



Vigilada Mineducación

**EFFECTOS PERCIBIDOS DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS EN ADULTOS  
JÓVENES PROFESIONALES ENTRE LOS 25 Y 35 AÑOS EN EL ÁREA  
METROPOLITANA.**

**PERCEIVED EFFECTS OF THE PRACTICE OF MINDFULNESS IN  
PROFESSIONAL YOUNG ADULTS BETWEEN 25 AND 35 YEARS OF AGE IN  
THE METROPOLITAN AREA.**

**DANIELA JARAMILLO RONDEROS  
VALENTINA MOLINA HERRERA**

**Tesis de grado**

**Mariantonia Lemos**

**UNIVERSIDAD EAFIT**

**Escuela de Humanidades  
Programa de Psicología**

# EFFECTOS PERCIBIDOS DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS EN ADULTOS JÓVENES PROFESIONALES ENTRE LOS 25 Y 35 AÑOS EN EL ÁREA METROPOLITANA.

*Por: Daniela Jaramillo Ronderos  
y Valentina Molina Herrera*

## **Resumen**

*Objetivo.* Identificar los efectos percibidos de la práctica del mindfulness en adultos jóvenes profesionales entre los 25 y 35 años. *Método:* Cualitativo, mediante un estudio de caso donde se realizó una investigación a fondo de las experiencias de quienes practican mindfulness.

**Palabras clave:** *mindfulness, terapia cognitiva, beneficios, malestar.*

## **Introducción**

El mindfulness es la concentración mental plena que puede alcanzar una persona, podríamos traducirlo como conciencia plena o atención plena. Se basa en fundamentos provenientes del budismo zen, lo que supone que en este proceso se irán adoptando diferentes actitudes específicas como: No juzgar, tener paciencia, mente de principiante, confianza en la propia bondad, no esforzarse por conseguir ningún objetivo, aceptar y dejar pasar (Parra et al., 2012, p. 34).

Estudios previos han señalado que el mindfulness tiene efectos en la ansiedad tal como lo dice Devillers et al., Otros estudios señalan efectos como el incremento en las emociones positivas, la autocompasión, relajación y bienestar psicológico, así como la disminución en la activación negativa; no obstante, según Guerrero, no siempre estas diferencias son estadísticamente significativas. Respecto al estrés, los resultados son contradictorios.

Al respecto, Devillers et al., realizaron un estudio con el fin de evaluar la eficacia de una corta intervención de la meditación del mindfulness en estrés psicológico para la mejora de habilidades atencionales con un grupo de 96 estudiantes que asistieron a clases universitarias de manera remota durante la pandemia del COVID-19. Al finalizar el estudio, se encontró que existían diferencias significativas respecto a la puntuación de estrés, ansiedad y depresión y se mejoró el bienestar psicológico.

Siguiendo esta línea, se realizó un estudio con el fin de presentar la eficacia de un programa de 8 semanas basado en mindfulness integrado con una serie de variables de la psicología positiva. En este participaron 3 grupos poblacionales diferentes: educadores, personas que trabajan en oficinas y meditadores. Los resultados arrojaron que los participantes que completaron la intervención en un mes mostraron un incremento positivo en los siguientes aspectos: emociones positivas, felicidad, autocompasión, mindfulness, significaciones y disminuyó en otros aspectos como la depresión y el estrés; no obstante, estas diferencias no se señalan si son estadísticamente significativas (Ivtzan et al., 2016, pp. 1396-1407).

En cuanto al estrés y la ansiedad, se realizó un estudio con el fin de determinar estos aspectos en el programa de intervención quirúrgica antes y después de una práctica de atención plena de mindfulness, en el cual evaluaron 42 estudiantes, de los cuales 18 permanecieron en el estudio. Se les aplicó el cuestionario de Personalidad Big Five; en las pre y post pruebas se evaluaron con La Escala de Estrés Percibido (EEP), el nivel de estrés y de ansiedad con El Inventario de Beck (BAI) y en la post prueba se evaluó la experiencia mindfulness con El Cuestionario Five Facet Mindfulness. Respecto al análisis de los resultados, no hubo cambios en las pruebas de estrés, pero si en las de ansiedad (Guerrero et al., 2018, par. 11)

