

Universidad Siglo 21

Licenciatura en psicología



Proyecto de Investigación Aplicada (PIA)

“Significado Psicológico del mindfulness en estudiantes
avanzados de la licenciatura en psicología de la Universidad
Siglo21 y de la Universidad Nacional de Córdoba”

Autor: Torres Kippes María Victoria. PSI02437

Asesor: Flores Kanter Pablo Ezequiel.

RESUMEN

Actualmente se ha incorporado a los distintos modelos de tratamientos psicoterapéuticos, el mindfulness, el cual es un denominador común entre las corrientes de meditación derivadas de la tradición budista (Kabat-Zinn en Dextre, 2016).

En la psicología contemporánea, de acuerdo con Bishop et Al. Citado en Delgado, Rodríguez, Sánchez, y Gutiérrez (2012) mindfulness se ha ido adoptando como un acercamiento para trabajar y fomentar la conciencia y tener la posibilidad de responder a procesos mentales que favorecen el abordaje del comportamiento desadaptativo, como también el del distrés emocional. En Carvajal et al. (2016) toman a Baer y otros para referirse a que la atención plena tiene una relación positiva con el bienestar psicológico y con la autocompasión según Neff; con la salud psicológica desde los aportes de Keng et al. ; tomando a Kong, Wang y Zhao evidencian la relación con la satisfacción con la vida; y finalmente con las emociones positivas según los aportes de Fredrickson et al. En relación a los enfoques terapéuticos Campayoa y Demarzob (2016) mencionan que luego de una primera ola de mindfulness, se está estableciendo una ola de psicoterapias de tercera generación en donde se abre un espacio a la inclusión de las terapias centradas en el mindfulness.

Objetivo General: Se determinará el significado psicológico que tienen sobre mindfulness estudiantes del último periodo de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional de Córdoba y de la Universidad Siglo 21.

Objetivos específicos: Conocer las respuestas brindadas por los estudiantes de psicología de ambas universidades sobre sus definiciones de mindfulness, lo cual permite dar cuenta de los mapas cognitivos que son generados sobre este constructo.

Además identificar las palabras con mayor peso de centralidad utilizadas por estos participantes para definir al mindfulness, a través del uso de redes semánticas, analizadas con el software Gephi. Conjuntamente visualizar si existen o no diferencias entre los mapas cognitivos de los estudiantes de las dos universidades.

Los participantes que integran la muestra son 211 estudiantes, 120 de ellos de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional de Córdoba y los 91 restantes de la Universidad Siglo21, los cuales transitan en el momento de la recolección de datos por una instancia avanzada de la carrera universitaria, seleccionados, a través de un muestreo intencional, voluntario autoelegido. Los datos se recolectarán a través del empleo de la técnica de redes semánticas. En cuanto al procedimiento, este es cuantitativo, con un diseño no experimental transversal exploratorio.

Palabras claves: Mindfulness, Psicoterapia, significado psicológico.

ABSTRACT

Currently has joined the various models of psychotherapeutic treatments, mindfulness, which is a common denominator among the currents of meditation derived from the Buddhist tradition (Kabat-Zinn on Dextre, 2016).

In contemporary psychology, according to Bishop et to the. Cited in Delgado and Rodriguez, Sanchez, Gutiérrez (2012) mindfulness is adopted as an approach to work and raise awareness and be able to respond to mental processes that favour the approach of desadaptative behaviour, as also the of the distress emotional. In Carvajal et to the. (2016) taken to Baer and others to refer to that mindfulness has a positive relationship with psychological well-being and self-pity according to Neff; psychological health

from the contributions of Keng et to the. ; taking to Kong, Wang and Zhao evident relationship with satisfaction with life; and finally with positive emotions according to the contributions of Fredrickson et to the.

General objective: be determined the psychological meaning that students on mindfulness of the last period of the degree in psychology from the Universidad Nacional de Córdoba and the University 21st century.

Specific objectives: know the answers provided by the psychology students of both universities on their definitions of mindfulness, which allows you to give an account of the cognitive maps that are generated on this construct. In addition to identify words with greater weight of centrality used by these participants to define the mindfulness, through the use of semantic networks, analyzed with the Gephi software. Jointly visualize if they exist or not differences between the cognitive maps of the students of the two universities.

Participants that make up the sample are 200 students, 116 of them master's degree in psychology from the Universidad Nacional de Córdoba and the 84 remaining of the University Siglo21, which transit at the time of data collection for an advanced degree instance, selected, through a voluntary, intentional sampling self-chosen. The data will be collected through the use of the technique of semantic networks. With regard to the procedure, this is quantitative, exploratory cross non-experimental design.

