

The logo for UFLO University, featuring the letters 'UFLO' in a bold, sans-serif font. The 'U' and 'F' are dark blue, while the 'L' and 'O' are a vibrant teal color.

UNIVERSIDAD

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

La experiencia de las Prácticas Contemplativas y su relación con el Bienestar Subjetivo en adultos de 40 a 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Estudiante: Vilaboa, Virginia Sol

Legajo: 30733

Director/es: Lorena Pozo

Co-director/es:

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2026

**FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD**

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [x]

Lugar y fecha: CABA, 29 de junio de 2026

Firma y aclaración del autor: Virginia Sol Vilaboa



Índice

Resumen	5
Introducción	6
<i>Delimitación del Objeto de Estudio.....</i>	<i>6</i>
<i>Planteo del problema.....</i>	<i>8</i>
<i>Justificación.....</i>	<i>10</i>
<i>Objetivos.....</i>	<i>11</i>
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
<i>Supuestos básicos de investigación.....</i>	<i>11</i>
Fundamentación	13
Estado del Arte.....	14
Marco teórico	18
<i>Mindfulness.....</i>	<i>18</i>
Mindfulness y regulación emocional.....	19
La práctica del mindfulness.....	20
Mecanismos psicológicos implicados en el mindfulness.....	21
Mindfulness desde la perspectiva de la neurociencia cognitiva.....	22
Relevancia del mindfulness en la mediana edad.....	22
Mindfulness y meditación: precisiones conceptuales y experiencia subjetiva.....	23
<i>Bienestar subjetivo.....</i>	<i>25</i>
Dimensiones del bienestar subjetivo	26
Valor del bienestar subjetivo en la mediana edad.....	26
Factores asociados al bienestar subjetivo.....	27
Autocompasión y autoconcepto	27
Regulación emocional y resiliencia	28
Sentido de vida y propósito	28
Satisfacción vital y afectividad	28
Factores contextuales en la adultez media	29
Perspectivas contemporáneas del bienestar	29
El bienestar y la cultura.....	29
<i>Relación entre mindfulness y bienestar subjetivo.....</i>	<i>30</i>
<i>Mecanismos que relacionan mindfulness y bienestar subjetivo</i>	<i>30</i>
Método.....	32
<i>Diseño de estudio</i>	<i>32</i>

<i>Participantes</i>	32
<i>Instrumentos</i>	33
<i>Procedimiento</i>	33
<i>Análisis de datos</i>	34
Resultados	35
<i>Características de las prácticas contemplativas realizadas por los participantes</i>	36
<i>Modalidades de práctica: formal e informal</i>	37
<i>Proceso de integración de la práctica en la vida cotidiana</i>	37
<i>Significados personales atribuidos a la práctica contemplativa</i>	38
Las prácticas contemplativas como espacio de encuentro y conexión consigo mismo	39
Evolución del significado a lo largo del tiempo.	40
<i>Cambios percibidos en el bienestar subjetivo</i>	41
<i>Motivaciones, facilitadores y obstáculos para la continuidad de la práctica</i>	43
<i>El contexto urbano de Buenos Aires y su impacto en la práctica</i>	45
El ritmo urbano como generador de estrés y necesidad de práctica	45
La ciudad como facilitadora y dificultadora de la práctica: una relación paradójica	46
Discusión	48
Conclusión	57
Aportes y contribuciones de la investigación	60
Limitaciones de la investigación	60
Líneas de investigación futuras	61
Propuestas de intervención	61
<i>Programas psicoeducativos basados en mindfulness para la promoción del bienestar</i>	62
Incorporación de intervenciones basadas en mindfulness en el ámbito clínico	62
Programas de bienestar y prevención del estrés en organizaciones laborales	63
Intervenciones comunitarias para la promoción de la salud mental	63
Programas de entrenamiento en autocompasión y bienestar emocional.....	64
Referencias	65
Anexos	77
<i>Anexo 1</i>	77
FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	77
<i>Anexo 2</i>	78
Cuestionario sociodemográfico	78

<i>Anexo 3</i>	79
----------------------	----

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo explorar las experiencias y los significados que personas adultas de entre 40 y 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires atribuyen a la práctica de disciplinas contemplativas en relación con su bienestar subjetivo. Se partió del interés por comprender cómo las personas significan su experiencia con prácticas contemplativas, como el mindfulness, la meditación y el yoga, y de qué manera estas se vinculan con la percepción de bienestar en una etapa vital caracterizada por múltiples desafíos personales, familiares y laborales.

Se desarrolló un estudio de enfoque cualitativo, con diseño descriptivo e interpretativo. Los datos fueron analizados mediante un análisis temático inspirado en los principios de la Teoría Fundamentada. La muestra estuvo conformada por 13 participantes que practicaban disciplinas contemplativas, como mindfulness, meditación y yoga. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron analizadas a través de un proceso de codificación y construcción de categorías emergentes.

Los resultados evidenciaron que los participantes asociaron las prácticas contemplativas - como el mindfulness, la meditación y el yoga- con una mayor regulación emocional, una reducción de la reactividad frente al estrés, un incremento de la autoconciencia, el desarrollo de la aceptación personal y el fortalecimiento de la conexión con el momento presente.

Asimismo, identificaron una mayor satisfacción vital, bienestar emocional y sensación de equilibrio en la vida cotidiana.

En síntesis, las prácticas contemplativas constituyen un recurso significativo para promover el bienestar subjetivo en adultos de mediana edad, favoreciendo la salud mental, la adaptación a los desafíos cotidianos y una vivencia más consciente de la propia vida.

Palabras clave: Prácticas contemplativas - Bienestar subjetivo - Mindfulness - Regulación emocional - Adultez media.

Introducción

Delimitación del Objeto de Estudio

La presente investigación se propone explorar la experiencia de las prácticas contemplativas y su relación con el bienestar subjetivo en adultos de entre 40 y 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En el marco de este estudio, se consideran prácticas contemplativas aquellas actividades orientadas al cultivo de la atención, la conciencia del momento presente y la observación de la experiencia interna, entre las que se incluyen el mindfulness, distintas modalidades de meditación y prácticas corporales contemplativas, como el yoga.

El mindfulness puede comprenderse como una forma de prestar atención de manera consciente al momento presente y sin emitir juicios sobre la experiencia (Kabat-Zinn, 1994). Complementariamente, Bishop et al. (2004) señalan que implica un proceso de autorregulación de la atención acompañado por una actitud de apertura y aceptación hacia los acontecimientos internos y externos. En el presente trabajo, el mindfulness se considera una de las prácticas contemplativas incluidas en el objeto de estudio, junto con la meditación y el yoga. Si bien estas prácticas comparten procesos como el cultivo de la atención, la conciencia y la regulación emocional, cada una posee fundamentos teóricos, modalidades de práctica y tradiciones específicas, por lo que no deben considerarse equivalentes.

Por su parte, el bienestar subjetivo ha sido definido como la evaluación que las personas realizan acerca de su propia vida, integrando aspectos cognitivos relacionados con la satisfacción vital y componentes afectivos vinculados con la presencia de emociones positivas y negativas (Diener et al., 1999).

La investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo orientado a comprender los significados que las personas atribuyen a sus experiencias, más que a establecer relaciones

causales entre variables. En este sentido, se busca recuperar las vivencias subjetivas de adultos que realizan mindfulness, meditación, yoga u otras prácticas contemplativas, explorando la manera en que las incorporan a su vida cotidiana y los sentidos que les atribuyen en relación con su bienestar subjetivo. Desde la perspectiva propuesta por Kabat-Zinn (1994), el mindfulness puede comprenderse como una forma de prestar atención de manera consciente al momento presente y sin emitir juicios sobre la experiencia. Adicionalmente, Bishop et al. (2004) señalan que implica un proceso de autorregulación de la atención acompañado por una actitud de apertura y aceptación hacia los acontecimientos internos y externos.

La investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo, orientado a comprender los significados que las personas atribuyen a sus experiencias más que a establecer relaciones causales entre variables. En este sentido, se busca recuperar las vivencias subjetivas de quienes practican mindfulness, meditación u otras disciplinas afines, explorando la manera en que estas prácticas son incorporadas a la vida cotidiana y los sentidos que adquieren en relación con el bienestar subjetivo.

Asimismo, se considera particularmente relevante el estudio de esta temática en la adultez media, etapa caracterizada por transformaciones personales, familiares y laborales que pueden incidir en la percepción de bienestar y en los modos de afrontamiento de las demandas cotidianas (Lachman, 2015). Del mismo modo, las características propias de los contextos urbanos contemporáneos, como el ritmo acelerado de vida y la multiplicidad de exigencias sociales y laborales, constituyen elementos que pueden influir tanto en el bienestar subjetivo como en la búsqueda de estrategias de regulación emocional y autocuidado (Creswell, 2017).

A partir de ello, el presente estudio pretende aportar una comprensión contextualizada acerca de cómo los adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires experimentan y significan distintas prácticas contemplativas en relación con su bienestar subjetivo.

Planteo del problema

En las últimas décadas, el interés por las prácticas contemplativas ha experimentado un crecimiento sostenido tanto en el ámbito científico como en el sanitario, debido al incremento de investigaciones que analizan sus posibles aportes al bienestar psicológico y a la salud mental. Entre estas prácticas se incluyen el mindfulness, diferentes modalidades de meditación y disciplinas corporales contemplativas, como el yoga, las cuales comparten el propósito de favorecer la atención consciente, la autorregulación emocional y una mayor conexión con la experiencia presente, aunque difieren en sus fundamentos teóricos y modalidades de aplicación (Kabat-Zinn, 1994; Bishop et al., 2004).

Diversos estudios han informado asociaciones entre estas prácticas y diferentes indicadores de bienestar, tales como una mayor satisfacción con la vida, una mejor regulación emocional, una disminución del estrés percibido y una mayor presencia de emociones positivas (Brown y Ryan, 2003; Creswell, 2017; Garland et al., 2015). Sin embargo, la mayor parte de esta evidencia proviene de investigaciones cuantitativas basadas en la utilización de escalas estandarizadas, orientadas a medir la magnitud de dichos efectos.

Si bien estos estudios han contribuido significativamente al conocimiento sobre el tema, ofrecen un acceso limitado a las experiencias subjetivas de quienes incorporan estas prácticas en su vida cotidiana. En consecuencia, aún resulta necesario profundizar en la

comprensión de los significados que las personas atribuyen a estas experiencias y de la forma en que describen su influencia sobre el bienestar subjetivo.

Asimismo, la producción científica en Argentina continúa siendo escasa, particularmente en estudios cualitativos realizados con adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Esta vacancia dificulta comprender cómo las características socioculturales del contexto local pueden incidir en la manera en que las personas experimentan y resignifican las prácticas contemplativas.

En este contexto, la presente investigación procura comprender las experiencias de adultos de entre 40 y 65 años que realizan prácticas contemplativas, explorando los significados que atribuyen a dichas prácticas y la manera en que describen su relación con el bienestar subjetivo. Desde un enfoque cualitativo, el estudio busca aportar evidencia situada que complemente los hallazgos provenientes de investigaciones cuantitativas, favoreciendo una comprensión más profunda del fenómeno desde la perspectiva de quienes lo experimentan.

De este planteamiento surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo experimentan las personas adultas de entre 40 y 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires la práctica de disciplinas contemplativas y qué significados le atribuyen en relación con su bienestar subjetivo?

Justificación

En los últimos años, el interés por comprender cómo promover el bienestar psicológico y la salud mental ha impulsado el estudio de diferentes recursos y estrategias que ayudan a las personas a afrontar de manera más saludable las demandas de la vida cotidiana.

Entre ellas, las prácticas contemplativas -particularmente el mindfulness, la meditación y el yoga- han adquirido una relevancia significativa debido a la evidencia que respalda su asociación con la regulación emocional, la disminución del estrés percibido y el fortalecimiento del bienestar subjetivo (Creswell, 2017; Garland et al., 2015).

Si bien la literatura científica ha documentado ampliamente los beneficios del mindfulness, gran parte de las investigaciones se ha desarrollado en contextos anglosajones y mediante metodologías cuantitativas orientadas a evaluar resultados específicos. Por eso, aún resulta limitado el conocimiento sobre cómo las personas experimentan y atribuyen significado a estas prácticas en contextos socioculturales particulares, especialmente en países latinoamericanos. Asimismo, la adultez media constituye una etapa caracterizada por múltiples responsabilidades y desafíos personales, familiares y laborales que pueden influir en la percepción de bienestar y calidad de vida (Lachman, 2015), lo que hace pertinente explorar los recursos psicológicos que favorecen su afrontamiento.

En este marco, la presente investigación busca contribuir al conocimiento existente mediante la exploración de las experiencias y significados que las personas atribuyen a las prácticas contemplativas en relación con su bienestar subjetivo, aportando evidencia contextualizada que pueda servir de base para futuras investigaciones e intervenciones en el ámbito de la salud mental.

Objetivos

Objetivo General

- Explorar las experiencias y los significados que personas adultas de entre 40 y 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires atribuyen a la práctica de disciplinas contemplativas en relación con su bienestar subjetivo.

Objetivos Específicos

- Describir las características de las prácticas contemplativas realizadas por los participantes
- Identificar los significados que los participantes atribuyen a dichas prácticas.
- Explorar los cambios percibidos por los participantes en relación con su bienestar subjetivo a partir de la incorporación de estas prácticas.
- Analizar las dimensiones del bienestar subjetivo que emergen en los relatos de los participantes.
- Describir los factores que los participantes consideran facilitadores u obstaculizadores para sostener estas prácticas en su vida cotidiana.

Supuestos básicos de investigación

La presente investigación parte de los siguientes supuestos orientadores:

- Las personas que realizan prácticas contemplativas atribuyen a dichas prácticas significados vinculados con su bienestar subjetivo.
- La experiencia de las prácticas contemplativas se manifiesta de manera diversa según la trayectoria, el contexto y las características personales de cada participante.

