



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

“Autoestima y Bienestar en adultos que practican mindfulness en la Ciudad de Buenos Aires”

**Estudiante:** Messina, Agustina Belén

**Legajo:** 23746

**Director/es:** Apellido/s, Nombre/s: Dr. Diego Argentino

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicología

2023

## 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]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [ ]

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: 15 de Agosto del 2023. Buenos Aires, Argentina

Firma y aclaración del autor: Agustina Belén Messina

*Agustina*

## Índice

<b>1. Resumen</b>	2
<b>2. Introducción</b>	3
2.1. Problema	3
2.2. Objetivo general	3
2.3. Objetivos específicos	3
2.4. Hipótesis	4
<b>3. Marco Teórico</b>	4
3.1. Mindfulness	4
3.2. Práctica del mindfulness	5
3.3. Estudios cerebrales	6
3.4. Tratamientos de atención plena	6
3.5. Autoestima	7
3.6. Bienestar Psicológico	8
3.7. Antecedentes	9
<b>4. Método</b>	14
<b>5. Análisis de datos</b>	15
<b>6. Discusión</b>	24
<b>7. Conclusión</b>	29
<b>8. Conflicto de intereses</b>	30
<b>9. Referencias</b>	31
<b>10. Anexos</b>	38

## **Autoestima y Bienestar en adultos que practican mindfulness en la Ciudad de Buenos Aires**

### **Resumen**

Durante los últimos años hemos pasado de un modelo de salud médico hegemónico a uno salugénico, entendiendo a la salud como el completo bienestar físico, mental y social, y no solo como la ausencia de enfermedad. Por ese motivo, se han estudiado con mayor auge los efectos del mindfulness y los beneficios que conlleva en la vida cotidiana de los individuos. A pesar de ello, resulta imperioso continuar estas investigaciones para ahondar en la prevención de enfermedades mentales y en las buenas prácticas sanitarias. La meditación, mindfulness y otras técnicas de relajación son herramientas para aliviar el estrés, la ansiedad, fomentar la concentración y aliviar síntomas físicos. El objetivo de este estudio es analizar si los adultos (de 18 a 65 años) que practican mindfulness en la Ciudad de Buenos Aires (Argentina) poseen niveles de autoestima y bienestar más elevados de quienes no practican. Los resultados del presente estudio demuestran que las personas que practican algún tipo de ejercicio de mindfulness, ya sea formal o informal, presentan puntajes moderadamente más elevados de autoestima y bienestar psicológico en comparación con quienes no lo practican. Estos resultados infieren que la práctica de mindfulness sería un ejercicio relevante para acompañar procesos de optimización de salud mental de las personas.

**Palabras clave:** mindfulness-autoestima-bienestar-meditación

## **Introducción**

### **Problema.**

El objetivo del presente trabajo es analizar si los adultos de edades entre 18 y 65 años de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina, que practican mindfulness obtienen niveles diferentes de bienestar psicológico y autoestima en comparación con los individuos que no lo practican. A su vez, nos permitirá detectar si existe diferencia en los niveles de estos constructos en función de la frecuencia de la práctica. Finalmente, examinar una nueva muestra ya que durante los últimos años se han estudiado los beneficios que éstas prácticas brindan a la salud y bienestar general, sin embargo, no contamos con investigaciones realizadas con este tipo de muestra en particular.

La investigación planteada posee viabilidad, las encuestas se realizarán a personas mediante formularios de Google, enviados mediante diferentes medios como WhatsApp, mail, redes sociales. La muestra será tomada en Capital Federal para residentes de la misma ciudad, practiquen o no meditación, para poder contrastar ambas muestras.

La pregunta de investigación será la siguiente: ¿Existen diferencias en los niveles de Autoestima y Bienestar Psicológico entre los sujetos que practican Mindfulness respecto de aquellos que no realizan esta práctica?

### **Objetivo general.**

Analizar la relación entre los conceptos de Autoestima y Bienestar Psicológico en adultos de la Ciudad de Buenos Aires que practican mindfulness.

### **Objetivos específicos.**

1. Medir los niveles de Autoestima de la población estudiada
1. Medir los niveles de Bienestar Psicológico de la población estudiada
2. Medir los niveles de la práctica del Mindfulness de la población estudiada
3. Comparar los niveles de Autoestima y Bienestar Psicológico entre la población que practica mindfulness y la que no lo realiza.

### **Hipótesis.**

Las hipótesis a comprobar son:

H1: Las personas que practican mindfulness acreditan mayores niveles de autoestima en comparación con personas que no lo realizan.

H2: Las personas que practican mindfulness acreditan mayores niveles de bienestar psicológico en comparación con personas que no lo realizan.

H3: A mayor frecuencia en la práctica, se advierte mayores niveles de autoestima y bienestar psicológico.

### **Marco teórico**

#### **Mindfulness.**

Derivado del término budista “sati” o “smrti”, el término “mindfulness” fue traducido por primera vez por Thomas William Rhys Davids en 1881. Mindfulness es definida por Jon Kabat Zinn (2013) como conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando atención sostenida, concreta, deliberada y sin juzgar al momento presente. Es una de las muchas formas de meditación, entendiéndola como algo en lo cual nos comprometemos para regular la energía, la atención, la experiencia y vincularnos de otra forma con los demás y con el mundo. El mindfulness proporciona una mayor intimidad con la propia mente para conectar y desarrollar recursos internos tales como aprender, transformar y desarrollar la comprensión de nosotros mismos y vivir con mayor bienestar, significado y felicidad.

La meditación tiene sus bases varios siglos antes de Cristo pero se la reconoce mundialmente por ser parte por un lado de la religión budista, que tiene como ideal la iluminación, la liberación espiritual de las posesiones del ego, la familia y las comodidades; y por otro lado del Yoga, que incluye también otras prácticas como la disciplina corporal, los pranayamas (ejercicios de respiración) y los himnos. El ideal del yoga refiere a la autorrealización mediante la unión del individuo con el espíritu cósmico, de la mente y el cuerpo, donde la meditación es la unión de la mente con el objeto. La iluminación, en este caso, sería un estado en donde la unión, como tal,

desaparece y sólo queda presente el significado del objeto sobre el cual se fija la atención (Sanchez Gutierrez, 2011).

La meditación mindfulness es considerada como la atención plena, como una conciencia sin juicios, que se desarrolla instante tras instante, momento a momento, mediante un tipo de atención no reactiva, abierta y sin prejuicios en el momento presente. A través de la experiencia de la atención plena, las personas pueden cambiar ciertas respuestas automáticas a ciertas experiencias emocionales, observando y reflexionando sobre la situación, sin implicarse personalmente en ella. La atención plena tiene que ver con la relación existente entre lo que parece ser el perceptor y lo que parece ser percibido (el objeto). Se logra cuando el sujeto da cuenta que ambos (sujeto y objeto) forman parte de una totalidad dinámica e inconsútil que, en última instancia, jamás han dejado de estar unidas. Según Kabat Zinn (2013), el mindfulness tiene beneficios para enfrentar el estrés, dolor y enfermedad, ya que puede modificar la estructura y el funcionamiento del cerebro y, a su vez, el modo en que nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones.

La meditación mindfulness, entonces, constituye un proceso integral de la conciencia dirigido a potenciar la evolución de la psique y sus funciones incluyendo el aspecto espiritual y moral que determina el actuar de las personas y su estilo de vida.

### **Práctica del Mindfulness.**

Practicar mindfulness se puede realizar de diferentes formas, ya que las mismas pueden ser prácticas formales como informales. Las formales son aquellas formas de meditación relacionadas a las tradiciones milenarias budistas y yóguicas. En ellas, el practicante se sienta o acuesta en un tiempo determinado y realiza una introspección profunda e intensa, pudiendo concentrarse en sus percepciones, realizando ejercicios de respiración, centrándose en los pensamientos y emociones que va percibiendo momento a momento. Por otro lado, las prácticas informales son aquellas que consisten en capturar la atención en el presente continuo aceptando lo que va apareciendo momento a momento con el objetivo de tomar una posición de observador de los procesos mentales y comprender profundamente nuestras pautas de pensamiento, aliviando el estrés y el malestar. Es decir, tomar con actitud meditativa cualquier actividad cotidiana. Los ejercicios buscan que los juicios y evaluaciones

sobre lo que nos ocurre interiormente se suspendan, transformando, de esta forma, la relación que mantenemos con nuestras propias formas de pensar, sentir y actuar. (Kerman et al., 2015).

