo.</li> <li>▪ Nueve ejemplares de la Hoja de Registro de Practica (<i>Anexo V</i>),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diario de trabajo personal</li> <li>▪ Hoja de Registro de Práctica</li> <li>▪ Sesiones de preguntas, comentarios o experiencias de la primera semana y el ejercicio hecho en casa.</li> </ul> <p><i>Nota:</i> En cada sesión, se invita a las participantes a compartir las experiencias significativas</p>
<i>Compasión</i>	<p>Desarrollar la motivación de cuidar del bienestar propio y de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer el equilibrio corporal y mental (resiliencia)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Valoración del Ejercicio. El grupo de trabajo ha de realizar una sesión de preguntas o comentarios.</li> <li>7. Escritura – Diario de trabajo. Trabajar en la descripción de una experiencia, objeto, fenómeno o situación que evidencie la pérdida y recuperación del equilibrio. (Ejem: un niño que aprende a caminar)</li> </ol>		
<i>Aceptación</i>	<p>Respetar los límites, posibilidades, formas, estructura de Cuerpo</p>	<p><b>Compasión con el Cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elevar el nivel de autoaceptación</li> </ul>			
<i>No juzgar</i>					

<b>Duración: 3 horas aprox.</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generar una disposición para el autocuidado</li> <li>▪ Gratitud con el Cuerpo</li> </ul>	<p>8. Asignación de tareas para los siguientes 7 días</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ejercicio de Compasión con el Cuerpo</li> <li>b. Hoja de Registro de práctica (registrar la práctica diaria)</li> </ol> <p>9. Cierre y Despedida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informar que el encuentro está por concluir.</li> <li>▪ Abrir un espacio para preguntas y reflexiones sobre la práctica.</li> <li>▪ Comunicar la fecha y hora del siguiente encuentro.</li> </ul>	<p><b>Infraestructura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminación adecuada</li> <li>▪ Sillas</li> <li>▪ Cojines / almohadas o mantas</li> <li>▪ Mesa de Trabajo</li> </ul>	<p>descritas en sus diarios.</p> <p>La información es socializada con el resto de participantes o de manera individual al final de la sesión con el facilitador/a.</p>
<b>Logros esperados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Físico, Académico y Emocional</li> <li>▪ Desarrollar Consciencia Corporal</li> <li>▪ Generar las condiciones para responder con respeto y amabilidad hacia el Cuerpo</li> <li>▪ Fortalecer e incrementar la atención con relación al cuerpo y sus necesidades reales</li> </ul>				

#### Semana 4

**Temática:** *Mindfulness* de las Emociones

**Indicador:** Autoconcepto Físico - Académico - Emocional

<b>Principio de <i>Mindfulness</i></b>	<b>Objetivo del principio</b>	<b>Técnica y Objetivo</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Recursos</b>	<b>Control</b>
<i>Conciencia de las Emociones</i>	Identificar el tipo de Emociones que surgen en el torrente mental	<b><i>Mindfulness de las Emociones</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo y Bienvenida.</li> <li>2. La facilitadora invita a las participantes a tomar un minuto de silencio mientras prestan</li> </ol>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilitadora</li> <li>▪ Participantes descritas en el Marco Metodológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diario de trabajo personal</li> </ul>

<p><i>No Juzgar</i></p> <p><i>Aceptación</i></p> <p><i>Elección activa</i></p> <p><i>Dejar ir</i></p> <p><b>Duración: 2 horas aprox.</b></p>	<p>Disminuir el debate u autocrítica frente a una emoción</p> <p>Observar - Contemplar sin juicio las emociones en lugar de batallar con ellas.</p> <p>Elegir desde la libertad de la calma que gestionar la emoción una vez identificada</p> <p>Disminuir la tendencia de la mente a retener: personas, pensamientos, fantasías, recuerdos, relaciones, sensaciones, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generar una nueva perspectiva de los estados emocionales para:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Darse cuenta del momento en que surgen;</li> <li>2. Reconocer su impermanencia y</li> <li>3. Aceptar.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Diario de Eventos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elevar el nivel de Autoconocimiento</li> <li>▪ Identificar estados emocionales y su correlación con reacciones físicas.</li> </ul>	<p>atención a la posición del cuerpo y el estado emocional que pueda surgir en la mente.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Preguntas, comentarios o experiencias de la tercera semana y el ejercicio realizado en casa.</li> <li>4. Explicación ¿Qué son las emociones? ¿Somos nuestras emociones?</li> <li>5. Ejercicio Práctico Ejercicio I: <i>Mindfulness</i> de las emociones (<i>Anexo IX</i>) Tiempo: 10 a 12 minutos  Ejercicio II: Registro de Emociones en el Diario de Eventos (<i>Anexo X</i>)</li> <li>6. Valoración del Ejercicio. La facilitadora invita a las participantes a realizar una sesión de preguntas o comentarios para exponer lo experimentado durante el ejercicio.</li> <li>7. Asignación de tareas para los siguientes 7 días             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ejercicio <i>Mindfulness</i> de las emociones</li> <li>b. Registro de Emociones en el Dairo de Eventos</li> </ol> </li> <li>8. Cierre y Despedida.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informar que el encuentro está por concluir.</li> <li>▪ Abrir un espacio para preguntas y reflexiones sobre la práctica.</li> <li>▪ Comunicar la fecha y hora del siguiente encuentro.</li> </ul> </li> </ol>	<p>(8 adolescentes mujeres)</p> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarra y marcadores</li> <li>▪ Diarios de trabajo</li> <li>▪ Hojas de papel bond A4</li> <li>▪ Lápices</li> <li>▪ Tiza o Cinta adhesiva</li> <li>▪ Nueve ejemplares de la Hoja de Registro de Practica (<i>Anexo V</i>)</li> <li>▪ Nueve ejemplares del Dairo de Eventos (<i>Anexo X</i>)</li> </ul> <p><b>Infraestructura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminación adecuada</li> <li>▪ Cojines / almohadas o mantas</li> <li>▪ Mesa de Trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sesiones de preguntas, comentarios o experiencias de la primera semana y el ejercicio hecho en casa.</li> <li>▪ Hoja de Registro de Práctica</li> <li>▪ Registro de Emociones en el Dairo de Eventos.</li> </ul> <p><i>Nota:</i> En cada sesión, invitar a las participantes a compartir las experiencias significativas descritas en sus diarios. La información es socializada con el resto de participantes o de manera individual al final de la sesión con el facilitador/a cargo.</p>
--	--	--	--	--	--