Por otro lado, no todos los autores estudian el mindfulness como práctica sino como estado. Al respecto, Caldwell (2010) llevó a cabo un estudio para indagar si el mindfulness se podía incrementar en el tiempo mediante la participación en pilates, yoga y otros cursos basados en el movimiento y su impacto en la autorregulación, la eficacia, el ánimo, el estrés y el sueño. Este estudio señaló que el número de personas con insomnio disminuyó, al igual que la activación negativa y mejoraron los niveles de relajación. En cuanto a las medidas de energía positiva: cansancio, eficacia regulatoria y estrés percibido, no mostraron cambios significativos (pp. 433-442)

Respecto a las variables cognitivas, el estudio de Devillersreolon et al., no encontró que existieran mejoras en la atención, referidas específicamente al mindfulness. En esta misma línea, un estudio con adultos jóvenes de los cuales 67% se identificaban como mujeres y 34% como hombres, tuvieron 6 sesiones semanales de mindfulness y se reportó que la precisión interoceptiva y la consciencia emocional no mejoró con el curso de mindfulness, pero sí mejoró la sensibilidad interoceptiva (Rachel et al., 2020, pp. 1-11)

Cabe anotar que los resultados anteriormente mencionados se llevaron a cabo mediante estudios experimentales y con pruebas objetivas. Al respecto de la percepción de los individuos en la práctica del mindfulness y sus efectos, se llevó a cabo un estudio con un grupo no clínico de 11 jóvenes entre los 16 a 24 años que asistieron a programa de entrenamiento de atención plena de seis semanas. Los investigadores llevaron a cabo un grupo focal con los asistentes que les permitió afirmar que con la práctica de la atención plena los 11 jóvenes participantes reportaron inicialmente mayor calma, equilibrio y control; posteriormente comentaron sobre una comprensión más clara de sí mismos y de los demás. La atención plena se describió entonces como una “mentalidad” asociada con una mayor confianza y competencia y un menor riesgo de angustia futura (Monshat et al., 2012, pp. 572-577)

De los estudios anteriores se puede inferir que la práctica del mindfulness tiene efectos sobre algunas variables de orden emocional, como la ansiedad o el estrés, pero que éstas no son concluyentes; así mismo, el efecto en las variables cognitivas es impreciso; no obstante, la percepción de los individuos de la experiencia del mindfulness parece ir más allá de las medidas objetivas y es descrita por quienes la practican de forma positiva. Lo anterior lleva a que se piense como relevante el conocer las experiencias que obtienen las personas que practican mindfulness para así identificar los efectos percibidos de esta práctica y poder dar a conocer a la sociedad nuevas técnicas que beneficien la salud tanto mental, como física de las personas.

Así, el objetivo de la presente investigación es aproximarse a identificar los efectos percibidos de dicha práctica, al igual que los cambios obtenidos con ella a nivel emocional y cognitivo. En concordancia con esto se plantea la siguiente pregunta de investigación: *¿Cuáles son los efectos percibidos de la práctica del mindfulness en adultos jóvenes profesionales entre los 25 y 35 años en el área metropolitana?*

## **Método**

### ***Tipo de estudio***

El presente estudio es de tipo cualitativo, pues el fenómeno investigado se analizó de una manera holística e integral, teniendo en cuenta el contexto en el que se desenvuelven los participantes. De igual manera los investigadores participaron activamente en este estudio, ya que se interesan por las experiencias individuales de cada sujeto practicante de mindfulness; compararon las diferentes opiniones y percepciones de estos.

El diseño de la investigación se caracterizó por ser un estudio de caso, puesto que se realizó un análisis a fondo de las experiencias con mindfulness en la población estudiada, en el cual se reunió la mayor información posible y suficiente para obtener información detallada, como por ejemplo, qué cambios han identificado en diferentes ámbitos las personas que practican esta terapia.

### ***Participantes***

La investigación constó de un muestreo intencional y los criterios de inclusión fueron: mujeres y hombres adultos jóvenes que se encuentran entre los 25 y 35 años de edad y que lleven al menos 1 año practicando el mindfulness. como criterio de exclusión ninguno de los participantes estuviera actualmente en un proceso psicoterapéutico o psiquiátrico.

