

APLICACIÓN DE MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE CONDUCCIÓN

Mindfulness app for the treatment of anxiety in driving students

Aplicação do Mindfulness no tratamento da ansiedade em estudantes de direção

Psi. Mgtr. Sandy Maribel Iza Vizuete *, <https://orcid.org/0000-0002-1703-6558>

Psi. Mgtr. Diana de las Mercedes Solis Grijalva, <https://orcid.org/0009-0007-6831-7839>

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

*Autor para correspondencia. email siza3348@uta.edu.ec

Para citar este artículo: Iza Vizuete, S. M. y Solis Grijalva, D. M. (2024). Aplicación de Mindfulness para el tratamiento de ansiedad en estudiantes de conducción. *Maestro y Sociedad*, 21(3), 1084-1091. <https://maestroysociedad.uo.edu.ec>

RESUMEN

Introducción: La ansiedad se define como una característica que hace que los individuos perciban las situaciones como amenazantes o peligrosas reaccionado con mayor preocupación y nerviosismo. Por su parte, el enfoque de mindfulness promueve el reconocimiento de lo que ocurre en el presente, su práctica aumenta la tolerancia a la angustia y promueve un funcionamiento saludable de la mente. El objetivo de este estudio fue aplicar mindfulness para el tratamiento de ansiedad en estudiantes de conducción. Materiales y Métodos: por medio de un estudio cuantitativo y cuasiexperimental con un total de cuarenta participantes (n=40), de los cuales 27 (67.5 %) son hombres y 13 (32.5 %) mujeres, seleccionados a través de criterios de inclusión y exclusión. Se aplicó una intervención basada en 9 sesiones, los niveles de ansiedad pretest revelaron que el 70 % presenta un nivel leve, el 22.5 % un nivel moderado y el 7.5 % un nivel grave; posterior a la aplicación de Mindfulness, los resultados post-test indicaron que toda la muestra (100 %) presentó un nivel de ansiedad leve. Resultados y discusión: Con base en estos hallazgos y por medio de la prueba T de Student el valor $p < .001$ demuestra diferencias estadísticamente significativas en los puntajes de ansiedad antes y después del tratamiento de mindfulness, con un tamaño del efecto de grande (1.01). Conclusiones: concluyendo que la intervención con mindfulness disminuye la sintomatología ansiosa.

Palabras clave: Ansiedad, intervención, atención plena, psicología clínica.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is defined as a characteristic that makes individuals perceive situations as threatening or dangerous, reacting with greater worry and nervousness. On the other hand, the mindfulness approach promotes the recognition of what is happening in the present, its practice increases tolerance to distress and promotes a healthy functioning of the mind. The objective of this study was to apply mindfulness for the treatment of anxiety in driving students. Materials and methods: through a quantitative and quasi-experimental study with a total of forty participants (n=40), of which 27 (67.5 %) are men and 13 (32.5 %) women, selected through inclusion and exclusion criteria. An intervention based on 9 sessions was applied, the pre-test anxiety levels revealed that 70 % had a mild level, 22.5 % a moderate level and 7.5 % a severe level; after the application of Mindfulness, the post-test results indicated that the entire sample (100 %) presented a mild level of anxiety. Results and discussion: Based on these findings and using the Student's T-test, the p-value $< .001$ demonstrates statistically significant differences in anxiety scores before and after mindfulness treatment, with an effect size of large (1.01). Conclusion: concluding that mindfulness intervention decreases anxious symptomatology.

Keywords: Anxiety, intervention, mindfulness, clinical psychology.