<b>Logros esperados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Físico, Académico y Emocional</li> <li>▪ Entrenar la atención y consciencia respecto a las emociones</li> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Emocional a partir de la introspección y el autoconocimiento.</li> <li>▪ Elevar el nivel de responsabilidad del practicante respecto a: emociones, pensamientos, relaciones, acciones, etc.</li> <li>▪ Generar las condiciones para un mejor manejo de los impulsos</li> <li>▪ Crear las condiciones para el desarrollo de la Autorregulación Emocional</li> <li>▪ Elevar el nivel de tolerancia hacia la frustración y emociones negativas</li> <li>▪ Practicar ejercicios que permitan el desarrollo de una base neurológica que de paso a la estabilidad emocional</li> </ul>
-------------------------	---

### Semana 5

**Temática:** *Mindfulness* de los Pensamientos

**Indicador:** Autoconcepto Físico - Académico - Emocional

Principio de <i>Mindfulness</i>	Objetivo del principio	Técnica y Objetivo	Procedimiento	Recursos	Control
<p><i>Mente Consciente</i></p> <p><i>No juzgar</i></p>	<p>Elevar el nivel de Autoconciencia sobre los Pensamientos</p> <p>Contemplar de manera neutra los pensamientos, antes de desencadenar una reacción que complique más una situación.</p> <p>Disminuir la Autocritica</p>	<p><b><i>Mindfulness</i> de los Sonidos y los Pensamientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disminuir la tendencia a la rumiación mental</li> <li>▪ Mejorar el proceso de la información</li> <li>▪ Desarrollar la habilidad</li> <li>▪ Gestionar los pensamientos en lugar de rechazarlos o reprimirlos</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo y Bienvenida.</li> <li>2. La facilitadora invita a las participantes a tomar un minuto de silencio mientras prestan atención a la posición del cuerpo y a los pensamientos que surgen en la mente.</li> <li>3. Preguntas, comentarios o experiencias de la segunda semana y el ejercicio hecho en casa.</li> <li>4. Explicación: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué son los pensamientos?</li> <li>¿Cómo influye la forma en que pensamos en nuestro diario vivir?</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilitadora</li> <li>▪ Participantes descritas en el Marco Metodológico (8 adolescentes mujeres)</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pizarra y marcadores</li> <li>▪ Diarios de trabajo</li> <li>▪ Hojas de papel bond A4</li> <li>▪ Lápicos</li> <li>▪ Tiza o Cinta adhesiva</li> <li>▪ 9 carpetas</li> <li>▪ Nueve ejemplares de la Hoja de Registro de Practica (<i>Anexo V</i>),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diario de trabajo personal</li> <li>▪ Hoja de Registro de Práctica</li> <li>▪ Registro de Pensamientos en el Dairo de Eventos.</li> </ul>

<p><b>Paciencia</b></p> <p><b>Mente de principiante</b></p> <p><b>Confianza</b></p> <p><b>Fluir/ Auto regulación</b></p>	<p>Desarrollar la habilidad de tolerar la frustración</p> <p>Aprender a relacionarse con los pensamientos desde una perspectiva nueva, dirigida a la observación y exploración interna.</p> <p>Generar condiciones mentales de calma para habitar la mente en lugar de huir de ella. Elevar el nivel de Autoestima</p> <p>Observar la mente sin interferir (rumiación mental, invención de escenarios futuros, ansiedad)</p> <p>Recibir todo estado mental ya sea agradable o desagradable para</p>	<p><b>Lectura I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollar la habilidad de observar la mente</li> </ul> <p><b>Registro de Pensamientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descubrir el origen, causa y tipo de pensamientos que produce la mente.</li> <li>▪ Identificar la situación que desencadenan pensamientos no saludables.</li> <li>▪ Reconocer las emociones o reacciones físicas que vienen acompañados con ciertos pensamientos</li> </ul>	<p>Amabilidad con uno mismo: ¿Te críticas por tener emociones de ira, tristeza, miedo, etc.? ¿Alguna vez notaste que una emoción desagradable te causó problemas físicos? ¿Podrías empezar a tratarte con más amabilidad?</p> <p>5. Lectura I: Sentarse a la orilla del río (<i>Anexo XI</i>)</p> <p>6. Ejercicio Práctico Ejercicio I: <i>Mindfulness</i> de los Pensamientos (<i>Anexo XII</i>) Tiempo: 12 a 15 minutos</p> <p>Ejercicio II: Registro de Pensamientos en el Diario de eventos (<i>Anexo X</i>)</p> <p>7. Valoración del Ejercicio. El facilitador/a invita al grupo de trabajo a realizar una sesión de preguntas o comentarios. Compartir los pensamientos experimentados durante el ejercicio.</p> <p>8. Asignación de tareas para los siguientes 7 días</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ejercicio: Mindfulness de los Pensamientos</li> <li>b. Continuar con el Registro de Pensamientos en casa.</li> </ul> <p>9. Fase de Autoexploración</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Te resulta difícil seguir el ritmo con el que tu mente crea pensamientos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nueve ejemplares de la hoja de Diario de eventos (<i>Anexo X</i>)</li> </ul> <p><b>Infraestructura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminación adecuada</li> <li>▪ Sillas</li> <li>▪ Cojines / almohadas o mantas</li> <li>▪ Mesa de Trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sesiones de preguntas, comentarios o experiencias de la primera semana y el ejercicio hecho en casa.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> En cada sesión, invitar a las participantes a compartir las experiencias significativas descritas en sus diarios.</p> <p>La información es socializada con el resto de participantes o de manera individual al final de la sesión con el facilitador/a.</p>
--	---	---	--	---	--

<p><i>Aceptación</i></p> <p><i>No Apego</i></p> <p>Duración: <b>3 horas aprox.</b></p>	<p>transitarlo y dejar ir.</p> <p>Disminuir la tendencia de querer controlar el flujo mental,</p> <p>Disminuir la tendencia a evadir o reprimir pensamientos</p> <p>Disminuir la tendencia a retener pensamientos (fantasías u recuerdos)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si una situación no ocurre como esperabas, ¿tienes a criticarte o juzgarte</li> <li>▪ ¿Alguna vez notaste que un pensamiento no agradable te causo problemas físicos?</li> <li>▪ A lo largo de esta semana de trabajo, ¿Has encontrado algún pensamiento recurrente o intrusivo?</li> <li>▪ ¿Cuál de estos lugares frecuenta más tu mente: pasado, presente o futuro?</li> </ul> <p>10. Cierre y Despedida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informar que el encuentro está por concluir.</li> <li>▪ Abrir un espacio para preguntas y reflexiones sobre la práctica.</li> <li>▪ Comunicar la fecha y hora del siguiente encuentro.</li> </ul>		
<p><b>Logros esperados</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Físico, Académico y Emocional</li> <li>▪ Generar las condiciones para desarrollar un dialogo interno saludable</li> <li>▪ Entrenar la atención y consciencia respecto a los pensamientos</li> <li>▪ Disminuir la tendencia a divagar en piloto automático</li> <li>▪ Desarrollar el Autoconcepto a través del autoconocimiento</li> </ul>				