- Los relatos de los participantes permitirán comprender las formas en que estas prácticas son incorporadas a la vida cotidiana y los sentidos que adquieren en relación con el bienestar subjetivo.

Fundamentación

La presente investigación se fundamenta en el creciente interés por comprender los factores que favorecen el bienestar psicológico y la salud mental a lo largo del ciclo vital. En las últimas décadas, las prácticas contemplativas -con el mindfulness como eje central- han adquirido una relevancia significativa tanto en el ámbito clínico como científico, debido a la evidencia que señala su asociación con procesos de regulación emocional, autoconciencia, aceptación y bienestar subjetivo (Brown et al., 2015; Creswell, 2017; Kabat-Zinn, 2013).

Si bien numerosos estudios han documentado los efectos de estas disciplinas sobre indicadores psicológicos, la mayoría se ha centrado en diseños cuantitativos orientados a evaluar resultados. En este sentido, resulta necesario profundizar en la comprensión de las experiencias subjetivas asociadas a la práctica, recuperando los significados y transformaciones que las personas atribuyen a la meditación, el yoga y el mindfulness en su vida cotidiana. Desde esta perspectiva, el enfoque cualitativo permite explorar dimensiones de la experiencia difícilmente captadas mediante mediciones estandarizadas, contribuyendo a una comprensión más profunda de la construcción del bienestar subjetivo.

Asimismo, la investigación adquiere especial relevancia al centrarse en adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, etapa vital caracterizada por múltiples responsabilidades y desafíos (Lachman, 2015). En un contexto urbano marcado por la sobreexigencia y el ritmo acelerado, comprender los recursos que las personas reconocen como significativos para su equilibrio emocional permite aportar conocimiento en relación al contexto y contribuir al desarrollo de futuras estrategias de promoción de la salud mental adaptadas a la realidad local.

Estado del Arte

La presente revisión se enfoca en estudios empíricos publicados en los últimos cinco años que analizan la relación entre las prácticas contemplativas -con especial énfasis en el mindfulness- y el bienestar subjetivo en población adulta. Si bien la mayoría de las investigaciones se han centrado en jóvenes o en poblaciones clínicas, existe un interés creciente por comprender los efectos de estas disciplinas en adultos de mediana edad, especialmente en contextos urbanos caracterizados por altos niveles de estrés y sobrecarga laboral. Las investigaciones recientes han mostrado que la práctica regular de mindfulness, meditación y yoga se asocia con un aumento del bienestar subjetivo, de la regulación emocional y de la satisfacción vital, al mismo tiempo que reduce los niveles de ansiedad y distrés psicológico (Garland et al., 2015; Kuyken et al., 2016; Peters et al., 2021). Sin embargo, se observa una escasez de estudios cualitativos que aborden cómo las personas significan y experimentan estas prácticas en su vida cotidiana, particularmente en adultos de 40 a 65 años. Este vacío teórico y empírico promueve la necesidad de investigaciones que profundicen en la comprensión de las experiencias subjetivas vinculadas al bienestar, aportando una mirada situada y contextualizada a partir de las vivencias de quienes realizan prácticas contemplativas en entornos urbanos latinoamericanos.

En relación con la influencia de la experiencia del mindfulness en relación con el bienestar subjetivo, Pan, Wang y Xu (2022) tuvieron como objetivo analizar la relación entre el mindfulness como rasgo de personalidad y el bienestar subjetivo en población adulta. Mediante un diseño cuantitativo correlacional realizado con adultos, examinaron la asociación entre mindfulness, autoconexión, sentido de vida y bienestar subjetivo. Los resultados mostraron una correlación positiva entre estas variables, concluyendo que la atención plena favorece una percepción más positiva de la propia vida y mayores niveles de bienestar psicológico.

Ausín y Badenes (2021) realizaron una revisión sistemática con el objetivo de evaluar los efectos del mindfulness sobre variables relacionadas con la salud mental y el bienestar subjetivo en adultos mayores. La revisión incluyó 18 estudios desarrollados con personas mayores de 65 años. Los resultados evidenciaron mejoras en la atención plena, la aceptación, la calidad de vida y el bienestar subjetivo, así como una reducción de los niveles de ansiedad y depresión, destacando el potencial del mindfulness como estrategia de promoción del bienestar en esta etapa vital.

Cerna Carrasco (2021) tuvo como objetivo evaluar el impacto de una intervención breve de mindfulness sobre la sintomatología depresiva, la rumiación cognitiva, la regulación emocional y el bienestar subjetivo en personas expuestas a eventos estresantes. A través de un ensayo controlado aleatorizado realizado con 73 participantes adultos, encontró una disminución significativa de la sintomatología depresiva y de la rumiación cognitiva, junto con un aumento del bienestar subjetivo, evidenciando la eficacia de intervenciones breves de atención plena.

Por su parte, Galante et al. (2023) realizaron una revisión sistemática con metaanálisis de ensayos clínicos aleatorizados para evaluar la eficacia de los programas basados en mindfulness en la promoción de la salud mental y el bienestar en población adulta no clínica. Los resultados mostraron que estas intervenciones reducen significativamente el malestar psicológico, especialmente la ansiedad y la depresión, y favorecen el bienestar psicológico. Los autores concluyen que el mindfulness constituye una estrategia eficaz para promover la salud mental y el bienestar en adultos.

En cambio, Peters et al. (2021) tuvieron como objetivo examinar prospectivamente la relación entre mindfulness disposicional y bienestar subjetivo. A través de un diseño longitudinal realizado con adultos de población general, analizaron la evolución de estas

variables a lo largo del tiempo. Los hallazgos mostraron una asociación positiva entre la práctica sostenida de mindfulness, la regulación emocional, la satisfacción vital y el bienestar subjetivo, así como una disminución de la ansiedad y el estrés psicológico.

Por otro lado, Satici et al. (2022) investigaron la relación entre mindfulness y felicidad subjetiva durante la pandemia de COVID-19, explorando además el papel mediador de la esperanza. Mediante un estudio longitudinal realizado con adultos turcos, encontraron que la atención plena se relaciona positivamente con la felicidad subjetiva y que la esperanza fortalece dicha asociación. Los resultados sugieren que el mindfulness constituye un recurso psicológico relevante para afrontar situaciones de crisis e incertidumbre.

Una perspectiva alternativa fue explorada por Kosugi et al. (2021) evaluaron la eficacia de un programa de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* sobre el bienestar subjetivo y eudaimónico en adultos sanos. Mediante un ensayo controlado aleatorizado realizado con participantes de entre 20 y 65 años, observaron mejoras significativas en la satisfacción vital, el bienestar subjetivo y el bienestar eudaimónico. Los autores concluyen que la práctica sostenida de mindfulness favorece el florecimiento personal y una valoración más positiva de la experiencia vital.

Sin embargo, en la revisión sistemática de López-Linares et al. (2023) realizaron una revisión sistemática con el objetivo de analizar la eficacia de intervenciones basadas en Psicología Positiva que incorporan mindfulness en población adulta. Tras revisar estudios publicados entre 2012 y 2022, identificaron mejoras consistentes en el bienestar psicológico y en la sintomatología depresiva. Los resultados resaltan la utilidad de estas intervenciones para promover la salud mental, especialmente en personas mayores.

Asimismo, Pérez-Algorri Álvarez (2023) evaluó la influencia del mindfulness sobre la autocompasión, la autocrítica y el bienestar subjetivo en adultos jóvenes. Mediante un diseño

cuasi experimental desarrollado con 60 estudiantes universitarios, encontró una correlación positiva entre la práctica de mindfulness, la autocompasión y el bienestar subjetivo, así como una disminución significativa de la autocrítica. Los resultados sugieren que la atención plena favorece formas más saludables de regulación emocional y relación consigo mismo.

Finalmente, Morales Reyes (2022) tuvo como objetivo analizar el impacto de un programa de mindfulness sobre el bienestar subjetivo y el ambiente laboral en trabajadores mexicanos. Mediante un diseño cuasi experimental realizado con 120 trabajadores adultos, observó mejoras significativas en los niveles de atención plena, bienestar subjetivo y percepción positiva del entorno laboral. Los hallazgos sugieren que el mindfulness constituye una herramienta eficaz para promover el bienestar psicológico en contextos organizacionales.

En conjunto, los estudios revisados evidencian que la práctica de mindfulness se asocia consistentemente con mejoras en el bienestar subjetivo, la regulación emocional y la reducción del estrés. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones identificadas presentan diseños cuantitativos y se concentran en poblaciones específicas, existiendo menor desarrollo de estudios cualitativos que exploren la experiencia subjetiva de adultos de mediana edad en contextos urbanos como la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Marco teórico

Mindfulness

El mindfulness se ha consolidado como un constructo central dentro de la psicología contemporánea debido a su relación con procesos de atención, regulación emocional y bienestar psicológico. Su estudio integra aportes provenientes de tradiciones contemplativas, la psicología clínica y la neurociencia cognitiva, permitiendo comprender los mecanismos mediante los cuales influye sobre la experiencia humana.

El término mindfulness deriva del vocablo pali *sati*, utilizado en la tradición budista para referirse a la atención consciente y al recuerdo permanente de la experiencia presente (Analayo, 2019). Aunque sus raíces se encuentran en prácticas contemplativas orientales, su incorporación al ámbito científico occidental se produjo principalmente a partir de los trabajos de Kabat-Zinn (1990, 2013), quien desarrolló el programa *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* con el propósito de aplicar estas prácticas al tratamiento del estrés y del dolor crónico.

Desde esta perspectiva, Kabat-Zinn (2013) define el mindfulness como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, adoptando una actitud de apertura y ausencia de juicio hacia la experiencia. Complementariamente, Bishop et al. (2004) proponen que el mindfulness implica tanto la autorregulación de la atención como una orientación caracterizada por la aceptación, la curiosidad y la disposición a observar la experiencia tal como se presenta.

Diversos autores coinciden en señalar que el mindfulness no constituye únicamente una técnica específica, sino también una forma particular de relacionarse con los propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales (Brown, Creswell y Ryan, 2015). Desde

una perspectiva fenomenológica, Varela, Thompson y Rosch (1991) sostienen que la atención plena representa una modalidad de experiencia que transforma la relación del individuo con su mundo interno y externo, favoreciendo una conciencia más directa y menos automatizada de la realidad. En este sentido, el mindfulness se puede comprender como un proceso psicológico orientado al desarrollo de una mayor conciencia del momento presente, facilitando una relación más flexible y adaptativa con la experiencia y constituyendo un recurso relevante para la promoción del bienestar psicológico.

Si bien el mindfulness constituye uno de los abordajes contemplativos con mayor desarrollo científico en las últimas décadas (Kabat-Zinn, 1994; Bishop et al., 2004), no representa la totalidad de las prácticas contemplativas existentes. Estas comprenden un conjunto más amplio de intervenciones orientadas al entrenamiento de la atención, la conciencia del momento presente y la autorregulación, entre las que también se incluyen diversas modalidades de meditación y prácticas corporales como el yoga. Aunque comparten algunos principios generales, cada una posee fundamentos teóricos y modalidades de práctica particulares, por lo que no deben considerarse conceptos equivalentes

Mindfulness y regulación emocional

Uno de los aspectos más estudiados del mindfulness es su relación con la regulación emocional. Esta puede definirse como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera adaptativa frente a las diferentes situaciones de la vida cotidiana (Chambers, Gullone y Allen, 2009).

La práctica regular de mindfulness favorece una observación consciente de los estados emocionales, permitiendo que las personas respondan a sus experiencias con menor reactividad y mayor aceptación. En lugar de intentar evitar o controlar determinadas emociones, la atención plena promueve una actitud de apertura hacia la experiencia

emocional, facilitando procesos de autorregulación y bienestar psicológico (Carmody y Baer, 2008).

Diversas investigaciones han señalado que el entrenamiento en mindfulness contribuye a disminuir la rumiación, reducir la intensidad de las respuestas automáticas frente al estrés y favorecer una mayor estabilidad emocional (Astin, 1997; Galante et al., 2023). Estos efectos han sido asociados con un incremento de la autoconciencia, una mejor capacidad de afrontamiento y una percepción más positiva del bienestar subjetivo.

De este modo, la regulación emocional constituye uno de los principales mecanismos a través de los cuales el mindfulness puede contribuir a la promoción de la salud mental y al fortalecimiento de recursos psicológicos asociados al bienestar.

La práctica del mindfulness

La práctica del mindfulness puede desarrollarse mediante ejercicios formales e informales orientados al entrenamiento de la atención consciente. Las prácticas formales incluyen actividades como la meditación sentada, la observación de la respiración, el escaneo corporal (*body scan*) y diferentes formas de movimiento consciente, tales como el yoga o la caminata meditativa. Estas prácticas permiten entrenar la capacidad de sostener la atención en el momento presente y desarrollar una actitud de observación abierta hacia la experiencia (Kabat-Zinn, 2013).

Por su parte, las prácticas informales consisten en trasladar la atención plena a las actividades cotidianas, incorporando una actitud consciente durante acciones habituales como comer, caminar, trabajar o mantener conversaciones. Desde esta perspectiva, el mindfulness trasciende el espacio específico de la meditación y se convierte en una manera de relacionarse con la experiencia diaria (Shapiro et al., 2006).

La práctica sostenida favorece el desarrollo de habilidades vinculadas a la autorregulación atencional, la conciencia corporal y la regulación emocional, contribuyendo a una mayor sensación de equilibrio psicológico y bienestar subjetivo (Tang, Hölzel y Posner, 2015).

Mecanismos psicológicos implicados en el mindfulness

Los efectos del mindfulness sobre el bienestar psicológico han sido explicados a través de diversos mecanismos psicológicos que actúan de manera interrelacionada. Uno de los más estudiados es la regulación emocional, entendida como la capacidad de reconocer y aceptar las emociones sin reaccionar impulsivamente ante ellas (Chambers et al., 2009).