Key words: Mindfulness, psychotherapy, psychological meaning.

INDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	6
OBJETIVOS	10
General	10
Específicos	10
MARCO TEÓRICO	11
Mindfulness, sus orígenes y su práctica.	11
En torno a las definiciones del mindfulness.	12
Mindfulness y enfoques terapéuticos.	15
Significado psicológico	18
METODOLOGÍA	20
Participantes:	20
Instrumentos:	20
Procedimiento:	20
RESULTADOS	23
DISCUSIÓN	24
REFERENCIAS	25
ANEXO 1	28

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente en psicología, los estudios se han direccionado hacia el alivio de síntomas y se han enfocado entorno a la psicopatología de los individuos, según Barlow y Duran (Carvajal, Rubio, Paniagua, Diex, & Rivas, 2016)

Actualmente se ha incorporado a los distintos modelos de tratamientos psicoterapéuticos el mindfulness, el cual es un denominador común entre las corrientes de meditación derivadas de la tradición budista (Kabat-Zinn en Dextre, 2016). Vale aclarar que tanto en la práctica de esta técnica, como en su enseñanza no hay nada sustancialmente religioso, de acuerdo con Ludwig y Kabat-Zinn en Santachita y Vargas (2015), más allá de que, derive o provenga del budismo.

Existen múltiples definiciones de dicho concepto, Caudevilla y Pintado (2016) citan a Kabat-Zinn, el cual expresa que mindfulness es “el estado de conciencia que emerge a través de prestar atención en el momento presente, de forma intencional, y sin juzgar a la experiencia que se despliega momento a momento” (p. 2).

Así mismo se puede recurrir a dicho término para hacer referencia a tres condiciones; como una práctica, como un constructo y también como un proceso psicológico. (Dextre, 2016). Más adelante se explicitarán cada una de estas condiciones.

Soler y Véliz (2016) mencionan que en occidente en el correr de estos últimos quince años ha surgido un creciente interés por la práctica de mindfulness como también por los beneficios que el mismo produce. Dextre (2016) expresa que de acuerdo con Black las publicaciones sobre esta temática iniciaron en la década del setenta y su crecimiento fue aumentando hacia los años noventa.

Los autores Carvajal, Rubio, Paniagua, Diex, y Rivas (2016), toman a Baer et al. Para referirse a que la atención plena tiene una relación positiva con el bienestar psicológico; también la tiene con a la autocompasión, según lo que extraen de Neff; con la salud psicológica, desde Keng et al. ; Y asimismo, tomando a Kong, Wang y Zhao se muestra evidencia sobre la relación con la satisfacción con la vida; como además con las emociones positivas, según los aportes de Fredrickson et al.

Para hacer referencia puntualmente al incremento del mindfulness en las aplicaciones clínicas Dextre (2016) cita a una serie de autores, como a Khoury, el cual a través de un metaanálisis concluyó que existe efectividad para abordar problemas psicológicos como el estrés; en otro metaanálisis realizado por Klainin-Yobas, Cho y Creedy se evidencio la eficacia para abordar síntomas depresivos; Evans indica reducción de síntomas de ansiedad; en 2013 Lakha y Schofield agregan que intervenciones de mindfulness disminuyen la severidad de síntomas asociados a la somatización y al dolor.

Con respecto a esto último, McCracken y Velleman expresan que se ha evaluado como correlacionan algunos rasgos de la personalidad con el dolor y se obtuvo que aquellos sujetos que en mindfulness puntúan más alto, exhiben una mayor calidad de vida, sintiendo menos dolor que las demás y vivenciando menos emociones negativas; fue Kabat Zinn quien comenzó a utilizar esta técnica con pacientes con dolor crónico (Moix & Casado, 2011)

Dextre (2016) continua explicitando a través de diversos autores algunas investigaciones sobre el mindfulness y su impacto en cuanto a la reducción de la compulsión por el consumo de sustancias, la creación de un programa de Entrenamiento de la Conciencia de la Alimentación basada en Mindfulness, el cual ha sido utilizado para el abordaje de pacientes con trastorno límite de la personalidad, en

pacientes con dolor crónico como se mencionó con anterioridad e incluso en pacientes con diagnóstico de cáncer, como también en personas que hayan atravesado accidentes cerebrovasculares.

