

# Intervención para Trastornos de Estrés Postraumático en terapia basada en Mindfulness para adolescentes

## Nombres y apellidos

Mariangel Covo Torres  
**Código estudiantil:** 20201924564

Dagoberto García Cabarcas  
**Código estudiantil:** 2024217267602

Valeria Vásquez Villanueva  
**Código estudiantil:** 20201921667

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:  
**Especialista en Psicología Clínica**

## Tutor(es):

Milgen Sánchez Villegas

## RESUMEN

El trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) constituye una alteración de la salud mental de alto impacto clínico y social, asociada a la exposición a eventos traumáticos que generan deterioro funcional, afectaciones emocionales y pérdida de productividad. En el contexto colombiano, los estudios recientes evidencian una prevalencia superior a la reportada en otros países, influenciada por factores contextuales como el conflicto armado, la violencia estructurada y el desplazamiento forzado. Frente a esta problemática, las intervenciones basadas en Mindfulness (MBI) han emergido como una alternativa terapéutica respaldada por evidencia científica, mostrando efectos positivos en la reducción de síntomas, la regulación emocional y la mejora del bienestar general. Entre las modalidades más destacadas se encuentran la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), reconocidas como tratamientos basados en la evidencia. En este contexto, la presente monografía tiene como objetivo identificar las intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento del TEPT en población colombiana, a partir de la revisión de literatura científica publicada entre 2020 y 2024. Para ello, se

desarrolló una búsqueda en la base de datos Web Of Science aplicando criterios de inclusión y exclusión previamente definidos. Los hallazgos muestran que las MBI reducen significativamente la sintomatología asociada al TEPT y mejoran el bienestar psicológico, siendo además factibles de implementar en contextos grupales y comunitarios con bajo costo. No obstante, se evidencia una limitada producción científica en población colombiana, lo que subraya la necesidad de impulsar investigaciones locales que fortalezcan la implementación de estas intervenciones en el sistema de salud mental del país. En conclusión, la terapia basada en Mindfulness constituye una alternativa terapéutica prometedora, con potencial para ser integrada en las estrategias de salud mental en Colombia, orientadas a la prevención y tratamiento del TEPT.

**Palabras clave:** Trastorno de estrés postraumático (TEPT), Mindfulness, Intervenciones basadas en Mindfulness (MBI); Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), Salud Mental, Colombia.

## ABSTRACT

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a mental health condition with significant clinical and social impact, associated with exposure to traumatic events that cause functional impairment, emotional distress, and loss of productivity. In the Colombian context, recent studies show a higher prevalence than that reported in other countries, influenced by contextual factors such as armed conflict, structural violence, and forced displacement. In response to this issue, Mindfulness-Based Interventions (MBIs) have emerged as a therapeutic alternative supported by scientific evidence, demonstrating positive effects in symptom reduction, emotional regulation, and overall well-being improvement. Among the most prominent modalities are Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), recognized as evidence-based treatments. In this context, the present monograph aims to describe the mindfulness-based interventions for the treatment of PTSD in the Colombian population, based on a review of scientific literature published between 2020 and 2024. To this end, a literature search was conducted in Web Of Science, applying previously defined inclusion and exclusion criteria. The findings show that MBIs significantly reduce PTSD-related symptoms and improve psychological well-being, and are also feasible to implement in group and community settings at low cost. However, there is limited scientific output in the Colombian population, which underscores the need to promote local research to strengthen the implementation of these interventions in the country's mental health system. In conclusion, mindfulness-based therapy constitutes a promising therapeutic alternative with the potential to be integrated into mental health strategies in Colombia aimed at the prevention and treatment of PTSD.

**Keywords:** Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Mindfulness, Mindfulness-Based Interventions (MBIs), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mental Health, Colombia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Agencia de la ONU para los refugiados [ACNUR]. (2019). *Tendencias globales. Desplazamiento forzado 2019*. <https://www.acnur.org/5eeaf5664.pdf>
2. Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or psychological conditions: A systematic review. *Clinical psychology review, 55*, 74-91. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.008>
3. American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5®), 5a Ed.* Arlington. Asociación Americana de Psiquiatría.
4. American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR)*. APA.
5. Anderson, M. R., Scalora, S. C., Crete, A., Mistur, E. J., & Miller, L. (2023). Physiological recovery from stress is associated with spiritual recovery: Findings from awakened awareness, a college-based spiritual-mind-body intervention. *Integrative Medicine Reports, 2*(1), 129–137. <https://doi.org/10.1089/imr.2023.0026>
6. Barcia Salas, T. (2025). Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y su impacto en la salud mental. *Revista Social Fronteriza, 5*(1). e624. [https://doi.org/10.59814/resofro\\_2025.5\(1\)624](https://doi.org/10.59814/resofro_2025.5(1)624)
7. Barrientos Bravo, C. N. (2025). Neurobiología del Trastorno por Estrés Postraumático: Avances en la Comprensión de sus Mecanismos Subyacentes. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica, 5*(2), 326–345. [https://doi.org/10.61384/r.c.a\\_5i2.1124](https://doi.org/10.61384/r.c.a_5i2.1124)
8. Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., ... Koenen, K. C. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine, 46*(2), 327–343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
9. Botero-Rodríguez, F., Rincon, C. J., Rodríguez, N., & Gomez-Restrepo, C. (2021). Prevalence and risk factors associated with post-traumatic stress disorder in Colombia. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria, 25*(3). 31-45. <http://www.revneuropsiq.com.br>
10. Boyd, J. E., Lanius, R. A., & McKinnon, M. C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry and Neuroscience, 43*(1), 7-25. <https://doi.org/10.1503/jpn.170021>
11. Bremner J. D. (2006). Traumatic stress: effects on the brain. *Dialogues in clinical neuroscience, 8*(4), 445–461. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/jbremner>

12. Brewin, C. R., Atwoli, L., Bisson, J. I., Galea, S., Koenen, K., & Lewis-Fernández, R. (2025). Post-traumatic stress disorder: evolving conceptualization and evidence, and future research directions. *World Psychiatry*, 24(1), 52–80. <https://doi.org/10.1002/wps.21269>
13. Bromet, E. J., Karam, E. G., Koenen, K. C., & Stein, D. J. (Eds.). (2018). Trauma and posttraumatic stress disorder: *Global perspectives from the WHO world mental health surveys*. Cambridge University Press.
14. Brooks, S. K., & Greenberg, N. (2024). Recurrence of post-traumatic stress disorder: Systematic review of definitions, prevalence and predictors. *BMC Psychiatry*, 24, 37. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05460-x>
15. Caballero-Domínguez, C., Jiménez-Villamizar, M., & Campo-Arias, A. (2021). Suicide risk during the lockdown due to COVID-19 in Colombia. *Death Studies*, 45(7), 1-6. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1784312>
16. Charlson, F. J., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. A., & Saxena, S. (2019). *New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis*. *The Lancet*, 394(10194), 240–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
17. Crane, R. S., Bartley, T., Karunavira, A. E., Sansom, S., Silverton, S., Soulsby, J., & Williams, V. (2021). *Mindfulness-based interventions: Teaching assessment criteria (MBI:TAC) in-depth version*. Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University. <https://static1.squarespace.com/static/59bf2bf68fd4d28e59627113/t/60f0965a5b3926560a33d2a5/1626379871958/MBITAC2021.pdf>
18. Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 34(3-4), 293–312. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.11.001>
19. Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
20. Harvey, A. R. (2023). Injury, illness, and emotion: A review of the motivational continuum from trauma through recovery from an ecological perspective. *Brain, Behavior, & Immunity - Health*, 27, 100586. <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2022.100586>
21. Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
22. Jovanovic, B., & Garfin, D. R. (2024). Can mindfulness-based interventions reduce PTSD symptoms? An umbrella review. *Journal of anxiety disorders*, 104, 102859. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102859>
23. Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation:

- theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
24. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delta Books.
25. Kaufman, A. M., & Rodríguez, M. E. (1993). *La escuela y los textos*. Ediciones Santillana S.A.
26. Kaliman, P., Cosín-Tomás, M., Madrid, A., Abrines, N., Vieta, E., & Borràs, X. (2022). Epigenetic impact of a 1-week intensive multimodal group program for adolescents with multiple adverse childhood experiences. *Scientific Reports*, 12, 17177. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21246-9>
27. Houry, B., Grégoire, S., & Dionne, F. (2020). La dimension interpersonnelle de la pleine conscience. *Annales médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 178(3), 239–244. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2018.10.018>
28. Koenigs, M., & Grafman, J. (2009). The functional neuroanatomy of depression: distinct roles for ventromedial and dorsolateral prefrontal cortex. *Behavioural brain research*, 201(2), 239–243. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2009.03.004>
29. Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., McLaughlin, K. A., Bromet, E. J., Stein, D. J., ... Kessler, R. C. (2017). Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47(13), 2260–2274. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000708>
30. Landivar Wong, M. G., Arteaga Rolando, M. A., Olmedo Aviles, C. L., & Castillo Hidalgo, E. G. (2025). Revisión sistemática de instrumentos de medida del estrés postraumático en Latinoamérica. *RECIAMUC*, 9(1), 90-104. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.\(1\).ene.2025.90-104](https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.(1).ene.2025.90-104)
31. Lira-Ochoa, L., Oudhof-van, J., González-Arratia, N., & Rodríguez-Aguilar, Brenda. (2024). Estilos de enfrentamiento, apoyo social y resiliencia como predictores del trastorno de estrés postraumático. *Horizonte sanitario*, 23(2), 387-397. <https://doi.org/10.19136/hs.a23n2.5868>
32. Maercker, A., Hecker, T., Augsburger, M., & Kliem, S. (2018). ICD-11 prevalence rates of posttraumatic stress disorder and complex posttraumatic stress disorder in a German nationwide sample. *The Journal of nervous and mental disease*, 206(4), 270-276. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000790>
33. Mak, B. S. W., Zhang, D., Powell, C. L. Y. M., Leung, M. K. W., Lo, H. H. M., Yang, X., & Wong, S. Y. S. (2024). Effects of mindfulness-based cognitive therapy for Chinese adults with PTSD symptoms: protocol for a randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 24(1), 400. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05840-x>
34. Malivoire, B. L., Girard, T. A., Patel, R., & Monson, C. M. (2018). Functional connectivity of hippocampal subregions in PTSD: relations with symptoms. *BMC psychiatry*, 18(1), 129. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1716-9>
35. Mejía, C. R., Serna-Alarcón, V., Vilela-Estrada, M. A., Armada, J., Ubillus, M., Beraún-Barrantes, J., & Yáñez, J. A. (2024). Prevalence of post-traumatic stress disorder risk post-COVID-19 in 12 countries in Latin America: a cross

- sectional survey. *Frontiers in Public Health*, 11, 1302694. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1302694>
36. Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Tomo I: Resultados*. Ministerio de Salud y Protección Social. [https://www.minjusticia.gov.co/programas/co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud\\_mental\\_tomol.pdf](https://www.minjusticia.gov.co/programas/co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf)
37. Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Encuesta nacional de salud mental en Colombia*. Minsalud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/EN/T/asis-salud-mental-determinantes-sociales-colombia.pdf>
38. Morales Mesa, S. A., Agudelo Martínez, M. A., & Berbesi Fernández, D. Y. (2021). Prevalencia y factores asociados al trastorno de estrés postraumático en personas desplazadas en Colombia. *Revista CES Psicología*, 14(3), 134–150. <https://doi.org/10.21615/cesp.5448>
39. Moscoso, M., & Lengacher, C. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221-233. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S172948272015000200005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272015000200005&lng=es&tlng=es).
40. National Institute of Mental Health. (2023). *Trastorno por estrés postraumático*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico>
41. Puchol, D. (2001). Estrés postraumático, estrategias de intervención. *Revista Psicología Científica.com*, 3(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-postraumatico-estrategias-intervencion/>
42. Observatorio Nacional de Salud. (2017). *Informe sobre la salud mental en Colombia: Resumen ejecutivo*. Instituto Nacional de Salud. <https://www.ins.gov.co/BibliotecaDigital/resumen-ejecutivo-informe-ons-9.pdf>
43. Rajkumar, R. P. (2025). Telomere dynamics in post-traumatic stress disorder: A critical synthesis. *Biomedicines*, 13, 507. <https://doi.org/10.3390/biomedicines13020507>
44. Razza, R. A., Linsner, R. U., Bergen-Cico, D., Carlson, E., & Reid, S. (2020). The feasibility and effectiveness of mindful yoga for preschoolers exposed to high levels of trauma. *Journal of Child and Family Studies*, 29(1), 82–93. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01582-7>
45. Reeson, M., Polzin, W., Pazderka, H., Agyapong, V., Greenshaw, A. J., Hnatko, G., Wei, Y., Szymanski, L., & Silverstone, P. H. (2020). A novel 2-week intensive multimodal treatment program for child sexual abuse (CSA) survivors is associated with mental health benefits for females aged 13–16. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(3), 165–176. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7391871/>

46. Ressler, K. J. (2020). Translating across circuits and genetics toward progress in fear- and anxiety-related disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 177(3), 214–222. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.20010055>
47. Red Nacional de Información. (2020). Desplazamiento-personas. Datos Nacional y departmental. <https://cifras.unidadvictimas.gov.co/Home/Desplazamiento>
48. Richards, A., Ospina-Duque, J., Barrera-Valencia, M., Escobar-Rincón, J., Ardila Gutiérrez, M., Metzler, T., & Marmar, C. (2011). Posttraumatic stress disorder, anxiety and depression symptoms, and psychosocial treatment needs in Colombians internally displaced by armed conflict: A mixed-method evaluation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(4), 384.
49. Roque-Lopez, S., Llanez-Anaya, E., Álvarez-López, M. J., Everts, M., Fernández, D., Davidson, R. J., & Kaliman, P. (2021). Mental health benefits of a 1-week intensive multimodal group program for adolescents with multiple adverse childhood experiences. *Child Abuse & Neglect*, 122, 105349. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105349>
50. Sarmiento, R. (2016). Trastorno de estrés postraumático, ansiedad y depresión en adolescentes y adultos expuestos al conflicto armado en Colombia 2005-2008. *Medicina*, 2(113), 134-156. <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/113-4>
51. Sánchez Piña, C. (2014). La escuela y los textos Ana María Kaufman y María Elena Rodríguez. *Letras*, 56(90), 130-132. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S045912832014000100006&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S045912832014000100006&lng=es&tlng=es).
52. Schellong, J., Hanschmidt, F., Ehring, T., Knaevelsrud, C., Schäfer, I., Rau, H., ... & Krüger-Gottschalk, A. (2019). Diagnostics of posttraumatic stress disorder according to DSM-5 and ICD-11. *Der Nervenarzt*, 90(7), 733-739. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0668-0>
53. Shin, L. M., & Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology : official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 35(1), 169–191. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.83>
54. Schure, M. B., Simpson, T. L., Martinez, M., Sayre, G., & Kearney, D. J. (2018). Mindfulness-based processes of healing for veterans with post-traumatic stress disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(11), 1063-1068. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0404>
55. Spottswood, M., Davydow, D. S., & Huang, H. (2017). The prevalence of posttraumatic stress disorder in primary care: A systematic review. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(4), 159–169. <https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000136>
56. Torres-Salazar, Y. M., Mejía-Jaimes, L., Conde-Cotes, C. A., & Botelho-De Oliveira, S. (2021). Víctimas del desplazamiento forzado: Comorbilidad entre trastorno por estrés postraumático (TEPT) y depresivo mayor (TDM).

- Informes Psicológicos*, 21(1), 133–149.  
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a09>
57. Toro, R. A., Vulbuena-Martin, M., Riveros-Lopez, D., Zapata-Orjuela, M., & Florez Tovar, A. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: Una Revisión Sistemática. *Psicumex*, 10(2), 1–28. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.345>
58. Vásquez-Dextre, Edgar R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003485972016000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003485972016000100006&lng=es&tlng=es).
59. Villegas, O., Luna, F., Jaldo, R., García, R., Leaniz, A., Urioste, S., Foa Torres, G., Acosta Mesas, A., Buhlmann, A, & Marino, J. (2015). El volumen de la amígdala como predictor del desempeño en tareas de regulación emocional: Aplicación de nuevas técnicas de morfometría basada en vóxeles. *Neurología Argentina*, 7 (3), 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.02.006>
60. Vujanovic, A. A., & Schnurr, P. P. (2017). Editorial overview: Advances in science and practice in traumatic stress. *Current opinion in psychology*, 14, 4–8. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.004>
61. Watson, P. (2019). PTSD as a public mental health priority. *Current Psychiatry Reports*, 21(7), 61. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1032-1>
62. Wagner, Carolina, & Cáceres-Melillo, Rocío. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in the treatment of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): A literature review. *Salud mental*, 46(1), 35-42. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.005>
63. World Health Organization. (2022). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Geneva: WHO.
64. World Health Organization. (2024). *Trastorno de estrés postraumático (TEPT)*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/post-traumatic-stress-disorder>
65. Zegarra-Valdivia, J. A., & Chino-Vilca, B. N. (2019). Neurobiología del trastorno de estrés postraumático. *Revista Mexicana De Neurociencia*, 20(1), 21-28. <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000023>
66. Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>