La muestra estuvo compuesta por diez personas, (describir lo que está en la tabla) (tabla1)

**Tabla 1: Descripción de los participantes del estudio.**

<b>Participante</b>	<b>Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Tiempo de práctica del mindfulness</b>	<b>Frecuencia de práctica semanal</b>
1	31	Hombre	En pandemia	Diariamente
2	35	Hombre	Hace 8 años	Diariamente
3	35	Hombre	Hace 3 años	Diariamente
4	25 años	Hombre	En pandemia	Diariamente
5	31 años	Mujer	Hace 3 años	5-7 veces por semana
6	25 años	Hombre	Hace 5 años	5-7 veces por semana
7	29 años	Mujer	Hace 3 años	Diariamente
8	25 años	Hombre	Hace 8 años	5 veces al día diariamente
9	35 años	Hombre	Hace 8 años	5 veces a la semana

### *Instrumentos*

La recolección de la información se realizó a través de entrevistas semi estructuradas y previa firma del consentimiento informado. La entrevista semi estructurada se basó en las categorías descriptivas obtenidas de la revisión de los antecedentes investigativos.

**Tabla 2: Relación entre objetivos específicos y categorías de rastreo de la información.**

<b>Objetivo</b>	<b>Categorías de rastreo /análisis de datos</b>
Identificar los efectos percibidos de la práctica del mindfulness en adultos jóvenes profesionales entre los 25 y 35 años.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cambios cognitivos.</li><li>2. Cambios emocionales.</li><li>3. Beneficios.</li><li>4. Efectos secundarios.</li></ol>

### *Procedimiento*

La convocatoria de este estudio se realizó mediante Instagram con una historia en la que se publicó el objetivo del estudio y los criterios de inclusión, como respuesta a la historia se obtuvieron algunos participantes y otros referidos. estas personas fueron contactadas vía Whatsapp y se rectificó que cumplieran con los criterios de inclusión y no con el de exclusión. Aquellos que cumplían los criterios fueron invitados a participar y se agendó un espacio de entrevista. Estas se desarrollaron mayormente de forma presencial, en un lugar acordado entre las entrevistadoras y el entrevistado; la entrevista comenzó explicando el consentimiento informado, el cual, si era aceptado por el participante, se firmó; posteriormente se puso a grabar la entrevista y se hicieron las preguntas. Aquellas que se hicieron de forma virtual, se realizaron por medio de la plataforma Zoom. En promedio las entrevistas tuvieron una duración de 15 minutos, en general estuvieron entre 10-20 minutos, con algunas excepciones que llegaron hasta los 30 minutos.

### *Análisis de la información*

Las entrevistas fueron transcritas mediante una persona externa, para posteriormente ser analizadas por las dos investigadoras. El análisis implicó la lectura de las entrevistas y la

extracción de la información en una matriz de excel que comenzó con los códigos descriptivos iniciales. Al finalizar el análisis preliminar se analizaron los resultados para observar convergencias y particularidades de las entrevistas. Estas semejanzas llevaron a la construcción de los códigos analíticos. Los códigos descriptivos y analíticos se describen en la tabla 2.

**Tabla 3: Tabla de códigos descriptivos y analíticos.**

Códigos descriptivos	Códigos analíticos
Efectos percibidos	Mindfulness como estilo de vida
Efectos negativos	Mindfulness como acercamiento a lo espiritual
Cambios cognitivos	
Cambios emocionales	
Dificultades	
Frecuencia de realización del mindfulness	

## Resultados

### *Mindfulness como estilo de vida*

La mayoría de los participantes menciona que el mindfulness, más allá de ser una práctica que se realiza en determinado tiempo, es un hábito que se incorpora en sus vidas de tal forma que se vuelve constante y parte de la rutina del día a día de las personas, muchos de ellos mencionan, por ejemplo, como en la alimentación se vuelve una parte fundamental en estar presente “se reconoce hasta donde debo comer, que son las cosas que me caen mal y como es la textura y el sabor de cada uno de los alimentos que ingiero en mi boca” (participante 8, hombre 25 años, comunicación personal, octubre 04 de 2022).