Según Kabat Zinn (2013) para el mindfulness es importante considerar a los pensamientos como si fueran nuestros, para reconocerlos, para identificar que ellos tienen lugar en el campo de la conciencia, que depende que cómo nos relacionamos con ellos, pueden tener un efecto positivo o negativo en nuestra vida. Es importante que en la práctica las personas se comprometan a desarrollar los siete fundamentos actitudinales: no juzgar; paciencia; mente de principiante; confianza; no-violencia; aceptación y dejar ir. El mindfulness se relaciona con el cultivo de la conciencia, instante tras instante a través de la atención cuidadosa, sistemática y disciplinada, de esta forma desarrolla la atención pura, el discernimiento, la visión clara y la sabiduría. Las prácticas meditativas, además, prestan mucha atención a la sensación del cuerpo como totalidad, es decir, a la propiocepción como la interocepción.

### **Estudios cerebrales.**

La práctica de la atención plena tiene una incidencia significativa en ciertos cambios estructurales de las funciones cerebrales. En ciertos estudios se han demostrado modificaciones en la zona de activación de la corteza prefrontal dorsolateral (relacionado con acciones ejecutivas, atención y toma de decisiones); en la zona cingulada (relacionada con la atención, el control motor y la motivación) y, finalmente, en la corteza insular (relacionada con los sentimientos viscerales y procesamiento de sensaciones físicas). A su vez, se observan efectos en mecanismos de cambios psicológicos, como ser: mayor conciencia metacognitiva, mayor aceptación, clasificación y jerarquización de valores, aumento de la atención y disminución de las rumiaciones (Kerman et al., 2015).

### **Tratamientos de atención plena.**

Encontramos diferentes marcos teóricos de la psicología que utilizan la atención plena como parte de sus tratamientos. Por un lado, el protocolo MBSR (reducción del estrés basado en Mindfulness) de Kabat Zinn; la DBT (terapia conductual dialéctica)

de Marsha Lineham y el MBCT (terapia cognitiva basada en mindfulness) (Kerman et al., 2015).

### **Autoestima.**

La autoestima es la sensación de valía personal que surge de la proporción entre nuestras pretensiones y los éxitos que efectivamente tenemos. Estas pretensiones son estimaciones que realizamos de nuestros éxitos potenciales que se encuentran basados en nuestros valores, objetivos y aspiraciones (James, 1890). Es decir, según este autor, la autoestima tiene que ver con cómo nos evaluamos a nosotros mismos en relación a cómo quisiéramos ser. La autoestima general puede organizarse jerárquicamente mediante varios subtipos basados en evaluaciones de nuestra valía en diferentes contextos (familia, educación, ocio, trabajo, etc). Es relativamente estable con el tiempo (sobre todo en la edad adulta) aunque puede cambiar en los momentos de transición del ciclo vital. Por lo general, la autoestima suele ser elevada en la etapa preescolar y luego se reduce de forma gradual en la pre-adolescencia, se reduce aún más en la adolescencia y se eleva al comenzar la vida adulta, volviéndose a disminuir en la vejez. El elevamiento de la autoestima en la edad adulta puede darse en algunos acontecimientos como graduaciones, casamientos, cambios de trabajo de hogar. Las diferencias en la autoestima suelen darse por la forma en que procesamos la información, la forma en que nos evaluamos a nosotros mismos. Esta forma en la cual procesamos la información está impulsada por: enaltecernos; mantener una imagen coherente de nosotros mismos; una imagen precisa y una imagen aceptada socialmente. De esta forma, cada uno de nosotros procesamos la información en función de que confirme y sea coherente con la imagen positiva o negativa que tenemos de nosotros mismos (Carr, 2007).

La autoestima elevada está asociada a un buen ajuste personal durante toda la vida, a la afectividad positiva, la autonomía personal, a un centro de control interno, a un mayor conocimiento de uno mismo y a afrontar bien el estrés. La autoestima elevada se establece cuando los padres aceptan las fuerzas y limitaciones de los hijos, cuando tienen un estilo de crianza firme y coherente, cuando son tratados con afecto y respeto. Está asociada al éxito, a tener el poder y la capacidad de influir en los demás, a actuar de forma que creemos moral, ser aceptado y bien visto por los demás. Por el contrario,

la autoestima baja se encuentra asociada a un ajuste psicológico deficiente, a la ansiedad, depresión, a trastornos de la conducta alimentaria, a tener baja tolerancia al estrés, al abuso de sustancias y deficiencias en el sistema inmunológico (Carr, 2007)

La evaluación de la autoestima ha sido siempre muy relevante, una de las escalas más utilizadas para medirla es la escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Morris Rosenberg define a la autoestima como una actitud negativa o positiva hacia sí mismo. La misma se crea en un proceso de comparación de valores y discrepancias, siendo es un fenómeno actitudinal creado por diferentes fuerzas culturales y sociales. El nivel de autoestima que posee cada persona se relaciona con la percepción de sí mismo en comparación con los valores personales. Esto quiere decir que, mientras menor sea la distancia entre el sí mismo ideal y el real, mayor autoestima (Casullo & Góngora, 2009)

### **Bienestar psicológico.**

Ryff (1989) define el bienestar psicológico como la plena realización de nuestro potencial psicológico. Se compone de seis elementos: el control ambiental, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas con otros. Estas dimensiones forman parte de elementos eudaimónicos, que son entendidos como aquellos elementos que constituyen el estado de satisfacción con uno mismo. Uno de los conceptos claves para evaluar el bienestar es la autoaceptación, referida a tener actitudes positivas hacia uno mismo y actitudes positivas con otras personas (Keyes et al., 2002 citado de Valle et al., 2006). La autonomía es entendida como la capacidad de poder sostener la propia individualidad en diferentes contextos y mantener la independencia y autoridad personal. Las relaciones positivas con otras personas hace referencia a las relaciones sociales estables, de amistad y de confianza. Otro criterio fundamental es el propósito en la vida, relacionado con la necesidad de ponerse objetivos y metas que doten de sentido a sus vidas. Esto a su vez está relacionado con el crecimiento personal y el desarrollo de las potencialidades. Finalmente, el control ambiental se refiere a la capacidad de creación de entornos favorables para sí mismos (Valle et al., 2006). Estas dimensiones delimitan el espacio de la salud mental, diferenciando el funcionamiento óptimo del funcionamiento deficitario. El funcionamiento humano óptimo es el que produce

mayor cantidad de emociones positivas o de placer. Posteriormente, la misma autora amplía las dimensiones del bienestar para incluir elementos hedónicos, y distingue tres ámbitos: bienestar emocional, psicológico (donde incluye los seis elementos anteriormente mencionados) y social (Vazquez y Hervás, 2009).

### **Antecedentes**

En la búsqueda de antecedentes que involucren las tres variables, no se han hallado investigaciones de los últimos cinco años que las analicen en conjunto, sin embargo, se han encontrado otros estudios que trabajan con al menos dos de las variables del presente estudio.

Una investigación realizada en Colombia por Oblitas-Guadalupe et al., (2017) con trabajadores que asistieron a un taller de mindfulness y qi gong (técnicas de movimientos suaves que comprenden mente, respiración y ejercicio físico para aumentar la energía vital del ser humano) ha llegado al resultado que la combinación de estas dos prácticas produce una mejoría en el estado de salud, cambios importantes en el bienestar psicológico, mejoras en la satisfacción vital y productividad. Sin embargo, en mediciones del estrés laboral no se han mostrado diferencias significativas. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Salud sf-11, Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, Escala de Satisfacción Vital de Cortés y Escala Numérica de Estrés Laboral. Los resultados han demostrado que la combinación de mindfulness y qi gong produjo una mejoría en el estado de salud (salud general, eficiencia, actividades domésticas, disminución del dolor y energía), cambios importantes en el bienestar psicológico (confianza, claridad, apertura, autoestima y adaptación) y se han visto mejoras de la satisfacción vital, en la salud y productividad.

Mesa-Fernandez et al. (2019) realizaron un estudio para analizar el bienestar psicológico en las personas españolas mayores no dependientes y su relación con sus niveles de autoestima y la autoeficacia. Para el mismo han participado 148 personas entre 60 y 96 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario breve por ítems de la Batería Mínima de Evaluación en la Vejez (BEV) (Fernandez Ballesteros et al., 2009), Escala de Autoeficacia para Envejecer (Fernandez Ballesteros et al., 2009), Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) y Escala de Bienestar

Psicológico, Versión Española breve (Díaz et al., 2006). Los resultados obtenidos han demostrado que la autoestima es la variable más influyente y, en segundo lugar, la autoeficacia para explicar el Bienestar Psicológico. Se observa que las personas que muestran mayores niveles de autoestima y autoeficacia presentan mayores niveles de bienestar psicológico, siendo, entonces, éstas predictoras del bienestar psicológico. Estas variables han demostrado ser importantes para conseguir un buen reajuste emocional y adaptativo, tanto a nivel físico, psicológico y social en la edad adulta. Por otro lado, intervienen en la prevención y promoción de la salud y en la percepción del propio bienestar. Para concluir, podemos describir que el bienestar psicológico está influenciado por los diferentes factores, principalmente por la autoestima y autoeficacia.

