

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

EXPERIENCIAS INICIALES DE PARTICIPANTES EN UN TALLER DE MINDFULNESS SISTÉMICO: UN ANÁLISIS CUALITATIVO EXPLORATORIO

**INITIAL EXPERIENCES OF PARTICIPANTS IN A SYSTEMIC
MINDFULNESS WORKSHOP: AN EXPLORATORY
QUALITATIVE ANALYSIS**

Aimée Argüero Fonseca

Universidad Autónoma de Nayarit, México

Elvia Lizette Parra Jiménez

Universidad Autónoma de Nayarit, México

Diana Patricia Aguirre Ojeda

Universidad Autónoma de Nayarit, México

Diana Pérez Pimienta

Universidad Autónoma de Nayarit, México

Roberto Rubio Ochoa

Universidad Autónoma de Nayarit, México

Salvador Ruíz Bernés

Universidad Autónoma de Nayarit, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19473

Experiencias Iniciales de Participantes en un Taller de Mindfulness Sistémico: Un Análisis Cualitativo Exploratorio

Aimée Argüero Fonseca¹

aimee.arguero@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3864-5299>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

Diana Patricia Aguirre Ojeda

diana.aguirre@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-1814-5534>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

Roberto Rubio Ochoa

Roberto.rubio@uan.edu.mx

Universidad Autónoma de Nayarit
México

Elvia Lizette Parra Jiménez

Elvia.parra@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7842-4327>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

Diana Pérez Pimienta

Diana.perez@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-1936-634X>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

Salvador Ruiz Bernés

salvador.diaz@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-1957-8649>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

RESUMEN

Este estudio exploratorio tuvo como objetivo analizar las experiencias iniciales de psicólogos sin formación previa en terapia sistémica que participaron en un taller virtual de mindfulness sistémico. Treinta profesionales de diversos estados de México (21 mujeres y 9 hombres, entre 23 y 47 años) asistieron a un taller en línea de tres horas de duración, diseñado para introducir los principios básicos del mindfulness integrados al enfoque sistémico. La sesión incluyó una breve exposición teórica, ejercicios prácticos que involucraron los cinco sentidos y dinámicas de reflexión grupal orientadas a vincular la experiencia individual con las interacciones y contextos relacionales. Se empleó un cuestionario abierto para recabar percepciones inmediatas al finalizar la sesión. El análisis cualitativo reveló cuatro categorías principales: aumento de la conciencia corporal, sensación de calma y regulación emocional, comprensión del enfoque sistémico y percepción de conexión interpersonal, incluso en modalidad virtual. Los resultados sugieren que una breve exposición al mindfulness sistémico puede generar cambios subjetivos positivos y despertar interés en integrar esta perspectiva en la práctica profesional. Se discuten implicaciones para la formación continua y el diseño de intervenciones breves en entornos presenciales y a distancia.

Palabras clave: mindfulness sistémico, análisis cualitativo, experiencias taller

¹ Autor principal

Correspondencia: aimee.arguero@uan.edu.mx

Initial Experiences of Participants in a Systemic Mindfulness Workshop: An Exploratory Qualitative Analysis

ABSTRACT

This exploratory study aimed to analyze the initial experiences of psychologists without prior training in systemic therapy who participated in an online systemic mindfulness workshop. Thirty professionals from various states of Mexico (21 women and 9 men, aged between 23 and 47 years) voluntarily attended a three-hour virtual workshop designed to introduce the basic principles of mindfulness integrated with the systemic approach. The session included a brief theoretical introduction, practical exercises involving the five senses, and group reflection dynamics aimed at linking individual experiences with relational and contextual interactions. An open-ended questionnaire was administered at the end of the workshop to gather immediate perceptions. Qualitative analysis revealed four main categories: increased body awareness, a sense of calm and emotional regulation, understanding of systemic principles, and perceived interpersonal connection—even in a virtual format. The results suggest that brief exposure to systemic mindfulness can generate positive subjective changes and foster interest in integrating this perspective into professional practice. Implications for continuing education and the design of brief interventions in both face-to-face and online settings are discussed.