Adicionalmente dos de los participantes hacen referencia al manejo del tiempo, “ya puedo manejar los tiempos mucho más controlado” (participante 1, hombre 31 años, comunicación personal, septiembre 01 de 2022), “me ha ayudado en hacer mejor el trabajo, en que me rinda más la lectura que es un hobby que me gusta mucho” (participante 3, hombre 35 años, comunicación personal, septiembre 08 de 2022).

En cuanto a las emociones que se experimentan día a día debido al trabajo, al tráfico vehicular, a situaciones personales, etc., los participantes perciben efectos positivos de la práctica, “lo que

tu estás haciendo, es siendo más consciente de tus actos y de tu vida, y no solo de cómo enfrentas tu vida, sino también de cómo adquieres consciencia (participante 3, hombre 35 años, comunicación personal, septiembre 08 de 2022). Otro participante comenta que “Hay momentos en los días donde lo siento necesario como para darle una calma y una pausa a la mente” (participante 6, hombre 25 años, comunicación personal, septiembre 22 de 2022). Así mismo, la mayoría de los participantes mencionan que el control de los impulsos y la forma en que reaccionan a ciertas situaciones ha cambiado con dicha práctica, “Me he vuelto más racional, tengo más control sobre mi vida” (participante 1, hombre 31 años, comunicación personal septiembre 01 de 2022). Manifiestan que está práctica “te ayuda a tener una amplitud como mayor de esa emoción, o sea si me da rabia que se me atraviesa el señor de la moto, me da rabia que el señor del bus venga y “Uhh” salga eh, que el otro venga y me frene... Si, pero ya engancharme como en el sentimiento, sino dejarlo fluir” (participante 9, hombre 35 años, comunicación personal, octubre 06 de 2022).

Por último, algunas personas también refieren que la práctica del mindfulness les ha ampliado la mirada y les ha ayudado a romper paradigmas que tenían interiorizados, “lo que esto me permite es conocerme y entenderme, antes reaccionaba sin saber y ahora aprendí a gestionar algunas de mis emociones, el mindfulness es hacerte parte de lo que estás viviendo, sentirte en lo que estás viviendo y de que de verdad estás conectado a algo” (participante 7, mujer 29 años, comunicación personal, septiembre 09 de 2022).

### ***Mindfulness como acercamiento a lo espiritual***

Uno de los factores en común que encontramos en los participantes entrevistados, es que todos se sienten atraídos o llevan una vida ligada al ámbito espiritual, “tengo una vida espiritual brutal desde eso, me he convertido en una persona muy espiritual” (participante 1, hombre 31 años, comunicación personal. septiembre 01 de 2022). La gran mayoría de ellos, además de practicar mindfulness realizan otro tipo de actividades relacionadas a la cultura oriental, tales como el yoga, reiki, meditaciones y demás. Todo esto se evidencio ya que en su discurso lo mencionan y hacen mucho énfasis en ello, además alguna de estas personas son profesores de yoga, terapeutas tántricos, sanadores pránicos y coaches espirituales.

### *Cambios cognitivos.*

Uno de los aspectos donde se perciben cambios en la mayoría de los participantes, es en la parte cognitiva, “me activa, y me ayuda a captar la información con mayor fluidez, a despertar la atención y escucha activa” (participante 5, mujer 31 años, comunicación personal, septiembre 15 de 2022). También, "En cuanto a los aspectos cognitivos, son cambios muy sutiles que se van dando gradualmente. También se me ha venido desarrollando más el lado artístico, siendo así ahora más creativo y explorando digamos la escritura, la música, el arte, la pintura, como estás cosas que de pronto estaban apagadas porque también la sensibilidad estaba un poco apagada por tanta razón y tanto control y querer darle como una razón a todo, entonces podría decir que de cierta forma si me siento más inteligente o tengo mayor capacidad de enfoque, siento que mis pensamientos se van organizando más y puede también pensar y hablar más coherentemente, siento que puedo hacer mejor las cosas, ya que en un estado de presencia de consciencia plena pues uno puede actuar mejor porque no está divagando en la mente, sino que está enfocado netamente poniendo toda la energía en lo que está haciendo, entonces siento que esto es un gran beneficio y...Si, siento que ahora... Me permito entender también más lo que estoy leyendo, en la Universidad me costaba un poco concentrarme a leer y tenía que releer, el Mindfulness, eh, sobre todo con la respiración me permite como estar enfocado en el texto y meterme ahí en el texto y concentrarme solo en lo que estoy haciendo.” (participante 8, hombre 25 años, comunicación personal, octubre 04 de 2022).

### *Efectos secundarios*

Cabe anotar que solo un participante dice que la práctica puede tener un efecto secundario negativo ya que “ a veces entro en estados muy introspectivos o me vuelvo muy analítico ante todo, entonces me inmerso tanto en la experiencia dentro de mí, que eso puede afectar lo que está pasando afuera, sea de pronto al relacionarme, porque empiezo a analizar más de la cuenta y hay veces que preferiría solo dejar así y ver al otro sin sus defectos, sin lo que puedo ver más allá, simplemente verlo naturalmente y que no aparezcan estos pensamientos que juzgan” (participante 8, hombre 25 años, comunicación personal, octubre 04 de 2022)

### *Dificultades de la práctica del mindfulness*

Varias personas asocian que adquirir el hábito de esta práctica conlleva disciplina y no es fácil ya que la motivación muchas veces se pierde, “como toda práctica o tareas que uno tenga que hacer, es como ir al gimnasio has de cuenta, tal cual, entonces imagínate, es como: yo que me voy a meter a hacer abdominales, y uno lo hace y ya queda súper bien, o sea feliz y le encanta. Entonces uno va a encontrar esa fricción, eso lo llaman mucho en la India como un tema de las carrozas y los caballos, entonces todos los caballos son toda esa emocionalidad, la carroza es tu cerebro y tu estás manejando eso, si tu dejas que tus caballos te llevan y no le das guía, se te van a desbocar; entonces no vas a querer ir al gimnasio, no vas a querer comer bien, no vas a querer hacer nada... entonces te vas a dejar llevar por todos tus instintos y toda tu emocionalidad, si vos empezás a gestionarla, puedes vivir con ella, pero obvio, yo he tenido etapas que cuando no hago es porque digo: “no, yo no quiero ponerme a hacer mindfulness, qué cansancio, prefiero acostarme a dormir, ver una serie y me como cualquier chocolatina, cualquier dulce”, obvio eso pasa. (participante 7, mujer 29 años, comunicación personal, septiembre 29 de 2022).

Adicionalmente mencionan que al comenzar a practicar mindfulness puede ser difícil aquietar la mente y no atender a distracciones. “Es duro concentrarse y cuando no es guiado es difícil hacerlo” (participante 1, hombre, 31 años, septiembre 01 de 2022). Otro participante menciona “La mente va muy rápido y se aparecen un montón de pensamientos, entonces, ya cuando lo estás logrando, aparece una nueva distracción” (participante 8, hombre 25 años, comunicación personal, octubre 04 de 2022).

### **Discusión**

El objetivo del presente estudio era identificar los efectos percibidos de la práctica del mindfulness en adultos jóvenes profesionales entre los 25 y 35 años, encontramos que más allá de dichos efectos de la práctica del mindfulness, este se convierte en un estilo de vida y un acercamiento a lo espiritual. Estas mismas características fueron halladas en un estudio realizado en el 2012, donde se encontró que con la práctica de la atención plena los participantes reportaron inicialmente mayor calma, equilibrio y control. Posteriormente comentaron sobre una comprensión más clara de sí mismos y de los demás. La atención plena

se describió entonces como una “mentalidad” asociada con una mayor confianza y competencia y un menor riesgo de angustia futura.

Continuando con el tema, en el presente estudio, los participantes reconocieron cambios cognitivos tales como mejora en la atención, la concentración, y la claridad mental, así mismo, también se evidenciaron algunos cambios emocionales como, el autocontrol, la impulsividad, la ansiedad y el estado de ánimo. Estos resultados van en la misma dirección que los que arrojó el estudio realizado por Monshat pues se encontró que los participantes fueron capaces de ir más allá de la regulación emocional mejorada y ganar una mayor confianza en su capacidad para manejar los desafíos de la vida. A diferencia de un estudio realizado por Rachel donde los resultados muestran que los participantes no vieron cambios en la mejora emocional.