**Tercera Etapa****Semana 6****Temática:** *Mindfulness* & Compasión**Indicador:** Autoconcepto Físico - Académico - Emocional

Principio de <i>Mindfulness</i>	Objetivo del principio	Técnica y Objetivo	Procedimiento	Recursos	Control
<b>Compasión</b>	Fortalecer la conciencia compasiva.  Generar tolerancia incondicional hacia sí mismo  Disminuir la autocrítica  Desarrollar amor incondicional hacia sí mismo  Generar Empatía  Establecer las bases para a travesar en un futuro el proceso del perdón	<b>Revisión de los principios explorados</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Reforzar los principios aplicados durante el plan de intervención.</li> </ul> <b>Recomendaciones para mantener una mente <i>Mindfulness</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entregar herramientas al practicante para sostener el hábito de la práctica a largo plazo</li> </ul> <b>Evaluación / Re-test</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comparar los datos antes y después de aplicado el plan de intervención.</li> <li>Evidenciar de forma psicométrica en qué medida el plan de intervención mejoró el Autoconcepto a través de las técnicas utilizadas.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Saludo y Bienvenida.</li> <li>La facilitadora invita a las participantes a tomar un minuto de silencio mientras prestan atención a la posición del cuerpo y al momento presente.</li> <li>Preguntas, comentarios o experiencias de la quinta semana y los ejercicios realizados en casa.</li> <li>Socialización: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es el Amor incondicional hacia uno mismo?</li> <li>¿Podemos amar sin juzgar?</li> <li>¿Qué es la Compasión desde la perspectiva de <i>mindfulness</i>?</li> <li>Revisión de los principios explorados durante las 6 semanas de trabajo</li> <li>Recomendaciones para mantener una mente <i>Mindfulness</i>.</li> </ul> </li> <li>Evaluación / Re-test (<i>Anexo IV</i>)</li> <li>Ejercicio Práctico <b>Ejercicio I: <i>Mindfulness</i> &amp; Compasión</b></li> </ol>	<b>Humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitadora</li> <li>Participantes descritas en el Marco Metodológico (8 adolescentes mujeres)</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pizarra y marcadores</li> <li>Diarios de trabajo</li> <li>Hojas de papel bond A4</li> <li>Lápices</li> <li>Tiza o Cinta adhesiva</li> <li>9 carpetas para recopilar las hojas de trabajo.</li> <li>Nueve ejemplares de la Hoja de Registro de Practica (<i>Anexo V</i>),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Re- test</li> <li>Diario de trabajo personal</li> <li>Hoja de Registro de Práctica</li> <li>Sesiones de preguntas, comentarios o experiencias de la primera semana y el ejercicio hecho en casa.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> En cada sesión, invitar a las participantes a compartir las experiencias significativas descritas en sus diarios.</p>

Duración: **3 horas aprox.**

		<p><b><i>Mindfulness &amp; Compasión</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollar el sentimiento de compasión.</li> <li>▪ Disminuir el sufrimiento.</li> </ul>	<p>7. Valoración del Ejercicio. La facilitadora invita a las participantes a realizar una sesión de preguntas o comentarios de lo experimentado con los ejercicios I y II.</p> <p>8. Asignación de tareas para casa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Practica Formal: trabajar de manera continua con los ejercicios ejecutados a largo del curso</li> <li>b. Practica Informal: introducir los principios de <i>mindfulness</i> en actividades cotidianas.</li> <li>c. Cotidianidad con <i>Mindfulness</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar una de las comidas diarias con Atención Consciente</li> <li>▪ Caminar con Atención Consciente</li> <li>▪ Beber un vaso de Agua con Atención Consciente</li> </ul> </li> </ol> <p>9. Fase de Autoexploración Final</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cómo sería de mi vida si practico <i>mindfulness</i> de manera continua?</li> <li>▪ ¿Cuál es la razón vital por la que me comprometería a continuar con la práctica?</li> </ul> <p>10. Cierre y Agradecimiento.</p>	<p><b>Infraestructura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iluminación adecuada</li> <li>▪ Sillas</li> <li>▪ Cojines / almohadas o mantas</li> <li>▪ Mesa de Trabajo</li> </ul>	<p>La información es socializada con el resto de participantes o de manera individual al final de la sesión con el facilitador/a.</p>
<p><b>Logros esperados</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mejorar el Autoconcepto Físico, Académico y Emocional</li> <li>▪ Revisar los fundamentos de <i>mindfulness</i> explorados durante la aplicación del plan de intervención</li> <li>▪ Favorecer la autoconciencia e importancia de la compasión en la vida del ser humano.</li> </ul>				

### 3.3. Validación de la propuesta

Para validar la propuesta o meta de investigación, se emite un certificado de validación dirigido a especialistas en el tema de Salud Mental y al beneficiario a cargo de la población especificada. Los certificados correspondientes a la validación reposan en la sección de *Anexos XIII*.

Las especialistas que validaron la propuesta son:

Especialistas	Especialización
<p><b>Almeida Márquez Lucía</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Doctora en Psicología Infantil y Psico - rehabilitación</li> <li>Diploma Superior en Docencia Universitaria</li> <li>Magíster en Ciencias de la Educación</li> </ul>
<p><b>Macías Herrera Norma Marlene</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicóloga Clínica</li> <li>Licenciada en Psicología Clínica</li> <li>Magíster en Pedagogía en Ciencias de la Salud</li> </ul>
<p><b>Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Magister en Psicología Educativa</li> <li>Psicóloga Clínica</li> </ul>
Beneficiario	
<p><b>Carmen Sol Cevallos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ingeniera en Administración de Negocios con énfasis en Comercio Internacional</li> <li>Maestra de Danza y Coordinadora del Centro de Artes Vivas</li> </ul>

## CONCLUSIONES

Posterior al cumplimiento de lo planteado para este trabajo de investigación, se plantean las siguientes conclusiones.