RESUME

Introdução: A ansiedade é definida como uma característica que faz com que o indivíduo perceba as situações como ameaçadoras ou perigosas, reagindo com maior preocupação e nervosismo. Por outro lado, a abordagem mindfulness promove o reconhecimento do que está acontecendo no presente, sua prática aumenta a tolerância à angústia e promove

um funcionamento saudável da mente. O objetivo deste estudo foi aplicar o mindfulness para o tratamento da ansiedade em estudantes de direção. Matérias e métodos: por meio de um estudo quantitativo e quase-experimental com um total de quarenta participantes (n=40), dos quais 27 (67,5 %) são homens e 13 (32,5 %) mulheres, selecionados por meio de critérios de inclusão e exclusão. Uma intervenção baseada em 9 sessões foi aplicada, os níveis de ansiedade pré-teste revelaram que 70 % tinham um nível leve, 22,5 % um nível moderado e 7,5 % um nível grave; após a aplicação do Mindfulness, os resultados do pós-teste indicaram que toda a amostra (100 %) apresentou um nível leve de ansiedade. Resultados e discussão: Com base nesses achados e utilizando o teste t de Student, o valor de $p < .001$ demonstra diferenças estatisticamente significativas nos escores de ansiedade antes e após o tratamento de mindfulness, com um tamanho de efeito grande (1,01). Conclusões: concluindo que a intervenção mindfulness diminui a sintomatologia ansiosa.

Descritores: Ansiedade, intervenção, mindfulness, psicologia clínica.

Recibido: 21/12/2023 Aprobado: 15/2/2024

INTRODUCCIÓN

La ansiedad en conductores suele presentarse con cambios negativos como: cambios en estado de ánimo, sudoración, temor, impaciencia o estrés, ocasionados por ciertos agentes estresores, por ejemplo, el tráfico, control del tiempo, temor a convivir con otros conductores y accidentes anteriormente vividos (Colmenares y Flórez, 2020). Por otro lado, el Mindfulness, en una intervención basada en el proceso de prestar atención a las sensaciones y experiencias del momento presente sin juzgarlas (Angeli, 2018), se ha asociado sistemáticamente con tasas más bajas ansiedad y con un mayor bienestar (Congard et al., 2021); tomando en consideración este precedente, el presente trabajo de investigación tiene por tema “Aplicación de Mindfulness para el tratamiento de ansiedad en estudiantes de conducción”.

Para el desarrollo de este documento investigativo se ha empleado una metodología cuantitativa y prospectiva, misma que a través de la intervención pretende determinar si el tratamiento de mindfulness constituye una herramienta efectiva que permite minimizar la ansiedad en un grupo de estudiantes de conducción. La demostración de esta efectividad se realizó a partir de la toma de datos psicométricos pre y post intervención.

El mindfulness se ha extendido rápidamente en la investigación y la psicología, incorporando la esencia de las prácticas orientales en la práctica cognitivo-conductual occidental, logrando que quien lo realiza mejore su estado sintomatológico ansioso o depresivo (Gómez y Hofmann, 2018). Ante esta instancia, la importancia de este trabajo radica en analizar la efectividad del tratamiento mindfulness a partir del desarrollo de estrategias centradas en la atención plena, que permitan minimizar la ansiedad en un grupo de estudiantes de conducción, favoreciendo de esta forma a la reducción de su estrés, temor o nerviosismo a la hora de conducir.

A través de este estudio, es posible analizar la presencia de ansiedad de los estudiantes de conducción, con ello, proponer una intervención terapéutica con mindfulness, de esta manera si las técnicas empleadas pueden disminuir sintomatología que impida una adecuada y segura conducción de vehículos.

Los resultados de este estudio se basarán en la aplicación de un test psicométrico pre y post intervención, mismo que podrá determinar la eficacia del tratamiento aplicado a la muestra de conductores. Así, desde el punto de vista social, la investigación tiene por objeto ayudar y constituirse como un precedente para minimizar o manejar sintomatología ansiosa y por ende puede ser utilizado en poblaciones similares. Además, los resultados podrán determinar si la conciencia plena, definida como una terapia para pacientes en procesos de ansiedad y estrés, mejora la capacidad de regular las emociones, disminuye las disfunciones emocionales, perfecciona las pautas cognitivas y reduce el exceso de pensamientos negativos.