En 2009 en España se aplicó un programa de entrenamiento basado en mindfulness en pacientes mujeres diagnosticadas de fibromialgia, el mismo duró ocho semanas, estas personas vivenciaron significativas mejorías en dimensiones referentes a la calidad de vida, como incremento en la percepción de su salud en general, en la salud mental, en la función social y en el sentimiento de vitalidad, también manifestaron una mejoría en la fase post-tratamiento en relación a la presencia de síntomas depresivos y lograron afianzar estrategias más adaptativas de afrontamiento del dolor (Quintana & Rincón Fernández, 2011).

En 2015 en Colombia se llevó a cabo una investigación en la cual se midieron las diferencias en cuanto al estrés escolar y la empatía en adolescentes que practicaron durante dos meses mindfulness y los que no realizaron dicha práctica; a través del análisis de datos expuesto, los investigadores afirman que disminuyó el estrés escolar y aumentaron los niveles de empatía, es decir que las sesiones para el desarrollo del equilibrio emocional llevadas a cabo con el grupo experimental produjo mejoras en relación al grupo control (Sierra, Urrego, Montenegro, & Catillo, 2015).

Asimismo en este campo existen, según lo expuesto por Germer, Siegel y Fulton (2015), técnicas que dan lugar a la medición de efectos de mindfulness en el cerebro a partir de la captación de imágenes cerebrales, aun cuando ya hallan transcurridos algunos días de realizada la meditación.

Se cuenta también con la aparición de una revista llamada Mindfulness y Compasión, presentada por Campayo y Dermaso (2016), recientemente incorporada a

las ya tradicionales revistas de psicología, salud mental o psiquiatría; pero a pesar de las diversas investigaciones, nuevos ámbitos y aplicaciones del mindfulness, se percibe, como afirman estos los autores, la existencia de una necesidad de apertura de espacios científicos para profundizar y debatir sobre los aspectos culturales y transculturales de esta temática.

A partir de una investigación bibliográfica sobre mindfulness, se considera que es relevante cuestionar sobre el significado psicológico que poseen en la actualidad estudiantes de la licenciatura en psicología sobre este concepto, ya que no existe información pertinente al respecto y se la considera una manera de abordaje novedosa en el ámbito de la psicología. Soler y Véliz (2016) afirman que el mindfulness es tomado como una noción medianamente nueva, que abarca concepciones budistas en relación a la comprensión de la mente, de las emociones y del ser humano en su totalidad.

En lo que respecta al significado psicológico, que se busca medir a través de dicha investigación, Medina (2002) toma a Szalay y a Bryson para mencionar que dentro de la organización cognoscitiva, el significado psicológico es aquella unidad primordial conformada por conocimientos y elementos afectivos que forman un código de reacción subjetivo, el cual permite reflejar la imagen que tiene una persona de su cultura y del universo.

Para lograr aproximarse al significado psicológico sobre el mindfulness se hará uso de redes semánticas.

OBJETIVOS

General

Determinar a través de redes semánticas, el significado psicológico que tienen sobre mindfulness estudiantes del último periodo de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional de Córdoba y de la Universidad Siglo 21.

Específicos

Conocer las respuestas brindadas por los estudiantes de psicología de ambas universidades sobre sus definiciones de mindfulness, lo cual permite dar cuenta de los mapas cognitivos que son generados sobre este constructo.

Identificar las palabras con mayor peso de centralidad utilizadas por estos participantes para definir mindfulness, por medio de redes semánticas, análisis de estas, se llevará a cabo con el software Gephi.

Visualizar si existen o no diferencias entre los mapas cognitivos de los estudiantes de las dos universidades.

MARCO TEÓRICO

Mindfulness, sus orígenes y su práctica.

Las prácticas en mindfulness, se han ido incluyendo al marco de la psicoterapia, estas fueron sistemáticamente desarrolladas en la tradición budista como una manera de lograr un mayor bienestar (Véliz, 2016).

La palabra mindfulness desde Siegel y Cols en Simón (2010) es la traducción en inglés del término “sati” (del idioma pali), que involucra conciencia, recuerdo y atención. Su traducción también procede del término “smrti” del Sánscrito, según Véliz (2016).

Según Santachita y Vargas (2015) el origen de esta práctica puede pensarse a partir de 1979 cuando Kabat-Zinn desarrolla en la Universidad de Massachusetts un programa para tratar a pacientes que padecían enfermedades crónicas, inspirándose en enseñanzas brindadas por un monje budista. Plantea la realización de su programa en ocho semanas, y es lo que se conoce hoy como “Reducción del estrés basado en Mindfulness”.