Otro mecanismo relevante es el descentramiento o desidentificación cognitiva, proceso mediante el cual los individuos aprenden a observar pensamientos y emociones como eventos transitorios de la experiencia mental, reduciendo la identificación automática con sus contenidos (Shapiro et al., 2006). Esta capacidad favorece una disminución de la rumiación y de los patrones de pensamiento repetitivos asociados al malestar psicológico.

De igual manera se evidencia que la práctica de mindfulness promueve una mayor autoconciencia, facilitando el reconocimiento de estados internos, necesidades personales y respuestas emocionales. Esta mayor conexión con la experiencia presente contribuye al desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas y a una percepción más integrada del propio bienestar (Creswell, 2017).

Por otra parte, diversos autores señalan que el mindfulness favorece el cultivo de actitudes de aceptación, compasión y empatía tanto hacia uno mismo como hacia los demás, fortaleciendo recursos psicológicos asociados a relaciones interpersonales más satisfactorias y a una mejor calidad de vida (Neff y Germer, 2013).

En conjunto, estos mecanismos contribuyen a explicar la relación observada entre mindfulness y bienestar subjetivo, permitiendo comprender cómo la atención plena favorece procesos de adaptación psicológica y equilibrio emocional.

Mindfulness desde la perspectiva de la neurociencia cognitiva

La neurociencia contemplativa ha contribuido a comprender los mecanismos cerebrales asociados al mindfulness. Diversas investigaciones muestran que la práctica sostenida de la atención plena se relaciona con cambios funcionales en áreas vinculadas a la atención, la conciencia corporal y la regulación emocional (Tang et al., 2015). Existen estudios de neuroimagen que han identificado modificaciones en regiones asociadas con la conciencia interoceptiva y los procesos autorreferenciales (Farb et al., 2013), junto con una disminución de la actividad de la red neuronal por defecto, vinculada a la rumiación y la preocupación excesiva (Brewer et al., 2011). En conjunto, estos hallazgos sugieren que el mindfulness favorece una relación más consciente con la experiencia presente y con los propios estados internos.

Relevancia del mindfulness en la mediana edad

La mediana edad, comprendida aproximadamente entre los 40 y 65 años, constituye una etapa del ciclo vital caracterizada por múltiples transformaciones personales, familiares, laborales y sociales. Durante este período suelen coexistir responsabilidades asociadas al trabajo, la crianza de los hijos, el cuidado de familiares mayores y la revisión de proyectos personales, circunstancias que pueden generar elevados niveles de exigencia emocional y estrés (Lachman, 2015).

En este contexto, el mindfulness surge como un recurso potencialmente valioso para favorecer el afrontamiento de las demandas propias de esta etapa. La práctica de la atención

plena promueve una mayor conciencia de la experiencia presente, facilitando procesos de regulación emocional, autocompasión y adaptación psicológica frente a los cambios vitales (Creswell, 2017).

Diversas investigaciones han señalado que las intervenciones basadas en mindfulness se asocian con mejoras en indicadores de bienestar psicológico, calidad de vida y salud mental en población adulta (Fort-Rocamora et al., 2024). Estos hallazgos sugieren que la atención plena puede constituir una estrategia relevante para fortalecer recursos personales que favorezcan el equilibrio emocional y la percepción de bienestar durante la adultez media.

Por lo tanto, resulta oportuno el poder profundizar en la comprensión de cómo las personas de esta etapa vital experimentan e integran el mindfulness en su vida cotidiana, considerando las particularidades de sus trayectorias personales y los desafíos propios de su contexto social y cultural.

Mindfulness y meditación: precisiones conceptuales y experiencia subjetiva

Si bien en la literatura científica los conceptos de mindfulness, meditación y yoga suelen aparecer vinculados, no constituyen prácticas equivalentes. El mindfulness ha sido definido como un estado o capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de apertura y ausencia de juicio (Kabat-Zinn, 1994). En cambio, la meditación comprende un conjunto amplio y heterogéneo de prácticas orientadas al entrenamiento de la atención, la regulación emocional y el desarrollo de determinadas cualidades psicológicas, entre las cuales el mindfulness representa una modalidad específica (Bishop et al., 2004). En términos técnicos, la meditación constituye un entrenamiento mental sistémico diseñado para cultivar estados de conciencia específicos y autorregular procesos psicológicos (Tang et al., 2015). Mientras que el mindfulness se enfoca en el monitoreo abierto de la experiencia, la meditación abarca un espectro más amplio que incluye técnicas

de atención focalizada y prácticas orientadas al desarrollo de cualidades éticas y compasivas, poseyendo cada una mecanismos neurocognitivos diferenciados (Bishop et al., 2004).

Por su parte, el yoga constituye una disciplina de tradición milenaria que integra posturas corporales, técnicas respiratorias, meditación y principios filosóficos, por lo que su práctica excede el entrenamiento de la atención plena, aunque pueda favorecer el desarrollo de habilidades vinculadas con el mindfulness (Gard et al., 2014).

A pesar de estas diferencias conceptuales, diversos autores señalan que, en la experiencia cotidiana de quienes las practican, los límites entre mindfulness, meditación y yoga no siempre aparecen claramente diferenciados. Con frecuencia, las personas combinan distintas prácticas contemplativas o transitan entre ellas como parte de un mismo recorrido personal orientado al bienestar, la regulación emocional y el autoconocimiento. En consecuencia, desde la perspectiva de los participantes, estas experiencias suelen ser vividas como complementarias más que como prácticas claramente delimitadas. En este sentido, el presente estudio reconoce las diferencias conceptuales existentes entre mindfulness, meditación y yoga; sin embargo, considerando las características de la muestra y el enfoque cualitativo de la investigación, se adopta el concepto de prácticas contemplativas como categoría integradora para comprender las experiencias relatadas por los participantes. Esta denominación permite abordar las distintas prácticas presentes en la muestra sin desconocer las particularidades teóricas de cada una de ellas y resulta consistente con el propósito de explorar los significados que las personas atribuyen a dichas experiencias en relación con su bienestar subjetivo.

Reconociendo que estas disciplinas poseen fundamentos y objetivos distintos, la presente investigación adopta el concepto de prácticas contemplativas como categoría paraguas (Varela et al., 1991). Esta elección permite abordar la experiencia de los

participantes de manera situada, ya que, en la vida cotidiana, estos suelen vivirlas como recursos complementarios. Así, se garantiza la validez del estudio al analizar el fenómeno desde una perspectiva integradora que respeta la identidad de cada técnica en su relación con el bienestar subjetivo.

Bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo constituye uno de los conceptos centrales dentro de la psicología positiva y se refiere a la evaluación que las personas realizan acerca de su propia vida. Esta evaluación incluye tanto componentes cognitivos, vinculados a la satisfacción vital, como componentes afectivos relacionados con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas (Diener et al., 1999).

Desde esta perspectiva, el bienestar subjetivo no depende exclusivamente de condiciones objetivas de vida, sino también de la manera en que cada persona interpreta y valora sus experiencias. Por esto, los individuos que comparten circunstancias similares pueden presentar niveles diferentes de bienestar en función de sus recursos psicológicos, expectativas, valores y formas de afrontar los acontecimientos cotidianos.

El estudio del bienestar subjetivo ha adquirido una creciente relevancia dentro de la psicología debido a su estrecha relación con la salud mental, la adaptación psicológica y la calidad de vida. Hay investigaciones que han mostrado que mayores niveles de bienestar se asocian con una mejor regulación emocional, relaciones interpersonales más satisfactorias, mayor resiliencia y una percepción más positiva de la propia existencia (Diener et al., 2018).

En consecuencia, el bienestar subjetivo constituye un indicador fundamental para comprender la experiencia psicológica de las personas y los factores que contribuyen a una vida percibida como satisfactoria y significativa.

Dimensiones del bienestar subjetivo

La bibliografía científica reconoce que el bienestar subjetivo se encuentra conformado por dos dimensiones principales: una dimensión cognitiva y una dimensión afectiva (Diener et al., 1999).

La dimensión cognitiva hace referencia a la satisfacción con la vida, entendida como la valoración global que una persona realiza acerca de la calidad de su existencia en función de sus propios criterios y expectativas. Esta evaluación implica un juicio reflexivo sobre diferentes áreas de la vida, tales como las relaciones personales, el trabajo, la salud y los proyectos vitales.

Por su parte, la dimensión afectiva comprende la experiencia emocional cotidiana y se expresa a través del equilibrio entre emociones positivas y negativas. Las emociones positivas suelen asociarse con sentimientos de alegría, gratitud, entusiasmo o serenidad, mientras que las emociones negativas incluyen experiencias como tristeza, ansiedad, enojo o frustración.

Ambas dimensiones interactúan de manera dinámica y complementaria, contribuyendo a la construcción de una percepción global de bienestar. De este modo, el bienestar subjetivo implica tanto sentirse bien como evaluar positivamente la propia vida.

Valor del bienestar subjetivo en la mediana edad

La mediana edad representa una etapa particularmente relevante para el estudio del bienestar subjetivo debido a la coexistencia de múltiples responsabilidades y transiciones vitales. Durante este período, las personas suelen afrontar demandas vinculadas al ámbito laboral, familiar y personal, al mismo tiempo que reflexionan sobre sus logros, proyectos y expectativas futuras (Lachman, 2015).

Diversos autores señalan que esta etapa puede constituir tanto una fuente de estabilidad y crecimiento como un período de cuestionamientos y reajustes personales (Ryff, 2014). En este contexto, el bienestar subjetivo adquiere una importancia significativa, ya que influye en la manera en que las personas interpretan y afrontan los desafíos propios de la adultez media.

Asimismo, mayores niveles de bienestar subjetivo se han asociado con mejores indicadores de salud física y mental, una mayor capacidad de adaptación frente a situaciones estresantes y una percepción más positiva de la calidad de vida. Por eso, el hecho de comprender los factores que favorecen el bienestar durante esta etapa resulta fundamental para promover procesos de envejecimiento saludable y desarrollo personal.

Factores asociados al bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo se encuentra influido por múltiples factores psicológicos, sociales y contextuales que contribuyen a la manera en que las personas evalúan y experimentan su calidad de vida.

Autocompasión y autoconcepto

La autocompasión indica la capacidad de tratarse con comprensión y amabilidad frente al sufrimiento o los errores personales (Neff, 2003). Por otra parte, el autoconcepto comprende las percepciones y valoraciones que una persona construye acerca de sí misma. Hay diversos estudios que refieren que ambos factores se asocian con mayores niveles de bienestar subjetivo, favoreciendo la aceptación personal, la regulación emocional y una valoración más positiva de la propia vida (Neff y Germer, 2013).

Regulación emocional y resiliencia

La regulación emocional implica la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones de manera adaptativa, mientras que la resiliencia se relaciona con la posibilidad de afrontar situaciones adversas y adaptarse a los cambios (Gross, 2015). Ambos procesos constituyen recursos fundamentales para el bienestar subjetivo, ya que favorecen una mayor satisfacción vital, una mejor adaptación al estrés y una percepción más positiva de la calidad de vida (Ryff, 2014).

Sentido de vida y propósito

El sentido de vida se vincula con la percepción de que la propia existencia posee coherencia, dirección y significado, mientras que el propósito vital refiere a la presencia de metas y objetivos que orientan la conducta (Steger, 2012). La evidencia señala que estos factores se asocian positivamente con el bienestar subjetivo, la satisfacción vital y una mejor adaptación frente a situaciones estresantes.

Satisfacción vital y afectividad

La satisfacción vital constituye el componente cognitivo central del bienestar subjetivo y refiere a la evaluación global que una persona realiza sobre su vida (Diener et al., 1999). A su vez, la afectividad comprende las emociones positivas y negativas que acompañan la experiencia cotidiana. El bienestar subjetivo se relaciona con una combinación de elevada satisfacción vital, predominio de afectos positivos y una adecuada gestión de las emociones negativas.

Factores contextuales en la adultez media

El bienestar subjetivo también se encuentra influido por factores sociales y contextuales. En la adultez media, variables como la calidad de las relaciones interpersonales, el apoyo social, la estabilidad laboral, las condiciones económicas y el acceso a recursos de salud adquieren especial relevancia para la percepción de bienestar (Diener et al., 2018). Por ello, comprender el bienestar subjetivo requiere considerar tanto los recursos personales como las condiciones contextuales que acompañan la experiencia de vida de las personas.

Perspectivas contemporáneas del bienestar

Las definiciones actuales del bienestar lo entienden como un fenómeno multidimensional que integra aspectos hedónicos y eudaimónicos del funcionamiento humano. Mientras la perspectiva hedónica se centra en la satisfacción vital y las emociones positivas, la eudaimónica enfatiza dimensiones como el crecimiento personal, la autonomía, el sentido de vida y la autorrealización (Ryan y Deci, 2001). Desde esta mirada integradora, el bienestar no solo supone sentirse bien, sino también percibir la propia vida como significativa y valiosa, este es un punto fundamental para comprender la relación entre mindfulness, bienestar emocional y desarrollo personal.

El bienestar y la cultura

La experiencia del bienestar subjetivo se encuentra influida por los contextos culturales en los que las personas desarrollan sus vidas. Los valores, creencias, normas sociales y formas de organización propias de cada sociedad participan activamente en la construcción de aquello que se considera una vida satisfactoria o deseable.

Diversos autores sostienen que la percepción de bienestar puede variar según las características culturales de cada comunidad, modificando la importancia atribuida a aspectos

como la autonomía, las relaciones interpersonales, el logro personal o la pertenencia grupal (Diener et al., 2018). Por esta razón, el estudio del bienestar requiere considerar los significados socioculturales que orientan la experiencia de las personas.

Desde esta perspectiva, investigar el bienestar subjetivo en contextos específicos permite comprender cómo las experiencias individuales se articulan con las particularidades históricas, sociales y culturales del entorno en el que se desarrollan.