Keywords: systemic mindfulness, qualitative analysis, workshop experiences

Artículo recibido 25 julio 2025

Aceptado para publicación: 29 agosto 2025



INTRODUCCIÓN

El mindfulness se ha consolidado en las últimas décadas como una práctica psicológica y terapéutica eficaz para la reducción del estrés, la regulación emocional y el incremento del bienestar subjetivo (Kabat-Zinn, 2003; Creswell, 2017). Tradicionalmente, su implementación se ha centrado en el trabajo individual, poniendo el foco en la atención plena al momento presente, la autorregulación y la conciencia corporal. Sin embargo, esta aproximación, si bien efectiva, ha prestado menor atención a las dinámicas relacionales y contextuales que influyen en la experiencia de las personas.

El enfoque sistémico, por su parte, concibe a los individuos como parte de un entramado de interacciones y vínculos que co-construyen la experiencia y el bienestar. Este modelo plantea que el malestar psicológico no puede comprenderse de manera aislada, sino en relación con los sistemas familiares, sociales y culturales en los que las personas están inmersas (Becvar & Becvar, 2018; Minuchin, 1974). La integración de mindfulness y perspectiva sistémica plantea una oportunidad para abordar la salud mental desde una visión más holística, reconociendo que los cambios internos y externos están interrelacionados.

En otros contextos, esta combinación ha mostrado beneficios en la mejora de la comunicación en parejas, la reducción de la reactividad emocional en contextos laborales y el fortalecimiento de redes de apoyo en comunidades (Siegel, 2010; Crane et al., 2017). No obstante, la mayoría de estos estudios han sido realizados con profesionales previamente entrenados en alguna de las dos áreas, dejando sin explorar cómo se aproxima un psicólogo sin formación sistémica a este tipo de propuesta híbrida.

Este vacío es relevante, ya que los programas de formación continua requieren evidencia sobre cómo introducir de manera efectiva nuevos marcos conceptuales y prácticos a profesionales que provienen de enfoques diversos. Conocer las percepciones y experiencias iniciales permite ajustar contenidos, metodologías y duración de las intervenciones para maximizar su impacto. Asimismo, comprender las reacciones tempranas puede favorecer la adopción de prácticas basadas en mindfulness sistémico en ámbitos clínicos, educativos y organizacionales, tanto en formato presencial como virtual.

El presente estudio se enmarca en la psicología aplicada y en la investigación cualitativa exploratoria, considerando el contexto de formación profesional en México. Se desarrolló con psicólogos de distintos estados de la República, quienes participaron en un taller virtual de mindfulness sistémico. El objetivo



general es explorar las experiencias iniciales de estos profesionales para identificar percepciones, beneficios y posibles aplicaciones de la integración entre mindfulness y enfoque sistémico en su práctica clínica y personal.

METODOLOGÍA

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo, en línea con investigaciones que exploran experiencias subjetivas a través de análisis interpretativos centrados en las prácticas de mindfulness (Kinsella et al., 2024). Su naturaleza es exploratoria-descriptiva, orientada a comprender cómo psicólogos sin formación sistémica experimentan, desde su propia perspectiva, un taller breve de mindfulness sistémico. El diseño es fenomenológico y transversal, dentro de un marco constructivista, con el propósito de captar significados inmediatos y compartir una vivencia personal desde la perspectiva de los participantes (van Manen, 2014).

La muestra consistió en 30 psicólogos y psicólogas (21 mujeres y 9 hombres, entre 23 y 47 años), de diferentes estados de la República Mexicana, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que es habitual en estudios cualitativos exploratorios (Etikan et al., 2016). El único criterio de inclusión fue que fueran psicólogos(as) o estudiantes avanzados sin formación previa en terapia sistémica.

El taller se realizó en modalidad virtual utilizando Microsoft Teams durante tres horas, con la exigencia de mantener las cámaras encendidas para favorecer la conexión emocional y la observación empática, una adaptación importante en contextos online (Platt et al., 2022). La sesión combinó teoría sobre mindfulness y perspectiva sistémica, junto a cinco ejercicios prácticos diseñados para integrar la atención plena con la perspectiva relacional: (1) Respiración consciente en contexto: focalizar la atención en la respiración mientras se identificaban estímulos visuales del entorno doméstico y su relación simbólica con la propia vida; (2) Escucha plena reflexiva: ejercicio individual guiado en el que cada participante recordaba una conversación reciente con alguien significativo y, en silencio, reconstruía el contenido verbal y emocional, reconociendo lo que escuchó, lo que interpretó y lo que quedó sin decir; (3) Exploración sensorial con objetos significativos: manipulación consciente de un objeto personal, describiendo sus características físicas y el significado vincular asociado; (4) Recorrido corporal guiado: escaneo corporal acompañado de visualizaciones sobre interacciones recientes,



explorando cómo se manifestaban en el cuerpo tensiones o aperturas; y (5) Construcción de mapa sistémico personal: representación gráfica sencilla de las relaciones significativas actuales, reflexionando sobre cómo el mindfulness podía aplicarse a esos vínculos.

Al finalizar, se aplicó un cuestionario abierto en formato digital para recabar percepciones inmediatas de los participantes. Este cuestionario estuvo compuesto por cinco preguntas: (1) ¿Qué sensaciones físicas identificaste durante los ejercicios? (2) ¿Qué emociones experimentaste a lo largo del taller? (3) ¿Qué aprendizajes o ideas te resultaron más significativos? (4) ¿Cómo crees que podrías aplicar lo vivido en tu práctica profesional o personal? y (5) ¿Qué aspectos del taller consideras que podrían mejorarse? Las respuestas obtenidas fueron analizadas mediante análisis de contenido temático, siguiendo el procedimiento propuesto por Braun y Clarke (2006), ampliamente utilizado en estudios cualitativos centrados en experiencias personales.

Se utilizó un instrumento ad hoc, complementado con presentaciones visuales y recursos auditivos como apoyo. Se garantizó la confidencialidad, uso restringido a fines académicos, participación voluntaria y se firmó consentimiento informado digital antes del taller. Entre las limitaciones destacan la pequeña y autoseleccionada muestra, que impide generalizar resultados, y la evaluación de percepciones inmediatas sin seguimiento longitudinal.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de contenido temático de las respuestas proporcionadas por los 30 participantes permitió identificar cuatro categorías centrales que sintetizan la experiencia vivida en el taller virtual de mindfulness sistémico: (1) Conciencia corporal y sensorial, (2) Calma y regulación emocional, (3) Comprensión inicial del enfoque sistémico, y (4) Percepción de conexión interpersonal.

En la categoría de conciencia corporal y sensorial, los participantes reportaron mayor percepción de su postura, respiración y tensiones musculares. Algunos describieron sensaciones de “ligereza” y “calor” en determinadas zonas corporales, vinculando estos cambios a los ejercicios de respiración y escaneo corporal. Una participante señaló: “*Me di cuenta de que casi nunca presto atención a mis hombros; hoy sentí cómo se relajaban poco a poco*”. Este hallazgo coincide con estudios previos que documentan cómo breves intervenciones de atención plena pueden generar mejoras en la percepción interoceptiva y en la conciencia somática (Kabat-Zinn, 1990; Platt et al., 2022).



En cuanto a calma y regulación emocional, se reportó una disminución inmediata de la tensión percibida y una sensación general de bienestar, incluso en un formato de corta duración. Un asistente expresó: “*Terminé el taller con una sensación de paz que no sentía desde hace meses*”. Este resultado refuerza la evidencia de que intervenciones breves, cuando son estructuradas y guiadas, pueden inducir cambios emocionales positivos (Kinsella et al., 2024). No obstante, algunos participantes manifestaron que el entorno doméstico y las distracciones propias de la virtualidad fueron factores que limitaron la profundidad de la experiencia: “*Me costó concentrarme porque mis hijos entraban a la habitación*”. Esto apunta a la necesidad de estrategias adicionales de manejo de contexto en sesiones en línea.

La categoría comprensión inicial del enfoque sistémico se reflejó en comentarios sobre la interconexión entre experiencias personales, vínculos y contexto. Aunque la mayoría no había tenido contacto previo con la terapia sistémica, varios participantes identificaron relaciones y patrones relacionales relevantes en su mapa sistémico personal. Un testimonio lo resume así: “*Me di cuenta de que mi estrés no solo viene de mi trabajo, sino de cómo me relaciono con mi familia*”. Este resultado es consistente con la literatura que señala el potencial de integrar herramientas de mindfulness en la formación de terapeutas para ampliar la conciencia del sistema relacional (van Manen, 2014).

Finalmente, la percepción de conexión interpersonal, incluso en un entorno virtual, se manifestó en la sensación de compartir un espacio seguro y de recibir validación implícita al mantener cámaras encendidas. Un participante comentó: “*Aunque estábamos en línea, sentí como si estuviéramos todos en la misma sala*”. Esto sugiere que, con las adecuaciones necesarias, los talleres virtuales pueden preservar elementos clave de la presencia y resonancia interpersonal que caracterizan a las intervenciones presenciales (Etikan et al., 2016).

En términos de novedad, este estudio aporta evidencia preliminar sobre la viabilidad y efectos inmediatos de un taller breve de mindfulness sistémico en formato virtual dirigido a psicólogos sin formación sistémica, un nicho poco explorado en la literatura. Si bien las limitaciones metodológicas —como el tamaño reducido de muestra y la falta de seguimiento longitudinal— restringen las generalizaciones, los hallazgos ofrecen un punto de partida para el diseño de intervenciones breves, accesibles y replicables en contextos de educación continua. Las perspectivas futuras incluyen la ampliación de la muestra, la incorporación de evaluaciones pre y post intervención con medidas



psicométricas, y la comparación de modalidades virtuales y presenciales para estimar su impacto relativo.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS

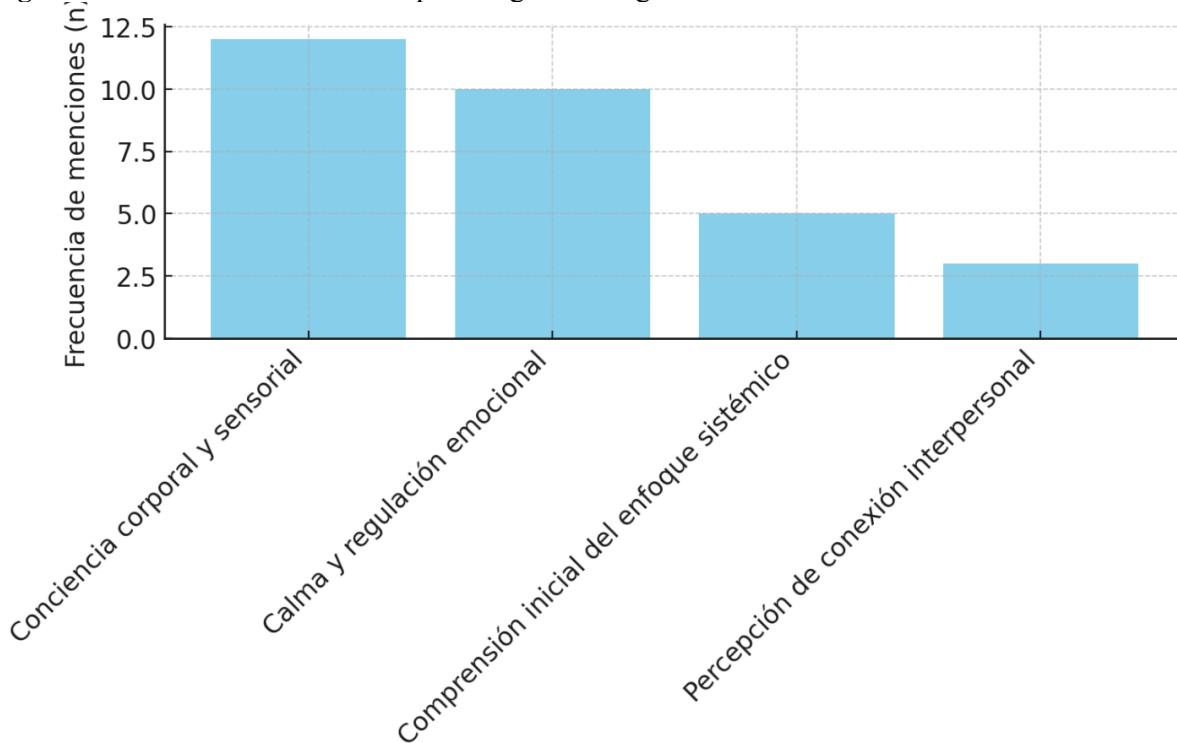
Tabla 1. Categorías emergentes y citas representativas de participantes en un taller virtual de mindfulness sistémico

Categoría emergente	Frecuencia de menciones (n)	Cita representativa
Conciencia corporal y sensorial	12	“Me di cuenta de que casi nunca presto atención a mis hombros; hoy sentí cómo se relajaban poco a poco.” S3 “Sentí un calor agradable en las manos que me hizo darme cuenta de la tensión que traía acumulada.” S17
Calma y regulación emocional	10	“Terminé el taller con una sensación de paz que no sentía desde hace meses.” S5 “Mi mente estaba agitada antes de empezar y ahora siento que todo va más lento, en buen sentido.” S9
Comprensión inicial del enfoque sistémico	5	“Me di cuenta de que mi estrés no solo viene de mi trabajo, sino de cómo me relaciono con mi familia.” S12 “Nunca había pensado en cómo lo que pasa a mi alrededor influye tanto en mi estado interno.” S27
Percepción de conexión interpersonal	3	“Aunque estábamos en línea, sentí como si estuviéramos todos en la misma sala.” S8 “Ver las caras y escuchar las experiencias de otros me hizo sentir acompañada y comprendida.” S19

Nota: n = número de veces que la categoría fue mencionada por los participantes. Las citas representativas corresponden a fragmentos textuales de las respuestas y se presentan con el código del participante (S#) para preservar el anonimato y mantener la trazabilidad de las fuentes.



Figura 1. Frecuencia de menciones por categoría emergente en taller virtual de mindfulness sistémico



Nota: n = número de participantes que mencionaron elementos relacionados con la categoría. Las citas representativas se presentan textualmente y fueron seleccionadas para ilustrar el contenido y significado de cada categoría emergente identificada en el análisis de las respuestas al cuestionario abierto aplicado al finalizar el taller virtual de mindfulness sistémico.

CONCLUSIONES

El presente estudio ofrece evidencia inicial de que un taller virtual breve de mindfulness sistémico puede generar beneficios inmediatos en psicólogos sin formación previa en el enfoque sistémico, promoviendo conciencia corporal, regulación emocional y una comprensión incipiente de las interrelaciones personales y contextuales. La presencia de cámaras encendidas y el uso de ejercicios experienciales favorecieron la percepción de conexión interpersonal, incluso en un entorno virtual.

Estos hallazgos respaldan la viabilidad de intervenciones formativas breves y en línea para la educación continua de profesionales de la salud mental, en coherencia con la literatura que señala el potencial del mindfulness y la perspectiva sistémica para ampliar las competencias profesionales y el bienestar personal. Asimismo, el diseño y la aplicación del taller muestran que es posible adaptar estrategias vivenciales a un formato remoto sin perder su impacto central, siempre que se consideren condiciones mínimas de participación y se incluyan dinámicas que promuevan la interacción.

Quedan abiertas preguntas sobre la sostenibilidad de estos efectos en el tiempo, la influencia de variables como la experiencia previa en meditación o terapia, y la comparación entre formatos virtuales y



presenciales. Futuros estudios podrían integrar evaluaciones pre y post intervención con medidas psicométricas, así como ampliar la diversidad geográfica y profesional de los participantes, para estimar con mayor precisión la eficacia y transferibilidad del mindfulness sistémico en contextos educativos y clínicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (2018). *Family therapy: A systemic integration* (9th ed.). Pearson.

<https://www.pearson.com/en-us/subject-catalog/p/family-therapy-a-systemic-integration/P200000005089>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.

<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09484-7_2

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kinsella, E. L., Taylor, A., & Callaghan, P. (2024). Brief online mindfulness interventions: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 15(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02129-y>

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

<https://doi.org/10.4159/harvard.9780674285604>



Platt, B., Pakenham, K. I., & Burton, N. W. (2022). Online mindfulness-based interventions for mental health promotion: A systematic review of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 13(3), 675–692. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01842-w>

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W. W. Norton & Company. <https://books.wwnorton.com/books/the-mindful-therapist>

van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315422657>