En una revisión empírica de integración de mindfulness e inteligencia emocional realizada por Moscoso (2019), se ha descrito que tanto el mindfulness como la inteligencia emocional han sido conceptualizadas como una constelación de habilidades que presentan relación con entendimiento, percepción y manejo de emociones. Ambos conceptos están relacionados con un buen sentido de bienestar y de desarrollo personal. En él se ha demostrado que el mindfulness estimula el bienestar personal y la calidad de vida, además de una mayor adaptación en las relaciones interpersonales. A su vez, se reportó que la inteligencia emocional es un mediador entre mindfulness y los incrementos en las emociones positivas.

Matzkin et al. (2019) han realizado una revisión bibliográfica descriptiva, en la cual se ha repasado los antecedentes del mindfulness, los trastornos de la conducta alimentaria y la imagen corporal (entendida como la representación que hacemos de nuestro propio cuerpo), se ha arribado a la conclusión de que todos los estudios revisados confirman que Mindfulness es una práctica efectiva para el tratamiento de la distorsión de la imagen corporal, con estrategias enfocadas hacia los pensamientos, las imágenes y los temores relacionados con el cuerpo. Sin embargo, es necesario continuar estudiando los efectos del mindfulness sobre diferentes aspectos de los individuos, como el bienestar, la calidad de vida y la reducción de síntomas.

Mercader Rovira (2020) ha realizado una investigación con 76 adolescentes, alumnos de secundaria, en Perú, en la cual se ha analizado la importancia de la educación emocional para reducir los problemas de los adolescentes. En el mismo se

describen los problemas de esta población y se compara con la capacidad de atención consciente y el rendimiento académico. Los principales problemas que presentaban eran de autoestima y depresión. Los instrumentos utilizados fueron: el Q-PAD para medir los problemas de los adolescentes y el CAMM (Child and Adolescent Mindfulness) para medir la capacidad de Mindfulness o atención consciente al momento presente. En el análisis no se detectaron relaciones que hayan sido significativas en relación entre sus calificaciones y problemas de adolescente. El estudio presentó relaciones significativas entre la capacidad de ser consciente al momento presente y ansiedad, depresión, problemas interpersonales, incertidumbre sobre el futuro y riesgo psicosocial, aunque la intensidad de esas relaciones fue baja.

En relación a terapias no farmacológicas, Ruiz-Romero et al., (2021), han realizado en España un estudio para investigarlas en relación a personas que poseen dolores crónicos. Teniendo en cuenta que el dolor crónico prevalece incluso utilizando fármacos, es fundamental utilizar complementariamente otras estrategias para el manejo del mismo. Las terapias no farmacológicas basadas en evidencia se están utilizando como tratamiento adicional para la gestión del dolor agudo y crónico. El dolor crónico puede estar acompañado de dolor emocional, ansiedad y visión negativa ante la vida, disminuyendo de esta forma la calidad de vida del individuo e interfiriendo en sus actividades cotidianas. En el 2018, se brindó un taller de control del dolor mediante terapias no farmacológicas, al cual participaron 20 pacientes. Los contenidos del taller fueron: psiconeuroinmunología, analgesia endógena (relajación y el control del pensamiento), identificación de las creencias limitantes que perjudican al bienestar y al estado emocional, y aplicación de respiración consciente, relajación muscular, imágenes guiadas, musicoterapia, visualización creativa, meditación de atención y terapia de aceptación y compromiso. Los resultados fueron positivos para las terapias no farmacológicas, ya que la mayoría de los participantes identificaron la meditación y la relajación como las técnicas que más les ayudaron a mejorar la ansiedad, el dolor y el bienestar. Referimos entonces que el taller ha tenido impacto en su día a día, ayudándoles no sólo en el manejo del dolor y otros síntomas como la ansiedad, sino a afrontar mejor la enfermedad e incluso su propia vida, ya que les ha ayudado a disminuir el dolor y el consumo de analgésicos, así como a mejorar otros

síntomas asociados a la enfermedad crónica, por ejemplo la ansiedad y cansancio, mejorando así la salud percibida y el bienestar de cada uno de los individuos.

En una revisión bibliográfica realizada por Peláez Lopez et al. (2021) se ha arribado a la conclusión de que las investigaciones más recientes demuestran que la meditación y la atención plena aumenta el bienestar psicológico y físico en adultos sanos en contextos laborales y educacionales. A su vez, resultan efectivas en contextos terapéuticos como el cáncer y enfermedades crónicas no transmisibles, por ejemplo: la hipertensión, la artritis reumatoide y la diabetes. Por otro lado, la mayor eficacia suele ser encontrada en el tratamiento de la depresión recurrente, por lo cual se utiliza como manejo coadyuvante en contextos como dolor crónico y las adicciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), informa que la depresión será en 2030 la principal causa de invalidez en el mundo. La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por la presencia de síntomas relacionados con tristeza, desesperanza, sentimientos de culpa, falta de autoestima, trastornos del sueño y del apetito, sensación de cansancio, y falta de concentración. Gran cantidad de personas experimentan la presencia de síntomas depresivos desencadenados por eventos traumáticos o crisis vitales a raíz de una pérdida, es decir, que en ellos los síntomas depresivos podrían darse por una inadecuada gestión emocional. Sanchez-Cabada et al. (2021) han realizado una investigación en el 2021 con una muestra de 22 estudios, en donde se visualizó que 20 de ellos utilizaron Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), mientras que otros dos utilizaron una Mindfulness-Bases Cognitive Therapy (MBCT) para tratamientos de sintomatologías ansiosas y depresivas. El MBSR ha mostrado mayor eficacia en personas que llevaban a cabo un tratamiento habitual, mientras que el MBCT en prevención de recaídas, mostrando ambas una reducción de la sintomatología ansiosa y depresiva. Es importante mencionar que en el duelo se habilitan toda una gama de emociones, creencias, juicios y valoraciones que contribuyen al desajuste psicológico, es por esto, que al emplear la regulación emocional colabora para lograr la adaptación y el afrontamiento de ellas. La aceptación que plantean este tipo de terapias tiene como objetivo la tolerancia al malestar y vulnerabilidad emocional, vinculándose con la regulación emocional, dando impulso así a la aceptación del sufrimiento psicológico. En un estudio realizado en Sinaloa, México, han participado 17 adultos que habían sufrido la pérdida de un ser

querido en un programa llamado PINEP (Programa de Inteligencia Emocional Plena). Para el mismo, se utilizó el Inventario de Autoevaluación Rasgo-Estado (IDARE; Adaptación para población mexicana); el Inventario de Depresión de Beck II (BDII) y la Escala de Atención Plena (MAAS). Los resultados han mostrado que en la ansiedad y la depresión, existe una disminución en los puntajes del post-test. Esto significa que tras el programa, los participantes desarrollan tolerancia hacia el malestar emocional ocasionados por los estímulos relacionados con la pérdida del ser querido. Por otro lado, se obtuvieron también mayores puntuaciones en el post-test de la atención plena. Esto implica que los participantes, además, experimentan mayores estados de conciencia durante la cotidianidad, en la aceptación de la pérdida de el ser querido, y con ellos, mayor regulación de las emociones. De esta forma, trabajar los duelos de seres queridos en conjunto con terapias que incluyan Mindfulness podría ser efectivo para reducir el malestar y posibles apariciones de síntomas depresivos futuros, fortaleciendo el bienestar del individuo.

Por otro lado, Gonzalez-Oronoz (2022) ha realizado un programa de educación socioemocional en la ciudad de México, el cual estaba dirigido a veinte alumnas de la universidad Iberoamericana de este país. En el mismo se han desarrollado estrategias emocionales para el autoconocimiento con el objetivo de generar relaciones sanas de pareja. El programa ha sido abordado con enfoque de género e incluyó la práctica del mindfulness, trabajando además diversas competencias socioemocionales como autonomía emocional, autoestima, autorregulación y empatía. El programa incluía prácticas formales de meditación, respiración consciente, meditación enfocada en trabajar la autorregulación emocional mediante la identificación de disparadores emocionales. Además, se promovió la práctica informal del mindfulness con prácticas como la alimentación consciente, la atención plena en actividades de la vida cotidiana, la escucha consciente o la atención a la naturaleza. Los instrumentos utilizados fueron: el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) y el medidor emocional creado para el programa. Al finalizar el programa se evaluaron los resultados, y se ha arribado a la conclusión que las participantes han percibido mejoras en su conocimiento y autoestima.