Esta investigación ha contemplado a estudiantes de conducción, pues es una población con limitada investigación en relación a la presencia de ansiedad e intervenciones eficientes que pueda mejorar su condición de salud mental; pudiendo ser el inicio para la identificación de estrategias y que escuelas de conducción contemplen en su pensum de estudio, herramientas que puedan, incluso, prevenir accidentes de tránsito ocasionadas por personas que conducen con sintomatología ansiosa.

El desarrollo de este trabajo es importante porque es factible aplicar una intervención a la problemática encontrada; en este sentido, por medio del Mindfulness será posible combatir el estrés y la ansiedad llevando al estudiante de conducción a un estado de calma, serenidad y claridad mental, reduciendo los niveles de cortisol

y ayudando a detectar las respuestas de estrés y ansiedad en sus primeras fases. En contraste, de no abordarse esta problemática los niveles de ansiedad en los estudiantes de conducción podrían verse afectados, provocando sensación de nerviosismo, agitación o tensión. Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.

Los beneficiarios directos en esta investigación son los estudiantes que asisten a una escuela de conducción y los beneficiarios indirectos son las autoridades, docentes, instructores y los demás conductores que están inmersos en la conducción. Finalmente, la realización de esta investigación es factible, ya que existe los recursos necesarios para su realización, es decir, artículos científicos que validen la teoría, permiso institucional, aceptación de participantes, por lo cual es favorable realizar dicha investigación.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo de investigación se basa en una metodología de investigación cuantitativa, por lo tanto, adopta un enfoque lógico o razonamiento deductivo, permitiendo un mayor nivel de credibilidad y posibilita una investigación exhaustiva. Al recopilar información fundamental y analizar los datos a través de los conceptos, este tipo de investigación es la opción más adecuada para conocer la realidad imparcial.

Este tipo de metodología permite medir los niveles de ansiedad de los estudiantes de conducción; por lo que el estudio será cuasi- experimental debido a que se implementará la técnica de mindfulness para disminuir la ansiedad, y será de tipo prospectivo debido a que se llevará a cabo una medición antes y después de la intervención.

La población está conformada por 40 estudiantes de una Escuela de Conductores Profesionales de la provincia de Cotopaxi; la unidad de análisis serán los estudiantes para la obtención de la licencia tipo C, que asisten entre los lunes a viernes.

Es importante señalar que la población al tener un universo finito y pequeño no se ha considerado aplicar una fórmula muestral; en este sentido, para efectos de este estudio, la muestra seleccionada es probabilística por conveniencia, escogida a través de los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes legalmente matriculados en el curso de conducción.
- Estudiantes que se están preparando para obtener la licencia tipo C.
- Estudiantes que deseen participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no han firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que no participen en más de 1 sesiones.
- Estudiantes con tratamiento farmacológico de ansiedad.

Para el análisis de los resultados se utilizará el sistema informático Jamovi para Windows en español. La estadística será descriptiva univariada para las variables sociodemográficas: edad, sexo, nivel de estudio, ocupación y estado civil y relacional bivariada para la comprobación de la variable de ansiedad, cuyos resultados serán presentados en cuadros estadísticos con sus respectivos análisis. Las variables de significancia serán del 0.05 obteniendo confianza del 95%, en la cual la muestra es de 40 estudiantes de conducción, para el control interno es decir la comparación del test Hamilton, se establecerá la efectividad del tratamiento de intervención conciencia plena se utilizará el estadístico de prueba paramétricas o no paramétricas, dependiendo los resultados de las pruebas de normalidad.

RESULTADOS

En la tabla 1 se detallan los resultados basados en los datos sociodemográficos en torno a la edad.

Tabla 1. Descripción de la muestra basado en la edad

	Edad
N	40

Media	25.0
Mínimo	18
Máximo	62

Fuente: Elaboración propia.

Se detalla la frecuencia descriptiva de los resultados sociodemográficos con un total de cuarenta ($n = 40$) personas que forman parte de la muestra. Las medidas de dispersión que evalúan la variabilidad conjunta de datos exponen una edad media de 25 años. Asimismo, la edad mínima es de 18 años y la máxima de 62 años.