Relación entre mindfulness y bienestar subjetivo

La investigación psicológica ha mostrado una relación consistente entre mindfulness y bienestar subjetivo. Diversos estudios señalan que la práctica de la atención plena se asocia con mayores niveles de satisfacción vital, regulación emocional, calidad de vida y recursos psicológicos como la autocompasión, la resiliencia y el sentido de propósito (Brown et al., 2015; Creswell, 2017; Garland et al., 2015; Kosugi et al., 2021; Peters et al., 2021). Estos beneficios se vinculan con la capacidad del mindfulness para favorecer una actitud de mayor conciencia y aceptación de la experiencia presente, reduciendo patrones automáticos asociados al estrés y la rumiación. En este sentido, comprender cómo las personas vivencian esta relación resulta fundamental para profundizar el conocimiento sobre los procesos psicológicos implicados en la promoción del bienestar subjetivo.

Mecanismos que relacionan mindfulness y bienestar subjetivo

La relación entre mindfulness y bienestar subjetivo puede comprenderse a partir de diversos mecanismos psicológicos que actúan de manera complementaria. Uno de los principales es la regulación emocional, ya que la práctica de la atención plena favorece el reconocimiento y la aceptación de las emociones, disminuyendo la reactividad frente a situaciones estresantes (Chambers et al., 2009).

Otro mecanismo relevante es el descentramiento, éste se entiende como la capacidad de observar pensamientos y emociones sin identificarse completamente con ellos. Esta habilidad permite reducir la rumiación y promover una mayor flexibilidad cognitiva frente a las experiencias cotidianas (Shapiro et al., 2006).

Asimismo, el mindfulness favorece el desarrollo de la autoconciencia, facilitando una mayor comprensión de las propias necesidades, valores y estados internos. Esta capacidad se relaciona con una percepción más integrada del bienestar y con una mejor adaptación a los desafíos personales y contextuales (Creswell, 2017).

Por otra parte, la práctica de mindfulness se vincula con el fortalecimiento de la autocompasión, la aceptación personal y el sentido de vida, recursos que contribuyen a una valoración más positiva de la propia experiencia y a mayores niveles de bienestar subjetivo (Neff y Germer, 2013).

En conjunto, estos mecanismos permiten comprender cómo el mindfulness puede favorecer la construcción de experiencias de bienestar, obrando sobre procesos cognitivos, emocionales y relacionales que intervienen en la forma en que las personas perciben y evalúan su vida cotidiana.

Método

Diseño de estudio

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo e interpretativo orientado a comprender los significados que las personas atribuyen a las prácticas contemplativas, tales como el mindfulness, la meditación y el yoga, y su relación con el bienestar subjetivo. El análisis de los datos se realizó mediante un análisis temático, tomando como referencia los principios de la Teoría Fundamentada (Glaser y Strauss, 1967; Strauss et al., 2002), con el propósito de identificar categorías y subcategorías emergentes a partir de los relatos de los participantes. La elección de este enfoque respondió al interés por explorar las experiencias subjetivas de los participantes, recuperar los significados atribuidos a las distintas prácticas contemplativas e identificar los procesos psicológicos vinculados con el bienestar subjetivo.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 13 adultos residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, de entre 40 y 65 años, seleccionados mediante un muestreo intencional de acuerdo con los criterios establecidos para la investigación. La caracterización sociodemográfica de los participantes, obtenida mediante el cuestionario administrado al inicio de las entrevistas, se presenta en la Tabla 1.

La cantidad final de participantes se determinó de acuerdo con los criterios de suficiencia y saturación teórica propios de la investigación cualitativa, priorizando la profundidad y riqueza de la información obtenida por sobre la representatividad estadística.

Instrumentos

Para la recolección de la información se utilizó una entrevista semiestructurada elaborada específicamente para la presente investigación. Este tipo de instrumento permitió abordar los temas centrales vinculados a las prácticas contemplativas y al bienestar subjetivo, favoreciendo al mismo tiempo la flexibilidad necesaria para profundizar en aspectos relevantes emergentes durante el intercambio con los participantes.

La guía de entrevista incluyó preguntas orientadas a explorar la experiencia de las prácticas contemplativas, los significados atribuidos a dichas prácticas, los cambios percibidos en el bienestar subjetivo, las motivaciones para su continuidad y la influencia de factores personales y contextuales en la experiencia de los participantes.

Asimismo, se administró un breve cuestionario sociodemográfico con el propósito de relevar información general sobre edad, género, ocupación y características vinculadas a la práctica de mindfulness.

Procedimiento

Los potenciales participantes fueron contactados de manera individual a través de redes de contacto vinculadas a prácticas contemplativas y seleccionados mediante un muestreo intencional conforme a los criterios de inclusión establecidos.

Asimismo, recibieron información acerca de los objetivos de la investigación, las características de su participación y las condiciones de confidencialidad y anonimato. Aquellas personas que aceptaron participar firmaron previamente el consentimiento informado. Se garantizó el carácter voluntario de la participación, la confidencialidad de la información y el anonimato de los participantes mediante la utilización de códigos alfanuméricos.

Las entrevistas se realizaron de manera individual, en encuentros acordados previamente según la disponibilidad de cada participante. Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de entre 45 y 60 minutos. Durante su desarrollo se promovió un clima de confianza que facilitara la expresión libre de experiencias, opiniones y significados relacionados con las prácticas contemplativas y su relación con el bienestar subjetivo.

Las entrevistas fueron registradas y posteriormente transcritas para su análisis. El proceso de recolección de información se llevó a cabo hasta alcanzar un nivel de suficiencia conceptual que permitiera responder a los objetivos planteados en la investigación.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante un análisis temático inspirado en los principios de la Teoría Fundamentada de Strauss et al. (2002). Las entrevistas fueron transcritas y analizadas de forma sistemática con el propósito de comprender los significados que los participantes atribuyen a las prácticas contemplativas - como el mindfulness, la meditación y el yoga - e identificar patrones recurrentes y categorías emergentes vinculadas con su relación con el bienestar subjetivo. El proceso comprendió una codificación abierta para identificar conceptos presentes en los relatos y una codificación axial para establecer relaciones entre las categorías e integrarlas en dimensiones conceptuales más amplias. Finalmente, se realizó una interpretación de los hallazgos mediante la comparación constante entre los datos y las categorías emergentes, en concordancia con los principios de la Teoría Fundamentada.

Resultados

Los resultados se presentan organizados en función de las categorías temáticas emergentes del análisis de las entrevistas semiestructuradas. Estas categorías fueron construidas a partir de un proceso de análisis temático de los relatos de los participantes y se vinculan con los objetivos específicos de la investigación. Para preservar el anonimato, cada participante fue identificado mediante un código alfanumérico (P1, P2, P3...).

Tabla 1

Características de los participantes

Participante	Edad	Género	Práctica Contemplativa	Tiempo de práctica	Nivel Educativo	Situación Laboral
P1	44	Femenino	Yoga	Más de 2 años	Universitario	Rel. Dependencia
P2	42	Femenino	Mindfulness	Más de 2 años	Terciario	Autónoma
P3	48	Femenino	Meditación	Entre 6 meses y 2 años	Universitario	Rel. Dependencia
P4	49	Femenino	Meditación	Más de 2 años	Universitario	Rel. Dependencia
P5	49	Femenino	Yoga	Más de 2 años	Universitario	Rel. Dependencia
P6	49	Masculino	Yoga	Más de 2 años	Universitario	Rel. Dependencia
P7	49	Femenino	Mindfulness	Entre 6 meses y 2 años	Universitario	Ama de casa
P8	49	Femenino	Yoga	Más de 2 años	Universitario	Autónoma
P9	43	Femenino	Mindfulness	Más de 2 años	Universitario	Rel. Dependencia
P10	48	Femenino	Meditación	Entre 6 meses y 2 años	Posgrado	Rel. Dependencia
P11	47	Femenino	Yoga	Más de 2 años	Universitario	Autónoma
P12	63	Masculino	Yoga	Más de 2 años	Universitario	Jubilado
P13	44	Femenino	Yoga	Más de 2 años	Posgrado	Autónoma

Nota. Elaboración propia a partir del cuestionario sociodemográfico administrado a los participantes.

En relación con las restantes variables sociodemográficas relevadas mediante el cuestionario, los participantes residían en distintos barrios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En cuanto al nivel educativo y la situación laboral, se observó una muestra heterogénea, integrada por personas con estudios terciarios y universitarios, así como por trabajadores en actividad y algunos participantes jubilados. Respecto de la frecuencia de práctica, la mayoría refirió realizar prácticas contemplativas de manera habitual, tanto en modalidades formales como informales.

Características de las prácticas contemplativas realizadas por los participantes

En relación con el primer objetivo específico de la investigación, el análisis de los relatos permitió describir las principales características de las prácticas contemplativas realizadas por los participantes. Se identificaron las modalidades de práctica (formal e informal), el proceso de incorporación como hábito y las formas en que estas prácticas se integran progresivamente a la vida cotidiana. En conjunto, estos hallazgos muestran que las prácticas contemplativas trascienden los espacios formales y pasan a formar parte de la experiencia cotidiana de los participantes.

Tabla 2

Prácticas contemplativas realizadas por los participantes

Práctica	N° de participantes
Mindfulness	1
Meditación	1
Yoga	3
Más de una práctica	8

Nota. Elaboración propia a partir del cuestionario sociodemográfico administrado a los participantes.

Variable	Categoría	n
Nivel educativo	Secundario completo	0
	Terciario completo	1
	Universitario completo	10
	Posgrado	2
Situación laboral	Relación de dependencia	6
	Trabajo independiente	4
	Jubilado/a	1
	Otra	2
Estado civil	Soltero/a	4
	Casado/a	6
	Conviviente	1
	Divorciado/a	2
Frecuencia de práctica	Diaria	2
	Varias veces por semana	3
	Una vez por semana	7
	Menos de una vez por semana	1

Nota. Elaboración propia a partir del cuestionario sociodemográfico administrado a los participantes.

Como puede observarse en la Tabla 2, la muestra presentó heterogeneidad en cuanto al nivel educativo, la situación laboral y el estado civil. Asimismo, los participantes refirieron

diferentes frecuencias de práctica contemplativa, predominando quienes realizaban la práctica de manera regular.

Modalidades de práctica: formal e informal.

Los relatos evidenciaron que las prácticas contemplativas fueron incorporadas mediante modalidades tanto formales como informales. Mientras que las primeras incluyeron espacios específicos de meditación, yoga o ejercicios de atención plena, las segundas consistieron en integrar estos recursos a distintas actividades de la vida cotidiana. La mayoría de los participantes describió un pasaje progresivo desde una práctica estructurada hacia una incorporación más espontánea y natural en su rutina diaria. En este sentido, la P1 expresó: "La integro cada vez que me doy cuenta de mis reacciones. Me ayuda a estar un poco más consciente, presente, a recordar que todo se va moviendo". Del mismo modo, el P8 señaló: "Cada vez lo pienso menos y lo hago más. Como que dejó de ser racional para pasar a ser parte de mi vida". Asimismo, los participantes identificaron momentos cotidianos para la práctica, como las mañanas, los momentos previos al descanso y situaciones de estrés, evidenciando que, con el tiempo, las prácticas contemplativas dejaron de limitarse a espacios específicos para convertirse en un recurso integrado a la vida diaria.

Proceso de integración de la práctica en la vida cotidiana

De manera transversal, los participantes señalaron que la práctica se desarrolló como un proceso gradual, que con el tiempo pasó a formar parte de su vida cotidiana. Los participantes relataron que al principio requería esfuerzo consciente y estrategias externas como alarmas o recordatorios, pero que con el tiempo se naturalizó como parte del ritmo vital.

"Tuve que hacer un entrenamiento para que se haga un hábito y trato de sostenerlo en el tiempo. Si algún día no lo puedo, acepto que ese día no se pudo." (P1)

"Cuando apenas había empezado por ahí no era tan constante. Cuando pasaba que no lo hacía, me daba cuenta que después me sentía diferente. Entonces pensé en esto de hacerlo como un hábito" (P13).

En conjunto, los relatos muestran que la integración de las prácticas contemplativas no se produce de manera inmediata, sino a través de un proceso gradual de aprendizaje y apropiación. Con el tiempo, la práctica deja de percibirse como una actividad específica para convertirse en una forma habitual de relacionarse con la experiencia cotidiana, favoreciendo una mayor conciencia de los propios pensamientos, emociones y conductas.

Significados personales atribuidos a la práctica contemplativa

En relación con el segundo objetivo específico, se analizaron los significados que los participantes atribuyen a las prácticas contemplativas. Del análisis de las entrevistas emergieron cuatro dimensiones principales: las prácticas contemplativas como herramienta de autoconocimiento y transformación, como necesidad vital, como espacio de encuentro con uno mismo y la evolución del significado atribuido a la práctica a lo largo del tiempo.

Las prácticas contemplativas como herramienta de autoconocimiento y transformación

Para la mayoría de los participantes, estas disciplinas representan un proceso de crecimiento y transformación personal que trasciende el aprendizaje técnico para integrarse en la identidad. La práctica se significa como un espacio de reencuentro donde conectar con la experiencia es "como un abrazo" (P1) y un plan de vida que "te va atravesando como persona" (P13). Otros relatos destacan la dimensión de equilibrio integral o *swasta*, definida como el acto de "permanecer en lo propio" (P6).

En consecuencia, uno de los hallazgos más relevantes es la resignificación de la práctica como una necesidad fundamental, comparable a funciones básicas como respirar o

beber agua. Los testimonios evidencian que la disciplina dejó de percibirse como una actividad opcional para convertirse en un componente esencial del equilibrio cotidiano: "No me da lo mismo hacerlo o no hacerlo, no es una actividad más" (P2). En conjunto, estas dimensiones muestran que el desarrollo de una mayor conciencia de sí mismo constituye el núcleo del bienestar experimentado por los participantes.