Finalmente, en relación al trabajo, Scorsolini-Comin et al. (2021) han realizado una revisión bibliográfica para estudiar la relación entre el mindfulness en el ámbito

del trabajo y las organizaciones. El mismo menciona que el 90% de los estudios de mindfulness se ha realizado sólo en los últimos diez años. Los resultados de la revisión han sido que el mindfulness es un factor relevante para potenciar la salud y bienestar psicológico de los individuos en el ámbito del trabajo y de las organizaciones, tanto sea como rasgo de personalidad o como estado.

### **Método**

El diseño es cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. La muestra será incidental, no probabilística y estará compuesta por adultos de edades entre 18 y 65 años que residan en la Ciudad de Buenos Aires, se estiman una cantidad de 50 participantes. Se realizan mediante encuestas en Formularios de Google enviados mediante diferentes medios de comunicación (mail, WhatsApp, Facebook, Instagram) a personas que practiquen o no técnicas de mindfulness. Al principio del formulario se encuentra el consentimiento informado y, luego de aceptarlo, se avanza a responder las siguientes escalas:

1. Escala de Autoestima (Rosemberg, 1979).
2. Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989).
3. Five Factor Mindfulness Questionnaire (Baer et al., 2006). Validación de la escala en Argentina (Anchorena et al., 2017)

La encuesta tiene una duración estimada de treinta minutos.

## **Análisis de datos**

### **Datos sociodemográficos.**

La tabla 1 se confeccionó con el objetivo de presentar los datos descriptivos de la edad de los participantes. En este sentido, se observa que la edad mínima es de 17 años y una edad máxima de 66 años. A su vez, del total de la muestra, se evidencia un promedio de 35 años (M=35; Me=31; Mo=30).

**Tabla 1**

*Datos estadísticos de la muestra según la edad*

<b>Edad</b>		
N	Válido	78
	Perdidos	0
Media		35,0513
Mediana		31
Moda		30
Mínimo		18
Máximo		65

### **Datos estadísticos de las escalas.**

En la tabla 2, se observa los datos frecuenciales de la escala de autoestima y bienestar psicológico. Con respecto a la autoestima, la muestra presentó niveles moderados (M=26; Me=26; Mo=25). En otro orden, en la escala de bienestar psicológico, se evidenció en la subdimensión de autoaceptación una media de 26,17 (M=26; Me=26; Mo=26), en dominio del entorno una media de 25,38 (M=25,38; Me=25; Mo=25), en relaciones positivas una media de 27,60 (M=27,60; Me=27,50; Mo=34), la subdimensión crecimiento personal presenta una media de 33,10 (M=33,10; Me=33; Mo=28), autonomía tiene una media de 34,62 (M=34,62; Me=34,50; Mo=30), propósito en la vida obtiene una media de 26,12 (M=26,12; Me=26; Mo=26). Finalmente, en el puntaje total los participantes presentan un bienestar psicológico alto (M=173; Me=174; Mo=161).

Tabla 2

*Datos estadísticos de la escala de autoestima y bienestar psicológico del total de muestra*

		Autoestima Total	Autoacepta ción	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito en la vida	Bienestar Psicológico total
N	Válido	78	78	78	78	78	78	78	78
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		26,17	26,35	25,38	27,6	33,1	34,62	26,12	173,17
Mediana		26	26	25	27,5	33	34,5	26	174
Moda		25	26	25	34	28 <sup>a</sup>	30	26	161 <sup>a</sup>
Desviación estándar		2,545	4,657	5,072	5,692	5,774	5,655	5,437	23,194
Mínimo		17	10	12	16	17	21	9	109
Máximo		33	36	36	36	42	46	36	221

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

La tabla 3 se confeccionó con el objetivo de presentar los datos estadísticos de la escala de mindfulness. Así pues, en la subescala de observar obtuvieron un puntaje medio de 26,62 (M=26; Me=27; Mo=29), en describir una media de 28 (M=28; Me=29; Mo=23), en actuar dándose cuenta (M=26; Me=27; Mo=29), en no juzgar la experiencia interna una media de 28 (M=28; Me=29; Mo=21), en la subdimensión de no reactividad sobre la experiencia interna se presenta una media de 22 (M=22; Me=23; Mo=25). Finalmente, en el puntaje total, se obtuvo una media de 132 (M=132; Me=132; Mo=115)

Tabla 3

*Datos estadísticos de la escala de Mindfulness en el total de muestra*

		Observar	Describir	Actuar dándose cuenta	No juzgar la experiencia interna	No reactividad sobre la experiencia interna	Mindfulness Total
N	Válido	78	78	78	78	78	78
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		26,62	28,59	26,37	28,38	22,53	132,49
Mediana		27	29	27	29	23	132,5
Moda		29 <sup>a</sup>	23	27	21	25	115 <sup>a</sup>
Desviación estándar		6,097	6,389	6,917	6,499	5,065	18,511
Mínimo		10	14	8	13	8	88
Máximo		39	40	39	40	32	177

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

La tabla 4 se confeccionó con el objetivo de presentar los puntajes estadísticos de la escala de autoestima total y bienestar psicológico segmentados según si realiza alguna práctica de mindfulness. Al respecto en cuanto a la escala de autoestima aquellos participantes que respondieron que sí obtuvieron una media levemente mayor (M=26) en comparación a los que respondieron que no (M=25), sin embargo, ambos se

encuentran en los niveles moderados de autoestima. Seguidamente, en las subescalas de bienestar psicológico aquellos participantes que respondieron que sí practican mindfulness, obtuvieron puntajes mayores en comparación a los que respondieron que no. Principalmente en la dimensión de crecimiento personal, donde las personas que practican presentan una media de 35 (M=35) en comparación con quienes no practican, que presentan una media de 31 (M=31), a su vez, en autonomía quienes practican tienen una media de 35 (M=35), frente a quienes no (M=34). Finalmente, el bienestar psicológico total de quienes realizan mindfulness obtuvieron una media de 176 (M=176) y quienes no realizan una media de 171 (M=171). Por otro lado, en relación al autoestima y la práctica de mindfulness, no se encuentran estudios que analicen ambas variables en conjunto, sin embargo, si se hayan investigaciones (Mesa-Fernandez et al., 2019) que correlacionan el bienestar psicológico y el autoestima, donde el autoestima es una variable muy influyente para explicar el Bienestar Psicológico siendo, entonces, predictora del mismo. Por otro lado, en la subescala Propósito en la vida, se encuentra una media levemente mayor en la población que no practica mindfulness en comparación con quienes sí realizan.

**Tabla 4**

*Datos estadísticos de las escalas de autoestima y bienestar psicológico según la práctica de mindfulness*

¿Realizas alguna práctica de mindfulness?		N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Autoestima Total	Si	29	26,62	2,367	0,439
	No	49	25,9	2,632	0,376
Autoaceptación	Si	29	26,66	4,442	0,825
	No	49	26,16	4,815	0,688
Dominio del entorno	Si	29	25,55	3,897	0,724
	No	49	25,29	5,69	0,813
Relaciones positivas	Si	29	27,93	5,812	1,079
	No	49	27,41	5,671	0,81
Crecimiento personal	Si	29	35,1	5,334	0,991
	No	49	31,92	5,748	0,821
Autonomía	Si	29	35,1	5,564	1,033
	No	49	34,33	5,746	0,821
Propósito en la vida	Si	29	26	5,806	1,078
	No	49	26,18	5,267	0,752
Bienestar Psicológico total	Si	29	176,34	21,919	4,07
	No	49	171,29	23,937	3,42

En la tabla 5 se presenta para analizar los puntajes de la escala de mindfulness según si los participantes realizan alguna práctica asociada (ya sea formal o informal) o no realizan. En la subescala observar se presenta un puntaje levemente mayor en quienes sí realizan (M=27) frente a quienes no (M=25). En las demás subescalas, los puntajes coincidieron entre ambos grupos, a saber, en describir (M=28), en actuar dándose cuenta (M=26) y en no juzgar la experiencia interna (M=28), en no reactividad sobre la experiencia interna (M=22). Finalmente, en el puntaje total de mindfulness, se obtiene una media de 134 de quienes hacen, en comparación con quienes no, que demuestran una media de 131. Por otro lado, en la subescala actuar dándose cuenta, se encuentra una media levemente mayor en la población que no practica mindfulness en comparación con quienes sí realizan.