En la Tabla 2 se detallan los resultados sociodemográficos basados en el sexo y años de experiencia de toda la muestra que forma parte de este estudio.

Tabla 2. Descripción sociodemográfica

		Frecuencia	% del Total
Sexo	Hombre	27	67.5%
	Mujer	13	32.5%
Años de experiencia conduciendo	0	20	50.0%
	1	3	7.5%
	2	2	5.0%
	3	5	12.5%
	5	6	15.0%
	6	2	5.0%
	10	1	2.5%
	11	1	2.5%

Fuente: Elaboración propia

Del 100% de la muestra evaluada el 67.5% pertenece al género femenino y el 32.5% al masculino. Por último, los resultados en lo concerniente a los años de experiencia conduciendo destacan que el 50% tiene nula experiencia; el 15% cinco años; el 12.5% tres años; el 7.5% un año; el 5% dos años; otro 5% seis años; y el 2.5% diez años.

En las siguientes tablas, se describen los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test Escala de ansiedad de Hamilton. Los datos se revelarán conforme el objetivo general, y los objetivos específicos.

Tabla 3. Media de puntuación de ansiedad pre-test

	N	Media	Mediana	DE	EE
Total Pre-test	40	13.43	11.50	7.98	1.261

Fuente: Elaboración propia

Con una muestra de cuarenta estudiantes de conducción ($n = 40$), se observa en la tabla 3, una media de puntuación de 13.43 de ansiedad.

Tabla 4. Niveles de ansiedad pre-test

Pre Test Niveles	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Leve	28	70.0%	70.0%
Moderado	9	22.5%	92.5%
Severa	3	7.5%	100.0%

Fuente: Datos tomados de la aplicación del Escala de Hamilton

Los datos sobre la ansiedad evaluados a los 40 participantes de este estudio revelan que el 70% presenta un nivel leve; el 22.5% un nivel moderado y el 7.5% un nivel severo.

Tabla 5. Medias de puntuación de ansiedad post-test

	N	Media	Mediana	DE	EE
Total Post- Test	40	5.97	5.00	4.33	0.685

Fuente: Elaboración propia

Con una muestra de cuarenta estudiantes de conducción ($n = 40$), se observa en la tabla 5, una media de puntuación de 5.97.

Tabla 6 Niveles de ansiedad post-test

Post Test niveles	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Leve	40	100.0%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

En lo concerniente a los niveles de ansiedad obtenidos posterior a la intervención, se observa que toda la muestra (100%), presenta un nivel de ansiedad leve, con ello, se evidencia una disminución de la sintomatología ansiosa después de aplicar la terapia de mindfulness.

Tabla 7 Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

			W	p
Total pre-test	-	Total post test	0.973	0.433

Fuente. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Por medio de la prueba Shapiro Wilk se determinó que los valores arrojados indican que el valor p fue de 0.433 >,05 para los resultados pre y post test de ansiedad, al tener una distribución normal; se procede a utilizar la prueba de distribución paramétrica, siendo en este caso la prueba T de Student.

Tabla 8. Medias de puntuación pre-post-test

	N	Media	Mediana	DE	EE
Total Pretest	40	13.43	11.50	7.98	1.261
Total Post test	40	5.97	5.00	4.33	0.685

Fuente: Elaboración propia

Con una muestra de cuarenta estudiantes de conducción (n =40), la media de puntuación para el pre-test es de 13.43; mientras que para el post-test el valor es de 5.97.

Tabla 9. Prueba T para Muestras Apareadas

			estadístico	gl	p		Tamaño del Efecto
Total pre- test	Total post test	T de Student	6.41	39.0	<.001	La d de Cohen	1.01

Fuente. $H_0: \mu_{Medida 1} - Medida 2 = 0$

Con un 95% de confianza se concluye que, por medio de la prueba T de Student el valor p de 0.01 está por debajo del nivel de significación determinado de 0.05. En consecuencia, el resultado obtenido en la prueba demuestra diferencias estadísticamente significativas en los puntajes de ansiedad antes y después del tratamiento de mindfulness, con un tamaño del efecto de 1.01.