"Es como el aire para respirar o el agua para tomar. Esto lo necesito para mi alma o mi espíritu. Es una necesidad fisiológica, psicológica, es una necesidad espiritual." (P5)

"Se convirtió en una necesidad. No me da lo mismo hacerlo o no hacerlo, no es una actividad más." (P2)

"Es un camino de ida, está siempre, siempre." (P11)

Los testimonios evidencian que, para estos participantes, la práctica dejó de percibirse como una actividad opcional para convertirse en un componente esencial de su vida cotidiana y de su bienestar.

Las prácticas contemplativas como espacio de encuentro y conexión consigo mismo

Los participantes describieron las prácticas contemplativas como un espacio de reencuentro consigo mismos, con sus valores y, en algunos casos, con una dimensión espiritual o trascendente. Este significado fue asociado a experiencias de integración entre cuerpo, mente y espíritu, así como al fortalecimiento de recursos personales para afrontar la vida cotidiana.

"Cuando voy físicamente a la práctica, ahí sí siento como un reseteo, una limpieza. Se me llena el alma de esperanza." (P4)

"Para mí el significado que tiene es de poder construir fortaleza personal, poder estar sólido, fuerte y estable más allá de lo que suceda." (P10)

"Lo siento como un todo, como una totalidad. El yoga me sostiene. Es como un cuenco que te cobija y por otro lado te impulsa." (P12)

"Para mí el significado personal es que es todo para mí. Me brindó la posibilidad de poder conectar conmigo misma." (P5)

En conjunto, los relatos muestran que las prácticas contemplativas fueron experimentadas como espacios privilegiados para el contacto con uno mismo, favoreciendo procesos de integración personal y fortalecimiento subjetivo.

Evolución del significado a lo largo del tiempo.

Todos los participantes describieron una evolución en el significado atribuido a su disciplina. El punto de partida fue generalmente físico o utilitario, orientado a reducir el dolor o relajarse, pero con el tiempo la experiencia se profundizó hacia dimensiones emocionales y existenciales. Para algunos, este cambio implicó pasar de la curiosidad a una "mayor responsabilidad de mí misma" (P1), mientras que otros, como el P12, describieron un proceso de integración total a la identidad: "Con el tiempo lo fui integrando como parte de mi vida, como que la vida es yoga". En este sentido, el significado de la práctica se transformó de manera progresiva, acompañando los cambios personales y consolidándose como una forma de habitar la experiencia cotidiana.

Como síntesis general, el análisis de las trece entrevistas refleja la complejidad de las prácticas contemplativas en adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los resultados demuestran que estas disciplinas se incorporan gradualmente a la vida diaria, evolucionando desde espacios formales hacia formas espontáneas de atención

y presencia en diferentes ámbitos. Lejos de ser una técnica aislada, la práctica se constituye como un proceso de transformación subjetiva que permite a las personas resignificar su relación con el estrés urbano, promoviendo el equilibrio emocional y la construcción de un bienestar situado y consciente.

Los participantes atribuyeron a estas prácticas transformaciones vinculadas con una mayor regulación emocional, una mayor satisfacción con la vida, mejoras en los vínculos interpersonales y beneficios en el bienestar físico. Asimismo, el contexto urbano fue experimentado de manera paradójica: si bien las exigencias propias de la ciudad fueron identificadas como una fuente de estrés, también reforzaron la necesidad de recurrir a estas prácticas como estrategia de afrontamiento y bienestar.

Finalmente, los significados personales atribuidos a las prácticas contemplativas evolucionaron desde objetivos inicialmente físicos o instrumentales hacia dimensiones emocionales, espirituales y existenciales, llegando en muchos casos a consolidarse como parte de la identidad y del modo de vida de los participantes. La continuidad de la práctica se sostuvo principalmente en el bienestar percibido, la integración progresiva del hábito y el reconocimiento de sus efectos positivos sobre la vida cotidiana.

Cambios percibidos en el bienestar subjetivo

En relación con el tercer objetivo específico, el análisis de las entrevistas permitió identificar los cambios percibidos por los participantes en relación con su bienestar subjetivo a partir de la incorporación de las prácticas contemplativas. Los relatos muestran que estos cambios trascienden el alivio de situaciones puntuales de malestar e incluyen modificaciones en la forma de experimentar las emociones, afrontar las dificultades cotidianas, vincularse con los demás y comprender la propia experiencia. Del análisis emergieron cuatro dimensiones

principales: regulación emocional y disminución de la reactividad, mayor presencia y gratitud, mejora de los vínculos interpersonales y cambios percibidos en el bienestar físico. Estas experiencias fueron mencionadas de manera recurrente y constituyen uno de los hallazgos más significativos de la investigación.

En relación con la regulación emocional y la disminución de la reactividad, los participantes describieron una mayor capacidad para reconocer y gestionar sus emociones frente a situaciones de estrés o conflicto, respondiendo con mayor serenidad y menor impulsividad. En este sentido, el P8 expresó: "Aprendí a bajar la ansiedad. Cuando me enojo con alguien, cuando voy en el auto... ahí sí es como que la traigo siempre". De manera similar, la P2 señaló: "Puedo hoy frenar antes de reaccionar, pensar, inspirar... Me siento mucho más serena en mi vida cotidiana". Asimismo, el P9 manifestó: "No es que me siento más feliz. El malestar no tapa el bienestar que ya tenía. Puedo regular mejor el malestar", mientras que el P13 expresó: "Con estas prácticas es más parejo el transitar". En conjunto, los relatos muestran que las prácticas contemplativas favorecieron una mayor capacidad para reconocer, transitar y regular las emociones, más que la desaparición del malestar.

Con respecto a una mayor presencia, gratitud y satisfacción con la vida, los participantes describieron un cambio desde una actitud centrada en las preocupaciones cotidianas hacia una mayor valoración del momento presente y de los aspectos positivos de la vida. Este cambio fue asociado con una mayor sensación de bienestar y equilibrio personal. En este sentido, la P1 expresó: "Al ser más consciente también conecto un poco más con la gratitud de estar viva y de las cosas que uno tiene, sin mirar tanto lo que nos falta". Asimismo, la P5 señaló: "Totalmente, porque al estar en armonía conmigo, con mi ser, todas las cosas que te van pasando es como que las podés relativizar y cambiar la visión de eso", evidenciando una transformación en la manera de interpretar las experiencias cotidianas.

Asimismo, varios participantes señalaron mejoras en la calidad de sus vínculos interpersonales, destacando una mayor capacidad para responder con calma, empatía y autocuidado en las relaciones. La P2 manifestó: "Ese es para mí el gran logro: poder mirar más desde afuera, brindándome, pero con perspectiva de autocuidado, porque sufría de más". En la misma línea, la P13 expresó: "Me siento más apacible. Soy más de mirar un poco la situación, contemplarla un poquito más a más distancia. Antes reaccionaba, tenía que decir algo. Ahora tomo como más tiempo en la reflexión", reflejando una actitud más reflexiva y menos reactiva en sus vínculos.

En relación con los cambios percibidos en el bienestar físico, algunos participantes señalaron beneficios asociados a la práctica, especialmente en el manejo del dolor, la conciencia corporal y una mayor sensación de bienestar físico. En este sentido, el P3 expresó: "Cuando hacía la práctica es como que me olvidaba de ese dolor que era tremendo y que no tenía diagnóstico ni nada. Para eso yo noto un montón, para los dolores del cuerpo". Asimismo, el P8 manifestó: "En el cuerpo y en la forma de ser. Lo adopté como mi medicación para estar bien, para sanar, pero el sanar desde lo más profundo de mi alma".

Aunque los cambios físicos fueron mencionados con menor frecuencia que los beneficios emocionales y psicológicos, quienes los experimentaron los consideraron parte integral de su bienestar. En conjunto, los relatos muestran que las prácticas contemplativas favorecieron transformaciones emocionales, cognitivas, interpersonales y físicas, configurando un proceso de bienestar subjetivo que los participantes integraron progresivamente a su vida cotidiana.

Motivaciones, facilitadores y obstáculos para la continuidad de la práctica

Las motivaciones iniciales para comenzar la práctica estuvieron asociadas a crisis personales, agotamiento o búsqueda de bienestar. Mientras algunos participantes (P1, P5) se acercaron por curiosidad o recomendación, otros lo hicieron por una necesidad vital urgente: "Desesperación. Ya no me quedaba nada. Había sacado todas las cosas que veía que eran negativas en mi vida y me sentía vacío" (P9). En este sentido, la práctica respondió a la necesidad de "volver a mí" (P6) frente a situaciones percibidas como insatisfactorias.

Respecto de la continuidad, el principal sostén es el bienestar experimentado, el cual genera un "antes y un después" (P2). Los participantes describieron un proceso donde la disciplina se naturaliza como parte del ritmo vital: "Lo incorporé y no puedo pensarme sin ello. De todas las cosas que hago, es lo que más fácil me resulta hacer" (P12). Otros facilitadores mencionados incluyeron la consolidación del hábito y la recompensa de desarrollar una mayor paciencia (P1).

En relación con los obstáculos, los mayores desafíos identificados fueron la inercia de la rutina y las limitaciones físicas. El "piloto automático" (P1) del día a día suele dificultar el espacio para la práctica autónoma (P6) o la gestión de la incomodidad inicial (P11). A esto se suman obstáculos propios del ciclo vital: "Son los propios de la edad, del cuerpo. Muchas veces digo que soy como una cartulina que vengo acá, me despliego, pero después pasan los días y esa cartulina vuelve a enrollarse" (P12). Ante estas dificultades, los participantes desarrollaron estrategias adaptativas para sostener la práctica en el tiempo.

Los obstáculos no fueron vividos como impedimentos definitivos, sino como desafíos del proceso de aprendizaje. Ante la interrupción de la actividad, los participantes describieron señales de alerta como irritabilidad, menor paciencia o sensación de vacío. Estas funcionan como un "reloj interno de bienestar" (P1) que detecta el retorno al "piloto automático" y a reacciones mecánicas.

Esta mayor conciencia sobre los efectos de la práctica favorece el retorno espontáneo a las disciplinas contemplativas al identificar un deterioro en el equilibrio emocional: "Vuelvo a buscar eso porque siento bienestar haciendo eso" (P13). En conjunto, los resultados evidencian que la continuidad responde a un proceso dinámico donde interactúan las motivaciones iniciales y los beneficios percibidos. El sostenimiento de la práctica está, por tanto, estrechamente vinculado al reconocimiento consciente de las transformaciones positivas que los sujetos atribuyen a su experiencia cotidiana.

El contexto urbano de Buenos Aires y su impacto en la práctica

En relación a este objetivo, se exploró el impacto del contexto urbano de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires sobre la experiencia de las personas que realizan prácticas contemplativas. Del análisis de las entrevistas emergieron tres dimensiones principales: el ritmo urbano como generador de estrés y de la necesidad de practicar, la relación paradójica entre la ciudad y la práctica, y las estrategias desarrolladas por los participantes para sostenerla frente a las demandas del entorno.

El ritmo urbano como generador de estrés y necesidad de práctica

Todos los participantes reconocieron que el ritmo de vida de Buenos Aires genera niveles elevados de estrés, aceleración y sobreexigencia. Paradójicamente, este mismo contexto fue señalado como el que incrementa la necesidad y el valor de la práctica.

"Es un ritmo demasiado movido. Creo que estamos muy enojados, sobre reactivos e impacientes. Por eso la práctica es fundamental." (P1)

"Todos estamos super apurados, super nerviosos, estresados. Siempre estás con esa sensación de que te falta el tiempo para terminar de hacer todo lo que tenés que hacer." (P2)

"La ciudad de Buenos Aires te carcoma en el alma. Es mucho, está muy hostil." (P3)

"Vivir en la ciudad a mí me contamina de mi estado. La práctica me ayuda quizás a sostener cosas que son insostenibles." (P5)

En conjunto, los relatos muestran que el ritmo acelerado, la sobreexigencia y la estimulación permanente propios de la vida urbana fueron percibidos como fuentes de malestar que incrementan la necesidad de recurrir a las prácticas contemplativas como estrategia de regulación y bienestar.

La ciudad como facilitadora y dificultadora de la práctica: una relación paradójica

Los participantes describieron una relación paradójica con el entorno urbano: si bien el ritmo acelerado de Buenos Aires dificulta la disciplina, es esa misma hostilidad la que vuelve la práctica más necesaria. Esta tensión se identificó como "dos caras de una misma moneda porque la dificultad... hace que la necesites" (P4). Mientras algunos destacaron que las trabas para practicar son más internas que externas (P12), otros subrayaron la naturaleza portátil de sus recursos: "la práctica va conmigo donde yo voy... la llevo a todos lados" (P13).

En conjunto, los testimonios evidencian que la ciudad funciona simultáneamente como fuente de malestar y como el escenario que otorga sentido y utilidad a la experiencia contemplativa. Para afrontar las demandas de CABA, los sujetos desarrollaron estrategias adaptativas como la creación de refugios personales de pausa, la incorporación de modalidades informales en la rutina y la resignificación de las distracciones urbanas (como el ruido o las esperas) como oportunidades para ejercitar la atención plena.

Para gestionar las demandas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los participantes desarrollaron estrategias creativas de adaptación. Algunos lograron resignificar el ruido urbano como un anclaje para la presencia: "ahora lo veo como algo positivo que pude

integrar... esas distracciones me ayudan a conectar conmigo misma” (P1). Otros optaron por la construcción de refugios personales, ya sea mediante el aislamiento auditivo, la búsqueda de soledad matutina -“me levanto más temprano que todos... porque necesito ese espacio” (P13)- o la creación de climas de tranquilidad en el hogar para protegerse de un “afuera complicado” (P10).

En total, los resultados permiten comprender que el contexto de CABA configura un escenario complejo donde la hostilidad del entorno, lejos de ser solo un impedimento, actúa como un motor que refuerza la necesidad de las prácticas contemplativas como recursos esenciales de afrontamiento y bienestar subjetivo.