A raíz de estos comentarios en torno a sus comienzos, vale aclarar que, cuando se enseña con fines terapéuticos el mindfulness, la persona no tiene por qué cambiar sus puntos de vista o sus concepciones e religiosas, ni hacer un giro radical en su estilo de vida para conseguir los beneficios de esta práctica; se piensa que a medida que el mindfulness vaya adentrándose y arraigándose en el marco de la ciencia, los interrogantes por esta cuestión de, si tiene o no una influencia religiosa en quien lleva un desempeño de mindfulness, irán desapareciendo (Germer, Siegel, & Fulton, 2015).

En la psicología contemporánea, continuando con Bishop et Al. citado en Delgado, Rodríguez, Sánchez, y Gutiérrez (2012) mindfulness se ha ido adoptando como un acercamiento para trabajar y fomentar la conciencia y tener la posibilidad de responder a procesos mentales que favorecen el abordaje del comportamiento desadaptativo y del distrés emocional.

En cuanto a la práctica, por medio de la experiencia podemos descubrir qué es mindfulness, las personas pueden realizar su práctica con diferentes grados de intensidad, en la vida cotidiana es posible tener momentos “mindful”, tomando distancia por un momento de la actividad que esté realizando la persona, tomando conciencia de su respiración, enfocando la atención y realizando preguntas a sí mismo sobre cuáles son los sentimientos que se le presentan en ese momento, las sensaciones que está sintiendo, o los pensamientos que aparecen. No es necesario que esté relajado o en un lugar determinado, el sujeto puede de esta manera comenzar a identificar por ejemplo que está enfadado en ese momento; en la psicoterapia, esto va aflorando, y luego comienza también a trasladarse a la vida diaria (Germer, Siegel, & Fulton, 2015).

En torno a las definiciones del mindfulness.

Existen numerosas definiciones sobre mindfulness, de diferentes autores, en diferentes contextos, pero lo significativo es que su factor común persiste en todas ellas.

Con anterioridad se mencionó que el término mindfulness puede hacer referencia a tres condiciones, Vázquez-Dextre (2016) extrae de Moñivas, la idea de que el mindfulness como práctica posibilita al paciente y al profesional reconocer sus emociones, sensaciones y pensamientos, es un entrenamiento que permite

identificarlos en cada momento, sin juzgarlos, no clasificarlos con la tiranía del lenguaje, ni categorizarlos. Como proceso psicológico, se trata de hacer focalizar la atención en lo que sentimos y hacemos para poder de este modo ser conscientes del devenir de nuestro organismo y de nuestras conductas, para lo cual Moñivas dice que hay que pasar de la reactividad mental a la responsabilidad; de las respuestas automáticas a las conscientes y controladas. Y finalmente en lo que respecta a mindfulness como constructo, existen definiciones, centradas en atravesar las experiencias con aceptación del momento presente y sin juicios de valor, según lo expuesto por este autor.

Kabat Zinn se refiere a la conciencia que surge de la intención de prestar atención, en el momento presente y dejando de lado los prejuicios para el despliegue de la experiencia momento a momento (Khoury, Knäuper, Pagnini, Trent, Chiesa, & Carrière, 2017).

Es una habilidad, una manera de relacionar nuestras experiencias, sean negativas, positivas o neutras, que tiene como resultado que la persona sea menos reactiva ante lo que le sucede en el presente, lo cual permite que la sensación de sufrimiento en general disminuya y que aumente la de bienestar (Germer, Siegel, & Fulton, 2015)

En un estudio sobre la influencia de la práctica de mindfulness realizado por Soler y Véliz (2016) se menciona que el estar presente es comprendido como un constante proceso en el que a través de la práctica de la respiración consciente, se reconoce la propia conexión con la experiencia fenomenológica, lo cual incluye conexión con el cuerpo, los pensamientos y emociones.

Mindfulness entonces, es la capacidad que tienen las personas de permanecer con una conciencia abierta y en presencia plena. (Véliz, 2016)

Khoury, Knäuper, Pagnini, Trent, Chiesa, & Carrière, (2017) toman a Ellen Langer, la cual describe al mindfulness como un modo de funcionamiento, un estilo general a partir del cual los sujetos pueden reconstruir su entorno activamente creando categorías, distinciones nuevas o múltiples perspectivas. Produce un aumento de la sensibilidad a su entorno y a su naturaleza cambiante, así como una apertura a nueva información, incluye la capacidad de integrar al contexto actual, conocimientos previos y adquirir la conciencia de que existen perspectivas múltiples en cualquier proceso de resolución de problemas. El proceso de darse cuenta, o crear novedad, requiere aceptación e integración de la incertidumbre para así volvernos más conscientes de la novedad.