DISCUSIÓN

Los datos pre-test sobre la ansiedad evaluados a los 40 participantes de la Escuela de Capacitación para Conductores Profesionales de este estudio revelan un 70% nivel leve; un 22.5% para nivel moderado y 7.5% para nivel severo de ansiedad, Ruiz (2018) detectó que los niveles leves y medios son los predominantes en un estudio sobre ansiedad general y ansiedad fóbica en el desarrollo del miedo a conducir; mientras que el trabajo de Chiozi (2018) declara que los conductores presentaron una condición de ansiedad alta en comparación con la de ansiedad baja, esto se debe a que gran parte de la muestra se caracteriza por ser conductores novatos, cuya nula experiencia en la conducción incita al miedo y nerviosismo, a diferencia que esta investigación se la desarrolló con conductores donde la mitad de ellos contaban con una licencia tipo B y la otra mitad no; por ello, varios no tenían experiencia en conducción de vehículos.

Por su parte, Régis y Hofheinz (2021) mostraron que el 91,5% de los candidatos a obtener licencia de conducir presentaban una ansiedad mínima o leve; en tanto, los participantes clasificados con ansiedad grave representaron el 3,2% de la muestra. Así los autores refieren que, para los sujetos gravemente ansiosos, el contexto de conducción se vuelve aún más amenazador, manifestando síntomas con mayor intensidad que pueden dar lugar a un rendimiento no positivo.

Según Osorio (2019) los niveles altos de ansiedad en conductores se asocian a su entorno como congestión vehicular, peatones, señales de tránsito y multas, las cuales ponen en duda las habilidades de la persona a la hora de conducir. De acuerdo con estos estudios, los niveles moderados de ansiedad en los participantes de la Escuela de Capacitación para Conductores Profesionales pueden deberse al nerviosismo, poca experiencia

a la hora de conducir lo que da lugar a una serie de síntomas físicos como temblores, náuseas y sudoración.

En lo que respecta a los niveles de ansiedad post-test, se observa que toda la muestra (100%), presenta un nivel de ansiedad leve; Rodrigues et al. (2021) realizó una intervención para la atención plena y al finalizar el tratamiento el nivel de ansiedad disminuyó de alto a medio en gran parte de la muestra.

Así también, en el trabajo de Levatti et al. (2018) participaron dos mujeres cuyo inició de tratamiento mostró niveles moderados de ansiedad y posterior al mismo estos niveles pasaron a leve. De igual forma, la investigación de Soto (2023) realizada a una muestra de 24 personas con niveles altos de ansiedad, observó posterior a la terapia mindfulness, una disminución significativa de la ansiedad y estrés ($p = 0.05$).

Ante esto, Romero y Almeida (2018) indican que las intervenciones centradas en mindfulness, no solamente minimiza la ansiedad, también permiten a la persona regular sus emociones y ayudarles a vivir de forma saludable las diversas experiencias por las que están pasando.

Finalmente, a través del resultado de la prueba T de Student demuestra diferencias estadísticamente significativas en los puntajes de ansiedad antes y después del tratamiento de mindfulness, con un tamaño del efecto grande de 1.01. Estos resultados coinciden con Michel et al. (2019) cuyo estudio destacó que las d de Cohen muestran que la intervención mindfulness tiene un efecto significativo en el aumento de la felicidad, el bienestar físico, psicológico y personal con una reducción de la ansiedad en sus participantes.