- Por medio de la investigación bibliográfica, se realiza la fundamentación teórica descrita en el Estado del Arte y la Práctica. Se dieron a conocer los aspectos relacionados al constructo Autoconcepto. Además, se describe la evidencia científica contemporánea de la técnica *Mindfulness*, su desarrollo e implementación dentro de las terapias de tercera generación, definición, principios, fundamentos, bases para la ejecución de la técnica y su práctica combinada con el cuerpo, emociones y pensamientos.
- En la etapa de evaluación, se diagnosticó la condición actual del autoconcepto en la muestra previamente establecida. Encontrado como foco de atención a las dimensiones del Autoconcepto: académico, físico y emocional.
- A partir de los resultados obtenidos en la etapa de diagnóstico, se diseñó un plan de intervención validado basado en la técnica de *Mindfulness*; fundamentado en la propuesta terapéutica de las terapias de tercera generación, cuenta con: actividades, técnicas, objetivos, procedimientos, recursos (humanos, materiales y de infraestructura), estrategias de control, material de apoyo para alcanzar los beneficios de una mente *mindfulness* y con ello mejorar el estado actual del autoconcepto: físico, académico y emocional del grupo de estudio.
- Finalmente, se validó el plan de intervención basado en *Mindfulness* con un grupo de especialistas y su respectivo beneficiario. Para garantizar su funcionalidad, estructura conceptual, alcance, consistencia interna y aplicación de la técnica.

## RECOMENDACIONES

Luego de las conclusiones expuestas, se sugiere:

- Monitorear de forma semestral el estado del Autoconcepto en la población especificada para evitar la estructuración de cuadros psicológicos más complejos.
- Aplicar el Plan de Intervención con un facilitador/a que conozca de la técnica de *mindfulness* a nivel teórico, práctico y vivencial.
- Monitorear el estado de atención consciente o *mindfulness* de la población especificada con una herramienta de evaluación validada. En esta investigación, se sugiere el uso de Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2016).
- Diseñar y desarrollar un plan de intervención permanente a largo plazo para la población estudiada, que continúe en el mejoramiento y monitoreo del Autoconcepto.
- Ampliar la experiencia obtenida en esta investigación para contribuir al desarrollo de las terapias de tercera generación y la intervención psicológica basada en *mindfulness*.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, P. (2014). *Mindfulness para el mundo: un programa de entrenamiento*. Santo Domingo: Editora Buho.
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo - conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241–258. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.134212604010>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Badino, C. (2012). *Vivir y morir plenamente: Mindfulness simplificando mente, cerebro y cuerpo* (1ra ed.). Buenos Aires.
- Badino, C. (2015). *Mindfulness en la era del miedo y la ansiedad* (1er ed.). Buenos Aires: Grijalbo.
- Barraca, J. (2007). La terapia de Aceptación y Compromiso: fundamentos, aplicación en el contexto clínico y áreas de desarrollo. *Miscelánea Comillas*, 65(1), 761–781.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. Recuperado de: <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson . *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50–63.
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. *Revista Horas y Horas de Madrid*, 5, 15–27.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, & Ryan. (2016). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Personality and Social Psychology*, (84), 822–848. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514>
- Bullock, M., & Lutkenhaus, P. (2016). The Development of Volitional Behavior in the Toddler Years Author ( s ): Merry Bullock and Paul Lütkenhaus Published by : Wiley on behalf of the Society for Research in Child Development, 59(3), 664–674. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/1130566>
- Bustos, V., Oliver, A., & Galina, L. (2015). Validación del Autoconcepto Forma 5 en

- Universitarios Peruanos: Una Herramienta para la Psicología Positiva. *Psicología: Reflexión y Crítica*, 28(4), 690–697. Recuperado de <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1697>
- Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 10(1976), 43–64.
- Cerda, H. (1998). Los elementos de la Investigación: reconocerlos, diseñarlos y contruirlos, 489.
- Cullen, M., & Brito, G. (2016). *Mindfulness y Equilibrio Emocional*. España: Editora Sirio, S.A.
- Erikson, E. (1985). El ciclo vital completado. *Paidós. Buenos Aires*, 28-41. 108-123.
- Fernández, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155–158.
- Fernández Núñez, L. (2007). Fichas para investigadores ¿Cómo se elabora un cuestionario? *Butlle 't LaRecerca*, 1–9.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40(3), 230–246. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483903>
- Freud, S. (1981). *El Yo y el Ello*, 45-46. Recuperado de <https://doi.org/58070>
- García, E. (2007). Teoría de la mente y ciencias cognitivas. *Revista científica y filosófica sobre el Ser*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- García, F., & Musitu, G. (2014). AF5: Self-concept form 5. Madrid: TEA Ediciones.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. Recuperado de <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gil Sanchez, R. (2016). Aplicación de la terapia cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas en duelo. *Universidad de Valencia*, 1–267. Recuperado de <http://www.aemind.es/wp-content/uploads/2016/07/Tesis-Rafael-Gil-Sánchez-.pdf>
- Goñi Palacios, E., & Madariaga Orbea, J. (2009). *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad*. Madrid: Editorial Buho.
- González Fernández, O. (2011). La presión sociocultural percibida sobre el autoconcepto físico: naturaleza, medida y variabilidad. *Servicio Editorial de La Universidad Del País Vasco*.
- Harter, S., Yawkey, T., & Johnson, J. (1988). Developmental processes in the construction

- of the self. *Integrative Processes and Socialization: Early to Middle Childhood.*, 45–78.
- Hattie, J. (2003). Models of Self-Concept that are Neither Top-Down or Bottom-Up : The Rope Model of Self-Concept. *Self*, (1993).
- Hayes, S. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. *Varieties of Scientific Contextualism*. Reno, Nevada: Context Pres.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies. *Expanding the Cognitive Behavioral Tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hernández, R., Fernandez, P., & Baptizta, L. (2006). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://doi.org/10.1017>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art. *Clínica y Salud*, 27(3), 115–124. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Hogg, M. A. (2005). The social identity perspective. *The Handbook of Group Research and Practice*, 133–159. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1046496404263424>
- James, W. (1890). The Principles of Psychology, Volume 1, I(1890), 720. Recuperado de <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Jiménez, I., Leal, F., Martínez, M. L., & Pérez, R. (2008). Guía de atención al adolescente. *Sociedad Andaluza de medicina familiar y comunitaria*. Recuperado de <http://www.samfyc.es/>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness for beginners, Reclaiming the Present Moment and Your Life*. España: Editorial Kairós, S.A.
- L'Ecuyer, R. (1985). *El Concepto de sí mismo*. Barcelona: Oikos-Tau Ediciones.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299–337. Recuperado de <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.38.1.299>
- Mora, A. (2008). Cuerpo, sujeto y subjetividad en la danza clásica. *Question*, 1(17), 1–9. Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/31861>
- Murgui, S., García, C., García, Á., & García, F. (2012). Autoconcepto en jóvenes practicantes de danza y no practicantes: Análisis factorial confirmatorio de la escala AF5. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 263–269.
- Navajas, R. (2008). La mejora del autoconcepto en estudiantes universitarios a través de un programa expresivo-corporal, 31–59.

