

**HABILIDADES  
PARA LA VIDA**  
SERIE

# ATENCIÓN PLENA

Sonia Suarez  
Hyeri Mel Yang  
Gabriela Chacon



Copyright © 2024 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.



# ¿Qué es la atención plena?

La atención plena, o mindfulness, es la habilidad de concentrarse conscientemente en los pensamientos, emociones, sensaciones del cuerpo y el entorno inmediato, sin emitir juicios (Kabat-Zinn, 2013). Esta conciencia implica curiosidad, aceptación, compasión y amabilidad. Por tanto, practicar la atención plena implica estar completamente inmerso en el momento presente, sin juzgarlo o evaluarlo (Baer et al., 2019; Bishop et al., 2004; Germer et al., 2013; Germer, 2004).

Aunque existen muchas formas de caracterizar la atención plena, estos son algunos de los descriptores más comunes:

- ▶ Atención autorregulada
- ▶ Orientación hacia la experiencia

## Atención autorregulada

- ▶ Mantener la concentración durante periodos prolongados de tiempo.
- ▶ Mantener una atención flexible o la capacidad de redirigir la atención una vez que se han detectado sentimientos, pensamientos o sensaciones.
- ▶ Estar enfocado en el presente: concentrarse en los eventos, pensamientos sentimientos, sensaciones y percepciones actuales.
- ▶ Actuar con conciencia, es decir, concentrarse en una sola cosa a la vez.
- ▶ Evitar el procesamiento detallado de experiencias, pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones.

## Orientación hacia la experiencia

- ▶ Tener curiosidad y apertura: estar dispuesto a enfrentar experiencias tanto agradables como desagradables.
- ▶ Tener autoaceptación y autocompasión.
- ▶ Evitar reacciones irracionales ante las experiencias.
- ▶ Entender tus pensamientos y sentimientos en un contexto más amplio, y ser consciente de que son relativos y transitorios.
- ▶ Comprender el funcionamiento interno de la mente.
- ▶ Ser capaz de despegarse de las propias experiencias, pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones (no identificarse con las propias experiencias).
- ▶ Verbalizar tus emociones, estado de ánimo, percepciones y pensamientos.

## Como ciudadano del siglo XXI con habilidades de atención plena, deberías ser capaz de hacer lo siguiente:

- ▶ Tomarte tu tiempo para prestar atención a lo que te rodea.
- ▶ Detenerte a analizar la situación en la que vives.
- ▶ Vivir al máximo el momento actual, evitando distracciones.
- ▶ Evitar reaccionar automáticamente a lo que sucede ahora.
- ▶ Tener control sobre ti mismo.
- ▶ Ser consciente de lo que te rodea y aceptarlo.
- ▶ Estar presente, siendo consciente de quién eres.

# ¿Por qué la atención plena?

La atención plena mejora el bienestar al aumentar la conciencia cognitiva, emocional, conductual y ambiental. Cuando se incrementa el control cognitivo y conductual, las personas logran un mayor compromiso con su entorno (Carson & Langer, 2006). En consecuencia, la atención plena mejora la calidad del sueño y el sistema inmune, fomenta emociones positivas, mientras disminuye la ansiedad, la depresión, el estrés, el agotamiento, y reduce las emociones negativas (Biegel et al., 2009; Bishop et al., 2004; Cheang et al., 2019; Davidson et al., 2003; Khoury et al., 2015). Una persona consciente se libera de pensamientos automáticos, malos hábitos y patrones de comportamiento poco saludables.

En el entorno escolar, la atención plena ha demostrado ser especialmente beneficiosa. Para los estudiantes, mejora el rendimiento académico y el bienestar, reduce los comportamientos riesgosos y mejora las relaciones con compañeros y profesores. Además, facilita el desarrollo de habilidades socioemocionales, permitiendo a los estudiantes regular. Cuando los estudiantes son conscientes de sus emociones, pensamientos y sensaciones corporales pueden regular sus emociones, lo que influye positivamente en su comportamiento, niveles de estrés, relaciones y capacidad de concentración (Lantieri & Zakrzewski, 2015). De la misma manera, la atención plena también ayuda a los profesores a entender sus emociones, mejora la comunicación y la relación con sus estudiantes, y contribuye a crear un ambiente de aprendizaje positivo (Jennings, 2015).

# ¿Cómo desarrollar la atención plena?

La atención plena puede desarrollarse a través de prácticas que implican mantener la atención en elementos tanto mentales como físicos, como la respiración, un sonido, una parte del cuerpo o una percepción visual. Estas técnicas de atención concentrada pueden cultivarse mediante la meditación, ciertos tipos de yoga y artes marciales, o actividades que se incorporan frecuentemente en los espacios educativos (Lillard, 2011).