Según Bishop et. Al. esta práctica posee dos elementos, la orientación hacia la propia experiencia que tiene relación con la aceptación, la curiosidad y la apertura, y como segundo elemento, la autorregulación, posibilitando reconocer en el momento presente los sucesos mentales (Montoyoa, Alarcónb, Morillob, Campayob, & Quero, 2016).

La traducción concreta en forma de práctica de mindfulness desde la idea de Herbert en Santachita y Vargas (2015) se centra en el ahora, en el escaneo corporal y en la respiración, direccionando la mente en un foco y llevando la atención sobre la propia respiración; a nivel postural se recomienda mantener la espalda medianamente recta; en cuanto al escaneo corporal se presta atención a las distintas partes del cuerpo, de manera ascendente primero realizando una observación general y luego relajando grupos musculares con el propósito de aumentar la capacidad de percepción de estas áreas, finalmente la técnica del ahora consiste en trasladar al presente la atención, la mayor parte del tiempo posible y con el mínimo de pensamientos posibles sobre el pasado y sobre el futuro.

Cuando se hace referencia a mantenerse consiente a la atención plena Germer et. Al. (2015) señalan que ésta es en su totalidad experiencial, y resulta quizás más complicado ponerlo en palabras, en una habilidad adquirida que como suele suceder con la mayoría de ellas, requiere de práctica, y cuanto más se la realiza a la experiencia de mindfulness resulta más fructífera.

Mindfulness y enfoques terapéuticos.

Campayoa y Demarzob (2016) mencionan que luego de una primera ola de mindfulness, se está estableciendo una ola de psicoterapias de tercera generación en donde se abre un espacio a la inclusión de las terapias centradas en el mindfulness, esto da lugar a ser más conscientes del sufrimiento de los demás y de uno mismo, comprometerse y desear la disminución de malestar.

Al parecer junto con enfoques, cognitivos conductuales, psicodinámicos, sistémicos y humanistas, mindfulness se transformó en nuestros tiempos por derecho propio, en un modelo de terapia, y es además reconocido en el área general de la psicoterapia como un mecanismo de acción (Germer, Siegel, & Fulton, 2015).

A continuación se presenta brevemente la aplicación del mindfulness en modelos terapéuticos:

A partir de lo expuesto por Vázquez Dextre (2016) desde la Gestal lo emparentado con el concepto de mindfulness es la consideración del aquí y ahora, en relación a notar en el presente al entorno y a nosotros mismos. En cuanto a terapia de Aceptación y Compromiso: Hayes et. Al expresa que en dicha terapia se utiliza el mindfulness y la meditación para trabajar la fusión cognitiva (lograr que lo verbal

se dirija hacia otros ámbitos conductuales). Desde la terapia conductual dialéctica: basada en la aceptación y perteneciente dentro de la tercera generación de psicoterapias, se propone entre otras cosas cuatro habilidades que los pacientes deben incorporar, una de ellas es el mindfulness, utilizado para regular emociones y para tolerar malestares.

Según Pérez y Botella (2006) “La Reducción del Estrés Basada en Mindfulness”, fue desarrollado por Jon Kabat-Zinn, y consta de un programa donde los participantes realizan autorregistros y practican individualmente en sus casas los ejercicios utilizando videos, conjuntamente se lleva a cabo una reunión semanal para la práctica grupal con una duración de dos horas aproximadamente, este programa dura ocho semanas. Propone la adopción de actitudes como tener paciencia, aceptar, no juzgar, no esforzarse por conseguir ningún propósito, no apegarse, confiar en la bondad y en la sabiduría de cada uno.

En consideración, la “Terapia Breve Relacional” según lo que extrae Vázquez Dextre (2016) de Safran y colaboradores, es que esta psicoterapia pretende un tipo de aprendizaje experiencial que se puede lograr con mindfulness, el cual también ayuda a que el funcionar cognitivo no sea automático y se pueda lograr la no adhesión a los sentimientos y pensamientos de cada uno.

La terapia cognitiva basada en Mindfulness: elaborada en el 2002, prepara a los pacientes en la toma de conciencia de emociones negativas y pensamientos, para cambiar el modo de relación con estos. Esta terapia fue resultante de la prevención de recaídas de depresión crónica. (Dextre, 2016).