- Parra Delgado, M. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos: Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29–46. Recuperado de <http://revistas.uclm.es>
- Pauldine, M. R., Warren, J. A., & Swails, J. A. (2017). Encyclopedia of Personality and Individual Differences, 1–3. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099>
- Ramos, C. A. (2015). Scientific research paradigms. *Avances En Psicología*, 23(1), 9–17. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/2015>
- Roca, M. Y. (2013). Diccionario etimológico de la lengua castellana. London: Forgotten Books.
- Rodríguez Molinero, L. (2017). El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Pediatr Integral*, XXI(4), 261–269.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: A Study of Science*, 184–256. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sánchez Gutiérrez, G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales: revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223–254. <https://doi.org/ISSN:1870-8420>
- Santacreu, J. (2011). Protocolo general de intervención clínica en psicología. *Master de Salud de La UAM*, 1–31.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Vaca, E. (2016). El efecto de mindfulness en personas con desregulación emocional como síntoma central del trastorno de personalidad limítrofe. Quito: Universidad San Francisco de Quito. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/5726>
- Velasco, C., Campos Manzano, M., Iraurgi Castillo, I., & Páez Rovira, D. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, (82), 25–44. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>
- Williams, M., & Penman, D. (2013). *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético* (1ª ed). Argentina: Paidós Iberica. Recuperado de <https://drive.google.com/file>

## ANEXOS

## ANEXO I: Ficha Sociodemográfica

Ficha Sociodemográfica

Primera parte	
Nombres y Apellidos:	
Edad:	Numero de Contacto:
Mail:	
Institución:	
Fecha actual:	
INFORMACIÓN GENERAL	
▪ Fecha de nacimiento	
▪ Edad	
▪ Sexo	
▪ Orientación Sexual	
▪ Estado Civil	
▪ Ocupación	
Segunda parte	
▪ ¿Con quién vives?	1. Madre 2. Padre 3. Pareja de padre o madre 4. Hermanos 5. Abuelos/as 6. Otros familiares 7. Otros no familiares
▪ ¿Cuántos hermanos son? (incluyéndote a ti)	
▪ Qué lugar de hermano ocupas en la familia.	1. Primer hijo 2. Segundo hijo 3. Tercer hijo 4. Cuarto hijo 5. Otro _____
▪ Posición Económica	1. <b>Alta</b> 2. Media alta 3. <b>Media</b> 4. Media baja 5. <b>Baj</b>
▪ ¿Cuándo te sientes triste, insatisfecha, frustrada, molesta, estresada, etc. ¿Usas alguna de estas medidas para atenuar o manejar estos estados?	1. Platico con un familiar 2. Platico con un amigo 3. Me pongo a comer 4. Duermo 5. Bebo alcohol 6. Lloro 7. Hago ejercicio 8. Consumo fármacos _____ 9. Aislamiento 10. Enojo o Tristeza 11. Otro: _____
▪ ¿Te has sentido insatisfecho/a en alguna área de tu vida?	1. Con mi Familia 2. Con mi Cuerpo Físico 3. En mi Vida académica 4. En mi Vida Social 5. En mi Vida Emocional

Fuente: elaboración propia.

## ANEXO II: Carta de Consentimiento Informado

### Carta de Consentimiento Informado

Sr. / Sra. ....

Responsable directo de la Srta ..... por medio de la presente, se solicita obtener su autorización para incluir a su representada como sujeto de estudio en el proyecto: Diseño de un Plan de Intervención basado en Mindfulness para mejorar el Autoconcepto en un grupo de Adolescentes de la Escuela permanente de Danza de la ciudad de Ambato.

El mismo, se llevará a cabo por parte de Tannia Paulina Villacis Medina estudiante de Psicología Clínica de la PUCE-A, supervisada por el Psc. Mg. Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez, en calidad de Director de Disertación.

- El objetivo de esta investigación Diseñar de un Plan de Intervención basado en *Mindfulness* para mejorar el Autoconcepto para la población especificada.

De esta forma, se solicita su participación a través de una ficha sociodemográfica y un reactivo:

Mismo que le tomarán un tiempo de 20 minutos, asegura la completa protección de datos contemplados en este estudio, así como la confidencialidad de sus respuestas. Por lo tanto, se informa que toda la información recabada no será facilitada a ninguna persona externa que no forme parte del estudio. Su participación será anónima, es decir, su nombre no aparecerá ni en los instrumentos, ni en los informes de la investigación que redactados. Los datos obtenidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos con el fin de realizar el análisis de resultados, los mismos que permitirán generar reportes de investigación.

Además, su representado podrá dejar de responder en cualquier momento este cuestionario si así lo desea, sin que por ello reciba sanción de ningún tipo. Así mismo, en caso que lo estime pertinente comunicarse al siguiente correo [tannia.p.villacis.m@pucesa.edu.ec](mailto:tannia.p.villacis.m@pucesa.edu.ec) si desea resguardar sus derechos o si usted percibe que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Por último, si usted acepta que su representado participe de la investigación, por favor llene esta carta de consentimiento, fírmela y devuelva la copia a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar o dirigirla a la investigadora Tannia Paulina Villacis Medina o a él director de esta investigación Psc. Mg. Víctor Manuel Cuadrado Rodríguez.

- Autorizo a mi representado ser encuestado para la investigación de la Escuela de Psicología.

\_\_\_\_\_  
Tannia Villacis  
Investigadora Responsable

\_\_\_\_\_  
Firma representante investigado/a  
C.I. \_\_\_\_\_

**ANEXO III: Carta de Compromiso****CARTA DE COMPROMISO**

Yo \_\_\_\_\_ deseo participar en el programa de intervención basado en *Mindfulness* y me comprometo en:

- Asistir a todos los encuentros grupales 1 vez por semana.
- Ejecutar las tareas propuestas por la facilitadora
- Llevar un diario de trabajo
- Socializar las experiencias/cambios que he ido evidenciado en el proceso
- Ser fiel conmigo mismo

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## ANEXO IV: Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

### Test Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

(Brown & Ryan, 2016)

#### Instrucciones

- Indica **tu grado de acuerdo** con cada uno de los ítems. Utiliza la escala.
- Traza un círculo en tu respuesta de cada ítem.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuentemente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca

1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4. Camino rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad hasta que realmente captan mi atención.	1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12. Conduzco en “piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

**Corrección e interpretación** sumar las puntuaciones obtenidas en cada ítem, a mayor puntuación, mayor habilidad para atención de manera plena y consciente.

Las puntuaciones promedio de los participantes no clínicos están en torno a los 65 puntos.