**Tabla 5**  
*Datos estadísticos de las escalas de mindfulness según si practicas mindfulness*

¿Realizas alguna práctica de mindfulness?	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	
Observar	Si	29	27,9	6,673	1,239
	No	49	25,86	5,664	0,809
Describir	Si	29	28,62	6,032	1,12
	No	49	28,57	6,652	0,95
Actuar dándose cuenta	Si	29	26,31	7,046	1,308
	No	49	26,41	6,913	0,988
No juzgarla experiencia interna	Si	29	28,97	6,156	1,143
	No	49	28,04	6,733	0,962
No reactividad sobre la experiencia interna	Si	29	22,34	5,912	1,098
	No	49	22,63	4,554	0,651
Mindfulness Total	Si	29	134,14	20,074	3,728
	No	49	131,51	17,662	2,523

Con el objetivo de seguir profundizando en la segmentación anterior, se confeccionó la Tabla 6, en la cual se vuelca el análisis comparativo realizado a través del puntaje t de las escalas de autoestima y bienestar psicológico según si practican o no mindfulness. En este sentido, se consiguió evidenciar que existe una diferencia significativa entre aquellos que sí practican y los que no en la subescala de crecimiento personal debido a que el nivel de significación bilateral es menor a 0.05 (p valor = 0.018). Así pues, aquellos participantes que suelen ejercer mindfulness, tendrán una tendencia a presentar mayores niveles en esta subescala. Por otro lado, en

los datos obtenidos de las otras escalas no se encontró una puntuación que permita argumentar una diferencia significativa, ya que el nivel de significación fue mayor a 0.05.

**Tabla 6**  
*Datos del puntaje t de comparación según si practican mindfulness*

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Autoestima Total	Se asumen varianzas iguales	0,02	0,881	1,22	76	0,228	0,723	0,594	-0,461	1,907
Autoaceptación	Se asumen varianzas iguales	0,01	0,911	0,45	76	0,655	0,492	1,097	-1,692	2,676
Dominio del entorno	Se asumen varianzas iguales	4,06	0,048	0,22	76	0,825	0,266	1,196	-2,115	2,647
Relaciones positivas	Se asumen varianzas iguales	0,06	0,802	0,39	76	0,698	0,523	1,341	-2,148	3,194
Crecimiento personal	Se asumen varianzas iguales	0,02	0,896	2,43	76	0,018	3,185	1,312	0,573	5,798
Autonomía	Se asumen varianzas iguales	0,03	0,863	0,58	76	0,561	0,777	1,331	-1,873	3,427
Propósito en la vida	Se asumen varianzas iguales	0,01	0,912	-0,14	76	0,886	-0,184	1,282	-2,737	2,37
Bienestar Psicológico total	Se asumen varianzas iguales	0,53	0,467	0,93	76	0,355	5,059	5,439	-5,773	15,891

En la Tabla 7, se presenta el estudio comparativo de la escala de mindfulness total junto con sus subescalas. A diferencia de las escalas anteriores, no se obtuvieron puntajes que demuestren diferencias significativas entre los grupos de personas que practican y quienes no, ya que todos los valores son mayores a 0,05.

**Tabla 7**  
*Datos del puntaje t de comparación según si practican mindfulness*

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Observar	Se asumen varianzas iguales	1,108	0,296	1,438	76	0,155	2,039	1,419	-0,786	4,865
Describir	Se asumen varianzas iguales	0,105	0,747	0,033	76	0,974	0,049	1,507	-2,951	3,05
Actuar dándose cuenta	Se asumen varianzas iguales	0,141	0,708	-0,06	76	0,952	-0,098	1,631	-3,347	3,151
No juzgar la experiencia interna	Se asumen varianzas iguales	0,523	0,472	0,605	76	0,547	0,925	1,529	-2,121	3,97
No reactividad sobre la experiencia interna	Se asumen varianzas iguales	3,887	0,052	-0,241	76	0,81	-0,288	1,194	-2,666	2,09
Mindfulness Total	Se asumen varianzas iguales	0,516	0,475	0,603	76	0,548	2,628	4,355	-6,046	11,301

Con el objetivo de buscar si existe asociación entre las variables estudiadas, se realizó una correlación según el coeficiente de Pearson, la cual se vuelca en la tabla 8. En primer lugar, con respecto a la escala de autoestima, los resultados demuestran que existe una relación significativa, positiva y fuerte con la subescala de autoaceptación ( $\rho = .527^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), de la misma forma con dominio del entorno ( $\rho = .573^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), con propósito en la vida ( $\rho = .681^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ) y con bienestar psicológico total ( $\rho = .559^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ). Mientras que tiene una relación significativa positiva pero moderada con crecimiento personal ( $\rho = .323^*$ ;  $\text{sig.} = 0,004$ ), con actuar dándose cuenta ( $\rho = .340^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,002$ ), con no juzgar la experiencia interna ( $\rho = .353^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,002$ ) y con mindfulness total ( $\rho = .298^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,008$ ). Finalmente, obtuvo una relación significativa, positiva y leve con relaciones positivas ( $\rho = .261^*$ ;  $\text{sig.} = 0,021$ ).

Por otro lado, en cuanto a la escala de Bienestar psicológico total, se puede observar que correlaciona de forma significativa, positiva y fuerte con describir ( $\rho = .530^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), de forma similar con actuar dándose cuenta ( $\rho = .452^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), con no juzgar a la experiencia interna ( $\rho = .658^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ) y la correlación más fuerte es con mindfulness total ( $\rho = .716^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ). Por último, en cuanto a la subescala no reactividad a la experiencia interna, la correlación fue significativa, positiva pero leve ( $\rho = .254^*$ ;  $\text{sig.} = 0,025$ ).

Asimismo, la correlación de la escala de Mindfulness Total con las demás subescalas, también arrojó relación significativas. En este sentido, se evidencia una relación significativa, positiva y fuerte con autoaceptación ( $\rho = .570^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), dominio del entorno ( $\rho = .520^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), relaciones positivas con otros ( $\rho = .509^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), crecimiento personal ( $\rho = .519^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ), autonomía ( $\rho = .540^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ) y propósito en la vida ( $\rho = .434^{**}$ ;  $\text{sig.} = 0,000$ ).

Aclaración: de  $.100^*$  a  $.200^*$  (es una correlación leve), de  $.200$  a  $.400$  es moderada mientras que de  $0.400$  en adelante es fuerte.

**Tabla 8**

*Correlaciones entre la escala de Autoestima, Bienestar Psicológico y Mindfulness*

		Autoestima Total	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal
Autoestima Total	Correlación de Pearson	1	,527**	,573**	,261 <sup>†</sup>	,323**
	Sig. (bilateral)		0	0	0,021	0,004
	N	78	78	78	78	78
Autoaceptación	Correlación de Pearson	,527**	1	,570**	,390**	,452**
	Sig. (bilateral)	0		0	0	0
	N	78	78	78	78	78
Dominio del entorno	Correlación de Pearson	,573**	,570**	1	,350**	,386**
	Sig. (bilateral)	0	0		0,002	0
	N	78	78	78	78	78
Relaciones positivas	Correlación de Pearson	,261 <sup>†</sup>	,390**	,350**	1	,482**
	Sig. (bilateral)	0,021	0	0,002		0
	N	78	78	78	78	78
Crecimiento personal	Correlación de Pearson	,323**	,452**	,386**	,482**	1
	Sig. (bilateral)	0,004	0	0	0	
	N	78	78	78	78	78
Autonomía	Correlación de Pearson	0,097	,494**	,426**	,264 <sup>†</sup>	,360**
	Sig. (bilateral)	0,396	0	0	0,02	0,001
	N	78	78	78	78	78
Propósito en la vida	Correlación de Pearson	,681**	,524**	,698**	,297**	,370**
	Sig. (bilateral)	0	0	0	0,008	0,001
	N	78	78	78	78	78
bienestar Psicológico total	Correlación de Pearson	,559**	,777**	,783**	,654**	,717**
	Sig. (bilateral)	0	0	0	0	0
	N	78	78	78	78	78
Observar	Correlación de Pearson	-0,027	0,024	0,013	,267 <sup>†</sup>	,341**
	Sig. (bilateral)	0,816	0,838	0,908	0,018	0,002
	N	78	78	78	78	78

Describir	Correlación de Pearson	0,184	,347**	,352**	,469**	,420**
	Sig. (bilateral)	0,107	0,002	0,002	0	0
	N	78	78	78	78	78
Actuar dándose cuenta	Correlación de Pearson	,340**	,501**	,397**	0,196	0,135
	Sig. (bilateral)	0,002	0	0	0,085	0,238
	N	78	78	78	78	78
No juzgar la experiencia interna	Correlación de Pearson	,353**	,587**	,577**	,390**	,375**
	Sig. (bilateral)	0,002	0	0	0	0,001
	N	78	78	78	78	78
No reactividad sobre la experiencia interna	Correlación de Pearson	-0,028	0,18	0,159	0,181	,290**
	Sig. (bilateral)	0,807	0,115	0,165	0,113	0,01
	N	78	78	78	78	78
Mindfulness Total	Correlación de Pearson	,298**	,570**	,520**	,509**	,519**
	Sig. (bilateral)	0,008	0	0	0	0
	N	78	78	78	78	78

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la Tabla 9, se vuelcan las correlaciones realizadas entre la escala de bienestar psicológico y autoestima, con la frecuencia que los participantes mencionaron que ejercitan la práctica de mindfulness semanalmente. En este sentido, se puede observar una correlación significativa, positiva y leve con autoestima ( $\rho = .240^*$ ;  $\text{sig.} = 0,035$ ) y con la subescala crecimiento personal ( $\rho = .244^*$ ;  $\text{sig.} = 0,031$ ).