En cuanto a posibles combinaciones clínicas del mindfulness con el psicoanálisis, Martínez García de Castro (2014) a través de la práctica de

mindfulness se generan cambios en los vínculos de los objetos tanto internos como externos, lo que da como resultado una menor vulnerabilidad narcisista y mayor adaptación al medio, el Yo va quedando desinvertido y va tomando importancia un Yo como sujeto de la experiencia, más presente, ligero y flexible. Esta práctica durante el proceso terapéutico puede tener una doble influencia, da lugar a que aparezcan sentimientos en la comunicación terapéutica y al surgir puede servir para ayudar al sujeto a gestionar estos sentimientos. En relación a la flexibilidad que aporta la técnica de mindfulness puede hacer posible la ligazón de material, permitiendo la receptividad de emociones abriendo esto la factibilidad de que las defensas disminuyan y que emerja material nuevo. Aunque para este autor hay una gran diferencia entre el mindfulness y el psicoanálisis con respecto a la relación terapéutica, mencionando que podría verse como una limitación que atente contra la transferencia, pero que si se conserva el encuadre podría soslayarse con el psicoanálisis. Una de sus propuestas es que en el caso de un proceso individual se ofrezca a los pacientes por un tiempo limitado talleres de mindfulness y en forma paralela que continúe con la psicoterapia uniendo a esta todos los aportes del material de los talleres de mindfulness. Y en el caso de un proceso grupal, las posibilidades de integración son mayores, pudiendo realizarse en un primer momento de la sesión mindfulness, influyendo y determinando este el devenir grupal.

Significado psicológico

Giraud refiere que para Sussure el significado es un elemento del signo lingüístico y desde que se publicó en 1916 su libro de lingüística general, han surgido altercados sobre el comportamiento y el lugar que ocupa el significado; Con el correr del tiempo fue surgiendo evidencia de que el significado es producto de una experiencia, el conocimiento y sus efectos en el comportamiento. Dentro del área de la psicología este constructo ha sido transformado según diversos autores, para comenzar, desde una perspectiva conductista, se pensó que el significado es el que media entre un objeto y una conducta. Más tarde en estudios vinculados a la psicología social, y precisamente a partir de lo propuesto por autores como Szalay y Bryson, se fue estableciendo la idea de que el significado produce conductas por sí mismo, que está determinado por un contexto en particular, viéndose influenciado por variables históricas, sociales, culturales, económicas y psicológicas, se habla entonces de un significado psicológico que permite organizaciones cognoscitivas y que está compuesto por conocimientos y afectos que generan un código de reacción subjetivo, que representa una imagen del universo que puede tener una persona (Medina, 2002).

Existe en la actualidad un constructo denominado redes naturales, estas dan lugar a la realización de una evaluación del significado de las palabras, permitiendo vislumbrar la manera en la que los significados se asocian y se estructuran en la memoria, según lo propuesto por Zermeno, Arellano y Ramírez en Martínez (2012).

De aquellas construcciones y reconstrucciones mentales que los individuos van haciendo del mundo, es que se originan las conductas y a partir de ello los conocimientos se van agrupando como redes de información o mapas cognitivos (Medina, 2002).

De acuerdo con Valdez (20002) algunos de los postulados de Quillian son que en la información existente en la memoria a largo plazo, podría hallarse una organización interna en la que se formen relaciones entre las palabras, en forma de red, produciendo el significado de un concepto; un segundo postulado planteado hace referencia a que sin embargo no todos los conceptos que definan a otro concepto tendrán la misma importancia para la definición del concepto central, refiriéndose esto a lo denominado: distancia semántica.

Son diversas las técnicas a través de las cuales se puede evaluar el significado psicológico, como se mencionó con anterioridad, uno de los métodos es el de las redes semánticas naturales, planteada inicialmente según Medina (2002) por Figueroa, Gonzales y Solís en 1981, pero también pueden medirse con técnicas como: índices fisiológicos, generalización semántica, asociaciones libres y diferencial semántico.

METODOLOGÍA

Participantes:

El estudio se lleva a cabo con un total de 211 estudiantes, 120 de ellos de la licenciatura en psicología de la Universidad Nacional de Córdoba y los 91 restantes de la Universidad Siglo21, los cuales estén en una instancia avanzada de la carrera universitaria al momento de la recolección de datos, últimos tres años de cursado o en periodo de tesis final de grado, los mismos serán seleccionados mediante un muestreo intencional, voluntario autoelegido. (agregar cantidad según los años de cursado)

Instrumentos:

Los datos se recolectan a través de la aplicación de google drive, llamada google forms, la cual permite generar formularios y que los participantes accedan a este con un link, mediante el uso de internet. El empleo de la técnica de redes semánticas, posibilita desde lo expuesto por Valdez en Kanter et. Al (2014) conocer el significado que los individuos poseen sobre un concepto en particular. Se procede pidiendo a los individuos que definan el estímulo a investigar (mindfulness) en un mínimo de cinco palabras sueltas, las mismas, pueden ser sustantivos, verbos, adverbios, pronombres o adjetivos, no deben ser preposiciones, ni tampoco artículos.