Los dos programas más utilizados para los adultos son el Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR, por sus siglas en inglés) (Kabat-Zinn, 2013) y la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (MBCT, por sus siglas en inglés) (Zhang et al., 2021). El MBSR es un programa grupal de ocho semanas inspirado en prácticas meditativas budistas. Incluye instrucción y práctica de meditación, ejercicios de yoga, discusiones grupales y apoyo individual (Ivtzan & Hart, 2016). La MBCT combina la atención plena con principios de la terapia cognitivo-conductual (Segal et al., 2004). Su objetivo es que los participantes observen sus propios pensamientos, comprendan los mecanismos por los cuales los pensamientos automáticos negativos (NATs) desencadenan síntomas depresivos y corten la conexión entre los NATs y las respuestas emocionales o conductuales depresivas habituales (Barnhofer et al., 2009).

El interés por trabajar la atención plena con niños y adolescentes, especialmente en entornos escolares, es más reciente. Sin embargo, los estudios demuestran que es importante encontrar oportunidades en el contexto escolar que permitan desarrollar esta habilidad entre los estudiantes (Campbell, 2014).

- ▶ El Programa de Educación en Mindfulness (ME)
- ▶ Aprendiendo a RESPIRAR (L2B)

## El Programa de Educación en Mindfulness (ME)

El ME es una intervención preventiva, diseñada a partir de la literatura, para desarrollar la competencia social y emocional en estudiantes a través de lecciones de atención consciente impartidas por docentes tres veces al día (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). El programa ME tiene como objetivo mejorar la autoconciencia, la atención concentrada, la autorregulación y la reducción del estrés en estudiantes de primaria.

El programa incluye cuatro componentes: (1) **calmar la mente**, lo cual se puede lograr escuchando un instrumento resonante (por ejemplo, un carillón o una campana) y concentrándose en la respiración; (2) **atención consciente**, que implica ser consciente de las sensaciones, pensamientos y sentimientos; (3) **gestionar** emociones y pensamientos negativos, y (4) **reconocimiento** de uno mismo y de los demás. Las prácticas de **atención plena** comienzan con los estudiantes sentados en una posición cómoda, escuchando atentamente un sonido único (por ejemplo, una campana o un sonido armonioso), para luego enfocarse en la propia respiración como una manera de ubicarse en el momento presente.


El programa ME se probó en una fase piloto con estudiantes de 4.º a 7.º grado en escuelas públicas canadienses. Los resultados revelaron que estos estudiantes se mostraron más optimistas en comparación con los compañeros que no participaron en el programa. Los docentes también observaron mejoras en las habilidades sociales de los estudiantes involucrados.

## Apreniendo a respirar (L2B)

L2B es un curso de atención plena diseñado para adolescentes, inspirado en el programa MBSR (Bluth et al., 2016). El curso se estructura en torno a seis temas clave, representados por el acrónimo “BREATHE” (por sus siglas en inglés): Cuerpo (Body), Reflexiones (Reflections), Emociones (Emotions), Atención (Attention), Ternura (Tenderness) y Hábitos Saludables (Healthy habits). Los adolescentes aprenden a través de técnicas de atención plena, como el escaneo corporal, la meditación sentada, la meditación de bondad amorosa, la meditación caminando y el movimiento consciente, integradas en ejercicios prácticos y discusiones guiadas (Broderick, 2013).

L2B se implementa en un semestre académico a través de 11 lecciones semanales de 50 minutos cada una. Las primeras cuatro sesiones cubren actividades para la conciencia corporal; las sesiones 5 a 7 exploran la conciencia de los pensamientos; la sesión 8 discute la conciencia de las emociones; la sesión 9 abarca ejercicios de concentración, y la sesión 10 se dedica a la ternura o bondad amorosa. La última sesión presenta la meditación caminando, y los estudiantes hablan sobre cómo se sienten en general sobre el programa y específicamente cómo usarían lo que aprendieron en la clase.

L2B se implementó en los grados 9 a 12 de una institución de educación secundaria de Estados Unidos que atiende a jóvenes de alto riesgo, que han tenido dificultades académicas dentro del entorno escolar tradicional. Los participantes mostraron niveles más bajos de ansiedad y depresión en comparación con sus pares que no participaron de L2B.