**Tabla 9**

*Correlaciones de la escala de Autoestima y Bienestar Psicológico con la frecuencia de uso de mindfulness*

		Autoestima Total	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito en la vida	Bienestar Psicológico total	Frecuencia Semanal
Frecuencia Semanal	Correlación de Pearson	,240*	0,121	0,103	0,102	,244*	0,147	0,152	0,204	1
	Sig. (bilateral)	0,035	0,289	0,371	0,372	0,031	0,2	0,184	0,073	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Además, en la tabla 10, se realizó un análisis correlacional entre la escala de autoestima, bienestar psicológico y la edad. Se observa, a partir de lo expuesto en la Tabla 10 que, existe una correlación significativa, positiva y leve entre la edad y la escala de autoestima ( $\rho = .262^*$ ;  $\text{sig.} = 0,021$ ), la subescala de dominio del entorno ( $\rho = .255^*$ ;  $\text{sig.} = 0,025$ ) y con propósito en la vida ( $\rho = .247^*$ ;  $\text{sig.} = 0,030$ ).

**Tabla 10***Correlación de las escalas de Autoestima, Bienestar psicológico y la edad de los participantes*

		Autoestima Total	Autoacepta ción	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito en la vida	bienestar Psicológico total	Edad
Edad	Correlación de Pearson	,262*	0,135	,255*	-0,117	-0,208	0,075	,247*	0,079	1
	Sig. (bilateral)	0,021	0,242	0,025	0,312	0,07	0,519	0,03	0,494	
	N	77	77	77	77	77	77	77	77	77

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

## **Discusión**

En función a la media hallada del bienestar psicológico y autoestima, la misma coincide con la investigación de Muratori et al. (2015) donde los participantes demuestran un bienestar psicológico alto. A su vez, en las subdimensiones de bienestar psicológico, los resultados son concordantes con la investigación presente que acreditan los valores más altos en crecimiento personal y relaciones positivas. Esto sugiere que las características más destacadas del bienestar psicológico suelen ser el crecimiento personal, así como valorar las relaciones positivas. Esto podría ser debido a la importancia de estas características para el desarrollo vital.

Asimismo, en la presente investigación también hemos estudiado los datos estadísticos obtenidos en la escala de bienestar psicológico desglosados en diferentes dimensiones. Estos hallazgos revelaron varias características importantes sobre el bienestar psicológico de la muestra estudiada. Aunque en general se observaron niveles moderados a moderadamente altos de bienestar psicológico, también se identificó una variabilidad significativa en los puntajes individuales. Esto se relaciona al abordar el concepto de bienestar psicológico y las dimensiones desarrolladas por Ryff (1997). Según la literatura el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que involucra diferentes aspectos de un funcionamiento positivo (García-Alvarez et al., 2020; Santana et al., 2023). Estos hallazgos respaldan la importancia de abordar el bienestar psicológico como un constructo multidimensional y destacan la necesidad de promover diferentes aspectos, como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito en la vida, para mejorar el bienestar psicológico de los individuos (Valencia & Alvarez, 2023).

Por otro lado, en relación a los niveles de autoestima, se halla una investigación realizada por Fernández-Castillo & Caurcel (2019) en la cual obtuvieron puntajes mayores de los niveles de autoestima en comparación a las del presente estudio. No obstante, la discrepancia podría darse por la diferencia en la cantidad de la muestra y por el contexto de la misma, ya que se evaluaba la autoestima en el momento previo a un examen final universitario. En esta misma línea de pensamiento, se destaca lo propuesto por el autor de la escala original de la autoestima, Rosenberg (1965) quien expresó que la misma debe ser comprendida como una actitud negativa o positiva hacia uno mismo. Lo importante es que la misma se crea en un proceso de comparación de valores y discrepancias, siendo un fenómeno actitudinal creado, fundamentalmente, por diferentes fuerzas culturales y sociales (Rosenberg, 1965).

En el análisis de los niveles de Mindfulness del presente estudio, se ha encontrado que la muestra posee un rango de moderado a alto, el cual coincide con las medias arrojadas en el estudio Schmidt & Vinet (2015). De igual manera, algunos autores sostienen que esto es habitual en poblaciones latinoamericanas (Alvarez-Corrado, 2017; Arocena et al., 2017). La importancia de que las muestras tengan niveles moderados o altos se relaciona con que el mindfulness tiene beneficios para enfrentar el estrés, dolor y enfermedad, ya que puede modificar la estructura y el funcionamiento del cerebro y, a su vez, el modo en que se relaciona con sus pensamientos y emociones. El mismo constituye un proceso integral de la conciencia dirigido a potenciar la evolución de la psique y sus funciones incluyendo el aspecto espiritual y moral que determina el actuar de las personas y su estilo de vida (Kabat Zinn, 2013).

Además, en función de la la comparación de los niveles del bienestar psicológico entre grupos que practican mindfulness y quienes no, se halla una investigación experimental realizada por Oblitas-Guadalupe et al., (2017), donde se evaluó la incidencia de Mindfulness y Qi Gong (técnicas de movimientos suaves que comprenden mente, respiración y ejercicio físico para aumentar la energía vital del ser humano) sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral, se ha arribado a la conclusión de que en la escala de bienestar psicológico todos los componentes que forman parte tienen incidencia relevante comparando el pre y el post test. A su vez, se obtuvieron efectos grandes en bienestar psicológico cambiando positivamente y en forma significativa todos los indicadores analizados post test. Los resultados son concordantes, ya que, en ambos, las subescalas de bienestar psicológico de aquellos participantes que practican mindfulness obtuvieron puntajes mayores en comparación a los que respondieron que no. Esto es coincidente con la presente investigación, donde se han hallado resultados levemente mayores en bienestar Psicológico de quienes practican mindfulness.

Continuando con el análisis comparativo entre las personas que practican mindfulness y quienes no, Schmidt & Vinet (2015) han realizado un estudio en el cual se ha analizado también los niveles de mindfulness (FFMQ) comparándolo entre meditadores y no meditadores (que practican budismo, tai chi o yoga). En él se contrastó a un pequeño grupo de meditadores con respecto al grupo mayoritario de no meditadores, tomando a estos como el referente poblacional. El primer grupo se diferenció en el puntaje total y en la subescala Observar. En la faceta Describir se observó una diferencia marginalmente significativa y en las otras facetas, la puntuación de los meditadores no difiere del grupo de referencia. Estos resultados indican que, en términos generales, los meditadores dan puntajes diferentes a los no meditadores, específicamente en la capacidad de Observar. En la presente investigación, se ha obtenido un resultado diferente, ya que no se han presentado diferencias significativas entre los grupos de personas que practican y quienes no. Sin embargo, en el presente estudio, se ha obtenido en la subescala Observar un puntaje levemente mayor en quienes sí realizan frente a quienes no, siendo este resultado concordante con la investigación anteriormente mencionada. Si bien en ambas investigaciones la subescala observar es la que presentan puntajes más altos en quienes meditan, en los puntajes comparativos entre los meditadores y los no meditadores se hayan diferentes resultados, lo cual podría deberse por diferentes factores, tales como la diferencia poblacional, ya que, en el estudio de Schmidt, & Vinet (2015) han tomado la muestra de personas de Temuco, Chile. Además, la misma fue realizada con estudiantes universitarios, entre 17 y 38 años, teniendo una media de edad menor a la del presente estudio. Esto podría ser la causante de la diferencia entre los resultados, ya que el nivel de Mindfulness podría verse influenciado por las diferentes etapas del ciclo vital y, además, el ser estudiantes universitarios podría también incidir en los niveles de mindfulness.