En el anexo 1 se encuentra el formato del instrumento utilizado.

Procedimiento:

El enfoque seleccionado para la investigación es cuantitativo, con un diseño no experimental transversal exploratorio, según Sampieri et al. (2014) los diseños no experimentales cuantitativos son aquellos en los que los fenómenos se observan en

su contexto natural, sin realizar una manipulación deliberada de variables. Que sea transversal exploratorio, como menciona este autor, implica comenzar a conocer una variable, o situación mediante la recolección de datos en un momento determinado.

Se les solicitó a estudiantes de ambas universidades que ingresaran a un link a través de internet, el cual los llevaría a la página web donde se encuentra el cuestionario a responder, al comienzo de la página está ubicado el consentimiento adecuado para la realización del mismo, en el que se explica que la investigación está dentro del marco de un trabajo final de grado, se explicita el nombre de la persona que realiza la investigación, se hace mención de que la participación es voluntaria, que responder le llevará aproximadamente cinco minutos, que la información es confidencial y no se utilizará con otro fin y finalmente que se mantendrá el anonimato.

(FALTA COMPLETAR CUANDO REALICE EL ANALISIS DE LOS DATOS) En cuanto al análisis de los datos se realizó utilizando el software Gephi el cual permite visualizar las redes semánticas conformadas a partir de la información brindada por los estudiantes de psicología, como también posibilita la realización de un cálculo de los indicadores de centralidad, que en Kanter et Al (2014) toman de Borgatti y otros, que estos indicadores son los que demuestran la importancia que posee un nodo en determinada red semántica.

Diagrama de Gantt

<i>MESES</i>	Jul	Agost	Sept	Oct	Nov	Dic
<i>ACTIVIDADES</i>						
Marco teórico						
Recolección de datos						
Análisis						
Interpretación de resultados						
Resultados						
Discusión						
Conclusión						
Referencias y anexos						
Entrega final						
Defensa						

RESULTADOS

DISCUSIÓN

REFERENCIAS

- Cabero Almenara, J., & Llorente Cejudo, M. (2008). La alfabetización digital de los alumnos. Competencias digitales para el siglo XXI. *Revista portuguesa de pedagogia*, 7-28.
- Campayoa, J. G., & Demarzo, M. (2016). Mindfulness y compasión: una perspectiva iberoamericana. *Mindfulness y compasión*.
- Carvajal, R. R., Rubio, C. G., Paniagua, D., Diex, G. G., & Rivas, S. d. (2016). Mindfulness Integrative Model (MIM): Cultivating positive states of mind towards oneself and the others through mindfulness and self-compassion. *Anales de psicología*, 32(3), 749-760.
- Caudevilla, R. M., & Pintado, I. S. (2016). Revisión sistemática de la eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés* (22), 39-45.
- Delgado, M. P., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46.
- Delgado, M. P., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo Mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27).
- Fernandez, J. P. (2016). La adquisición y desarrollo de la competencia digital en alumnos de educación secundaria. Estudio de caso. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 83-98.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2015). *Mindfulness y psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Gonzales, R. (2015). ¿Tienen los nativos digitales las competencias digitales necesarias para la Sociedad de la Información y el Conocimiento? *ICDL Americas*.
- Grande de Prado, M. (2015). Competencia digital de los estudiantes que comienzan los estudios de grado en educación primaria. En M. Grande de Prado, *Competencia digital de los estudiantes que comienzan los estudios de grado en educación primaria* (págs. 1-467). España.
- Jesús, G. (2011). Grupo de Discusión: ¿Prolongación, variación o ruptura con el focus group? *Cinta de Moebius*(41), 105-122.
- Kanter, P. E., Medrano, L. A., & Manoilloff, L. M. (2014). Estados de ánimo y juicios de autoconcepto en universitarios: análisis desde un abordaje basado en redes semánticas naturales. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology (IJP)*, 48(2), 303-319.
- Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A., & Carrière, K. (Marzo de 2017). Embodied Mindfulness. *Mindfulness*.
- Martínez García de Catro, M. (2014). MINDFULNESS Y PSICOANÁLISIS. *Neurociencias y psicoanálisis aplicado*, 85-112.
- Martínez, C. S. (2012). Significado psicológico de familia, papá y mamá en adolescentes. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 18-28.

