

Daniel Campos Bacas, Yolanda López del Hoyo,
Paola Herrera Mercadal, Mayte Navarro Gil,
Marta Puebla Guedea, María Beltrán Ruiz,
Javier García Campayo (coords.)

SELECCIÓN DE TRABAJOS
DE INVESTIGACIÓN EN

mindfulness



Selección de trabajos de investigación en Mindfulness

X Aniversario Máster en Mindfulness

DANIEL CAMPOS, YOLANDA LÓPEZ-DEL-HOYO,
PAOLA HERRERA-MERCADAL, MAYTE NAVARRO-GIL,
MARTA PUEBLA-GUEDEA, MARÍA BELTRÁN-RUIZ
Y JAVIER GARCÍA-CAMPAYO

Selección de trabajos de investigación en Mindfulness

X Aniversario Máster en Mindfulness

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

- © Los autores
- © De la presente edición, Prensas de la Universidad de Zaragoza (Vicerrectorado de Cultura y Proyección Social)
1.ª edición, 2024

La edición de este libro ha sido financiada por el Máster Propio en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Prensas de la Universidad de Zaragoza. Edificio de Ciencias Geológicas, c/ Pedro Cerbuna, 12
50009 Zaragoza, España. Tel.: 976 761 330
puz@unizar.es <http://puz.unizar.es>



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

ISBN 978-84-1540-896-5

Impreso en España

Imprime: Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza

D.L.: Z 1588-2024

PRÓLOGO

En los últimos veinticinco años, la investigación en torno a mindfulness ha experimentado un crecimiento exponencial de sus publicaciones acumulando una gran cantidad de estudios controlados aleatorizados y estudios de metaanálisis, especialmente en los últimos años. Mientras que los primeros estudios aparecían en el contexto de la salud y el ámbito sanitario (tanto médico como psicológico), se puede apreciar cómo se ha ido extendiendo su aplicación y evaluación a diferentes contextos como son el del trabajo y las organizaciones, el deporte, y la educación. Además, los estudios cada vez son más rigurosos y elaborados, pudiéndose encontrar, a día de hoy, una amplia variedad de enfoques y métodos de análisis con el fin de comprender, entre otros, cómo funciona mindfulness, así como quién y cómo puede beneficiarse en mayor medida.

Un reflejo de este crecimiento en la investigación en torno a mindfulness pudo apreciarse en el IX Congreso Internacional de Mindfulness celebrado del 15 al 17 de junio de 2023 en el Patio de la Infanta (Zaragoza). Tal y como puede consultarse en el programa del evento¹, se presentaron una amplia variedad de trabajos organizados en ponencias magistrales,

1 Puede accederse al programa completo en el siguiente enlace: <<https://meeting-mindfulness.com/programa>>

mesas, talleres y pósteres, contando con la participación de ponentes nacionales e internacionales de prestigio con una trayectoria consolidada en este campo de investigación. Desde el primer congreso celebrado en 2014, puede observarse cómo los trabajos presentados constatan el saber que se ha ido acumulando en los últimos años. El concepto de mindfulness se ha abierto a otros constructos como la compasión y se ha acercado a la espiritualidad y las ciencias contemplativas, siendo éstos temas centrales que se trataron en el último congreso Internacional de Mindfulness celebrado hasta la fecha (en junio de 2023). Las grabaciones de las ponencias del congreso pueden visualizarse de forma gratuita en el siguiente canal de Youtube: <<https://www.youtube.com/@JavierGarciaCampayoMindfulness>>.

Los pósteres presentados en el congreso están alojados en la web del congreso a través del siguiente enlace: <<https://meetingmindfulness.com/posteres-participantes>>

En el presente libro de actas se ha hecho una selección de los tres mejores pósteres presentados por parte del comité científico del congreso, animando a los autores y las autoras a publicar el trabajo completo del mismo.

Daniel CAMPOS

Miembro del equipo del máster propio en mindfulness de la Universidad de Zaragoza

Miembro del Grupo de investigación en salud mental del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón).

Profesor en la Facultad de Educación. Departamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza.

Javier GARCÍA CAMPAYO

Catedrático de Psiquiatría

Director del Máster de Mindfulness y de la Cátedra de Ciencias Contemplativas de la Universidad de Zaragoza

Investigador principal del Grupo de investigación en salud mental IIS Aragón.

AGRADECIMIENTOS

Los coordinadores/as de este libro de actas quieren agradecer a todos los asistentes al IX Congreso Internacional de Mindfulness su apoyo y participación en las distintas actividades llevadas a cabo. Asimismo, agradecer la contribución de todos los autores/as que han aportado sus trabajos por medio de ponencias, talleres o pósteres y, especialmente, a los autores/as que han participado en la publicación de sus trabajos en el presente libro de actas.

Por último, mencionar el apoyo de la Universidad de Zaragoza a través del Máster propio en Mindfulness y la colaboración de Mente Aberta (Mindfulness Brasil) y World Happiness Foundation. Desde el X Aniversario del Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza se apoya la publicación de este trabajo con el propósito de contribuir a la difusión de trabajos de investigación en el campo de mindfulness derivados de las acciones y actividades propuestas desde la organización del máster propio.

ÍNDICE

Prólogo.....	9
Agradecimientos.....	11
Eficacia y mecanismos de acción de un programa basado en Mindfulness y compasión online para estudiantes universitarios	13
Eficacia de una intervención basada en Mindfulness en pacientes con fibromialgia	23
Mindfulness y dolor crónico: revisión bibliométrica	37
Autores	43

*Este libro se terminó de imprimir
en los talleres del Servicio de Publicaciones
de la Universidad de Zaragoza
en septiembre de 2024*





En este libro de actas se ha realizado una selección de los tres mejores pósteres presentados en el IX Congreso Internacional de Mindfulness celebrado del 15 al 17 de junio de 2023 en el Patio de la Infanta (Zaragoza), animando a los autores a publicar el trabajo completo. El primero investiga la eficacia y los mecanismos de acción de un programa basado en Mindfulness y compasión *online* para estudiantes universitarios; el segundo se centra en la eficacia de una intervención basada en Mindfulness en pacientes con fibromialgia; mientras que el tercero consiste en una revisión bibliométrica sobre Mindfulness y dolor crónico.



Los coordinadores de este libro de actas son miembros del Grupo de Investigación «Salud Mental en Atención Primaria» reconocido por el Gobierno de Aragón, que forma parte de la Red de Investigación en Atención Primaria (REDIAP). Asimismo, son componentes del equipo del Máster propio en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, el más antiguo en el tema de una universidad de habla hispana. Sus líneas de investigación giran en torno a Mindfulness, su eficacia y aplicabilidad en distintos contextos, sumando publicaciones de impacto en revistas de prestigio tanto nacionales como internacionales.