## ANEXO V: Hoja para el Registro de la Práctica

### Registro de la Práctica

#### Instrucciones:

- Registre su práctica cada vez que realice un ejercicio de *mindfulness* para conocer los avances o cualquier corrección que requiera la práctica.

Fecha	Hora y duración	Registre los pensamientos, emociones y sensaciones que experimento
Horas Totales de Practica		

## **ANEXO VI: Ejercicio de iniciación en *Mindfulness***

**Consigna:** Observar la mente sin juzgar.

**Instrucciones:**

- Mantener la atención en el cuerpo
- Mantener una postura digna, despierta.
- No buscar la relajación
- Atención sostenida
  - Si la mente se distrae volver (sin juicios) a las instrucciones del ejercicio.

**Tiempo:** 3- 5 minutos

**Ejercicio de Iniciación**

“En posición sentada con ambos pies en el suelo, las manos reposadas sobre los muslos con las palmas hacia arriba. La columna vertebral lo más derecha posible y los ojos cerrados, realizar cinco respiraciones profundas y tomar conciencia de la respiración.

Momento a momento, con consciencia del el cuerpo y el presente, en este momento que ocurre aquí y ahora con cada respiración.

Tomar conciencia de como al inhalar, se expande el vientre. Y al exhalar, se contrae. Si durante esa breve práctica siente que la atención escapa de la respiración, todo lo que tiene que hacer es traerla de nuevo al flujo de la respiración cuantas veces sea necesario”. (Acosta, 2014)

Una vez finalizado el ejercicio permanecer en la misma posición un par de minutos más.

Sentir la respiración, observar sin juzgar la mente.

## **ANEXO VII: Ejercicio de Respiración Consciente y Atención Presente**

**Tiempo:** 10 minutos

**Ejercicio de Atención con *Mindfulness*** (Williams & Penman, 2013).

**Pasos:**

1. Elegir un ancla: respiración.
2. Enfocar la atención: dirigir la atención de forma intencional al conteo de las respiraciones.
3. Sostener la atención en la respiración y su flujo constante o cambiante.
4. Identificar distracciones: es posible que a los pocos segundos de haber iniciado el ejercicio la mente se distraiga con algún estímulo externo (sonidos, ruidos, etc.) u interno (recuerdos, pensamientos, etc.).
  - El ejercicio consiste en ser conscientes-darse cuenta del momento en que la mente, se escapa de la tarea.
  - Una forma saludable de identificar la distracción es habituar a la mente a nombrar la experiencia con un susurro mental, por ejemplo: “imaginando”, “recordando”, “planeando”.
5. Redirigir la atención al ancla: luego de tomar consciencia del distractor, se ha de regresar al ancla elegida, la respiración.

Nota: cada vez que la mente se distrae es importante traerla de vuelta amablemente sin juzgar.

## **ANEXO VIII: Ejercicio de Compasión con el Cuerpo**

El ejercicio a continuación fue propuesto por Clara Badino (2016) creadora y directora del Centro de formación en Mindfulness “Visión Clara”.

**Tiempo:** 10-12 minutos.

### **Instrucciones:**

- Mantener la atención en el cuerpo
- Contemplar las sensaciones agradables y desagradables. Las acepta tal y como son sin buscar cambiarlas.
- No buscar la relajación
- Atención sostenida. Si la mente se distrae volver (sin juicios) a las instrucciones del ejercicio.

### **Ejercicio**

“Te invito ahora a poner la intención de llevar la atención hacia el cuerpo. El cuerpo es una herramienta poderosa. Es gracias al cuerpo que podemos manifestarnos e interactuar con otras personas.

A veces, sin darnos cuenta dañamos al cuerpo. Lo dañamos si lo tratamos como un mecanismo y no como un organismo; si le exigimos algo que no puede hacer; lo dañamos si sometemos al cuerpo a tiempos y ritmos -que tienen que ver más con el vértigo y la velocidad- que con los ritmos reales y sabios que el cuerpo tiene; lo dañamos si cuidamos su figura pero no su estructura; lo dañamos al no reconocer sus límites y entonteces violamos esos límites; lo dañamos al comer demasiado o muy poco, al ingerimos sustancias que dañan el organismo.

A veces, rechazamos ciertas zonas del cuerpo porque estas zonas no tienen las formas que deseamos; dañamos el cuerpo si no dormimos la cantidad de horas que el organismo necesita. Vamos a intentar reconocer los posibles daños que hemos infringido al cuerpo, algunos más visibles, más tangibles. Y vamos a intentar recibir al cuerpo tal cual es, tal cual esta. Tal vez el cuerpo al ir creciendo ha cambiado su forma. Y rechazamos la forma del paso del tiempo.

En este momento vamos a empezar a recibir sin juicios y a conectarnos con la mayor cantidad de sensaciones posibles. Desde la cabeza hasta la zona de los pies. Desde la cabeza hasta las yemas de los dedos de las manos.

Intenta recibir sin juicio la mayor cantidad de sensaciones posibles. Intenta llevar esta calidad de atención pura, amorosa, sin juicios hacia la zona hacia los pies, dedos de los pies, plantas de los pies, talones, arcos, empeines, tobillos, rodillas, muslos, caderas, inglés, esfínteres, pubis, ombligo, esternón, pecho, costillas; intenta sentir el corazón, su ritmo.

Intenta dirigir esta calidad de atención pura y libre de distracción hacia las clavículas, hombros, codos, brazos, muñecas, manos, palmas, dedos, yemas de los dedos de las manos. Intenta dirigir esta calidad de atención pura y libre de distracción hacia el cuello, mentón, boca, lengua, labios, comisuras de los labios, mejillas, nariz, ojos, parpados, línea de las pestañas, cejas, sienes, frente, la línea de conexión entre la frente y el cuero cabelludo; orejas, con la intención de abrir los oídos para recibir en este momento y este lugar la mayor cantidad de sonidos posibles.

Intenta dirigir esta calidad de atención pura y libre de distracción hacia la nuca, omoplatos, vertebras que están entre los omoplatos, riñones, zona lumbar, sacro, coxis, glúteos.

Intenta sentir el cuerpo en su totalidad. Y desde un estado de atención amorosa sin distracción recibe en este momento el cuerpo tal cual esta y tal cual es.

Si el cuerpo esta adolorido recibe el dolor.

Si hay tensión o incomodadora recibe momentáneamente la incomodidad.

Siente el cuerpo responder a esta atención compasiva, amorosa, receptiva.

Intenta permanecer atento, presente, consciente; se dirige al cuerpo un amor compasivo, amoroso, receptivo que en este momento te da la posibilidad de descansar y estar en el mundo. Y puedas cultivar gradualmente el amor y compasión hacia el cuerpo” (Badino, 2012).