Así también en el trabajo de Rodrigues et al. (2021) la muestra mostró diferencias en los niveles de ansiedad antes y después de comenzar la intervención ($p < 0,001$). Por el contrario, MacDonald y Olsen (2019) revelan que las correlaciones bivariadas entre mindfulness no estaba correlacionada con la minimización de síntomas de ansiedad ($p > 0,05$). No obstante, Strohmaier et al. (2021) mencionan que una práctica breve de mindfulness tuvo un efecto significativamente mayor sobre el rasgo de atención plena ($d = 2,17$; $p < 0,001$) con una tendencia en la misma dirección para la ansiedad; asimismo, Romero y Almeida (2018) sostienen que, al practicar Mindfulness, las personas mejoran su capacidad de autogestionar su atención y sus emociones y, como consecuencia, pueden mejorar la concentración y el aprendizaje, ya que desarrollan una relación más adaptativa con las preocupaciones y las tensiones físicas contribuyendo a reducir la rumiación ansiosa.

CONCLUSIONES

El presente estudio se destaca por las diferencias estadísticamente significativas ($p < .001$) en los puntajes de ansiedad antes y después del tratamiento de mindfulness, lo que indica la eficacia de este tipo de intervenciones.

Se evaluó los niveles de ansiedad en estudiantes de conducción revelando que el 70% presentó un nivel leve; el 22.5% un nivel moderado y el 7.5% un nivel grave. En un inicio esta población se predispuso mayoritariamente a un nivel leve de ansiedad lo que significa que las personas se encuentran en situaciones de alerta, además de que su campo perceptivo tiende a aumentar. No obstante, se consideró importante trabajar también en la ansiedad de aquellos conductores con un nivel moderado y grave.

Las seis técnicas de mindfulness para la reducir de ansiedad en estudiantes de conducción, permitieron explorar la atención consciente e identificar pensamientos irracionales, además de explorar la conciencia, emociones negativas y modificarlas. Los participantes, también, fueron capaces de detectar y conocer las respuestas fisiológicas cuando se presenta la ansiedad.

Finalmente, una vez aplicadas las técnicas de mindfulness en los estudiantes de conducción, se observó un nivel de ansiedad leve en toda la muestra, con ello, se evidencia una disminución de la sintomatología ansiosa después de aplicar la terapia de mindfulness. Esto puede servir como precedente para futuros estudios que favorezcan la identificación de técnicas de atención plena que faciliten la intervención en poblaciones diagnosticadas con ansiedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Angeli, F. (2018). Bienestar percibido y prácticas de mindfulness en pacientes hospitalarios. *Psicología de la Salud: Psicología y Ciencias de la Salud Trimestral*, 1, 15-23. Obtenido de <https://www.torrossa.com/it/resources/an/4305413>
2. Beck, A. (1985). Theoretical perspectives on clinical anxiety. En A. Tuma, & J. Maser, *Anxiety and the anxiety disorders* (págs. 183-196). NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
3. Becker, E. (2020). Mindfulness como primera etapa terapéutica de los trastornos de ansiedad. *Annales Médico-*

psychologiques, revue psychiatrique, 585-591. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.10.011>