- Medina, J. L. (2002). *Las redes semánticas naturales, usos y aplicaciones en psicología social*. México .
- Moix, J., & Casado, I. (2011). Terapias Psicológicas para el Tratamiento del Dolor Crónico. *Clínica y Salud, 22*(1), 41-50.
- Montoyoa, A. L., Alarcónb, M. M., Morillob, H., Campayob, J. G., & Quero, S. (2016). Programas de ordenador basados en mindfulness. Una revision de la literatura médica. *Mindfulness & compassion, 23*-30.
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia, mindfulness y psicoterapia, 17*, 77-120.
- PLANIED . (2016). Competencias de Educacion Digital . En M. F. Ripani, *Plan Nacional Integral de Educación Digital* (págs. 0-19). Buenos Aires.
- Quintana, M., & Rincón Fernández, M. E. (2011). Eficacia del Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Fibromialgia. *Clínica y Salud, 22*(1), 51-67.
- Raffin, A. (2017). Computacion y tecnología II. En A. Raffin, *Computacion y tecnología II* (pág. 3). Cordoba.
- Ramirez Martinell, A., & Casillas Alvarado, M. A. (2014). *Hablame de TIC*. Cordoba, Argentina: Editorial Brujas.
- Rangel Baca, A., & Peñalosa Castro, E. (2013). Alfabetización Digital en docentes de educación superior: construcción y prueba empirica de un instrumento de evaluacion. *Píxel-Bit, 9*-23.
- Roblizo Colmenero, M., Sánchez Pérez, M. C., & Cózar Gutierrez, R. (2015). El reto de la competencia digital en los futuros docentes de infantil, primaria y secundaria: los estudiantes de grado y master de educacion ante las TIC. *Prismasocial, 254*-295.
- Sampieri, R. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: McGRAW-HILL.
- Sampieri, R. H., Collao, C. F., & Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Interamericana editores.
- Santachita, A., & Vargas, M. L. (2015). Mindfulness en perspectiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 35*(127), 541-553.
- Siddia, F., Hatlevik, O. E., Olsen, R. V., Throndsen, I., & Scherer, R. (2016). Taking a future perspective by learning from the past - A systematic review of assessment instruments that aim to measure primary and secondary school students' ICT literacy. *ScienceDirect*.
- Sierra, L. O., Urrego, G., Montenegro, S., & Catillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*(26), 175-197.

- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente. *Información psicológica*(100), 162-170.
- Soler, M. F., & Araya-Véliz, C. (2016). Influencia de la práctica de mindfulness en la apertura. *Mindfulness & Compassion*, 1, 84-93.
- UNICEF. (2015). *Las TIC y la educación secundaria en la Argentina*. Argentina: Munda.
- Válek, J., & Sládek, P. (2012). Immersed into Digital World: Learning and Students' Perception. *Sciencedirect*, 1866 - 1870.
- Valverde Crespo, D., & Gonzáles Sánchez, J. (2015). Búsqueda y selección de información en recursos digitales: Percepciones de alumnos de Física y Química de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato sobre Wikipedia. *Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 67-83.
- Vásquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia. *Revista Neuropsiquiatría*, 79 (1), 42-51.
- Véliz, C. A. (2016). medida, efectos y significados asociados a un entrenamiento basado en mindfulness y autocompasión, en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial. *ResearchGate*.

ANEXO 1

Significado psicológico de mindfulness

En el marco de un trabajo final de grado conducido por Victoria Torres, es que se solicita tu participación voluntaria para responder a la pregunta de investigación, el fin de la misma es conocer el significado psicológico que tienen estudiantes avanzados de la carrera de psicología de la Universidad Nacional de Córdoba y de la Universidad Siglo21. Responder llevará aproximadamente cinco minutos.

La información adquirida será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, manteniéndose el anonimato. Gracias por tu participación.

Universidad a la que pertenecés *

UNC

SIGLO21

Período de la carrera en el que estás actualmente (Ej: cuarto año, quinto año, tesista)

Texto de respuesta breve
.....

Definí "Mindfulness" en un mínimo de 5 palabras sueltas, estas pueden ser *
sustantivos, adverbios, verbos, pronombres o adjetivos. No deben ser preposiciones (a, ante, bajo, cabe, como, con...) ni tampoco deben ser artículos (el, la, los, las, un, uno...). Escribí estas palabras sueltas, desde tus conocimientos, ideas, o lo que piense sobre este constructo. Todas las respuestas son válidas.

Texto de respuesta largo
.....