El facilitador/a invita a las practicantes a mantener la posición durante un minuto y abrir los ojos cuando sientan que el cuerpo está preparado.

## ANEXO IX: Ejercicio de Mindfulness de las Emociones

Mindfulness de las Emociones (Williams & Penman, 2013).

**Tiempo:** 10-12 minutos.

### Instrucciones:

El facilitador/a dirige al grupo de trabajo para tomar asiento y adoptar una postura erguida, con la cabeza en alto y los ojos cerrados. A continuación, se pide al grupo de trabajo conectar con la respiración y el estado corporal actual (alrededor de 1-2 minutos); para luego avanzar con los siguientes pasos y preguntas:

- Paso 1: tomar conciencia o darse cuenta

**Objetivo:** Prestar atención a las sensaciones & emociones que surgen, reconociéndolos sin intentar cambiarlos.

- ¿Cuál es su experiencia en este momento? ¿Es agradable, desagradable, neutra?
  - ¿Qué emociones experimenta? ¿Es agradable, desagradable, neutra?
  - ¿Qué sensaciones corporales experimenta?
- Paso 2: transitar la emoción desde la observación sin identificarse.  
Se invita al practicante a reconocer las emociones como estados no permanentes, para involucrarse sin identificarse.
- Paso 3: centrar la atención  
**Objetivo:** Redirigir la atención a un foco (respiración) y contemplar las emociones como estados mentales no-permanentes.  
Si la mente se dispersa e intenta argumentar frente a la emoción u sensación experimentada, dirigir la atención de nuevo hacia la respiración.
- Paso 4: ampliar la atención  
**Objetivo:** Conectar con los estados emocionales, para identificarlos y nombrarlos sin juzgar.

Una vez cumplidos los pasos, se redirige al grupo para tomar conciencia de la respiración durante un minuto antes de cerrar el ejercicio.

## ANEXO X: Diario de Eventos

### Diario de eventos

#### Instrucciones

- Registrar en el Diario de eventos situaciones que la practicante considere representativas.

**Tiempo: 10 minutos.**

#### Instrucciones:

- Describir una situación u evento
- Relatar con detalles las sensaciones que experimento antes durante y después del evento.
- Describir las reacciones corporales (angustia, tensión, dolor de cabeza, dolor, ahogo, llanto, etc.)
- Describir las reacciones emocionales (ira, miedo, etc.)

### Diario de Eventos

Situación	Agradable Desagradable o Neutro	Pensamiento	Reacción Corporal	Reacción Emocional

## **ANEXO XI: Lectura**

### **Lectura: Sentarse a la orilla del río - Cuento de la cultura popular budista**

Un día caminaba Buda con Ananda, su principal discípulo. Era verano y el calor era intenso.

Buda se dirigió a Ananda:

“Ananda, cuatro kilómetros atrás he visto un arroyo, regresa y tráeme un poco de agua. Tengo sed y estoy cansado”

Ananda volvió en busca del arroyo, al llegar observo que unos bueyes acababan de cruzarlo y habían enturbiado el agua. Las hojas muertas que reposaban en el fondo, subieron a la superficie, el agua ya no se podía beber; estaba sucia. Regresó con las manos vacías y le dijo a Buda:

“Tendrás que esperar un poco. He oído que más adelante hay un gran río”

Buda insistió:

“Regresa y tráeme el agua de ese arroyo”

Ananda no entendía tal insistencia, en su regreso en busca del agua, Buda le dijo:

“No regreses si el agua sigue sucia. Si está sucia, siéntate en la orilla en silencio. No hagas nada, no te metas en el arroyo. Siéntate en la orilla en silencio y observa. Antes o después el agua volverá a aclararse, entonces llena el cuenco y regresa.”

Ananda camino de vuelta hasta el arroyo. El agua estaba casi clara, pero todavía no estaba totalmente transparente, se sentó en la orilla y observó el fluir del río. De a poco, el río se volvió cristalino y pudo recoger el agua. En el camino de regreso comprendido por qué Buda insistió tanto.

Ananda reflexiono:

“Al inicio, me enojo la insistencia de Buda, me parecía absurdo regresar. Pero he comprendido: sentado en la orilla del arroyo entendí que ocurre lo mismo con la mente. Si entro en el arroyo cuando éste está turbio lo opacaré más. Así también, si me dejo llevar por la mente, provocaré más ruido, creare más disturbios. Sentado a un lado del arroyo he aprendido la técnica.

Me sentaré también al lado de la mente, a observar sus hojas muertas, sus invenciones, deseos y recuerdos.

Me sentaré a observar con amor y atención hasta que vuelva la claridad”

## **ANEXO XII: Ejercicio de Mindfulness de los Pensamientos**

### ***Mindfulness de los Pensamientos***

La práctica a continuación es una variación recortada de un ejercicio creado por el Centro de formación en Mindfulness “Visión Clara” (2016), el audio original se encuentra en la plataforma online, apartado: material de práctica.

**Tiempo:** 12 – 15 minutos.

#### **Instrucciones Iniciales:**

- En posición sentada, con la columna recta pero no rígida cerrar los ojos y realizar tres respiraciones conscientes.
- Dirigir la atención a la respiración durante unos minutos hasta percibir su estabilidad.
- Redirigir la atención al ejercicio que ocurre en el momento presente cada vez que la mente empiece a divagar en el pasado o futuro.

#### **Ejercicio**

“En este momento ingresamos en el desafío de observar los pensamientos como fenómenos que surgen por múltiples causas; y que, al no ser observados, tienen el poder de convertirse en palabras, y las palabras tienen el poder de convertirse en acciones.

Observamos de una manera curiosa sin juicios, los pensamientos que surgen.

Descubre si estos pensamientos son agradables o desagradables.

Vamos a intentar darnos cuenta, que ocurre con nuestro cuerpo cuando surgen pensamientos desagradables como: la ira, el miedo, la envidia, etc.

Recordemos que no somos buenos ni malos porque surjan este tipo de pensamientos. Simplemente, se ha condicionado a cultivar ciertos pensamientos de una manera distraída, poco atenta.

En este momento te pido que observes estos pensamientos. Mantén un espacio, una línea sutil para observarlos sin juicios, observar simplemente para darte cuenta de que existen.

Tal vez puedas constatar que si surgen pensamientos no agradables el cuerpo se tensa. Tal vez, se sienta la tensión en la garganta o pecho, cuello, zona abdominal. Tal vez te des cuenta de que, si surgen pensamientos no agradables. La respiración, se hace más corta y sonora.