# ¿Cómo evaluar y medir la atención plena?

Generalmente, la atención plena se mide utilizando cuestionarios de auto reporte, que informan sobre las características de estado o rasgo de las habilidades relacionadas. Las características de rasgo son las que no cambian o permanecen constantes en el individuo, mientras que las características de estado pueden cambiar con el tiempo (Brown y Ryan, 2003). Por lo tanto, los instrumentos basados en el estado son más apropiados para medir los cambios en el individuo a lo largo del tiempo.

Aunque la mayoría de los instrumentos existentes evalúan características de rasgo (Hill & Labbé, 2014), como el Cuestionario de Atención Plena de Cinco Facetas (FFMQ, por sus siglas en inglés, Baer et al., 2008), la Escala de Atención y conciencia Plena (MAAS, por sus siglas en inglés, Brown & Ryan, 2003), y la Escala Cognitiva y Afectiva de Mindfulness-Revisada (CAMS-R, por sus siglas en inglés, Feldman et al., 2007), también existen instrumentos desarrollados para medir características de estado de la atención plena, como la versión de estado de la MAAS (Brown & Ryan, 2003) y la Escala de Atención Plena de Toronto (Lau et al., 2006).

# RECURSOS:

▶ [Video. What Is Mindfulness?](#)

▶ [Video. Measuring Mindfulness](#)

▶ [Video. How Mindfulness Changes the Emotional Life of Our Brains](#)

▶ [Video. The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger](#)

# REFERENCIAS:

Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.

Baer, R. A., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, 71, 101-114.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.

Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 366-373. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.019>

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013a). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4(3), 191-202.

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013b). Measuring mindfulness: First steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.

Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>

Biehl, M. L., & Näslund-Hadley, E. (2020). 61,000 parents share how distress about distance education overpowers parental coping mechanisms in times of COVID-19. *Education in Focus* (blog). IDB. <https://blogs.iadb.org/educacion/en/parentalcopyingmechanisms/>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Bluth, K., Campo, R. A., Pruteanu-Malinici, S., Reams, A., Mullarkey, M., & Broderick, P. C. (2016). A school-based mindfulness pilot study for ethnically diverse at-risk adolescents. *Mindfulness*, 7(1), 90-104. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0376-1>

Broderick, P. (2013). *Learning to BREATHE: A Mindfulness Curriculum for Adolescents to Cultivate Emotion Regulation, attention, and Performance*. Oakland, CA: New Harbinger.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Campbell, E. (2014, September 16). Mindfulness in education research highlights. *Greater Good Magazine*. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness\\_in\\_education\\_research\\_highlights](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/mindfulness_in_education_research_highlights)

Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>

Cheang, R., Gillions, A., & Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 28(7), 1765-1779. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01413-9>

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, E., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.

Germer, C. K. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22(3), 24-29.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). Guilford Press.

Greenberg, M. T., & Harris, A. R. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2), 161-166.

Hill, B. D., & Labbé, E. E. (2014). Measuring mindfulness. In N. N. Singh (Ed.), *Psychology of meditation* (pp. 11-27). Nova Science Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2014-13600-002>

Ivtzan, I., & Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. In A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance* (pp. 3-28). Cambridge University Press.

Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity in the classroom*. Norton Professional Books. <https://www.norton.com/books/Mindfulness-for-teachers/>

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised and updated edition). Bantam Books.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.

Lantieri, L. & Zakrzewski, V., 2015. How SEL and mindfulness can work together. *Greater Good Magazine*. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_social\\_emotional\\_learning\\_and\\_mindfulness\\_can\\_work\\_together](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together)

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>

Lillard, A. S. (2011). Mindfulness practices in education: Montessori's approach. *Mindfulness*, 2(2), 78-85. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0045-6>

McGrath, R. E., & Adler, A. (2022). Skills for life: A review of life skills and their measurability, malleability, and meaningfulness. IDB. <https://publications.iadb.org/en/skills-life-review-life-skills-and-their-measurability-malleability-and-meaningfulness>

Näslund-Hadley, E., Koussa, M., & Hernández Agramonte, J. M. (2021). Skills for life: Stress and brain development in early childhood. IDB. <https://publications.iadb.org/en/skills-life-stress-and-brain-development-early-childhood>

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical rationale and empirical status. In S. C. Hayes, V. M. Follette, and M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 45-65). Guilford Press.

Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/dab005>

**¿QUIERES  
CONOCER  
MÁS?**

VISITA LA  
WEBSITE:  
**HABILIDADES  
PARA LA VIDA**

# HABILIDADES PARA LA VIDA

SERIE