4. Caesar, A. (2020). Mindfulness as an effective technique for various psychological. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1 (1), 1-13. <https://journal.uny.ac.id/index.php/progcouns>
5. Caña, J., Strohmer, S., & Jones, F. (2021). Efectos de la duración de la práctica de la atención plena sobre la atención plena, la depresión, la ansiedad y el estrés: un experimento controlado aleatorio. *Mindfulness*, 12, 198-214. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01512-5>
6. Colmenares, Y., & Flórez, S. (2020). Ansiedad en conductores que transitan en el centro de la ciudad de Cúcuta. Cúcuta: Universidad Simón Bolívar. Obtenido de <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/7071>
7. Congard, A., Antoine, P., Dauvier, B., Vigoroux, S., & Andreotti, E. (2021). Efectos diferenciales de las intervenciones de mindfulness y terapia positiva en función de la ansiedad durante 42 días. *Recherches actuelles en psychologie différentielle*, 3(1), 15-23. <https://hal.science/hal-03442312/document>
8. Costa, D., Arruda, M., Maciel, F., Gomez, G., Gomes, R., & Silva, E. (2018). Uso da meditação mindfulness como terapia coadjuvante: revisão integrativa. *Revista Saúde & Ciencia Online*, 7(2), 170-180. <https://doi.org/10.35572/rsc.v7i2.105>
9. Coto, R., Fernández, C., & González, S. (2020). Activación Conductual en formato grupal para ansiedad y depresión. Una revisión sistemática. *Ter Psicol.*, 38(1), 63-84.
10. Cuadrado, J., Meyer, E., Michel, G., Grabé, M., Poujade, S., García, M., & Salla, J. (2019). Effets de la « Mindfulness » sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177 (10), 981-986. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.09.009>
11. Cyr, J. (2022). El impacto de los programas de mindfulness sobre la ansiedad. Paris: Université du Québec à Trois-Rivières. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/10408/1/eprint10408.pdf>
12. D'Antoni, F. (2022). Intervenciones basadas en mindfulness en trauma y disociación: beneficios y desafíos. *Revista italiana de psicología*, 4, 123-131. Obtenido de <https://www.rivisteweb.it/doi/10.1421/106505>
13. Doll, A., Hölzel, B., Mulej, S., Boucard, C., Xie, X., Wohlschläger, A., & Sorg, C. (2017). Mindful attention to breath regulates emotions via increased amygdala-prefrontal cortex connectivity. *Neuroimage*, 134, 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.03.041>
14. Garay, C., Donati, S., Ortega, I., Freiría, S., Rosales, G., & Koutsovitis, F. (2019). Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada. *Revista de Psicología*, 15(29), 7-21.
15. Gariboldi, M. (2022). Mindfulness y contacto intergrupal: Asociaciones con el prejuicio. Italia: Università Degli Studi di Padova. <https://thesis.unipd.it/handle/20.500.12608/43290>
16. González, G., Barrios, M., & Hernández, E. (2020). Mindfulness como tratamiento coadjuvante del dolor. *FMC*, 27(7), 349-352. <https://doi.org/10.1016/j.fmc.2019.11.013>
17. Guarinoni, L. (2020). Abordaje de la Terapia Cognitiva para el Trastorno de pánico [en línea]. Trabajo final de grado. Montevideo: Udelar. FP. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/29309>
18. Hamilton, M. (1959). La evaluación de los estados de ansiedad por calificación. *Revista británica de psicología médica*, 32(1), 50-55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
19. Jiménez, M. (2018). Mindfulness para el tratamiento de la Ansiedad Generalizada.
20. Jaume: Universitat Jaume I. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177313/TFM_2018_JimenezCazorlaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Julca, A. (2021). Efectividad del entrenamiento basado en mindfulness para reducir la ansiedad: una revisión sistemática de los últimos 10 años. Trujillo: Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/72926>
22. Soto, M. (2023). Efectos de Mindfulness sobre ansiedad, estrés y calidad de vida en mujeres. España: UNIR. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/14330>
23. Soto, M. (2023). Efectos de Mindfulness sobre ansiedad, estrés y calidad de vida en mujeres. Rioja, España: UNIR. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/14330>
24. Tovar, E., Orozco, L., & Ybarra, J. (2020). El Mindfulness y ansiedad en pacientes con obesidad mórbida. *Revista digital internacional de psicología y ciencia social*, 6(1), 65-80. <https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/216>
25. Tovar, R. (2018). Efecto de una intervención basada en mindfulness en no apego, estrés, ansiedad y depresión. México: Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/16384/>

26. Vincenzi, S. (2018). Terapia cognitiva basada en mindfulness: un estudio de pacientes con trastornos de ansiedad. Pisa: ETD. <https://etd.adm.unipi.it/t/etd-03232018-115507/>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Declaración de responsabilidad de autoría

Los autores del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Psi. Mgtr. Sandy Maribel Iza Vizuete: Conceptualización y diseño del estudio, revisión teórica, metodologías, recolección y análisis de resultados, redacción.

Psi. Mgtr. Diana De Las Mercedes Solis Grijalva: Revisión teórica, metodologías, análisis e interpretación de resultados, redacción.