Te pido que vuelvas a renovar la intención de estar presente y observa estos pensamientos, incluso si son desagradables.

La posición de observador te permite tener un panorama más amplio de tu mente.

Te pido que te des cuenta del poder de observar sin reaccionar. Quitándole a los pensamientos el poder de arrastrarte, de impulsarte.

Observa los pensamientos tal cual surgen.

Tal vez, puedas observar los pensamientos y nombrarlos sin juzgar, por ejemplo: pensamiento de enojo, pensamiento de odio, pensamiento de envidia...

Trate de ser un observador, que reconoce y se da cuenta del impacto que tienen estos pensamientos en el cuerpo.

Al ser descubiertos sin juicio y recibidos desde la presencia del corazón, se transforman momento a momento. Es la presencia del corazón lo que transforma estos pensamientos

Intenta sentir el cuerpo, la respiración, los latidos del corazón en este momento.

Y desde este corazón compasivo, amoroso, lento para el enojo, descubre el poder de recibir y transformar los pensamientos.

Observa como surgen, se manifiestan, se disuelven.

En este momento desde la presencia del corazón te invito a recibirte tal cual estas, tal cual eres, se simplemente un observador de los pensamientos no agradables.

Y este poder de observar sin juicio transforma los pensamientos momento a momento.

Que puedas observar.

Que puedas recibir.

Que puedas transformar.

Que en este momento decidas cultivar compasión y amor sin condiciones.

Que puedas descansar en este estado de atención pura, de atención sin distracción” (Badino, 2012).

## ANEXO XIII: Validación de la Propuesta

Validación emitida por la especialista en Psicología: Dra. Lucia Almeida Márquez.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
SEDE AMBATO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
PSICOLOGÍA CLÍNICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA:  
DRA. ALMEIDA MÁRQUEZ LUCÍA MG.

PARA LA VALIDACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA: "DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO", PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA.


**Objetivo general del proyecto de investigación**

- Diseñar un plan de intervención validado que mejore el autoconcepto de la población especificada.

**Objetivo específico**


- Validar el diseño de plan de intervención.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL	OPCIONES DE RESPUESTA			
	ITEM	SI	NO	OBSERVACIONES
1. La propuesta se fundamenta en referentes teóricos y metodológicos válidos y confiables	X			
2. Las estrategias del plan de intervención favorecen la mejora del autoconcepto de las participantes	X			
3. Las estrategias del plan de intervención se dirigen a la mejora de las dimensiones del autoconcepto físico, académico y emocional	X			
4. La propuesta es viable	X			

FIRMA: 

Elaborado por	Revisado por	Fecha
Villalón Medina Tannia Paulina	Cuadrado Rodríguez Víctor Manuel	20 - ENERO -2020

Validación emitida por la especialista en Psicología: Mg. Psic. Marlene Macias Herrera.



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**SEDE AMBATO**

ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
PSICOLOGÍA CLÍNICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA:  
**PSIC. MACÍAS HERRERA NORMA MARLENE**  
**MG. EN PEDAGOGÍA EN CIENCIAS DE LA SALUD**

PARA LA VALIDACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA: "DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN *MINDFULNESS* PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO", PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA.

**Objetivo general del proyecto de investigación**


- Diseñar un plan de Intervención validado que mejore el autoconcepto de la población especificada.

**Objetivo específico**

- Validar el diseño de plan de intervención.


PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL	OPCIONES DE RESPUESTA		
ITEM	SI	NO	OBSERVACIONES
1. La propuesta se fundamenta en referentes teóricos y metodológicos válidos y confiables	X		
2. Las estrategias del plan de intervención favorecen la mejora del autoconcepto de las participantes	X		
3. Las estrategias del plan de intervención se dirigen a la mejora de las dimensiones del autoconcepto físico, académico y emocional	X		
4. La propuesta es viable	X		

**FIRMA:**



Elaborado por	Revisado por	Fecha
Villacis Medina Tania Paulina	Cuadrado Rodriguez Victor Manuel	20 - ENERO -2020

Validación emitida por la especialista en Psicología: Psic. Ana Jaramillo Zambrano.



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**SEDE AMBATO**

ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
PSICOLOGÍA CLÍNICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA:  
**PSIC. ANA JARAMILLO ZAMBRANO MG.**  
PARA LA VALIDACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA: "DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN *MINDFULNESS* PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO", PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA.


**Objetivo general del proyecto de investigación**

- Diseñar un plan de intervención validado que mejore el autoconcepto de la población especificada.

**Objetivo específico**


- Validar el diseño de plan de intervención.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL	OPCIONES DE RESPUESTA		
ITEM	SI	NO	OBSERVACIONES
1. La propuesta se fundamenta en referentes teóricos y metodológicos válidos y confiables	X		
2. Las estrategias del plan de intervención favorecen la mejora del autoconcepto de las participantes	X		
3. Las estrategias del plan de intervención se dirigen a la mejora de las dimensiones del autoconcepto físico, académico y emocional	X		
4. La propuesta es viable	X		

FIRMA: 

Elaborado por	Revisado por	Fecha
Villacis Medina Tannia Paulina	Cuadrado Rodríguez Víctor Manuel	20 - ENERO - 2020

Validación emitida por la maestra de Danza: Ing. Carmen Sol Cevallos.



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
SEDE AMBATO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
PSICOLOGÍA CLÍNICA

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA:  
**ING. CARMEN SOL CEVALLOS**  
**MAESTRA DE DANZA Y COORDINADORA DEL CENTRO ARTES VIVAS**

PARA LA VALIDACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN TITULADA: "DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA MEJORAR EL AUTOCONCEPTO EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA ESCUELA PERMANENTE DE DANZA DE LA CIUDAD DE AMBATO", PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA.

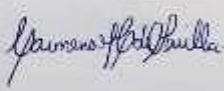
**Objetivo general del proyecto de investigación**

- Diseñar un plan de intervención validado que mejore el autoconcepto de la población especificada.

**Objetivo específico**

- Validar el diseño de plan de intervención.

PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL	OPCIONES DE RESPUESTA			
	ITEM	SI	NO	OBSERVACIONES
1. La propuesta se ajusta a los objetivos, políticas, principios y valores de la institución beneficiaria	X			
2. Las estrategias del plan de intervención favorecen la mejora del autoconcepto de las participantes	X			
3. Las estrategias del plan de intervención se dirigen a la mejora de las dimensiones del autoconcepto físico, académico y emocional	X			
4. La propuesta es viable	X			

FIRMA: 

Elaborado por	Revisado por	Fecha
Villacis Medina Tania Paulina	Cuadrado Rodriguez Victor Manuel	20 - ENERO - 2020