Discusión

Los resultados de la presente investigación permiten comprender que las prácticas contemplativas -entre ellas el mindfulness, la meditación y el yoga- trascienden el carácter de técnicas orientadas exclusivamente a la reducción del estrés. Los participantes las describieron como experiencias que favorecen procesos de regulación emocional, autoconocimiento, transformación personal y resignificación de la experiencia cotidiana. En este sentido, los hallazgos muestran que la práctica sostenida se asocia con una transición desde respuestas predominantemente automáticas hacia formas más conscientes de afrontar las experiencias, aspecto que adquiere especial relevancia en la mediana edad y en el contexto urbano de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Estos resultados pueden interpretarse a la luz de la teoría de la Intencionalidad propuesta por Shapiro (2006), quien sostiene que el propósito con el que una persona se aproxima a la práctica constituye un elemento central para comprender sus efectos. En la presente investigación se observó que las motivaciones iniciales de los participantes, orientadas principalmente al alivio del estrés, el malestar o la búsqueda de bienestar, evolucionaron progresivamente hacia significados vinculados con el autoconocimiento, la presencia consciente y la transformación personal.

Estos hallazgos coinciden con lo informado por Pan et al. (2022), quienes identificaron que la relación entre mindfulness y bienestar subjetivo se encuentra mediada por procesos de autoconexión y sentido de vida. En la presente investigación, los participantes también atribuyeron a las prácticas contemplativas un proceso progresivo de autoconocimiento, resignificación personal y construcción de una relación más consciente consigo mismos, lo

que refuerza la interpretación de que el bienestar experimentado trasciende la disminución del estrés y se vincula con transformaciones subjetivas más profundas.

Por otro lado, Ausín y Badenes (2021) sostienen que las intervenciones basadas en mindfulness favorecen el bienestar subjetivo, la aceptación personal y una mejor calidad de vida, además de contribuir a la disminución de la ansiedad y del malestar psicológico. Los hallazgos de la presente investigación muestran una convergencia con estos planteamientos, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas una mayor capacidad para afrontar situaciones difíciles con serenidad, desarrollar recursos de autocuidado y fortalecer su estabilidad emocional. En este sentido, las experiencias analizadas permiten interpretar que el bienestar subjetivo asociado a estas prácticas trasciende la regulación emocional inmediata e involucra procesos de fortalecimiento personal y de construcción de recursos psicológicos para afrontar las demandas de la vida cotidiana.

Cerna Carrasco (2021) encontró que las intervenciones breves basadas en mindfulness favorecen la disminución de la rumiación cognitiva y contribuyen al incremento del bienestar subjetivo. Los resultados de la presente investigación convergen con estos hallazgos, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas una menor tendencia a la aceleración mental y una mayor capacidad para tomar distancia de pensamientos recurrentes y preocupaciones cotidianas. Asimismo, describieron una transformación progresiva en la manera de relacionarse con sus experiencias internas, caracterizada por una mayor conciencia, serenidad y regulación emocional. En este sentido, los hallazgos sugieren que la disminución de la rumiación constituye uno de los procesos psicológicos que podría contribuir al bienestar subjetivo asociado a las prácticas contemplativas, en concordancia con lo planteado por Cerna Carrasco (2021).

Los hallazgos de Peters et al. (2021) señalan que la práctica de mindfulness favorece el desarrollo de una mayor conciencia del momento presente y una actitud de aceptación frente a las experiencias internas, aspectos que se asocian con un incremento del bienestar psicológico. Los resultados de la presente investigación convergen con estos planteamientos, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas una mayor capacidad para permanecer en el presente, valorar experiencias cotidianas que antes pasaban inadvertidas y desarrollar una actitud de mayor gratitud hacia la propia vida. Asimismo, describieron una forma diferente de afrontar las dificultades, caracterizada por una mayor aceptación y una menor reactividad emocional. En conjunto, en consonancia con lo planteado por Peters et al. (2021), estos hallazgos refuerzan la idea de que las prácticas contemplativas favorecen procesos de atención consciente y aceptación que contribuyen al bienestar subjetivo.

Satici et al. (2022) identificaron que variables psicológicas positivas, particularmente la esperanza, median la relación entre mindfulness y bienestar subjetivo. Si bien la esperanza no fue una dimensión explorada de manera específica en la presente investigación, los resultados muestran que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas el fortalecimiento de recursos personales que les permitieron afrontar las dificultades cotidianas con mayor estabilidad emocional, confianza y una actitud más positiva frente a la vida. En este sentido, los hallazgos convergen con los planteamientos de los autores antes mencionados, al sugerir que el bienestar asociado a las prácticas contemplativas no se limita a la disminución del malestar, sino que también implica el desarrollo de recursos psicológicos positivos que favorecen una mejor adaptación a las demandas de la vida cotidiana.

Kosugi et al. (2021) señalan que la práctica sostenida de mindfulness favorece procesos de autoconocimiento y transformación personal que trascienden la reducción de síntomas, promoviendo cambios en la forma en que las personas comprenden y se relacionan consigo mismas. Los resultados de la presente investigación convergen con estos

planteamientos, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas un proceso gradual de transformación que evolucionó desde objetivos inicialmente físicos o instrumentales hacia significados vinculados con el crecimiento personal, la integración de la práctica a la vida cotidiana y la construcción de una relación más consciente consigo mismos. En este sentido, los hallazgos sugieren que las prácticas contemplativas no fueron vividas únicamente como recursos para afrontar el malestar, sino como experiencias que adquirieron un significado personal profundo y se incorporaron progresivamente a la identidad de quienes las practican. Asimismo, varios participantes describieron que, con el paso del tiempo, las prácticas contemplativas dejaron de percibirse como actividades específicas para convertirse en una necesidad integrada a su forma de vida, lo que refuerza la idea de una transformación profunda en el significado atribuido a la práctica.

Los hallazgos de Galante et al. (2023) sostienen que las intervenciones basadas en mindfulness promueven el bienestar a través del fortalecimiento de recursos psicológicos que favorecen una mejor adaptación a las experiencias cotidianas. En la presente investigación, los resultados convergen con estos planteamientos, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas cambios que trascendieron la regulación emocional e incluyeron una mayor satisfacción con la vida, mejoras en la calidad de los vínculos interpersonales, una mayor presencia consciente y una forma diferente de afrontar las demandas del contexto urbano. En este sentido, al igual que lo propuesto en la investigación de Galante et al. (2023), los hallazgos permiten interpretar que el bienestar asociado a las prácticas contemplativas constituye un proceso multidimensional que involucra aspectos emocionales, cognitivos, interpersonales y existenciales.

López-Linares et al. (2023) señalaron la necesidad de ampliar la evidencia cualitativa sobre la relación entre las prácticas contemplativas y el bienestar psicológico, debido al predominio de investigaciones de enfoque cuantitativo. En consonancia con este planteo, la

presente investigación aporta una comprensión situada de las experiencias de adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, recuperando los significados que los propios participantes atribuyen a sus prácticas. Los resultados muestran que la incorporación progresiva de las prácticas contemplativas trascendió el aprendizaje de una técnica específica y se integró a la vida cotidiana como una forma de relacionarse consigo mismos, con los demás y con el entorno. Asimismo, permitieron identificar dimensiones poco exploradas en la literatura, como la relación paradójica entre el contexto urbano y la práctica, la consolidación de las prácticas contemplativas como una necesidad vital y la evolución de sus significados hacia dimensiones emocionales, espirituales y existenciales. En este sentido, los hallazgos amplían la comprensión del fenómeno desde la perspectiva de quienes lo experimentan, en concordancia con la necesidad planteada por López-Linares et al. (2023).

Morales Reyes (2022) sostiene que las prácticas contemplativas favorecen el bienestar psicológico al promover formas más adaptativas de afrontar las experiencias cotidianas y fortalecer recursos personales que contribuyen a una mejor calidad de vida. Los hallazgos de la presente investigación convergen con este planteo, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas cambios que abarcaron dimensiones emocionales, cognitivas, interpersonales, físicas y existenciales. Asimismo, los resultados muestran que dichos cambios no fueron experimentados como efectos aislados, sino como parte de un proceso progresivo de integración de la práctica a la vida cotidiana, que modificó la manera en que los participantes comprendían y afrontaban sus experiencias. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la importancia de las prácticas contemplativas como recursos asociados al bienestar subjetivo y aportan evidencia cualitativa sobre los significados que adquieren en adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, ampliando el conocimiento disponible sobre este fenómeno.

Asimismo, Pérez-Algorín Álvarez (2022) sostiene que las prácticas contemplativas favorecen el bienestar subjetivo al promover una relación más consciente con la propia experiencia y fortalecer recursos psicológicos que facilitan la adaptación a las demandas cotidianas. Los hallazgos de la presente investigación convergen con estos planteamientos, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas una integración progresiva en su vida diaria, acompañada por cambios en la regulación emocional, la calidad de los vínculos, el autoconocimiento y la forma de afrontar situaciones de estrés. Asimismo, los resultados muestran que el bienestar experimentado no se limitó a la disminución del malestar, sino que fue significado como una transformación más amplia en la manera de comprenderse a sí mismos y de relacionarse con el entorno. En este sentido, la presente investigación aporta evidencia cualitativa que amplía la comprensión de los procesos mediante los cuales las prácticas contemplativas adquieren significado y contribuyen al bienestar subjetivo en adultos de mediana edad.

Finalmente, Brown et al. (2007) plantean que la atención plena constituye una disposición que favorece una mayor conciencia del momento presente y se asocia con niveles más elevados de bienestar psicológico. Los resultados obtenidos en la presente investigación convergen con esta perspectiva, ya que los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas una mayor capacidad para permanecer atentos a la experiencia presente, reconocer sus pensamientos y emociones con menor reactividad y desarrollar una actitud más consciente frente a las situaciones cotidianas. Asimismo, el análisis de las entrevistas permitió identificar que esta forma de relacionarse con la experiencia se fue consolidando progresivamente hasta integrarse como parte de la vida cotidiana y de la identidad personal. En este sentido, los hallazgos refuerzan la propuesta de Brown et al. (2007) al mostrar que la atención plena trasciende la práctica formal y puede constituirse en una forma habitual de vincularse consigo mismo, con los demás y con el entorno.

De manera complementaria a los antecedentes analizados, los resultados muestran que las prácticas contemplativas trascienden la reducción del estrés y se configuran como procesos de transformación en la relación con la propia experiencia. Los participantes describieron una evolución desde motivaciones centradas en el alivio del malestar hacia formas más profundas de autoconocimiento, presencia consciente y conexión consigo mismos. Estos hallazgos resultan consistentes con la teoría de la Intencionalidad de Shapiro (2006), que plantea que los propósitos atribuidos a la práctica se profundizan a medida que esta se integra en la vida cotidiana.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la identificación de la “pausa consciente” como uno de los procesos centrales asociados al bienestar subjetivo. Los participantes describieron una mayor capacidad para observar pensamientos y emociones antes de reaccionar automáticamente, favoreciendo una menor reactividad emocional. Este proceso puede comprenderse a partir del modelo de Atención, Intención y Actitud (AIA) de Shapiro et al. (2009) y de los aportes de Brewer (2019) sobre la interrupción de patrones automáticos de pensamiento. En conjunto, los relatos sugieren que la práctica sostenida promueve una actitud más reflexiva y consciente frente a las demandas cotidianas.

Otro aspecto significativo se vincula con la progresiva integración del mindfulness en la vida diaria. Los resultados muestran que, con el paso del tiempo, la práctica dejó de estar limitada a momentos específicos de meditación formal para convertirse en una actitud presente en diferentes contextos y actividades cotidianas. Esta transición permite comprender el pasaje desde experiencias puntuales de atención plena hacia la consolidación de una disposición más estable, compatible con la noción de mindfulness como rasgo desarrollada en la literatura especializada. Los participantes describieron una presencia más constante en las actividades diarias, una mayor conciencia de sus estados internos y una capacidad creciente

para sostener la atención en el momento presente, incluso en situaciones potencialmente estresantes.

El contexto urbano emergió como un elemento relevante en la experiencia de los participantes. Más que constituir únicamente un obstáculo, el contexto urbano fue experimentado como un escenario que incrementó la necesidad de recurrir a las prácticas contemplativas para afrontar de manera más adaptativa las exigencias de la vida cotidiana. El ritmo acelerado, la sobrecarga de responsabilidades y la constante estimulación fueron identificados como factores que incrementan la necesidad de espacios de pausa y autorregulación. En este sentido, los hallazgos sugieren que la práctica favorece una relación más equilibrada con los estresores cotidianos y contribuye al bienestar psicológico en contextos urbanos complejos.

Por otra parte, la autocompasión emergió como una dimensión estrechamente vinculada al bienestar subjetivo de los participantes. Los relatos evidenciaron una disminución de la autoexigencia, una mayor aceptación de las propias limitaciones y una actitud más amable hacia sí mismos frente a errores o dificultades. Estos resultados adquieren especial relevancia al considerar las características propias de la mediana edad, etapa frecuentemente asociada a múltiples demandas laborales, familiares y personales. En consonancia con los planteamientos de Neff (2003), los hallazgos sugieren que la capacidad de relacionarse con el sufrimiento desde una posición de comprensión y cuidado constituye un recurso protector para el bienestar psicológico.

Finalmente, los participantes atribuyeron a las prácticas contemplativas beneficios que trascendieron la regulación emocional e incluyeron mejoras percibidas en la concentración, la atención y la organización de las actividades cotidianas. Si bien la metodología cualitativa utilizada no permite establecer relaciones causales, estos hallazgos convergen con lo

señalado por Kosugi et al. (2021) y Pan et al. (2022) respecto de la relación entre las prácticas contemplativas, el bienestar subjetivo y el funcionamiento cognitivo.