Por otro lado, en un estudio realizado por Karen con diferentes cursos basados en el movimiento, se encontró que los participantes reportaban que habían mejorado en niveles de relajación, pero no había mejorado la eficacia autorreguladora, el estrés ni el cansancio. Por el contrario, los participantes de este estudio manifestaron percibir efectos positivos en los ámbitos del estrés, la autorregulación y el cansancio.

En un estudio realizado por Louise De Villiers et al., acerca de una intervención de mindfulness para la mejora de habilidades atencionales, se encontró que existen diferencias significativas respecto a la puntuación de estrés, ansiedad, depresión y se mejoró el bienestar psicológico, sin embargo, los resultados mostraron que la mejora en la atención no se debe específicamente al mindfulness. Por el contrario, varios de los participantes del presente estudio mencionaron grandes cambios en su atención y concentración. Es importante tener presente que los resultados de este estudio están enfocados en la percepción de los participantes y no en pruebas objetivas del funcionamiento de los procesos mentales superiores, por lo que sería importante más adelante realizar un estudio con ambas mediciones.

Cabe resaltar que los estudios mencionados anteriormente, fueron realizados mediante intervenciones cortas de la práctica y no por un periodo prolongado de años. Este aspecto nos permite decir, que los efectos del mindfulness pueden verse reflejados en la vida de las personas con una práctica prolongada de más de 1 año. También, la realización de entrevistas cualitativas, nos permitió entender que los efectos percibidos debido a la práctica son subjetivos y que cada persona llega a este hábito por un motivo diferente, que, a diferencia de los otros

estudios, estos participantes decidieron hacer del mindfulness un hábito en su vida cotidiana por voluntad propia.

Ahora bien, antes de terminar este estudio, debemos describir algunas limitaciones como el hecho de que no se tuvieron en cuenta otras actividades que realizan la personas, por ende no podemos analizar si los efectos se deben solo al mindfulness o a otras actividades que están inmersas en su día a día, así como el último estudio mencionado anteriormente que explica que los efectos percibidos en los participantes no se debe únicamente a la práctica del mindfulness, sino de otras habilidades implementadas (Devilliers, Mascret & Sleimen. 2022) Por ser un estudio cualitativo lo que se describe son los efectos que las personas perciben, sin embargo, las hipótesis deben ser contrastadas con un método experimental más adelante.

En síntesis, este estudio encontró que el mindfulness, más allá de ser una práctica, es percibido como un estilo de vida y un acercamiento a lo espiritual, es un hábito que se puede implementar en la vida cotidiana y que con el tiempo se pueden percibir diferentes efectos positivos. Los participantes manifiestan cambios cognitivos relacionados con el hecho de que la mente divaga menos, aunque reconocen dificultades en su realización asociadas precisamente al funcionamiento de la mente y al proceso de adquisición del hábito.

## Referencias

Aaron, R., Blain, S., Snodgrass, M., & Park, S. (2020). Quadratic relationship between alexithymia and interoceptive accuracy, and results from a pilot mindfulness intervention. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-11. DOI 10.3389/fpsy.2020.00132

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in collage students, thought movement-based courses: effects of self regulatory, self efficacy, mood, stress and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58 (5), 433-443. DOI 10.1080/07448480903540481

Devillers-Réolon, L., Mascret, N., & Sleimen-Malkoun, R. (2022). Online mindfulness intervention, mental health and attentional abilities: A randomized controlled trial in university students during COVID-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, (13), 1-13. DOI 10.3389/fpsyg.2022.889807

Guerrero, S., Márquez, J., Castañeda, L., Soler, Y., Rojas, M., & Ramírez, P. (2018). Una experiencia de atención plena (mindfulness): Nivel de estrés y ansiedad de los estudiantes. *Revista Repertorio De Medicina Y Cirugía*, 27(3), 160–165. DOI <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.v27.n3.2018.206>

Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart R., & Eiroa-Orosa, F. (2016) Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *CrossMark*, v 7, 1396–1407. DOI <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>

Monshat, K., Khong, B., Hased, C., Vella Brosrick, D., Norrish, J., Burns, J., & Herrman, H. (2013) “A conscious control over life and my Emotions:” Mindfulness practice and healthy young people. A qualitative study. *Journal of Adolescent Health*, 52, 572-577. DOI <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.008>

Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., Sánchez, R., & Gutierréz, B. (2012). Conociendo el mindfulness. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46. URL <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>