A su vez, en relación con la correlación entre las tres variables autoestima, bienestar psicológico y mindfulness, en la investigación presente los resultados demuestran que la autoestima presenta una relación significativa, positiva y fuerte con bienestar psicológico total. Mientras que tiene una relación significativa positiva pero moderada con mindfulness total. Por otro lado, en cuanto a la escala de bienestar psicológico total, se puede observar que correlaciona de forma significativa, positiva y fuerte con mindfulness total. Investigando otros estudios previos, no se han encontrado análisis que revisen estas tres variables en conjunto. Sin embargo, se ha arribado a la conclusión que el bienestar psicológico se correlaciona positivamente con el mindfulness, teniendo en cuenta los resultados de Peláez Lopez et al. (2021), quienes han arribado a la conclusión de que las investigaciones más recientes demuestran que la meditación y la atención plena aumenta el bienestar psicológico y físico en adultos sanos en contextos laborales y educacionales. Finalmente, se podría inferir que, ya que la autoestima se correlaciona positivamente con el bienestar psicológico según el estudio de Mesa-Fernandez et al. (2019), terminaría correlacionando también con mayores niveles de mindfulness.

Prosiguiendo con en análisis, hemos realizado el estudio de la correlación entre la escala de bienestar psicológico y autoestima en relación con la frecuencia que los participantes mencionaron que ejercitan la práctica de mindfulness semanalmente, se puede observar una correlación significativa, positiva y leve con autoestima y con la subescala crecimiento personal. Este análisis no se ha hallado en otras investigaciones, ya que no se han encontrado documentos de investigación que correlacionen autoestima, bienestar psicológico y mindfulness con la frecuencia de la práctica de actividades de mindfulness. Sin embargo, se encuentra un estudio que relaciona la práctica de la meditación (cantidad de meses, frecuencia diaria y semanal y duración de cada práctica) con el bienestar psicológico de adultos meditadores en Brasil (Baptista Menezes & Dalbosco Dell'Aglio, 2010). En él, los resultados demuestran que el número de meses y la frecuencia semanal están positivamente asociados con el bienestar. Por otro lado, no se hayan investigaciones que relacionen la frecuencia de la práctica del mindfulness con el nivel de autoestima y de mindfulness.

Finalmente, se ha observado una correlación positiva entre la edad y la autoestima, indicando que a medida que aumenta la edad, es más probable que se experimenten niveles más altos de la misma. Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Ramos (2021). Además, Pillaca-Pullo (2019) también ha llegado a la conclusión de que existe una diferencia significativa en la autoestima según la edad y argumentó que la madurez desempeña un papel importante en la forma en que las personas se perciben a sí mismas. Esto sugiere que las personas mayores tienen la capacidad de evaluar su autopercepción de una manera más precisa y cercana a la realidad. Para concluir, respecto al bienestar psicológico, en la presente investigación hemos arribado a los resultados que existe una correlación significativa, positiva y leve entre la edad y las subescalas de dominio del entorno y con propósito en la vida. Estas conclusiones concuerdan con el estudio de Alandete, J. G. (2013), en el cual los adultos maduros puntuaron significativamente más alto que los jóvenes en mismas dimensiones del bienestar. Estas diferencias asociadas a la edad podrían tener relación con los cambios significativos en las tendencias motivacionales a lo largo del ciclo vital.

### **Conclusión**

Los resultados del presente estudio demuestran que los sujetos estudiados cuyas edades comprendían entre 18 y 65 años de Capital Federal, Argentina, que practican algún tipo de ejercicio de mindfulness, ya sea formal o informal, presentan puntajes moderadamente más elevados de autoestima y bienestar psicológico en comparación con quienes no lo practican. Estos resultados infieren que existe correlación entre la práctica de mindfulness respecto del bienestar psicológico y la autoestima. Sin embargo, no es posible afirmar que uno de estos constructos es la causa de los otros, ya que los estudios de correlación no pueden precisar una relación causa-efecto, sino una simple relación entre esas variables (Sampieri y Fernández, 1991). Finalmente, sería importante continuar estudiando estas variables y cómo se ven influenciadas en diferentes contextos en función de las prácticas de mindfulness.

**Conflicto de intereses**

Dejamos constancia que no existe, de manera directa o indirecta, ningún tipo de conflicto de intereses en la confección de la investigación.

## Referencias:

- Alandete, J. G. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & sociedad*, 4(1), 48-58. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0718-74752013000100004&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0718-74752013000100004&script=sci_abstract)
- Anchorena, M., Ghiglione, F. y Nader, M. (2017). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in an Argentine sample. *Archives of Assessment Psychology*, 7 (1), 29-41. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/321654551\\_Psychometric\\_Properties\\_of\\_the\\_Five\\_Facet\\_Mindfulness\\_Questionnaire\\_in\\_an\\_Argentine\\_Sample\\_Feb\\_23\\_2017\\_Archives\\_of\\_Assessment\\_Psychology](https://www.researchgate.net/publication/321654551_Psychometric_Properties_of_the_Five_Facet_Mindfulness_Questionnaire_in_an_Argentine_Sample_Feb_23_2017_Archives_of_Assessment_Psychology)
- Arias, M. d. I. F., Granados, M. S., & Justo, C. F. (2010). Efectos de un Programa de Entrenamiento en Conciencia Plena (Mindfulness) en la Autoestima y la Inteligencia Emocional Percibidas. *Psicología Conductual*, 18(2), 297-315. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/927581167?accountid=45173>
- Arocena, F. A. L., Ceballos, J. C. M., Morri, E. R., & Ramírez, E. C. (2017). Avances en Psicología del Bienestar Subjetivo: Relación entre el Mindfulness y la Satisfacción con la vida. *Uaricha, Revista de Psicología*, 14(32), 78-86. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/327136077\\_Avances\\_en\\_Psicologia\\_del\\_Bienestar\\_Subjetivo\\_Relacion\\_entre\\_el\\_Mindfulness\\_y\\_la\\_Satisfaccion\\_con\\_la\\_Vida\\_Advances\\_in\\_Psychology\\_of\\_Subjective\\_Well-Being\\_Relation\\_between\\_Mindfulness\\_and\\_the\\_Satisfact](https://www.researchgate.net/publication/327136077_Avances_en_Psicologia_del_Bienestar_Subjetivo_Relacion_entre_el_Mindfulness_y_la_Satisfaccion_con_la_Vida_Advances_in_Psychology_of_Subjective_Well-Being_Relation_between_Mindfulness_and_the_Satisfact)
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. Recuperado de: <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Baer-paper.pdf>

Baptista Menezes, C., & Dalbosco Dell'Aglio, D. B. (2010). La relacion entre la practica de meditacion sentada e silenciosa y el bienestar psicologico e los efectos de los trazos de personalidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 44(1), 140+. <https://link.gale.com/apps/doc/A304535954/IFME?u=googlescholar&sid=googleScholar&xid=493bd905>

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva*. Barcelona: ED Paidós Ibérica.

Castañeda, R., Fernando Guerrero, & Pérez, R. L. (2017). Nivel de Autotrascendencia en un Grupo de Adultos Mayores Mexicanos. *Revista Cuidarte*, 8(1), 1476-1487. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v8i1.354>

Casullo, M., Góngora, V. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(27),179-194.[fecha de Consulta 14 de Mayo de 2022]. ISSN: 1135-3848. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645443010>

De la Fuente Arias, M., Salvador Granados, M. y Franco Justo, C. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 18, 297-315. Recuperado de: <https://www.behavioralpsycho.com/producto/efectos-de-un-programa-de-entrenamiento-en-conciencia-plena-mindfulness-en-la-autoestima-y-la-inteligencia-emocional-percibidas/>

Delgado, L.C., Bravo, I., Hidalgo, A., Vila, J. y Reyes del Paso, G. (2012). Efecto diferencial de una intervención breve basada en la conciencia plena (mindfulness) y valores en las dimensiones del dolor crónico en espondilitis y artritis. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20, 681-697. Recuperado de: <https://www.behavioralpsycho.com/producto/efecto-diferencial-de-una-intervencion>



James, W. (1890) *The Principles of Psychology*

Koole, S. L., Govorun, O., Cheng, C. M. y Gallucci, M. (2009). Pulling yourself together: meditation promotes congruence between implicit and explicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*. Recuperado de [https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/30973/ssoar-jexpsocpsychol-2009-6-koole\\_et\\_al-pulling\\_your\\_self\\_together.pdf;jsessionid=5992DC484183D64816CB493B99773539?sequence=1](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/30973/ssoar-jexpsocpsychol-2009-6-koole_et_al-pulling_your_self_together.pdf;jsessionid=5992DC484183D64816CB493B99773539?sequence=1)

Lara, R. M. M., Herrero, M., Blanco-Donoso, L., Moreno-Jiménez, B., & Chávez, A. P. (2015). Propiedades Psicométricas del “Cuestionario de Cinco Facetas de la Conciencia Plena” (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ-M) en México. *Psicología Conductual*.