En síntesis, el análisis conjunto de los testimonios y de la literatura científica permite interpretar que las prácticas contemplativas constituyen un recurso valioso asociado al bienestar psicológico en adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los hallazgos muestran que la práctica trasciende el aprendizaje de una técnica específica y adquiere el significado de una forma de relacionarse consigo mismo, con los demás y con las experiencias cotidianas. Asimismo, los resultados sugieren que procesos como la intencionalidad, la regulación emocional, la autocompasión y el autoconocimiento contribuyen a comprender el bienestar subjetivo atribuido por los participantes a estas prácticas. En conjunto, la presente investigación aporta evidencia cualitativa que amplía la comprensión de los significados que adquieren las prácticas contemplativas en este grupo poblacional y de su integración progresiva en la vida cotidiana.

Conclusión

La presente investigación tuvo como propósito comprender cómo las personas de entre 40 y 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires experimentan y atribuyen sentido a las prácticas contemplativas, y al mindfulness en particular, en relación con su bienestar subjetivo. A partir del análisis de las entrevistas realizadas, fue posible responder a este interrogante identificando que los participantes perciben al mindfulness como una práctica que contribuye significativamente a su bienestar psicológico y emocional, otorgándole significados que trascienden ampliamente la reducción del estrés o la búsqueda de relajación.

Los relatos escuchados y transcritos permitieron comprender que el mindfulness es vivido como una experiencia de transformación progresiva que favorece una relación más consciente con uno mismo, con los demás y con el entorno. Los participantes describieron que, a través de la práctica sostenida en el tiempo, desarrollaron una mayor capacidad para reconocer pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin reaccionar automáticamente ante ellos, generando espacios de pausa, reflexión y elección consciente. En este sentido, los resultados sugieren que la atención plena se asocia con procesos de autoconocimiento, regulación emocional, aceptación, presencia y gratitud, dimensiones que los participantes identificaron como centrales para su bienestar subjetivo.

Además, los resultados muestran que el bienestar subjetivo experimentado no se limita a la ausencia de malestar psicológico, sino que se configura como una experiencia compleja e integral que involucra aspectos emocionales, cognitivos, relacionales y existenciales. La disminución de la ansiedad y el estrés, el incremento de la calma, la mejora en los vínculos interpersonales, una mayor satisfacción con la propia vida y el desarrollo de una actitud más

compasiva hacia sí mismos constituyen algunos de los beneficios más significativos atribuidos a estas prácticas contemplativas.

Uno de los hallazgos más relevantes fue observar cómo el significado otorgado al mindfulness se transforma con el tiempo. Lo que para muchos comenzó como una herramienta para afrontar momentos de tensión o sufrimiento fue adquiriendo progresivamente una profundidad mayor, hasta convertirse en una forma de estar en el mundo. En este sentido, los participantes describieron que la práctica dejó de limitarse a momentos específicos de meditación para integrarse en las actividades cotidianas a través de la 'pausa consciente', influyendo en la manera de tomar decisiones, afrontar desafíos, relacionarse con otras personas y atravesar situaciones de incertidumbre. La atención plena pasó así de ser una actividad a convertirse en una actitud vital.

Por otra parte, el contexto urbano en el que se desarrolla la vida de los participantes aporta un marco especialmente significativo para comprender estos resultados. Las exigencias propias de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, caracterizadas por el ritmo acelerado, la sobrecarga de responsabilidades y la constante estimulación tecnológica, fueron identificadas como factores que impactan sobre el bienestar psicológico. Frente a este escenario, las prácticas contemplativas emergen como una práctica que permite recuperar espacios de presencia y conexión personal, favoreciendo una relación más equilibrada con las demandas de la vida contemporánea en la gran ciudad.

En síntesis, los hallazgos de esta investigación permiten concluir que las personas de mediana edad participantes experimentan las prácticas contemplativas -y el mindfulness en particular- como mucho más que una técnica o un conjunto de ejercicios específicos. Para ellas, fueron significadas como recursos asociados al crecimiento personal, al autoconocimiento, a la regulación emocional y a la construcción de bienestar subjetivo. A

través de la práctica, los participantes no solo aprenden a prestar atención al momento presente, sino también a relacionarse de una manera más consciente, amable y reflexiva con su propia experiencia, desarrollando lo que los relatos identifican como una 'pausa consciente' antes de la reacción.

Finalmente, la presente investigación aporta evidencia cualitativa sobre los significados que los adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires atribuyen a las prácticas contemplativas, ampliando la comprensión de los procesos asociados al bienestar subjetivo en contextos urbanos. Los resultados obtenidos muestran que estas prácticas fueron experimentadas como recursos que favorecen una relación más consciente con la propia experiencia, permitiendo afrontar las demandas cotidianas desde una actitud más reflexiva, flexible y compasiva. En este sentido, el estudio contribuye a profundizar el conocimiento sobre el lugar que las prácticas contemplativas ocupan en la vida de quienes las incorporan de manera sostenida, ofreciendo evidencia que puede orientar futuras investigaciones e intervenciones en el campo de la salud mental y la promoción del bienestar psicológico.

Aportes y contribuciones de la investigación

Este estudio aporta evidencia cualitativa sobre cómo las prácticas contemplativas (mindfulness, yoga y meditación) fortalecen el bienestar en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, destacando procesos como la regulación emocional y la "pausa consciente". Al analizar un contexto urbano de alta exigencia, el trabajo ofrece herramientas valiosas para diseñar programas de promoción de la salud mental y cubre un vacío en la investigación local sobre la mediana edad, revalorizando la subjetividad de los practicantes.

Limitaciones de la investigación

La presente investigación presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. En primer lugar, la muestra fue intencional y de tamaño reducido (13 participantes), compuesta mayoritariamente por mujeres (11 de 13) y por personas con un nivel educativo elevado, lo que limita la posibilidad de transferir los hallazgos a otros grupos de adultos de mediana edad residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Asimismo, al tratarse de un estudio basado en entrevistas en profundidad, los resultados reflejan las experiencias y significados atribuidos por los participantes, por lo que pueden estar influenciados por sesgos propios del autorreporte, como la deseabilidad social o las limitaciones del recuerdo.

Otra limitación relevante radica en que la mayoría de los participantes practicaba simultáneamente mindfulness, meditación y yoga. Esta superposición de prácticas contemplativas dificulta distinguir con precisión los aportes específicos atribuibles a cada una de ellas, por lo que los hallazgos deben interpretarse considerando esta característica de la muestra.

Finalmente, debido al diseño cualitativo y transversal de la investigación, así como a su realización en un contexto urbano específico como la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los resultados constituyen hallazgos situados que no pretenden establecer relaciones causales ni ser generalizables a otras poblaciones o contextos socioculturales.

Líneas de investigación futuras

Se propone profundizar el estudio del bienestar subjetivo mediante muestras más amplias y diversas que permitan realizar comparaciones entre grupos etarios a lo largo del ciclo vital. Resulta fundamental implementar estudios longitudinales y metodologías mixtas para complementar los relatos subjetivos con indicadores cuantitativos de regulación emocional y calidad de vida. Asimismo, se sugiere realizar un análisis diferencial entre las distintas prácticas contemplativas (mindfulness, yoga y meditación) y explorar el impacto de variables urbanas de CABA, como la hiperconectividad tecnológica y las demandas laborales. Estas líneas permitirán diseñar intervenciones de salud mental más precisas y ajustadas a las necesidades de la población adulta contemporánea.

Propuestas de intervención

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la realización de prácticas contemplativas -con especial énfasis en el mindfulness- se asocia, según la experiencia de los participantes, con mejoras significativas en el bienestar subjetivo, la regulación emocional, la autocompasión y la calidad de las relaciones interpersonales. Asimismo, los relatos de los 13 entrevistados permitieron identificar que las exigencias del

contexto urbano de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, tales como la hiperconectividad, la sobrecarga de responsabilidades laborales y el ritmo acelerado, constituyen factores de riesgo que afectan su equilibrio psicológico. En función de estos hallazgos, y reconociendo el valor de la 'pausa consciente' como un recurso de afrontamiento adaptativo, se proponen diversas líneas de intervención profesional orientadas a promover la salud mental y el bienestar en adultos de entre 40 y 65 años.

Programas psicoeducativos basados en mindfulness para la promoción del bienestar

Se propone la creación de talleres grupales para adultos de 40 a 65 años, realizables en diversos entornos (salud, comunitarios o privados) para afrontar las demandas de la mediana edad. El objetivo central es entrenar la atención plena mediante herramientas como la "pausa consciente", permitiendo gestionar el estrés del ritmo urbano de CABA y reducir la reactividad automática. Además de la práctica, se busca fomentar el autoconocimiento, la autocompasión y la gratitud como pilares del bienestar. Finalmente, el formato grupal es clave porque construye redes de apoyo que ayudan a los participantes a sostener la práctica a largo plazo.

Incorporación de intervenciones basadas en mindfulness en el ámbito clínico

Se propone integrar el mindfulness y disciplinas afines como herramientas complementarias en el tratamiento de adultos con elevados niveles de estrés o dificultades en la regulación emocional. A través de técnicas adaptadas a cada consultante -como el *body scan*, la observación de pensamientos y la autocompasión- se busca disminuir la autocrítica y fomentar una relación más amable con uno mismo. Estas intervenciones facilitan el desarrollo de la "pausa consciente", fortaleciendo la conciencia emocional y previniendo el desgaste

psicológico derivado de las demandas urbanas, lo que impacta directamente en la mejora del bienestar subjetivo y la calidad de vida.

Programas de bienestar y prevención del estrés en organizaciones laborales

Se propone el desarrollo de programas de bienestar organizacional basados en prácticas contemplativas para mitigar el estrés laboral identificado por los participantes en el contexto de CABA. A través de la implementación de pausas conscientes y entrenamiento en regulación emocional, se busca reducir el agotamiento (burnout), mejorar la concentración y fortalecer los vínculos interpersonales en el ámbito de trabajo. Esta estrategia preventiva permitiría a los adultos de mediana edad gestionar las altas demandas metropolitanas, transformando el entorno laboral en un espacio de promoción de la salud mental y bienestar subjetivo.

Intervenciones comunitarias para la promoción de la salud mental

Esta propuesta considera el impacto que las condiciones de vida urbana, en grandes ciudades, tienen sobre el bienestar subjetivo, y resulta oportuno promover intervenciones comunitarias que acerquen las prácticas de mindfulness a la población general. Estas propuestas podrían desarrollarse en centros culturales, espacios barriales, organizaciones comunitarias y programas de promoción de la salud, facilitando el acceso a herramientas de autocuidado y regulación emocional para personas que habitualmente no participan de tratamientos psicológicos formales. La realización de encuentros abiertos, talleres gratuitos o programas de entrenamiento accesibles permitiría ampliar el alcance de las intervenciones preventivas y fortalecer la promoción de la salud mental desde una perspectiva comunitaria.

Programas de entrenamiento en autocompasión y bienestar emocional

Por último, otro de los hallazgos relevantes del estudio fue la importancia atribuida al desarrollo de una actitud más compasiva y menos crítica hacia uno mismo. Por esta razón, se propone el diseño de intervenciones que integren prácticas de mindfulness y ejercicios orientados al fortalecimiento de la autocompasión, la aceptación emocional y el autoconocimiento. Estas estrategias podrían favorecer una mejor regulación emocional, disminuir la autocrítica y promover el bienestar subjetivo. En términos profesionales, su implementación contribuiría al fortalecimiento de recursos personales como la flexibilidad, autoestima, la resiliencia, el afrontamiento saludable y la calidad de vida, consolidando al mindfulness como una herramienta de promoción de la salud mental en la adultez media.

Referencias

- Allen, M., Tarrasch, R. y Carlson, L. E. (2021). Explorando las experiencias vividas de practicantes de mindfulness: Una síntesis cualitativa. *Mindfulness*, 12(5), 1142–1158. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01619-2>
- Analayo, B. (2003). *Satipaṭṭhāna: El camino directo hacia la realización*. Windhorse Publications.
- Analayo, B. (2019). *Satipaṭṭhāna: El camino directo hacia la realización* (2.^a ed.). Windhorse Publications.
- Astin, J. A. (1997). Reducción del estrés a través de la meditación mindfulness: Efectos sobre la sintomatología psicológica, el sentido de control y las experiencias espirituales. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106. <https://doi.org/10.1159/000289116>
- Ausín, B. y Badenes, A. (2021). Eficacia de las intervenciones basadas en el entrenamiento en mindfulness para mejorar el bienestar psicológico en personas mayores con una enfermedad crónica. *Revista de Psicogeriatría*, 11(1), 17–23.
- Bermúdez Vázquez, M., y Chaves Montero, A. (Coords.). (2023). *Equilibrio social: perspectivas de análisis y mejora para las sociedades del siglo XXI*. Dykinson.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., y Devins, G. (2004). Mindfulness: Una definición operacional propuesta. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Bluth, K., y Neff, K. D. (2018). Nuevas fronteras en la comprensión de los beneficios de la autocompasión. *Self and Identity*, 17(6), 605-608.

<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1497682>

Brewer, J. (2019). The craving mind: From cigarettes to smartphones to love -why we get hooked and how we can break bad habits. *Yale University Press*.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., y Kober, H. (2011). La experiencia en meditación se asocia con diferencias en la actividad y conectividad de la red neuronal por defecto. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254–20259. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108>

Brooks, S. (2021). Uso de medios digitales y salud mental: Una revisión. *Digital Health*, 7, 1-16. <https://doi.org/10.1177/20552076211033352>

Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). Los beneficios de estar presente: Mindfulness y su rol en el bienestar psicológico. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Brown, K. W., Ryan, R. M., y Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Fundamentos teóricos y evidencia de sus efectos saludables. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

Brown, K. W., Creswell, J. D., y Ryan, R. M. (2015). *Manual de mindfulness: Teoría, investigación y práctica*. Guilford Press.

Brown, K. W., Creswell, J. D., y Ryan, R. M. (2015). La evolución de la investigación sobre mindfulness. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 713–738. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015346>

Bücker, S., Winzer, R., Meyer, S., y Walach, H. (2022). El desarrollo del bienestar subjetivo a lo largo de la vida: Una revisión meta-analítica de estudios longitudinales. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1505-1527. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00520-7>

Carmody, J., y Baer, R. A. (2008). Relaciones entre la práctica de mindfulness y niveles de mindfulness, síntomas médicos y psicológicos, y bienestar. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

Cerna Carrasco, A. C. (2021). Mindfulness breve y sintomatología depresiva en personas expuestas a eventos estresantes. Un ensayo controlado aleatorizado [Tesis de maestría, Universidad de Concepción]. Repositorio de Tesis de la Universidad de Concepción. <https://repositorio.udec.cl/server/api/core/bitstreams/6f22edaa-9e92-4c29-b203-aca330b4c517/content>

Chambers, R., Gullone, E., y Allen, N. B. (2009). Regulación emocional consciente: Una revisión integrativa. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>

Chiesa, A., y Malinowski, P. (2011). Enfoques basados en mindfulness: Una revisión de la investigación actual. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 989–1006. <https://doi.org/10.1002/jclp.20857>

Creswell, J. D. (2017). Intervenciones de mindfulness. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Creswell, J. W., y Poth, C. N. (2018). *Investigación cualitativa: Diseños, enfoques y estrategias* (4.^a ed.). Editorial Paidós.

Diener, E. (1984). Bienestar subjetivo. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., y Seligman, M. E. P. (2002). Personas muy felices. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

Diener, E., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2018). Avances y cuestiones abiertas en la ciencia del bienestar subjetivo. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

Diener, E., Oishi, S., y Tay, L. (2018). Avances en la investigación sobre el bienestar subjetivo. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Bienestar subjetivo: Tres décadas de progreso. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Diez, G. G., y Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74(5), 163–169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>

Evans, G. W. (2019). El entorno construido y la salud mental. *Journal of Urban Health*, 96(4), 513-523. <https://doi.org/10.1007/s11524-019-00309-8>

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., y Anderson, A. K. (2013). El entrenamiento en meditación mindfulness altera las representaciones corticales de la atención interoceptiva. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 15–26. <https://doi.org/10.1093/scan/nss066>

Farb, N. A., Segal, Z. V., y Anderson, A. K. (2007). El entrenamiento en meditación mindfulness altera las representaciones corticales de la atención interoceptiva. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322.

<https://academic.oup.com/scan/article-abstract/8/1/15/1696050>

Fernández, G. A. (2019). Mindfulness : relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores]. <https://hdl.handle.net/20.500.14340/419>

Flick, U. (2015). *El diseño de la investigación cualitativa* (2.ª ed.). Ediciones Morata.

Fort-Rocamora, C., et al. (2024). Evaluación de una intervención grupal basada en mindfulness en pacientes con ansiedad y depresión atendidos en un centro de salud mental. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 17(2), 93–101.
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2023.11.001>

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., y Finkel, S. M. (2008). Los corazones abiertos construyen vidas: Las emociones positivas inducidas a través de la meditación de bondad amorosa generan recursos personales significativos. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>

Galante, J., Friedrich, C., Collaboration of Mindfulness Trials (CoMinT), et al. (2023). Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion. *Nature Mental Health*, 1(7), 462–476. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00081-5>

Gard, T., Noggle, J.J., Park, C.L., Vago, D.R., y Wilson, A. (2014). Mecanismos potenciales de autorregulación del yoga para la salud psicológica. *Frontiers in human neuroscience* , 8 , 100258.<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>

Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R. y Fredrickson, B. L. (2015). El mindfulness amplía la conciencia y construye significado eudaimónico: Un modelo de proceso de regulación positiva consciente de la emoción. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>

- Glaser, B. G., y Strauss, A. L. (1967). *El descubrimiento de la teoría fundamentada: Estrategias para la investigación cualitativa*. Editorial Aldine.
- Gross, J. J. (2015). Regulación emocional: Estado actual y perspectivas futuras. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. y Cavanagh, K. (2015). ¿Cómo mejoran la terapia cognitiva basada en mindfulness y la reducción de estrés basada en mindfulness la salud mental y el bienestar? Una revisión sistemática y meta-análisis de estudios de mediación. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Holt-Lunstad, J. (2018). Por qué las relaciones sociales son importantes para la salud física: Un enfoque sistémico para comprender y modificar riesgos y factores de protección. *Annual Review of Psychology*, 69, 437-458. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>
- Hutz, C. S., Zanon, C. y González, D. (2022). Bienestar subjetivo y cultura: Perspectivas latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(1), 45-58. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.n1.05>
- Kabat-Zinn, J. (2011). Algunas reflexiones sobre los orígenes del MBSR, medios hábiles y los problemas con los mapas. *Contemporary Buddhism*, 12, 281–306.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Dondequiera que vayas, ahí estás: Meditación mindfulness en la vida cotidiana*. New York: Hachette Books.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Viviendo plenamente la catástrofe: Usando la sabiduría de tu cuerpo y mente para enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenciones basadas en mindfulness en contexto: Pasado, presente y futuro. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Viviendo plenamente la catástrofe: Usando la sabiduría de tu cuerpo y mente para enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad* (ed. revisada). Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes: Recuperando el momento presente y tu vida*. Sounds True.
- Kiken, L. G., Shook, N. J. y Garland, E. L. (2023). Revisión meta-analítica de intervenciones basadas en mindfulness y sus resultados sobre el bienestar. *Frontiers in Psychology*, 14, 1178912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1178912>
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K. y Hofmann, S. G. (2013). Terapia basada en mindfulness: Un meta-análisis integral. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kosugi, Y., Ninomiya, T., Nagaoka, A., Hashimoto, H., Sawada, M., Park, J., Fujisawa, K., Mimura, C. y Sado, M. (2021). Efectividad de la terapia cognitiva basada en mindfulness para mejorar el bienestar subjetivo y eudaimónico en individuos sanos: Un ensayo controlado aleatorizado. *Frontiers in Psychology*, 12, 700916.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700916>

- Kuyken, W., Warren, F., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., van Heeringen, C., Williams, M. y Dalgleish, T. (2016). Eficacia de la terapia cognitiva basada en mindfulness en la prevención de recaídas depresivas: Un meta-análisis de datos individuales de pacientes a partir de ensayos aleatorizados. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., Evans, A., Radford, S., Teasdale, J. D. y Dalgleish, T. (2016). ¿Cómo funciona la terapia cognitiva basada en mindfulness? *Behaviour Research and Therapy*, 88, 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.004>
- Lachman, M. E. (2015). Mind the gap in the middle: Un llamado a estudiar la mediana edad. *Research in Human Development*, 12(3–4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>
- Lomas, T., Ivtzan, I. y Fu, C. H. Y. (2020). *Manual internacional Routledge de ciencia del bienestar*. Routledge.
- López-Linares, S., García-León, A. y Sánchez-Álvarez, N. (2023). Intervenciones en Psicología Positiva para la disminución de la depresión y el fomento del bienestar en personas mayores de 60 años: Una revisión sistemática de la última década (2012-2022). *Terapia Psicológica*, 41(1), 1–19. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082023000100111>
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). Los beneficios del afecto positivo frecuente: ¿La felicidad conduce al éxito? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

- Martela, F. y Steger, M. F. (2016). Los tres significados del sentido de la vida: Distinción entre coherencia, propósito y significancia. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Morales Reyes, M. (2022). Entrenamiento de la atención, bienestar subjetivo y ambiente laboral en población mexicana [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Digital de Tesis de la UNAM.
- Neff, K. D. (2003). Autocompasión: Una conceptualización alternativa de una actitud saludable hacia uno mismo. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). El desarrollo y validación de una escala para medir la autocompasión. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. y Germer, C. K. (2013). Estudio piloto y ensayo controlado aleatorizado del programa de autocompasión consciente. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2023). Autocompasión: Teoría, método, investigación e intervención. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Orth, U. y Robins, R. W. (2014). El desarrollo de la autoestima. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pan, B., Wang, Z. y Xu, H. (2022). La relación entre mindfulness como rasgo y bienestar subjetivo. *Personality and Individual Differences*, 190, 111561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111561>

- Pérez, M. C. (2005). *Psicología cultural: Una aproximación conceptual e histórica*. Redalyc.
- Pérez-Algorri Álvarez, L. (2023). Impacto del mindfulness sobre la compasión y el bienestar [Tesis de maestría, Universidad de Burgos]. Repositorio Institucional Universidad de Burgos.
- Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A. y Roemer, L. (2021). Examen prospectivo de las relaciones entre mindfulness disposicional y bienestar. *Mindfulness*, 12(3), 689–700. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01527-9>
- Peterson, A., Borsellino, P., Davidson, R., Ezeanolue, E., Lagasca, G., Díaz, J., Batra, K. y Weisman, A. (2024). Eficacia de la intervención mente-cuerpo sobre el bienestar psicológico durante la pandemia de COVID-19: Estudio piloto pre-post intervención. *Healthcare*, 12(11), 1125. <https://doi.org/10.3390/healthcare12111125>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). Sobre la felicidad y los potenciales humanos: Una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (2014). Autorrealización y construcción de significado frente a la adversidad: Un enfoque eudaimónico de la resiliencia humana. *Journal of psychology in Africa*, 24 (1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>
- Satici, B., Ysal, R., y Deniz, M. (2022). Mindfulness y felicidad subjetiva durante la pandemia: El papel mediador de la esperanza. *Current Psychology*, 41(9), 6083–6092. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01869-3>

- Shapiro, S. L., y Carlson, L. E. (2009). The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/11830-000>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2013). *Terapia cognitiva basada en mindfulness para la depresión* (2.^a ed.). Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *La auténtica felicidad: Usando la psicología positiva para alcanzar tu potencial*. Kairós.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. y Freedman, B. (2006). Mecanismos del mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P. J. y Kay, V. S. (2021). Resiliencia como capacidad de recuperarse del estrés: Un meta-análisis. *Psychological Assessment*, 33(3), 349-364. <https://doi.org/10.1037/pas0001005>
- Steger, M. F. (2017). Sentido de la vida y bienestar. En E. Diener, S. Oishi y L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 381-394). DEF Publishers. <https://doi.org/10.5465/handbook.2017.wellbeing>
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. y Deaton, A. (2021). Una instantánea de la distribución del bienestar por edades. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(1), e2023755118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2023755118>
- Strauss, A., Corbin, J., y Zimmerman, E. (2002). Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada.

- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. y Posner, M. I. (2015). La neurociencia de la meditación mindfulness. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
<https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tayebi, S., Barzegar, M. y Mohammadipour, M. (2025). La relación entre mindfulness y bienestar subjetivo en mujeres empleadas: El papel mediador de la asertividad. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 4(1), 55–63.
<https://doi.org/10.61838/kman.jnnd.4.1.7>
- Tugade, M. M. y Fredrickson, B. L. (2004). Individuos resilientes usan emociones positivas para recuperarse de experiencias emocionales negativas. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Twenge, J. M. (2023). iGen en la era digital: Implicaciones para el bienestar. *Journal of Adolescence*, 96, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.12.006>
- Varela, F. J., Thompson, E. y Rosch, E. (1991). *La mente encarnada: Ciencia cognitiva y experiencia humana*. MIT Press.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... y Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: Una evaluación crítica y agenda prescriptiva para la investigación sobre mindfulness y meditación. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

Anexos

Anexo 1

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES de UFLO Universidad Flores, desean conocer la relación entre la práctica de mindfulness y el bienestar subjetivo en adultos de 40 a 65 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, así como indagar en las experiencias, significados personales y cambios percibidos asociados a dicha práctica.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración

Anexo 2

Cuestionario sociodemográfico

Edad

Género

Barrio de residencia en CABA

Estado Civil / Situación Familiar

Nivel de estudios alcanzado

Situación Laboral

¿Hace cuánto tiempo practicas Mindfulness?

Frecuencia aproximada de tu práctica (formal o informal).

Anexo 3

Guía de entrevista semiestructurada

¿Integrás el Mindfulness, meditación/yoga en tu vida?

¿Cómo integrás la/las práctica en tu vida cotidiana?

¿En qué momentos del día o en qué situaciones solés practicar mindfulness/meditación/yoga?

¿La práctica forma parte de una rutina estable o aparece de manera más espontánea? (¿Eso fue cambiando con el tiempo?). (¿Cómo lo combinás con tus actividades diarias?)

Desde que practicas mindfulness/meditación/yoga, ¿notaste cambios en tu bienestar emocional?

¿Sentís que la práctica influyó de alguna manera en tu satisfacción con la vida o en cómo vivís tu día a día? (¿Podrías darme algún ejemplo concreto?) (¿En qué aspectos notás más esos cambios?)

¿Qué te motivó inicialmente a comenzar con la práctica de mindfulness, meditación y/o yoga?

¿Qué factores sentís que facilitan que sostengas la práctica en el tiempo?

¿Encontraste obstáculos o dificultades para mantener la práctica? (¿Cómo atravesaste esas dificultades?) (¿Qué te ayuda a volver a la práctica cuando la interrumpís?)

¿De qué manera sentís que vivir en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires influye en tu práctica?

¿Creés que el ritmo de vida urbano impacta en tu nivel de estrés o en la necesidad de practicar mindfulness? (¿Sentís que la ciudad dificulta o favorece la práctica?). (¿Cómo convivís con el ruido, las demandas y el tiempo?)

¿Qué significado personal tiene para vos la práctica?

¿Cómo relacionás la práctica con tu forma de vivir el estrés, las emociones y la calidad de vida? (¿Cambió ese significado desde que comenzaste a practicar?)

¿Hay algo más que te gustaría agregar sobre tu experiencia con el mindfulness que consideres importante y que no hayamos mencionado?