Matzkin, V.; Gafare, C.; Valicenti, N.; Soto, S.; Ringel, C.; & Levy, L.;. (2019). Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Diaeta*, 37(169), 34-41. Recuperado en 18 de septiembre de 2022, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-7337201900040005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-7337201900040005&lng=es&tlng=es).

Mercader Rovira, Alberto. (2020). Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria.: Estudio preliminar. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e372. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.372>

Mesa-Fernández, María et al. Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2019, v. 24, n. 1 [Accedido 22 Mayo 2022] , pp. 115-124. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>

Moscoso, Manolete S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*,

25(1),107-117.[fecha de Consulta 18 de Septiembre de 2022]. ISSN: 1729-4827.  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68660129005>

Munoz-Martinez, A., Monroy-Cifuentes, A., & Torres-Sanchez, L. (2017). Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. *Psicologia USP*. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305151851016.pdf>

Muratori, Marcela, Zubieta, Elena, Ubillos, Silvia, González, José Luis, & Bobowik, Magdalena. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *Psykhe* (Santiago), 24(2), 1-18.  
<https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>

Natalia, R.D., & Hernandez O, S.M. (2008). Inteligencia Emocional Y Mindfulness; Hacia un Concepto Integrado de la Inteligencia Emocional. *Revista De La Facultad De Trabajo Social U.P.B.* Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4311091>

Oblitas-Guadalupe, Luis Armando, Turbay Miranda, Rosmery, Soto-Prada, Kelly Johana, Crissen-Borrero, Tito, Cortes-Peña Omar Fernando, Puello-Scarpatti, Mildred, & Urós-Campo, María Mónica(2017). Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 99-113.  
<https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.54371>

Organización Mundial de la Salud (2017). Depresión. Campaña con motivo del día mundial de la salud. Recuperado el 23 de marzo del 2020.  
<https://www.who.int/topics/depression/es/>

Peláez López, María Antonia, Lozano Zuluaga, Juan José, Narváez Andrade, María José, & Becerra Hernández, Lina Vanessa. (2021). El cerebro del meditador de

atención plena: de la prospección a la tarea. *Universitas Medica*, 62(4), 172-187. Epub September 30, 2021. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed62-4.brai>

Pillaca Pullo, J. E. (2019). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Recuperado de: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/904>

Ramos, F. (2021). Autoestima y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Miraflores. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 6(1), 30-49. Recuperado de: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/337>

Rosemberg, M. (1979), *Conceiving the Self*, Nueva York, Basic Books.

Ruiz-Romero, MV, Guerra-Martín, MD, Álvarez-Tellado, L, Sánchez-Villar, E, Arroyo-Rodríguez, A, & Sánchez-Gutiérrez, MC. (2021). Terapias no farmacológicas para el dolor crónico no oncológico: percepciones de los pacientes. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 44(1), 61-69. Epub 21 de junio de 2021. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.0927>

Ryff, C. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/016502548901200102>

Sampieri, H., & Hernandez, R. (1991). *Metodología de la Investigación* Barcelona: Ed.

Sánchez-Cabada, Mario, & Jiménez-Jiménez, Óliver, & Ramos, Natalia, & Salcido-Cibrián, Liliana (2021). Intervención en duelo y mindfulness. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(1), .[fecha de Consulta 24 de Septiembre de 2022]. ISSN: 1794-9998. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67968181012>

- Santana, T. T., Baidez, M. M., Romero, J., Montero, F. J. O., Fajardo, A. D. L., & Morales, J. L. L. (2023). Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate: Factores psicológicos en Deportes de Combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 175-189. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/511371>
- Scorsolini-Comin, Fabio, da Cunha, Vivian Fukumasu, Miasso, Adriana Inocenti, & Pillon, Sandra Cristina. (2021). Mindfulness y Salud Mental: diálogos entre la Enfermería y la Psicología Positiva. *Index de Enfermería*, 30(3), 229-233. Epub 06 de junio de 2022. Recuperado en 02 de octubre de 2022, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962021000200016&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000200016&lng=es&tlng=es).
- Schmidt, Carlos, & Vinet, Eugenia V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 33(2), 93-102. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000200004>
- Thompson, B. L. y Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 2, 119-126. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Valle, Carmen, & Díaz, Darío, & Dierendonck, Dirk van, & Gallardo, Ismael, & Rodríguez-Carvajal, Raquel, & Blanco, Amalio, & Moreno-Jiménez, Bernardo (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3),572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Vazquez, C., & Hervás, G. (2009) *Psicología Positiva Aplicada*. Sevilla: Ed Desclee de Brouwer.
- Zinn, J. K. (2013) *Minfulness para principiantes*

## Anexos:

### Escala de Autoestima.

**Indicación:** Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a si mismo.

**Codificación proceso:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administración:** La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

**Interpretación:**

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

**De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

**De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

**Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

**Propiedades psicométricas** La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

## Five Facets of Mindfulness Questionnaire.

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

1. Cuando camino, noto deliberadamente las sensaciones de mi cuerpo al moverse	1	2	3	4	5
2. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
3. Me critico a mi mismo/a por tener emociones irracionales o inapropiadas.	1	2	3	4	5
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.	1	2	3	4	5
5. Cuando hago algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente	1	2	3	4	5
6. Cuando me ducho o me baño, estoy atento a las sensaciones del agua en mi cuerpo.	1	2	3	4	5
7. Con facilidad puedo poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas.	1	2	3	4	5
8. No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo.	1	2	3	4	5
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.	1	2	3	4	5
10. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento.	1	2	3	4	5
11. Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1	2	3	4	5
12. Me es difícil encontrar palabras para describir lo que siento.	1	2	3	4	5
13. Me distraigo fácilmente	1	2	3	4	5
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar así.	1	2	3	4	5
15. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara.	1	2	3	4	5
16. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento	1	2	3	4	5
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1	2	3	4	5
18. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que está sucediendo en el presente.	1	2	3	4	5
19. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape.	1	2	3	4	5
20. Presto atención a sonidos como el tic-tac del reloj, el gorjeo de los pájaros o los coches que pasan	1	2	3	4	5
21. En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente	1	2	3	4	5
22. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.	1	2	3	4	5
23. Conduzco en "piloto automático", sin prestar atención a lo que hago.	1	2	3	4	5
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo.	1	2	3	4	5
25. Me digo a mi mismo/a que no debería pensar como pienso.	1	2	3	4	5
26. Percibo el olor y el aroma de las cosas.	1	2	3	4	5
27. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de expresarlo con palabras.	1	2	3	4	5
28. Hago actividades precipitadamente sin estar de verdad atento/a a ellas.	1	2	3	4	5
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar	1	2	3	4	5
30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentir las.	1	2	3	4	5
31. Percibo elementos visuales en la naturaleza o en el arte, como colores, formas, texturas o patrones de luces y sombras.	1	2	3	4	5
32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.	1	2	3	4	5
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar	1	2	3	4	5
34. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago.	1	2	3	4	5
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido.	1	2	3	4	5
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y a mi conducta	1	2	3	4	5
37. Normalmente puedo describir como me siento con considerable detalle.	1	2	3	4	5
38. Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5
39. Me critico cuando tengo ideas irracionales.	1	2	3	4	5

### Corrección:

Observar 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Describir: 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37

Actuar dándose cuenta: 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R

No juzgar la experiencia interna: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

No reactividad sobre la experiencia interna: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Questionario original: Baer, R. et al, 2006. Validación española: Cebolla et al., 2012.

## **Escala de Bienestar Psicológico.**

- 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas**
- 2. *A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones***
- 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente**
- 4. *Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida***
- 5. *Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga***
- 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad**
- 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo**
- 8. *No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar***
- 9. *Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí***
- 10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes**
- 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto**
- 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo**
- 13. *Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría***
- 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas**
- 15. *Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones***
- 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo**
- 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro**
- 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí**
- 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad**
- 20. *Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo***
- 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general**
- 22. *Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen***
- 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida**
- 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo**

- 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida*
- 26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza**
- 27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos**
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
- 29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida*
- 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida*
- 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo**
- 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí**
- 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo*
- 34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está*
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo
- 36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona**
- 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona**
- 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento**
- 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla**

Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31.

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32.

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39.

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38.

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva.

Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita.