



UNIVERSIDAD DE FLORES

Doctorado en Psicología

Tesis Doctoral

“Efectos de un Programa de Mindfulness sobre la necesidad de cierre cognitivo, la empatía y el prejuicio Generalizado”

Doctorando:

Lic. Ezequiel María Newbery del Valle

Director de Tesis:

Dr. Joaquin Ungaretti

Abril 2021

*Dedicada a Claudia,
mi compañera de vida,
quien siempre me alienta
a realizar mis sueños.*

Agradecimientos

Creo profundamente en el valor de la gratitud. Creo que nos conecta con lo invaluable, con el privilegio de vivir y autorrealizarnos en esta breve experiencia humana. Por eso, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a la Fundación Columbia, que me brindó los recursos necesarios para poder llevar a cabo esta investigación. En ella, mi especial reconocimiento a Fabiana Fondevila y a Claudio Opassi, cuyas gestiones siempre facilitaron el proceso de investigación.

Agradezco asimismo la invaluable ayuda de mi querido mentor Edgardo Etchezahar y de mi Director de Tesis Joaquín Ungaretti quienes, con enorme paciencia, me ayudaron a adentrarme en el fascinante mundo de la investigación científica.

Al Dr. Adrián Kertesz, amigo querido y por cuya invitación ingresé al programa de Doctorado en UFLO. Por último, a todos y cada uno de los docentes y mentores que han sido parte de mi recorrido profesional, colaborando cada uno, para hacerme crecer en esta profesión que tanto amo. A todos, los que de una u otra manera están involucrados en este escalón profesional, mis más infinitas GRACIAS.

ÍNDICE

ÍNDICE	4
INTRODUCCIÓN	7
PRESENTACIÓN DE LA PROBLEMA.....	11
ESTADO DEL ARTE	14
Capítulo 1. Sobre el Mindfulness (Atención Plena)	19
1.1 Definiciones y componentes del Mindfulness	19
1.2 Evidencia científica del Mindfulness	22
1.3 Aplicaciones clínicas del Mindfulness.....	25
1.4 Intervenciones Terapéuticas Basadas o que incluyen Mindfulness	27
1.5 Efectos del Mindfulness.....	29
1.6 Pilares que sostienen la práctica de Mindfulness.....	33
1.7 Mindfulness y espiritualidad.....	35
Capítulo 2. Mindfulness en Psicología	39
2.1 Mindfulness y la autorregulación de la atención.....	39
2.2 Mindfulness y emociones	41
2.3 Mindfulness y la autorregulación de las emociones	42
2.4 Mindfulness: mecanismos de acción neurocognitiva.....	46
2.5 Terapia cognitiva basada en Mindfulness o atención plena.....	48
2.6 Modelos o programas de Intervención basados en Mindfulness.....	51
Capítulo 3 Prejuicio.....	58
3.1 Definiciones y conceptualizaciones del prejuicio.....	58
3.2 Bases psicológicas del prejuicio generalizado	60
3.3 Fuentes emocionales del prejuicio	61
3.4 Fuentes Cognitivas del prejuicio.....	62
3.5 Tipos de prejuicio social.	63
3.6 Estereotipos, como fuente de prejuicios.....	67
3.7 Componentes comunes y específicos del prejuicio generalizado	71
3.8 La reducción del prejuicio social.....	74
3.9 Prejuicio y Mindfulness	76
Capítulo 4. Empatía	78

4.1 Definiciones y conceptualizaciones de empatía	78
4.2 Características y funciones de la empatía	81
4.2.1. La comunicación como fundamento de la Empatía	83
4.3 Teorías y modelos de la empatía	84
4.3.1. Teorías de la Empatía	84
4.3.1.1 Teoría de la mente	85
4.3.1.2 Teoría de la mentalización	85
4.3.1.3 Teoría de la toma de perspectiva.....	87
4.3.1.4 Teoría del Apego.....	87
4.3.2 Modelos de la Empatía.....	88
4.3.2.1. Modelo Directo de la Empatía.....	88
4.3.2.2 Modelo de Simulación.....	88
4.4 Visión integradora de la empatía	89
4.5 Efectos terapéuticos de la empatía	90
4.5.1. La empatía en pacientes en etapa terminal	92
4.6 Medición de la empatía.....	93
4.6.1. Instrumentos de medición de la empatía	93
4.7 Empatía y Mindfulness	94
5.1 Conceptualización de cierre cognitivo	96
5.2 Tendencias del cierre cognitivo	98
5.3 Efectos del cierre cognitivo.....	102
5.4 Medición del cierre cognitivo	104
5.5 Necesidad de Cierre cognitivo y Mindfulness.....	107
HIPÓTESIS Y OBJETIVOS.....	111
METODO.....	113
Diseño de la investigación	113
Instrumento de Recolección de datos.....	113
Procedimientos	116
El Programa	117
Criterios de Inclusión/Exclusión	119
Participantes	119
Normas Bioéticas	119

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	120
Apertura a la Experiencia.....	130
Escala de Autoritarismo del ala de derechas (RWA).....	133
Escala de Orientación a la Dominancia Social (SDO).....	135
MAAS	137
Visiones del Mundo Escala de WV	139
Termómetro de Clasificaciones afectivas hacia grupos sociales.....	144
Comparación de niveles de empatía en Grupo Experimental antes y después de la participación en el programa de meditación Mindfulness (prueba T)	144
Comparación de necesidad de cierre cognitivo en Grupo Experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T).....	145
Comparación de niveles de prejuicio generalizado en Grupo Experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T).....	145
Comparación de niveles de empatía en Grupo Control antes y después de la participación del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)	146
Comparación de necesidad de cierre cognitivo en Grupo Control antes y después de la participación del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T).....	147
Comparación de niveles de prejuicio generalizado en Grupo Control antes y después de la participación del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T).....	148
Comparación de los valores obtenidos para cada variable por el Grupo Experimental y el Grupo Control luego de la participación del primero en el programa de Mindfulness (prueba T).....	148
Comparación de los valores obtenidos por el Grupo Control en cada una de las variables medidas en el retest (luego de la participación del Grupo Experimental en el programa de Mindfulness (prueba T).....	149
CONCLUSIONES.....	151
Referencias	158
ANEXOS	173
Resultados de las corridas estadísticas.....	173
Instrumento – Cuestionario	175

INTRODUCCIÓN

Siendo el hombre un ser social, se encuentra inmerso en relaciones con significado que entreteje en su diaria interacción con los elementos y sujetos que conforman la realidad que le rodea. En estos procesos crea conceptos y representaciones del mundo cuya transformación es continua y dialéctica. No obstante, estas representaciones se encuentran transversalizadas por la subjetividad de quien las construye, ya que en ella intervienen tanto estereotipos como prejuicios que marcan las dinámicas sociales.

En los diferentes países del mundo se vienen sucediendo incrementos importantes en los crímenes fundados en distintas expresiones o formas de prejuicio como lo señalan algunas instituciones internacionales y en la República Argentina específicamente la Oficina de Violencia Domestica en el periodo de los años 2015 al 2017. Actualmente las investigaciones de la psicología social muestran que la problemática del prejuicio, sus efectos y repercusiones en los niveles sociales, políticos, religiosos y étnicos tienden a empeorar.

Sobre los prejuicios, se han desarrollado numerosos trabajos que buscan desmontar sus orígenes e influencias en el comportamiento humano, lo que a su vez se vincula con las dinámicas sociales que han marcado la evolución del mundo. Esta evolución ha involucrado no solo la dimensión del sujeto como ser individual, sino también los paradigmas de época, los modos de producción e, incluso, los sistemas políticos que han ido evolucionando desde que el hombre empezó a organizarse en conglomerados sociales.

El prejuicio y los estereotipos han formado parte de muchos de los malestares sociales que han llevado al desarrollo no solo de políticas de desarrollo a escala

social y política, sino también al advenimiento de nuevas concepciones de lo que deben ser los sujetos ante sí mismo y ante el mundo. Un ejemplo de ello son las diferentes corrientes espirituales que han abordado el prejuicio como parte de toda la telaraña de malestares que aquejan al hombre a lo largo de la historia.

Hoy en día, tanto la sociología como las ciencias médicas se abocaron al estudio del comportamiento de los sujetos desde perspectivas diferentes. La primera, con el objeto de comprender su pasado y presente; las segundas, para establecer modos de tratamiento para los malestares que, aún hoy, definen al ser humano en medio de la vorágine tecnológica en el que las relaciones parecen diluirse en la red de redes y surgen nuevas formas de manifestar los prejuicios y malestares sociales.

Desde la psicología social las formas de expresión del concepto de prejuicio, expresado como una actitud negativa dirigida hacia un grupo o hacia un individuo en base a su pertenencia a ese grupo, se han ido modificando en el tiempo, lo cual implica que este fenómeno se vuelve difícil de manejar y más aun de erradicar, debido a sus múltiples determinantes que a su vez se pueden manifestar de algún modo o de otro en diferentes áreas o espacios, donde se desarrollan los grupos humanos.

Por otro lado las investigaciones que se han venido realizando sobre los orígenes del prejuicio han avanzado de forma paralela con respecto a los intentos por mitigarlos algunos ejemplos son: la desconfirmación de estereotipos o la percepción homogénea del exogrupo a través del contacto intergrupar (Pettigrew, 1997); o la creación de categorías supraordenadas que permitan a los individuos recategorizarse en un grupo más amplio que trascienda la división endogrupo vs. exogrupo (Dovidio, et al., 2001).

Devine (1989) fue quien abordó la idea de tomar consciencia de las actitudes prejuiciosas con la finalidad de reducirlas, en sus análisis se dio cuenta que tanto las personas prejuiciosas como las no prejuiciosas activan automáticamente estereotipos culturales sobre grupos minoritarios con la salvedad que las no prejuiciosas están más motivadas a controlar su reacción.

Para Devine y Monteith (1993), la consciencia del conflicto entre el estereotipo inconsciente y el standard igualitario consciente produce una reacción emocional negativa que puede despertar una mayor motivación para controlar respuestas prejuiciosas espontaneas.

Según López et al. (2012) algunos investigadores se centran en explorar variables que puedan aumentar la consciencia y atención a aquello que lo estimula, con el objeto de producir disonancias cognitivas, recategorización o decategorización de la pertenencia a grupos o empatía para mitigar los sesgos, que conllevan al prejuicio, sin embargo, de acuerdo a los estudios realizados, estos resultados no siempre se alcanzan y cuando se logran, no perduran en el tiempo.

A pesar de los numerosos trabajos realizados por investigadores, donde se plantean una variedad de métodos para la reducción del prejuicio, muy pocos de ellos se encuentran validados. Según Allport (1954), uno de los métodos de más uso para la reducción del prejuicio, es el que se origina de la tesis del contacto intergrupar. Para Dovidio y Gaertner (1999), esta técnica consiste en lograr que miembros de diferentes grupos trabajen en conjunto para lograr conseguir un fin común. En ciertas intervenciones realizadas con esta técnica, se han observado algunos resultados positivos, sin embargo, se tienen problemas de perdurabilidad en el tiempo y en casos de grupos con muy alto antagonismo, se han observado efectos rebote, donde los niveles de prejuicio, en vez de mejorar se incrementan de forma no deseable (Pettigrew y Tropp, 2000).

Por otra parte, también se plantean otras soluciones para mitigar el prejuicio como por ejemplo la aplicación de estrategias educativas donde se enfatiza en lo referente a los aspectos morales negativos propios del prejuicio, dichas estrategias se fundamentan en la utilización de la persuasión de forma directa para transformar acciones y actitudes.

Dovidio, et al. (1998), expresan que dichas estrategias o técnicas solo tienen cierta efectividad, cuando se aplican a personas o individuos que ostentan de base bajos niveles de prejuicio.

Macrae y Bodenhausen (2000), así como Dovidio, et al. (2001) dicen que, para el tratamiento del prejuicio, utilizando enfoques educativos más intensivos, los resultados que se producen son heterogéneos y temporarios.

Al observar estas realidades con respecto a los efectos de los diferentes escenarios en la mitigación del prejuicio, algunos investigadores comenzaron a afrontarlo desde la técnica de la atención plena (Mindfulness). Investigaciones realizadas desde el año 1985 hasta nuestros días destacan los beneficios posibles de la técnica del Mindfulness (Atención Plena) en la mitigación de prejuicios y estereotipos.

Para Orr (2002) el mindfulness puede manejar el pensamiento dualista y respaldar un cambio cognitivo y afectivo. Una de las características de la práctica del Mindfulness que puede facilitar la reducción del prejuicio es la toma de consciencia y la aceptación de lo que emerge en nuestra percepción.

Según Lillis y Hayes (2007), la divergencia de la técnica del Mindfulness con los enfoques tradicionales estriba en que, la primera, no intenta manejar los pensamientos ya que, de acuerdo a esta representación, se provocaría un efecto paradójico que asentaría aún más dichos pensamientos y sentimientos.

La presente investigación pretende realizar más aportes, para dar mayor contundencia a los efectos que puede tener la práctica de la técnica de Mindfulness en el tratamiento del prejuicio generalizado, sabiendo que los resultados que se pueden obtener pueden resultar motivadores a la hora de aportar mayor claridad a la relación entre la práctica del mindfulness y su posible implicancia como herramienta para la reducción del prejuicio.

En el desarrollo del presente trabajo se abordará información referente a los prejuicios, desde sus bases conceptuales, psicológicas y emocionales, la empatía, el cierre cognitivo, así como también el *mindfulness* como terapia de tratamiento para los trastornos psicológicos, emocionales y neurológicos que actualmente abordan las ciencias médicas.

PRESENTACIÓN DE LA PROBLEMA

La psicología social define al prejuicio como una actitud negativa hacia miembros de un grupo de acuerdo a su pertenencia a dicho grupo y que pueden expresarse desde lo cognitivo en creencias negativas hacia un grupo social cualquiera, desde lo afectivo en emociones negativas vinculadas al exogrupo y desde lo conativo-conductual en la disposición de una persona a comportarse en forma negativa con miembros de ese grupo, lo que se constituye como exclusión o segregación.

Devine (1989), dice que el prejuicio puede mostrarse como una actitud automática causada por la activación de asociaciones mentales que son inconscientes, para el sujeto que las experimenta. Este prejuicio implícito es el producido por un sinnúmero de representaciones culturales aprendidas durante la vida acerca de una diversidad de grupos. Según Devine (1989, 1995), la manifestación de este tipo de prejuicio y sus correspondientes respuestas automáticas entraría en contienda con creencias conscientes no prejuiciosas adecuadas a sociedades igualitarias.

Las investigaciones acerca de los orígenes del prejuicio han evolucionado junto con distintos intentos de reducirlo que se han conducido hacia la búsqueda de metas supraordenadas para mitigar la interdependencia negativa entre grupos (Sherif 1961); la desconfirmación de estereotipos o la percepción homogénea del exogrupo a través del contacto intergrupar (Pettigrew 1997); o la generación de categorías supraordenadas que proporcionen a los individuos recategorizarse en un grupo más desarrollado que trascienda la división endogrupo vs. exogrupo (Dovidio et al. 2001).

Es entonces necesario darse cuenta que la dificultad para eliminar el prejuicio se basa en parte, en que el mismo se alimenta desde procesos cognitivos básicos. Según Macrae et al. (1994), la tarea misma de crear estereotipos disminuye la carga que implicaría entender un entorno social complejo. Para Hayes et al. (2001), la evaluación de categorías verbales resulta un elemento clave tanto para la

fabricación de prejuicios como para la capacidad de resolver problemas. Kohlenberg et al. (1991) expresan que, nada puede impedir que distinciones irrelevantes ingresen en los grupos sociales, considerando que los procesos de categorización social pueden ser arbitrarios.

De manera desafortunada, una vez construidas las bases cognitivas del prejuicio son difíciles de desarmar, de acuerdo a esto, Moxon et al. (1993), expresan que las nuevas relaciones verbales son resistidas cuando entran en conflicto con antiguas formas de pensamiento, por otra parte Barnes-Holmes, 2004 y Hayes et al. (2001) opinan que considerando la construcción temprana de las bases del prejuicio, su contenido parece difícil de modificar, en este mismo orden de ideas, los nuevos enfoques terapéuticos basados en mindfulness han realizado importantes avances al lograr transformar la relación del paciente con sus pensamientos y emociones independientemente de lo que suceda con la forma de su experiencia (Hayes et al., 2004).

En correspondencia con la definición que advierte al mindfulness como una forma de prestar atención de un modo particular e intencional, en el momento presente y en ausencia de juicios de valor (Kabat-Zinn, 2009), las investigaciones han dado muestras que la práctica del mindfulness mitiga la respuesta prejuiciosa hacia el exogrupo (Greenberg, et al., 2001; Niemiec et al., 2010).

Gervais y Hoffman (2013), sugieren que un nivel elevado de mindfulness podría promover una disminución del prejuicio, por otra parte, Lakey, et al. (2007), hablan de la capacidad del mindfulness de generar una mejor autoregulación con respecto a varias conductas disfuncionales, tales como el juego compulsivo.

López Rodríguez et al. (2012) indican que los enfoques psicológicos que se basan en mindfulness pueden erigirse ciertamente, como una herramienta útil para disminuir la actitud prejuiciosa hacia minorías étnicas. Estos autores consideran que los participantes de su estudio redujeron las diferencias entre las categorías sociales ellos-nosotros, por haber logrado enfocarse con consciencia plena y sin juicios de valor en su proceso de sentimiento prejuicioso, en lugar de centrarse en el contenido de esos sentimientos, como se realizaría desde otras perspectivas. Las

conclusiones de este mismo estudio, sugieren que el mindfulness actuaría, de manera acorde con la teoría del contacto (Pettigrew, 2008), con mayor efectividad sobre los componentes afectivos y conativos del prejuicio y no tanto sobre el componente cognitivo.

A pesar de que existen demostraciones fehacientes de la existencia de una conexión entre el mindfulness y el prejuicio, es necesario realizar más investigación para comprender porque un mayor nivel de mindfulness conlleva a un menor nivel de prejuicio.

De acuerdo a lo anterior se plantea a través de esta investigación medir las posibles variaciones en las variables de necesidad de cierre cognitivo, empatía y prejuicio generalizado luego de la participación voluntaria de un grupo de personas en un programa de entrenamiento en Mindfulness de 8 semanas, basado en método MBSR de John Kabat-Zinn.

ESTADO DEL ARTE

Sarmiento-Bolaños y Gómez-Acosta (2013) realizan un trabajo titulado “*Mindfulness*. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica” se traza como objetivo presentar el *mindfulness* como parte de una propuesta para terapia de rehabilitación en los casos de trastornos neuropsicológicos, basándose en los hallazgos alcanzados en neurociencias y psicología. La metodología empleada sigue la línea de las investigaciones anteriores, dado que se basa en la revisión y análisis documental de las investigaciones realizadas hasta la fecha. Es importante acotar que, para la presentación de esta propuesta, los autores han apostado por el modelo histórico-cultural de la neuropsicología y los aportes de Alexander Romanovich Luria.

Partiendo de las aportaciones que hacen las investigaciones en el área, se concluye que la ciencia ha defendido, con argumentos y evidencias certificables, la práctica del *mindfulness* y otras técnicas meditativas debido a los probados beneficios que los mismos tienen para el tratamiento de trastornos neuropsicológicos. Buena parte de estas evidencias se han obtenidos gracias a las técnicas de neuroimagen que corroboran los efectos positivos en los pacientes tratados. El *mindfulness* es, por tanto, una técnica con gran potencial para tratamiento de pacientes tanto en neuropsicología como en la psicología clínica.

Por su parte, Santachita y Vargas (2015) explican en su estudio titulado “*Mindfulness* en perspectiva” una breve compilación sobre los beneficios de esta práctica en el campo clínico, bajo el objetivo claro de explicar la integración de la misma con otras técnicas de psicoterapia. La metodología empleada es la del análisis documental y la perspectiva histórica, a fin de explicar los orígenes budistas del *Mindfulness* y la vinculación de estos orígenes con el psicoanálisis.

Los autores también señalan que la terapia de la Gestalt se creó fundamentada en la filosofía existencialista y en principios del budismo zen. En este caso en particular, su relación con el *Mindfulness* radica en que esta terapia emplea técnicas orientadas a la experiencia fenomenológica del sujeto, en el aquí y el ahora

para alcanzar el desarrollo físico y emocional. Otra terapia que se reseña e el estudio es la Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness*, en la que se emplean las técnicas del *Mindfulness*, aunque con menos énfasis en la aplicación del yoga.

Por otro lado, para el caso del conductismo se señala que, si bien no se trata de una disciplina mentalista, lo que pudiera distanciarla del *Mindfulness*, si existen puntos de cercanía con esta técnica, dado que trabaja con las denominadas acciones correctas, habla correcta y modelo de vida correcto. En otras palabras, la generación de nuevas conductas desde el conductismo guarda relación con Noble Sendero Óctuple del budismo.

Este estudio también recoge las evidencias científicas que avalan el uso del *Mindfulness* en el tratamiento clínico de pacientes con problemas de depresión, así como perspectivas positivas para la mejora de los procesos cerebrales como la ejecución de tareas ejecutivas y la velocidad de los sujetos para procesar información. Estos datos confirman lo aportado por las investigaciones anteriormente reseñadas en este trabajo

Otro aporte interesante de este estudio es la relación que se está empezando a establecer entre el *Mindfulness* y las experiencias cercanas a la muerte o la reencarnación en algunos sujetos. No obstante, este aspecto se encuentra en una etapa incipiente dada la dificultad que el conocimiento actual en las neurociencias encuentra para establecer de manera más clara esta vinculación. Entre las conclusiones se recata que el *Mindfulness* es una técnica útil en el tratamiento de trastornos mentales y emocionales. Su efectividad se encuentra vinculada con las raíces budistas y espirituales de esta práctica, lo que no la descarta para el uso de nuevos métodos de psicoterapia.

Otro de los antecedentes considerados es el de Hervás et al. (2016) con su estudio titulado “Intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y sus beneficios: estado actual de la cuestión” cuyo objetivo es analizar la efectividad de esta técnica para el tratamiento de enfermedades físicas y otros padecimientos psicológicos. Para tal fin se empleó el método comparativo de investigaciones y en análisis documental de las mismas para inventariar los efectos probados tanto en

escala positiva como negativa.

Partiendo de la conceptualización del *mindfulness* se abordan los mecanismos operativos bajo los cuales se activan los cambios en los sujetos a partir del control atencional, la regulación emocional y la autoconsciencia. Entre los beneficios probados se encuentra la reducción de la actividad cognitivo-emocional en aquellos que desarrollan esta práctica. También se destaca la reducción de la rumiación y preocupación de sujetos y la mejora al momento de reducir las recaídas depresivas.

No obstante, el estudio señala ciertas áreas pendientes por abordar como el grado de efectividad en el manejo de los trastornos de ansiedad, a pesar de que los estudios realizados hasta el momento no abordan evidencias conclusivas. Lo mismo sucede para el trabajo de cuadros adictivos y las psicosis. Otro aspecto señalado es la necesidad de desarrollar estudios que prueben el nivel de efectividad de las intervenciones basadas en el *mindfulness* en otros perfiles de personalidad a parte del neuroticista. También es un aspecto pendiente el estudio de los posibles efectos adversos en casos de enfermedades mentales graves asociadas a sentimientos de vacío extremo. Así mismo, resultan importantes los efectos negativos que esta práctica puede generar como la adicción a la meditación, desorientación, problemas en sus entornos familiares o, incluso, incomodidad con el mundo real.

Entre las conclusiones se señala que las intervenciones basadas en *mindfulness* tienen una probada eficacia para todo un abanico de problemas tanto físicos como mentales. Otras de las ventajas es que la misma ofrece una gran versatilidad en su aplicación, permitiendo su manejo a través de las nuevas plataformas tecnológicas para el desarrollo de asistencia *online*. No obstante, existen ámbitos poco abordados que es necesario investigar, entre los que se incluyen los factores que detonan el abandono por parte de algunos pacientes y los efectos adversos.

Por su parte, Iglesias y Castro (2016) presentan su trabajo titulado "*Mindfulness: revisión sobre su estado del arte*", el cual también se ha considerado

para este estudio y tiene como objetivo analizar los aportes del *mindfulness*. Para este fin se empleó una metodología comparativa e histórica para el análisis documental de las últimas investigaciones realizadas hasta la fecha. Entre los resultados se tiene muchos de los estudios que abordan este tema señalan la aplicación de esta técnica en el contexto clínico para el tratamiento del estrés y el sistema inmune. También se concluye que, desde el punto de vista neurocientífico, existen evidencias que comprueban la efectividad del *mindfulness* en el restablecimiento emocional de los sujetos y el desarrollo de conductas de apertura a nuevas experiencias.

Otro de los resultados que se señalan en el estudio es la existencia de investigaciones en las que se comprueba que el *mindfulness* incrementa la irrigación cerebral y aumento la conectividad entre las neuronas. Otro efecto a escala física es la reducción de los niveles de cortisol asociados a los niveles de estrés. Otros estudios señalados rescatan la efectividad de esta técnica para el tratamiento del Alzheimer y los problemas asociados al envejecimiento, tales como las enfermedades neurodegenerativas.

Por otro lado, García-Campayo et al. (2019) en su trabajo titulado “Dossier: evidencia de *mindfulness*” realizan una descripción de diferentes investigaciones, políticas públicas y casos clínicos en los que la aplicación del *mindfulness* ha tenido comprobados niveles eficacia. El objetivo de este dossier es aportar la evidencia suficiente para avalar el uso de esta práctica como parte del plan de Protección de Salud frente a las pseudociencias promovido por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social.

El trabajo es realizado bajo una metodología comparativa y de análisis documental que aprovecha el aumento exponencial de la investigación científica en torno al *mindfulness* para el tratamiento de trastornos mentales, siendo la Terapia Cognitiva basada en *mindfulness* una de las que mayor eficacia se ha comprobado para el manejo de trastornos como la depresión. Otras afecciones como el trastorno bipolar se ven favorecidos por la aplicación de esta técnica al igual que trastorno obsesivo compulsivo, los trastornos de alimentación, abuso en el consumo de

sustancias, psicosis, alteraciones del desarrollo, insomnio, trastorno por déficit de atención, hiperactividad y trastornos de la personalidad.

Desde el punto de vista físico, la terapia del *mindfulness* también ha sido probada en el tratamiento de enfermedades físicas como las de naturaleza cardiovascular, hipertensión, dolor crónico, dolor lumbar y fibromialgia, diabetes y cáncer, con eficacia comprobada en la reducción del estrés y ansiedad; sin embargo se mantiene la necesidad de ampliar los estudios para evaluar los efectos físicos, los cuales no han sido resaltantes hasta la fecha, a excepción del tratamiento de la hipertensión, dolor crónico, dolor lumbar y fibromialgia, donde se ha demostrado un efecto físico en la reducción de los niveles en los pacientes.

Entre las conclusiones se señala la necesidad de evaluar las limitaciones económicas de las terapias basadas en el *mindfulness* con el objetivo de garantizar el uso de criterios adecuados para determinar los tratamientos más idóneos dentro del sistema sanitario. Dentro de los argumentos que para la inserción de esta terapia dentro de los planes de políticas de salud pública se encuentran datos sobre las investigaciones financiadas con fondos públicos en otros países, así como casos de la presencia de esta metodología en las prácticas clínicas, lo que lo convierte en un tema de obligado debate y consideración para el desarrollo de planes de salud centrados en esta estrategia.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1. Sobre el Mindfulness (Atención Plena)

1.1 Definiciones y componentes del Mindfulness

Autores como Paris (2018) explican que el *mindfulness* es un anglicismo empleado para definir el término *sati*, vocablo del idioma pali que se emplea para designar a la atención o conciencia y que en muchas otras lenguas como la hispana significa atención plena. En líneas generales, se define como “la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente, y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento” (Paris, 2018:69). Se trata de una práctica que busca centrar la atención sensorial y psíquica del practicante en el momento presente.

La misma autora explica en su trabajo que el *mindfulness* es la capacidad de conocer plenamente lo que se experimenta en el mismo momento en el que el estímulo se manifiesta, es por ello que muchos lo catalogan como vivir totalmente el momento sin prejuicios. Para lograr esta concepción, es básico reconocer que el pasado y el futuro son inciertos y que, la mayor parte del tiempo, las personas desperdician tiempo de sus vidas dejando de pensar en el presente.

En su trabajo, Chiesa (2012) define el *mindfulness* como la conciencia que emerge a través de acto de prestar atención en un propósito en tiempo presente y sin prejuzgar el despliegue de experiencias en cada momento percibido. Por otro lado, Niemiec et al. (2010) señalan que el *mindfulness* es un ejemplo de un modo de procesar la conciencia del sujeto y que involucra un estado receptivo de la mente desde la que se observa, lo que está teniendo lugar en el momento presente. Implica una receptividad más frecuente sobre los estímulos que ocurren interna y externamente al sujeto, lo que contrasta, en gran medida, con el modo común de procesar la información donde las experiencias suelen ser filtradas por juicios de valor y diversas formas de manipulación.

Otros autores que aportan una definición del *mindfulness* son Delgado et al. (2012), quienes indican, que esta práctica consiste en mantener activa la conciencia en la realidad presente, también implica una forma de conciencia no elaborativa que se centra en el momento presente sin prejuicios y durante la cual los pensamientos que surgen son reconocidos y aceptados tal como son.

Es importante mencionar que hablar de *mindfulness* es *hablar*, indirectamente, de otro concepto como lo es el *awareness*, el cual se traduce como percepción o estar alerta; esa capacidad de radar que se ubica en el fondo de la conciencia con la que los sujetos mantienen la supervisión tanto interna como externa del entorno. Por otra parte, también se hace alusión al concepto de atención como proceso intencional en el que se focaliza la percepción consciente bajo una alta sensibilidad hacia aspectos muy específicos de la experiencia.

Cabe acotar que, según Gibson (2019), las investigaciones más recientes señalan que las diferentes facetas o componentes del *mindfulness* pueden ser cultivadas a través de múltiples prácticas contemplativas, ya sea que se trate del cultivo de la atención, la meditación y el monitoreo abierto, entendido como el prestar atención a las sensaciones internas y externas aceptándolas y evitando juzgarlas.

Es importante mencionar que estos autores encuentran que el *mindfulness* puede considerarse como un constructo, y a la vez, un rasgo y un estado fuertemente relacionado con la autorregulación y la experiencia emocional de las personas. Se defiende la cualidad de rasgo, ya que no todos los sujetos mantienen la misma voluntad para tener conciencia y atención a lo que acontece en su entorno. Por otro lado, también se cataloga como estado debido a que la capacidad de la conciencia puede ser intensificada o mermada por diferentes factores.

Por otra parte, en los conceptos aportados se señalan tres cualidades o componentes básicos para la práctica del *mindfulness*, los cuales son la observación, que implica reconocer o darse cuenta de los estímulos que rodean al sujeto; la descripción de lo que hay alrededor, bajo la forma un reconocimiento y la participación activa del sujeto a través de ese mismo reconocimiento. A estos

elementos se suman otros tres que, según Delgado et al. (2012) están referidos a la aceptación de las sensaciones y pensamientos sin prejuicio de las mismas, conciencia del momento presente y la eficacia para lograr todo el estado.

Estos últimos elementos configuran otra forma de definir el *mindfulness* “un proceso de regulación atencional a fin de traer una cualidad de conciencia no elaborativa hacia la experiencia actual y relacionarse con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, apertura y aceptación” (Delgado et al., 2012, p. 33). A diferencia de las definiciones anteriores, se hace referencia a un proceso formado por etapas para las cuales es necesaria una orientación y secuencia de desarrollo que garantice su efectividad.

Sobre la curiosidad, Bishop et al. (2004) señala que la misma es parte de los dos componentes que proponen dentro de su modelo explicativo de *mindfulness*. Esta curiosidad se refiere a la orientación que toman las experiencias vividas en el momento presente bajo la aceptación y la apertura. El segundo componente del modelo propuesto por estos autores es la autorregulación de la atención sobre la experiencia de tal manera que sea posible el reconocimiento mental de los eventos percibidos.

Otros componentes del *mindfulness* es la autorregulación atencional, entendida como la focalización deliberada y voluntaria de la atención en la experiencia inmediata y la actitud de curiosidad y apertura con la que se viven las experiencias y se potencia la aceptación de las mismas en el tiempo presente. Comprender el primer componente, la autorregulación, implica reconocer una habilidad de tipo metacognitivo en la que se involucran la atención constante, cambiante y la capacidad de inhibir el procesamiento elaborativo bajo el cual se crean juicios.

El segundo componente del *mindfulness* es la orientación, entendida como la dirección aprendida por medio de la meditación. Esta orientación tiene que ver con el compromiso de mantener una actitud de apertura y curiosidad sobre aquellos pensamientos en los que la mente suele perderse cuando despega la atención de la respiración. También hace referencia a la curiosidad por las sensaciones

corporales que tienen lugar durante el proceso y que son sometidas a observación.

Por su parte, Arredondo (2016) explica que esta práctica procede de las técnicas orientales budistas, desde la que se entiende el mindfulness como una dimensión de naturaleza cognitiva, actitudinal y afectiva, en otras palabras, toda una actitud. Adicionalmente, también se considera como una dimensión social y ética, lo que la ubica como una cualidad humana universal susceptible a ser puesta en práctica por medio de la meditación como vía para habitar de forma armónica el cuerpo y la mente.

A fin de lograr esto es necesario desarrollar todo “un marco perceptivo de autoconciencia, aceptación y acogida de la experiencia en curso y centrarse con curiosidad en el devenir de los procesos experimentados, más que estar enfocados en cómo las cosas deberían ser” (Arredondo, 2016, p. 16). No se trata, por tanto, de una actividad sino de una actitud o estado de ánimo para vivir la vida y con la que es posible reponer las fuerzas ante las dificultades de la vida.

1.2 Evidencia científica del Mindfulness

Rodríguez (2019), explica que cada día se amplía la evidencia científica sobre el *mindfulness*. Cada vez son más las publicaciones científicas que abordan el tema desde la perspectiva de diversas disciplinas. Todo esto hace posible que instituciones como el Departamento de Salud de los EE.UU avalen esta técnica como parte de las estrategias para el tratamiento de la salud mental. Una posición similar la ha mostrado el Parlamento Británico, el instituto norteamericano para la Excelencia Clínica y demás instituciones reconocidas internacionalmente.

Muchos programas para el tratamiento de trastornos clínicos emplean, dentro de sus técnicas, el *mindfulness* para el abordaje de pacientes con depresión y demás patologías. Se trata de programas de terapia cognitiva como el caso de la terapia de Aceptación y Compromiso o La Terapia Compasiva. Por otra parte, dentro de la evidencia científica, los estudios han certificado efectos altamente positivos en el tratamiento de trastornos como dolores crónicos, depresión, fibromialgia, cáncer,

ansiedad, adicciones trastornos de estrés postraumático, trastorno de déficit de atención, entre otros.

Entre las evidencias se señala que la práctica del *mindfulness* tiene efectos notablemente positivos en la mejora de las zonas del sistema nervioso central, tal es el caso de la corteza pre-frontal, el sistema límbico, tálamo, hipotálamo y las amígdalas cerebrales. También se ha demostrado el mantenimiento del tono neurovegetativo parasimpático en la reducción de hormonas del estrés y equilibrando el trabajo de los neurotransmisores. Esta evidencia constituye la base para avalar el trabajo con *mindfulness* sobre problemas relacionados con el estrés.

Por su parte, Delgado et al. (2012) señalan que los estudios realizados hasta la fecha han demostrado que con la práctica del *mindfulness* se produce “una desviación de la función cerebral hacia una dominancia frontal izquierda en respuesta a estímulos emocionales asociados a una disposición emocional y mental más positiva” (Delgado et al., 2012, p. 11).

Otros estudios certifican que cuando se practica *mindfulness* se aumenta el grosor de las zonas cerebrales; específicamente, el área prefrontal medial y la ínsula, ubicada en el lado derecho del cerebro. El aumento de la densidad en estas zonas ha resultado ser directamente proporcional a la práctica de *mindfulness*. Otros cambios morfológicos demostrados son los referidos a la sustancia gris que se vincula a los procesos de memoria y aprendizaje, regulación emociones y perspectiva.

El autor señala que la evidencia empírica, terapéutica y neurofisiológica señala una realidad positiva en la regulación efectiva de las emociones y las disfunciones de tipo cerebral. De igual modo, se mejoran las pautas cognitivas y se da una reducción significativa de los pensamientos negativos que aquejan a la persona que es sometida a un tratamiento con *mindfulness*. También existe evidencia de mejoría a nivel orgánico general, pues se aceleran los procesos de curación al afectarse directamente el sistema inmune.

Sobre los beneficios en la regulación emocional, el estudio de Niemiec et al. (2010) indica que existen investigaciones que relacionan este efecto con el *mindfulness*. De forma más específica, estos estudios han reportado que la interferencia emocional se reduce durante las experiencias desagradables. De igual manera, la reactividad psicológica decrece y se facilita el retorno a una base emocional más equilibrada una vez que se supera el estímulo estresor. Estos autores también coinciden con lo anteriormente expresado sobre las evidencias que comprueban la generación de estados emocionales positivos y la reducción de estados emocionales negativos en aquellas personas que practican el *mindfulness*.

Otro aspecto resaltante es que los pacientes reportan notorias mejorías en sus reacciones personales con los demás y experimentan mayor empatía y compasión. Resulta importante destacar aquí que, de acuerdo con Delgado et al. (2012), en el campo educativo también se han generado experiencias positivas en lo que se refiere al aumento de la capacidad creativa de los estudiantes, mejora del rendimiento académico, regulación de las emociones con los niños y la autoeficacia.

Desde el punto de vista de los profesionales dedicados al área educativa, la técnica ha dado pruebas de su efectividad en la reducción del estrés. De forma más puntual, este autor indica que la efectividad del entrenamiento con *mindfulness* está asociada a mecanismos de acción psicoterapéuticos. El primero de ellos es la exposición. En un tratamiento con *mindfulness* se ha comprobado que el sujeto mejora la contemplación de los estímulos a los que expone al re-aprender a aceptarlos y percibirlos sin enjuiciamientos. Esto le permite estar presente bajo una experiencia que no resulta amenazadora y con mayor autocontrol de sus conductas.

En lo que respecta a los cambios cognitivos, la evidencia señala cambios en los patrones de pensamiento y la actitud del sujeto hacia los mismos de manera que ya no constituyen una amenaza sino simples ideas y no un reflejo fiel de la realidad. Estos efectos tienen una vinculación a escala tanto psíquica como física. Por otro lado, la auto-regulación emocional es otra evidencia científica que avala la eficacia del *mindfulness*. Esto se explica porque a través de esta técnica el sujeto

se hace consciente de sus pensamientos, emociones, y sensaciones físicas, lo que le permite a la persona desarrollar respuestas de afrontamiento adecuadas.

En cuando a la aceptación el *mindfulness* le permite al sujeto responder de forma adaptativa a fenómenos psicológicos y corporales que, en ocasiones previas, generaban estrés debido a que eran evitados. Por medio de la aceptación, las personas pueden sobrellevar experiencias desagradables, ya que reconocen el carácter transitorio de las mismas. Todos estos datos constituyen evidencia científica clara y que, hoy en día constituye la base para nuevos tratamientos psicológicos.

1.3 Aplicaciones clínicas del Mindfulness

Vásquez-Dextre (2016) explica que si bien, inicialmente, el objetivo de la aplicación clínica del *mindfulness* se destinó al tratamiento del dolor, estrés y mejoras en la calidad de vida, con el tiempo sus aplicaciones fueron en aumento. Hasta los momentos, la aplicación clínica ha abordado el tratamiento del estrés-distrés, trastornos del estado del ánimo, trastornos de ansiedad, abuso de sustancias, somatización, trastornos de personalidad, trastornos de conducta alimentaria, dolor, cáncer, entre otros casos.

En el caso del estrés-distrés, la cultura general no establece una diferenciación clara entre ambos, a pesar de la evidencia científica y teórica. En las aplicaciones clínicas se ha comprobado que el *mindfulness* ha mostrado una alta efectividad en el manejo de estrés. Otra aplicación clínica ha sido para el tratamiento en los trastornos relacionados con el estado de ánimo. En este caso, las terapias basadas en *mindfulness* han resultado eficaces para el abordaje de síntomas depresivos siempre que se combinen con otros tipos de tratamiento. No obstante, la eficacia no evita el riesgo de recaídas, especialmente, en aquellos casos en los que los pacientes han tenidos más de dos episodios de depresión debido a su tendencia a la rumiación y conexión con estados de ánimo negativos. Para los casos de depresión mayor frecuente, el *mindfulness* resulta eficaz para la prevención de recaídas.

Otro ejemplo que Vázquez-Dextre (2016) señala como parte de las aplicaciones clínicas tiene que ver con el tratamiento de la somatización. En este caso, el *mindfulness* resulta efectivo para disminuir el dolor, la ansiedad, depresión y la gravedad e intensidad de los síntomas somatizados, tal es el caso de la fibromialgia, colon irritable o fatiga crónica y demás dolencias físicas que tienen una probada conexión psicológica.

En los casos de tratamiento para pacientes con abuso de sustancias, se ha comprobado que el *mindfulness* ayuda a las personas afectadas para controlar la compulsividad en el uso de las sustancias como el alcohol, cocaína, marihuana, tabaco y demás sustancias con tendencia a crear adicción. Para los pacientes con trastorno de conducta alimentaria, se han diseñado programas de tratamiento que han logrado desarrollar en los afectados la conciencia al comer, el balance emocional y la auto aceptación como actores clave para su mejoría. La evidencia señala un alto índice de efectividad en la reducción de los episodios de atracones de comida y aumento en la capacidad de autocontrol, así como una notable reducción de los síntomas depresivos.

Sobre los trastornos de personalidad, el *mindfulness* ha tenido una aplicación vasta por medio de la terapia cognitivo conductual. Su efectividad señala una destacable reducción en las ideaciones y episodios de intentos de suicidio, así como la frecuencia de internamientos y visitas a las salas de emergencia o casos de abandono de terapia. Por otra parte, para el tratamiento de pacientes con dolor crónico, se ha encontrado que las terapias basadas en el *mindfulness* son coadyuvantes positivos para la reducción del dolor y los malestares psicológicos asociados al mismo.

En los casos oncológicos, ha resultado exitoso el tratamiento de la depresión y la ansiedad, aunque aún no se pueden generalizar los resultados. La evidencia recabada resulta prometedora para los pacientes con cáncer y la mejora en sus estados de ánimo durante la enfermedad. Entre las mejorías detectadas se encuentra la optimización en el área psicosocial, así como la disminución de la ansiedad y depresión.

Otro campo de aplicación han sido las enfermedades cerebrovasculares y aquellas relacionadas con ataques isquémicos transitorios. Los casos tratados demuestran resultados prometedores en lo que respecta a los beneficios psicológicos, fisiológicos y psicosociales como ansiedad, depresión, presión arterial, y calidad de vida. En otros casos, los beneficios se incrementan cuando se combina el *mindfulness* con la práctica del yoga como estrategias auto-administradas en los procesos de rehabilitación.

1.4 Intervenciones Terapéuticas Basadas o que incluyen Mindfulness

En el campo de la psicoterapia, el *mindfulness* ha tenido un amplio abanico de aplicación para diferentes tratamientos. Vásquez-Dextre (2016) explica que existen diferentes terapias basadas en el *mindfulness* que han reportado importantes beneficios para pacientes con distintas patologías. Una de ellas es la psicoterapia gestáltica, la cual consiste en un tratamiento de corte humanista que nace en los años 50 apoyada por Fritz Perls, su fundador. En la misma, se emplean estrategias grupales, psicodrama y técnicas como la denominada silla vacía.

Los principios de la terapia gestáltica giran en torno a la idea de estar presente en el aquí y ahora, con atención focalizada en el momento presente y el lugar del sujeto en dicho momento. Lograr esta condición implica un desprendimiento consciente que debe ser asimilado y aprendido por el sujeto a través de la consciencia voluntaria. Implica abandonar la práctica de la rumiación de los eventos pasados y la anticipación del futuro y sus problemas. Todas estas pre-concepciones no son más que ruido que impide a la mente pensar de forma sana e impide una adecuada convivencia con el propio cuerpo del sujeto.

Otro caso citado por el autor es la terapia conductual dialéctica, la cual es un tratamiento creado para el abordaje de pacientes con problemas emocionales y de autorregulación en este ámbito. De igual manera, funciona para el tratamiento de conductas disfuncionales que implican las tendencias suicidas y de autolesión, tal es el caso de las personas con Trastorno Límite de Personalidad. Dentro de su campo de aplicación también se ubican las personas con problemas de adicción y

Trastornos de Conducta Alimentaria.

El programa data de los años 90 y fue creado por la doctora Marsha Linehan como parte de la denominada nueva generación de terapias psicológicas fundamentadas en la aceptación. En esta terapia se combinan elementos de tipo conductual relacionados con la validación y aceptación, de la misma manera que se señala en la filosofía tanto budista como zen, todo esto como parte de la dinámica orientada al cambio. En este programa se incluye el desarrollo de habilidades, terapias individuales, consultas por vía telefónica y terapias para los familiares. Uno de los grandes aportes de esta terapia para las personas tratadas es la mejora en el manejo del malestar y el control emocional.

Por otra parte, se encuentra la Terapia de Aceptación y Compromiso, la cual fue desarrollada a finales de la década de los 90 y que se poya en principios del funcionalismo contextual y en principios filosóficos del constructivismo social. Otro criterio que la fundamenta es la Teoría de los Marcos Relacionales desde la que se reconoce que la conducta verbal está influenciada por la capacidad de relacionar eventos arbitrariamente, toda vez que también implica la habilidad de transformar las funciones de un estímulo en función de su relación con otros.

En esta terapia coinciden conceptos clave como la fusión cognitiva, bajo la que el conocimiento verbal domina las fuentes de regulación de conductas. En otras palabras, la conducta de los individuos está guiada por sistemas verbales más que por las situaciones ambientales, lo que afecta los conceptos de la realidad de la persona. Las técnicas empleadas para trabajar la fusión cognitiva tienen que ver con la meditación y el *mindfulness*.

También se encuentra la Terapia Breve Relacional, desarrollada en el 2005 y constituye una forma de psicoterapia, más que una estrategia multi-componente. Tiene una perspectiva psicodinámica que se inspira en principios constructivistas, dialécticos y hermenéuticos desde los que se entiende que la realidad es construida y descubierta. Este tipo de terapia no tiene un formato fijo de aplicación o una duración determinada para la misma. Se trata de una forma de trabajar las sesiones de psicoterapia a escala individual y emplea estrategias de resolución de rupturas

dentro del contexto de la alianza terapéutica. Este tipo de terapia considera muy importante el *mindfulness*, ya que permite tomar consciencia y control del funcionamiento cognitivo con el objeto de desprenderse de sentimientos y pensamientos negativos

Por otra parte, la reducción del estrés a través del *mindfulness* constituye una forma de terapia que relaciona la meditación con la medicina y la psicología occidentales. Se desarrolló en la década de 1980 y se emplea para enseñar a los sujetos tratados en el afrontamiento de las situaciones de sufrimiento y estrés mediante la adopción de prácticas y actitudes específicas inspiradas en el zen. Estas prácticas tienen que ver con el manejo de la paciencia, no juzgar, aplicación de la mente principiante, mantener la confianza en la bondad y la sabiduría propias, aceptar y dejar pasar.

Este programa consta de varios componentes como la meditación caminando, meditación guiada basada en la revisión atenta del cuerpo y el yoga. Este programa está diseñado para durar ocho semanas durante las cuales los sujetos realizan auto-registros y ejercicios desde sus hogares con apoyo de diversos materiales de tipos audiovisual. Por lo general, también suele aplicarse en entornos hospitalarios para el tratamiento de patologías clínicas que inducen al estrés, tal es el caso de la fibromialgia, cáncer, post-infarto, psoriasis, entre otras.

Finalmente, Vásquez-Dextre (2016) señala la terapia cognitiva basada en *Mindfulness* creada en el año 2002 para tratar a pacientes con tendencias a recaídas en las depresiones crónicas. Estas recaídas se deben a la reactivación de patrones de pensamiento negativo durante los estados anímicos disfóricos. Se caracteriza por emplear técnicas de tipos cognitivo conductuales y se centra en las terapias que buscan modificar el pensamiento de los pacientes y la forma en la que estos se relacionan con los mismos como parte del proceso de afrontamiento.

1.5 Efectos del Mindfulness

Paris (2018) explica que el *mindfulness* tiene probados beneficios gracias a su objetivo orientado a lograr que el sujeto aprenda a vivir de manera consciente en

el presente sin juzgar las experiencias. Esto lo ha convertido en una herramienta perfecta con la suficiente versatilidad para ser aplicada en campos como el de la educación social, en el que el facilitador puede ayudar a las personas a trabajar internamente, toda vez que el mismo orientador también se ve beneficiado.

Cabe acotar que la educación social, como profesión, trabaja con diferentes tipos de sujetos: “ancianos, jóvenes con riesgo de exclusión social, personas sin hogar, inmigrantes, drogodependientes, personas con diversidad funcional, así como con otros colectivos que se consideran vulnerables en nuestra sociedad” (Paris, 2018:75). En otras palabras, se trata de personas con problemas psicológicos y emocionales para los que esta práctica resulta muy provechosa.

La autora cataloga a estos sujetos como usuarios dentro de la dinámica del trabajador social. Estos usuarios suelen sufrir de continuos episodios de estrés como consecuencia de sus difíciles condiciones de vida y suelen manifestar problemas de atención, falta de concentración, tensión nerviosa y demás síntomas asociados al estrés. Por medio de la práctica del *mindfulness* se aportan beneficios en la reducción del estrés, aumento de la calidad de sueño, reducción del miedo y la ansiedad, así como mejoras en los cuadros depresivos, serenidad del sistema nervioso, así como reducción considerable de los problemas circulatorios, tal es el caso de la tensión arterial, el ritmo cardiaco y la regulación del sistema digestivo.

Cabe destacar que otro beneficio es que las personas adquieren la capacidad de aprender a reflexionar sobre su mundo interno, lo que les ayuda a encontrar mayor bienestar y sentido a su propia vida. Paris (2018) explica que la auto-observación también está asociada a una mayor regulación de las emociones y, en consecuencia, a una mejora en la inteligencia emocional. Esta nueva capacidad les permite a los usuarios gestionar de mejor manera sus emociones y las de los demás.

Otro beneficio es el desarrollo de la resiliencia, con la cual los sujetos enfrentan adecuadamente aquellos escenarios conflictivos y difíciles en su vida, extrayendo de las mismas experiencias constructivas. Otro beneficio es la mejora en las capacidades de atención y la concentración para poder concentrarse luego

de tener alguna experiencia traumática o conflictiva. Por otro lado, el grado de atención que alcanzan a desarrollar estos usuarios les permite enfocarse en objetivos de vida.

Otro beneficio señalado por Paris (2018) es que la práctica del *Mindfulness* les permite a las personas prevenir las posibles recaídas en situaciones de adicción o en cuadros depresivos producto de pérdidas afectivas, procesos oncológicos y demás situaciones de vida difíciles. También se ha comprobado que ayuda a reducir la sensación de soledad en aquellas personas de tercera edad, se mejoran los cuadros obsesivos-compulsivos, se reduce el riesgo de depresión y recaídas en la misma y, en ciertos casos, ayuda a las personas con problemas de consumo compulsivo de comidas.

Por otro lado, para el caso de los educadores sociales, el *mindfulness* reviste de una gran importancia debido a la relación tan estrecha que hay entre el cuerpo y la mente dentro de esta profesión. No obstante, si bien desde el punto de vista teórico, se les señala a los educadores sociales la necesidad de trabajar la empatía, son pocas las herramientas con las que estos cuentan para poder desarrollar en el plano práctico un concepto que resulta altamente abstracto y subjetivo.

En este aspecto, el *Mindfulness* permite, por medio de la práctica de la atención en el propio cuerpo y las sensaciones percibidas, que los educadores sociales no solo comprendan sus emociones sino las de los demás. En la misma medida, la simpatía y la comunicación consciencia y la resiliencia también se desarrollan en este tipo de profesionales. En el mismo sentido, las capacidades de respuesta en situaciones de conflicto se optimizan, así como la inteligencia emocional.

Cabe resaltar que “los educadores sociales y otros profesionales del ámbito socioeducativo a menudo viven situaciones de gran estrés y ansiedad” (Paris, 2018):77). Estas particularidades los convierten en blanco del síndrome *burnout*, también conocido como síndrome de agotamiento profesional como consecuencia de las situaciones de estrés constante propio de la profesión. Sobre este síndrome,

Fuente et al. (2012) añaden que en él se muestran actitudes de despersonalización y la falta de realización personal del trabajo por la devaluación de los roles profesionales. Es importante acotar que este cuadro también se encuentra en otras profesiones como la de los profesionales sanitarios, médicos, psiquiatras, educadores, trabajadores sociales, terapeutas, entre otros. Al igual que en el caso de los usuarios, el *mindfulness* ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los educadores sociales.

En su trabajo, la autora explica que en el trabajo con pacientes diagnosticados con trastorno espectro autista la terapia basada en *Mindfulness* mejora su apertura a las interacciones con otras personas. Cabe resaltar que, en el caso de las personas con cáncer, las terapias aplicadas han resultado notablemente efectivas, dado que se trata de personas sometidas a estados de angustia, depresión, ansiedad, trastornos del sueño, miedo a la recaída en la enfermedad, fatiga y otras somatizaciones.

Para este último caso, el *Mindfulness* es una técnica de apoyo emocional que se combina con las estrategias de recuperación de los pacientes oncológicos y que paulatinamente se está masificando en diferentes países. Otro beneficio que reportan estas personas es la regulación y disminución de los dolores asociados a las quimioterapias e intervenciones quirúrgicas, toda vez que encuentran mayor fortaleza durante el proceso médico. Como puede verse, el *mindfulness* contiene muchos rasgos que lo perfilan como una auténtica alternativa para el crecimiento mental y espiritual de los sujetos, lo que se traduce en una mejora del estado físico y psíquico.

Por último, resulta importante mencionar otro efecto que López-Rodríguez et al. (2012) señalan como resultado de la práctica del *Mindfulness* y es que se ha comprobado que el mismo ayuda a la reducción de los estereotipos y prejuicios hacia los diferentes grupos. Esto señala una nueva propiedad que aporta esta práctica y es la de manejar el pensamiento dualista y favorecer un verdadero cambio cognitivo y afectivo en las personas.

1.6 Pilares que sostienen la práctica de Mindfulness

De acuerdo con Arredondo (2016), los pilares o condiciones que requiere el *mindfulness* para poder ser efectivo parten, en primer lugar, de la aceptación amable de la conciencia propia y las experiencias que se reciben por medio de ella. En este sentido, el autor señala que los tres fundamentos elementales son la intención, la atención y la actitud. En el primer caso, es imprescindible que la persona desee, deliberadamente, experimentar una nueva forma de ser y de estar dentro del mundo y de retomar la conciencia en el presente de manera cálida no solo durante el *mindfulness* sino durante las actividades de la vida diaria. Parte de la intención implica encontrar y apartar el espacio y tiempo suficientes para practicar el *Mindfulness* diariamente.

“Las intenciones le dan sentido y orientación a lo que pensamos y sentimos, al modo en que actuamos” (Arredondo, 2016, p. 26). Esto distingue a los humanos de los primates y el resto de los seres vivos, porque antes de cada acción concreta existe una intención clara y deliberada que funciona como impulso para la ejecución. Esta acción se conecta con valores y metas trazadas de forma permanente. La atención permite, dentro de la práctica del *Mindfulness*, preguntarse por la intención de las acciones realizadas.

Por otro lado, la atención implica la capacidad de direccionar la atención y mantenerla por un tiempo determinado a voluntad del sujeto a pesar de los elementos distractores que pueda tener. El *mindfulness* busca que la atención se focalice en el momento presente y hacia un objeto en específico que puede ser de naturaleza tanto interna como externa.

La práctica de la atención se sustenta en ejercicios o sub-prácticas formales e informales. Las primeras requieren de un espacio tranquilo y del suficiente tiempo para desarrollarla. Aquí, la clave para lograr su desarrollo es la constancia y continuidad de la práctica, por ello se recomienda que se realice diariamente, de tal manera que los efectos positivos y el fortalecimiento de la atención sean directamente proporcionales a la constancia mantenida por el practicante. Los estudios revelan que un efecto probado es el fortalecimiento de los circuitos

neuronales que se entrenan con esta estrategia.

Sobre la atención, Tang et al. (2015) indican que muchas tradiciones espirituales hacen énfasis en la necesidad de cultivar la regulación en la atención de manera temprana. Un cierto nivel de compromiso con el control de la atención es necesario para mantener el compromiso con la meditación. Estos autores indican que la atención suele circunscribirse en base a tres elementos: el estado de alerta, referido a la recepción activa de cualquier estímulo inminente; la orientación que se relaciona con la selección de información desde múltiples estímulos y, finalmente, el monitoreo de conflictos.

Las prácticas informales consisten en el mantenimiento de la atención de forma consciente en las actividades rutinarias, las cuales pueden ser al caminar, correr, asearse o interactuar con otros individuos. Todas estas actividades pueden ser perfectamente desarrolladas desde la conciencia propia del estado *mindfull*. Estas prácticas informales son la garantía de trasladar las capacidades adquiridas desde las mismas prácticas formales.

En los primeros pasos, parte de los ejercicios consisten en focalizar la atención en la respiración rítmica que permite la regulación emocional. Dicho ritmo debe ser mantenido conscientemente al inspirar y exhalar con atención a la zona del corazón y el abdomen. Con respecto al ritmo, el autor indica que un patrón comúnmente empleado puede ser 5 o 6 respiraciones por minuto como parte de la práctica formal. Es importante no forzar, dado que el tiempo debe ajustarse a las capacidades de cada persona. No obstante, dentro de las prácticas informales, la cantidad de respiraciones por minuto pueden aumentar en función de la demanda de oxígeno que requiera la actividad física del momento.

Para el caso del tercer componente del *Mindfulness*, se tiene la actitud y sus variantes para esta práctica. Como primer ejemplo de actitud, se encuentra la denominada de mente principiante, apertura y curiosidad. Desde esta variante actitudinal, las experiencias de vida se reciben como si se recibieran por primera vez. En este caso, los prejuicios y expectativas, que nublan la experiencia diaria impiden la focalización en la manifestación real y auténtica de la misma. La actitud

de la mente principiante implica una apertura y disposición positiva a los nuevos descubrimientos.

Otra actitud es la de ecuanimidad y no-juicio, la cual consiste en reconocer los acontecimientos sin compromiso con los pensamientos que puedan emerger de esa experiencia, pero con conciencia de los mismos. Esto se debe a que los juicios ocupan gran parte del espacio mental desde el que se filtran las experiencias, lo que perturba la tranquilidad y la paz del sujeto. Se trata de asumir la postura de un testigo amable en las experiencias. Es evidente que en ocasiones los juicios emerjan; en ese caso, se sugiere soltarlos de forma voluntaria y re-experienciar los acontecimientos buscando una segunda percepción sin condicionamientos. Para el caso de los sentimientos, los mismos pueden experimentarse sin juicios evaluativos.

Por otro lado, Arredondo (2016) también señala la confianza y la paciencia como otras actitudes a tener presente. Se trata de creer en la experiencia interior y aprender a escuchar con atención la información del cuerpo y la mente. A su vez, la paciencia implica respetar el tiempo en el que se producen los procesos, desprendiéndose de la prontitud propia del estilo de vida moderno. Otra actitud importante es el desapego, entendido como la costumbre de aferrarse a las experiencias placenteras y rechazar las desagradables. El deseo de controlar provoca estados de carencia y frustración que bloquea la apertura a la riqueza de las experiencias.

Por otra parte, la autocompasión, calidez y ternura constituye una actitud alternativa a la continua voz crítica interior que acompaña a las personas. Al adoptar una mayor autocompasión y calidez hacia las experiencias recibidas, se produce un cambio a favor del bienestar del sujeto. Finalmente, el amor incondicional, como actitud, hace referencia al aprecio personal e interior aceptando las cualidades y defectos, así como las experiencias tal como se presentan.

1.7 Mindfulness y espiritualidad

De acuerdo con Paris (2018) la globalización ha flexibilizado conceptos tan dogmáticos como el de la espiritualidad. En este contexto, el mismo ha sufrido

cambios para adaptarse y mantener un espacio dentro el seno de la sociedad actual. La consecuencia es clara: la diversificación religiosa donde la complejidad y heterogeneidad pasan a caracterizar esta nueva forma de entender la espiritualidad. Esto señala la llamada metamorfosis de la religión.

Es un hecho que todas las religiones tienen un discurso en común centrado en el amor, la paciencia y la tolerancia, al mismo tiempo que fomentan el desarrollo y fortalecimiento de los valores internos de las personas. Estos valores han de fundamentar la paz mental y la felicidad que todos los seres humanos persiguen. Es precisamente sobre la dimensión mental, anteriormente referida, que Mañas (2009) explica que todas las tradiciones espirituales reconocen la influencia de la mente o el pensamiento en el sufrimiento humano. Por lo que un trabajo armónico y equilibrado a escala mental se traduce en un mayor bienestar del sujeto.

A eso se suma las características del nuevo contexto mundial, en el cual existe una predominancia del cientificismo con el que las personas buscan validar y razonar la realidad como base para la comprensión de la misma, en contraposición de la antiguamente pregonada fe. Esto acompaña a nuevas formas de espiritualidad en la que los adeptos se suman a partir de la evidencia científica sobre sus beneficios.

Las diferentes disciplinas centradas en el hombre como objeto de estudio han señalado la importancia de la mirada interior, entrenamiento mental, principios éticos, valores como factores que han arrojado importantes beneficios para el bienestar individual y social. Estas ciencias han probado los efectos positivos de la práctica contemplativa, la compasión, atención, el amor y calma mental. Paris (2018) señala que todo lo anterior es evidencia de un acercamiento entre la espiritualidad y la ciencia.

Por su parte, Miró (2016) informa que, en esta nueva forma de espiritualidad se mantiene la base fundamental de reconectar humanamente con el yo interno y con los demás. Para ello “es necesario detenerse y conscientemente conectar con los valores primordiales que no cambian y que permiten hacer del vivir una celebración (Miró, 2016, p. 131). Esta idea de detenerse y pensar en el presente es

la base de la espiritualidad y de la práctica del *mindfulness*.

En sus inicios, la psicología se interesó por estudiar las transformaciones psicológicas de las personas en contexto espiritual, bajo la premisa de que los impulsos más elevados que distinguían al hombre del resto de los seres vivos eran producto de ideas espirituales. Por tanto, se reconocía una experiencia espiritual en la que se ubica la confianza primordial, entendida como la sensación de la presencia de un poder benefactor superior y que acompaña al sujeto. Para ser consciente de esta confianza y, en consecuencia, de esta presencia, resulta fundamental desarrollar una actitud de receptividad y apertura, como conceptos angulares del *mindfulness*.

La autora rescata, en su trabajo, la idea de que dicha confianza es transversal a cualquier credo e independiente de cualquier ideología, toda vez que es común a las diferentes prácticas psicoterapéuticas tanto antiguas como actuales. Este acto de confianza también es definido como una renuncia a la responsabilidad persona, entendida como deseo de control del entorno, lo que crea una dinámica tóxica que desequilibra a las personas.

Lo anteriormente señalado hace referencia al descubrimiento del poder vertical de la existencia y el presente, en decir, el ahora intemporal que se reconoce como otro fundamento de la espiritualidad y que se encuentra presente en muchas tradiciones religiosas. Se puede decir, que entre el *mindfulness* y la espiritualidad existen conexiones no solo estrechas sino de tipo ontológico como conceptos que hacen referencia a un mismo principio organizador.

La evidencia científica ha señalado que estos principios constituyen la base para la transformación de los sujetos y su re-encauzamiento emocional y psicológico dentro de una dinámica de transformación espiritual que, por un lado, es ajena a ideologías y religiones específicas y, por el otro, es transversal a todas las formas de creencias espirituales que puedan conocerse. En otras palabras, la práctica del *Mindfulness*, constituye la operativización de planteamientos espirituales base, con acceso universal para todos los sujetos, sin que esto entre en conflicto con sus patrones de creencia religiosa y constituye una vía para la iluminación y crecimiento

espiritual de las personas.

Capítulo 2. Mindfulness en Psicología

2.1 Mindfulness y la autorregulación de la atención

Hoy en día se evidencia continuamente como el ser humano presenta dificultades a la hora de fijar la atención o controlar su propia conducta. Ante lo expresado se puede decir que la ciencia ha indagado sobre la autorregulación conocida como conductas que el individuo dirige hacia sí mismo para accionar o dar respuesta a las situaciones que se le presenten.

En este sentido se puede decir, que la autorregulación permite que el individuo dirija sus pensamientos, emociones y conducta correctamente hacia el medio y las circunstancias que lo rodean. Es decir, desde que conecta la acción que realiza en el momento presente hasta el resultado que va a obtener en el futuro.

Es importante mencionar, que para que esa acción se ejecute, el sujeto debe tener una habilidad o facultad mental neuropsicológica que le permita visualizar el futuro para identificar los patrones y conexiones entre actos y sus consecuencias.

Es por ello, que para el ser humano es importante enfocar su atención hacia metas concretas que le garanticen el logro de su desarrollo personal y social. No obstante, se debe tener claro que esta autorregulación debe desarrollarse e irse fortaleciendo en base al aprendizaje y circunstancias que adquirimos en nuestras vidas.

Desde esta perspectiva, se evidencia la relación entre Mindfulness y la autorregulación de la atención, debido a que mindfulness es la energía consciente de prestar atención deliberadamente a la experiencia del momento presente sin elaborar juicios de valor. Además, para lograr los efectos positivos que garantiza el mindfulness es indispensable la autorregulación de la atención ya que durante su práctica se requiere de dicha autorregulación el momento presente, especialmente utilizando la atención en la respiración, la reducción de los juicios de valor y el cultivo de una actitud de aceptación de las vivencias aquí y ahora, es fundamental que el individuo no se distraiga durante su práctica, porque si no interrumpe el proceso y debe iniciar de nuevo. Sin embargo, esto va cambiando a medida que se

adquiere mayor práctica dentro del proceso terapéutico continuo.

Ante lo expuesto los autores Flores et al. (2018), plantean que para lograr la autorregulación en la atención es necesario la práctica de estos 4 principios:

El Mindfulness del cuerpo: implica estar consciente de éste, a partir de sus movimientos y las sensaciones corporales que se desprenden de estos, o de su estado de quietud que permite reconocer y sentir cada parte del cuerpo, recorriéndolo junto con los movimientos que provoca la respiración; el Mindfulness de las sensaciones: que significa estar consciente de éstas a partir de lo que se experimenta sin aferrarse o rechazar junto con el seguimiento de la respiración, ya sean agradables, desagradables o neutras; es decir, que ambas se experimenten sin juzgarlas simplemente prestando atención a su forma en cuanto a cómo se presentan; el Mindfulness de la mente: que significa estar conscientes de cómo se van formando ideas, imágenes y pensamientos dentro de la mente, y ser capaces de reconocer cuando éstas no permiten ver de manera clara las cosas tal y como son, como cuando la mente se pierde en ideas vagas y salta de un pensamiento; el Mindfulness de los objetos mentales: o estar consciente de lo que se evoca en la mente al momento de estar experimentando algunas sensaciones o emociones, para saber sobre qué o quién éstas se están experimentando. En general, es aquello que se realiza cuando observamos lo que surge en nuestra mente respecto a un fenómeno que estemos advirtiendo. (Flores et al. 2018, p. 1141).

Es así como gracias a la aplicación de los cuatro fundamentos de la atención se evidencia como el sujeto expande la conciencia para observar su proceso mental y ver cuándo la mente comienza a divagar y redirigir la atención para volver al momento presente cada que sea necesario, con una actitud de curiosidad, y compasión, más que una actitud de comparación, de juzgamiento o análisis. Ayudando así a incrementar poco a poco la atención sostenida, a diferenciar entre los pensamientos que se hacen sobre las sensaciones y la experiencia directa de éstas, y ver claramente las situaciones como son realmente, más allá de lo que se piensa sobre ellas.

Además, se debe tener en cuenta que, para lograr el desarrollo de la autorregulación en la infancia, se necesitan factores como la maduración del cerebro, los logros cognitivo-lingüísticos de los individuos y las influencias del contexto, destacando a este respecto el papel de los padres.

2.2 Mindfulness y emociones

Para Hill et al. (2011) expresan que la conciencia emocional se define por el grado en que las personas son conscientes de las emociones tanto en sí mismas como en los demás. Es así como para lograr que las emociones no afecten nuestras decisiones, ni el estado de ánimo se debe cuidar la conciencia emocional, para tener claridad de lo que sentimos y así identificar adecuadamente nuestros sentimientos.

Sin embargo, es importante destacar que no es tan fácil identificar esos sentimientos, debido a que para lograrlo el sujeto debe, según Pérez (2017) aprender a regular las emociones identificándolas y conociéndolas, ya que no se puede huir de ellas. Debido a que los pensamientos muchas veces parecen no poder controlarse.

Es por ello, que en base a lo anterior se deben acudir a los entrenamientos, en este caso los basados en mindfulness, ya que gracias a diversas investigaciones se ha comprobado que permite que los estados emocionales negativos se reduzcan y los positivos aumenten. Ayudando así a los pacientes a identificar y tener una mejor comprensión de sus emociones, ya sea para aprender a pedir lo que necesitan, a decir no y a fortalecer su autoestima, además de aprender a equilibrar sus deseos y a formar su dignidad personal.

Es así como confirmando lo anterior los autores Flores et al. (2018) expresan que:

la práctica del Mindfulness permite un cambio a nivel emocional cuando las personas ante una situación desagradable o dolorosa en vez de intentar huir como suele suceder aprende a quedarse con una actitud de apertura a lo que vengan si enjuiciar, lo que permite aprender a regular las emociones ante dichas experiencias. (Flores et al. 2018, p. 1161-1162)

En este mismo orden de ideas, Moscoso y Lengacher (2015) exponen que en estudios en el área de neuroimágenes se reporta un aumento en las emociones con la activación de la corteza prefrontal y un control sobre las respuestas de la amígdala en asociación a los niveles de práctica de mindfulness y donde funciona mayormente el hemisferio izquierdo ya que es quien realiza mayor actividad

cerebral. Es decir, que el entrenamiento de mindfulness permite la regulación emocional del sujeto, debido a que las emociones presentan un contenido subjetivo, vistas como sensaciones agradables o desagradables que se caracteriza por dar un significado relacional y situacional a la emoción. En este sentido, se puede enunciar que el Mindfulness permite entonces que se evite de manera consciente o inconsciente el sufrimiento psicológico, restableciendo así el equilibrio emocional gracias a que se cambia el significado de la experiencia, viendo el sufrimiento como algo positivo que se debe valorar.

De este modo, también Pérez (2017) plantea que el sujeto aprende a manejar la tolerancia al malestar y aumenta la atención de su experiencia interna y reduce las emociones negativas que resultan dolorosas, es así como el sujeto asimila la forma como debe identificar sus emociones, a no juzgarlas y a no reaccionar a ellas de forma negativa, esto sucede porque los estímulos dejan de ser amenazantes y ya no es necesario mantenerse en el mismo estado emocional.

2.3 Mindfulness y la autorregulación de las emociones

En diversas ocasiones las emociones se presentan como fuerzas irresistibles que ejercen una gran influencia en el comportamiento del individuo. Entendiéndose por emociones como eventos temporales donde cada persona reacciona de forma diferente a un mismo estímulo, sea de forma calmada o con impulsividad, esto ocurre por la presencia de emociones donde el individuo actúa sin pensar ya que responde a un estado interno de tensión que la persona resuelve o soluciona actuando.

Al respecto, se puede decir, que las emociones existen y son necesarias porque permiten que se tomen decisiones a lo largo de la vida, ya que si no existieran las emociones no se actuaría de ninguna forma ante los estímulos que se muestran. Por ejemplo, en una situación de peligro la emoción principal es el miedo, donde se toma la decisión de salir corriendo. Si las emociones no existiesen no reaccionaríamos de ninguna forma, aceptaríamos como normales todas las situaciones que se nos presentan en la vida.

En relación a lo anterior, la práctica del Mindfulness permite que estas

emociones negativas no afecten al sujeto en su día a día. Es decir, no se trata de evitar las emociones negativas, porque son algo que tiene que existir ya que forman parte de nosotros, sino que a través de la práctica del Mindfulness, se piense en esas emociones como simples emociones, y no las juzguemos como buenas o malas.

Al respecto, se hace necesario que el individuo autorregule sus emociones, ya que estas son las que permiten controlar los impulsos y sentimientos conflictivos. Además, de ser personas conscientes de modular los aspectos ante una respuesta emocional, es así como esta respuesta ante este estado debe ser siempre positiva y controlada para que no afecte el estado emocional interno de la persona, pero en muchas ocasiones sucede lo contrario y el estado de ánimo de la persona se ve afectado y por ello el individuo termina actuando de forma agresiva u ofensiva.

Esto sucede porque según diversos científicos el ser humano tiene dos tipos de mentes: una de ellas se encarga de pensar y la otra de sentir. La encargada de sentir incluye cinco competencias emocionales que son:

- 1) concientización emocional: que es el conocimiento de las propias emociones, el conocimiento de uno mismo.
- 2) autorregulación emocional: es la capacidad para controlar adecuadamente las emociones siendo consciente de las consecuencias que conllevan nuestros actos.
- 3) orientación motivacional: consiste en ser capaz de motivarse a uno mismo para lograr llegar a conseguir una serie de objetivos que previamente nos hemos marcado.
- 4) empatía: capacidad de reconocer las emociones de otras personas y de ponerse en su lugar, es decir, saber lo que sienten o piensan.
- 5) socialización. (Guendelman y Medeiros, 2017, p. 13)

Desde la perspectiva anterior se evidencia como la mente a la hora de sentir necesita autorregular sus pensamientos para poder controlar sus impulsos emocionales, evitando así la impulsividad de reacción en el momento, aceptando las emociones tal y como son, sin defensa y sin dejarse arrastrar por los estados internos de tensión que le atemorizan. Sin embargo, el ser humano muchas veces no sabe cómo regular esas emociones, es por ello que ante las actitudes que se han evidenciado, diversos estudios han manifestado que Mindfulness es capaz de autorregular las emociones con la implementación de diversas estrategias como “el

entrenamiento del appraisal cognitivo que facilitan una postura positiva en el manejo del estrés”. (Moscoso y Lengacher, 2015, p. 228.).

Es así como a través de la implementación de estrategias como: el diálogo interno, introspección, meditación, Mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas, asertividad, reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, se consigue desactivar las respuestas emocionales intensas a través de la modulación del sistema límbico vía inhibición cortical, lo que genera cambios en el procesamiento automático de las emociones, logrando un menor apego a las emociones desagradables y mayor experimentación de emociones agradables.

Al respecto Guendelman, y Medeiros (2017) plantea que

a través de diversas estrategias el sujeto puede sentir directamente en lugar de pensar o experimentar, apuntando así principalmente a los procesos de sentimiento percepción sensorial y propiocepción interoceptiva, ya que los movimientos corporales influyen activamente en las emociones, evidenciándose como la manipulación de la postura corporal puede alterar la regulación del estado de ánimo. (Guendelman y Medeiros, 2017, p. 15)

Tal es el caso de los pacientes con cáncer quienes al inicio interpretan el diagnóstico como un peligro a sus vidas, pero luego aprenden a responder adaptativamente a este temor como una forma de reestructuración cognitiva, desarrollando una actitud positiva percibiendo después el diagnóstico de cáncer como un reto a sus vidas.

Pero para que el proceso anterior se pueda cumplir los autores Flores et al. (2018) plantean que se deben practicar las siguientes verdades que debe saber el individuo:

La primera es saber que toda existencia está caracterizada por el sufrimiento, ya que cualquier causa natural como la muerte, el dolor, lo deseable e indeseable lo produce; la segunda, es saber que el origen del sufrimiento se debe a un desequilibrio constante cuando lo que se experimenta es contrario a lo que se desea, por lo que, también proviene de la ilusión, del odio y de la ambición; la tercera, sirve para saber que el cese del sufrimiento sólo se logra eliminando el deseo, liberándose del apego, y cambiando el comportamiento de resistencia hacia lo

desagradable y la actitud de aferramiento a lo agradable; y finalmente, señala que para responder al sufrimiento se deberá seguir el noble camino óctuple que consiste en una serie de estrategias para liberarse de él. (Flores et al. 2018, p. 1140)

Es así como las anteriores verdades deben ser aceptadas de forma real y consciente por el sujeto, ya que estas le permitirán que el sufrimiento sane y cese y afloren las emociones, para ello el sujeto debe convertirlas en parte de él, reconociéndolas y practicando de manera continua cada día, aceptando el cambio en su funcionamiento mental donde debe modificar sus hábitos de pensamiento y formas de responder, procesando de forma diferente la información a como lo hacía anteriormente. De igual forma, el sujeto debe contar con la ayuda de un psicólogo durante este proceso ya que es quien lo ayudará a identificar sus emociones y a llevar el cambio de un modo más sencillo.

En este sentido, Gil (2015) plantea que es importante que durante este proceso se desarrolle la autocompasión, entendida como la experimentación de sentimientos de afecto y amabilidad hacia uno mismo y aceptando las propias limitaciones y errores, esto debido a que la autocompasión actúa haciendo que la reactividad cognitiva, no genere tantos efectos negativos sobre la persona. Es así como el desarrollo de autocompasión practicado con Mindfulness puede ayudar a disminuir el juicio (auto-evaluación) y la presencia de este sentimiento de culpa, que no lo permite al sujeto avanzar durante su proceso curativo.

Ante lo expuesto, es necesaria la práctica continua del Mindfulness ya que permite la autorregulación de las emociones logrando controlarlas y conservar la alegría interna para abordar mejor los retos que la vida depara. Entendiendo en esta práctica que las aceptaciones de las vivencias juegan un rol muy importante en la mente de la persona, ya que debe aceptar el momento presente sin elaborar juicios de valor hacia los pensamientos y emociones que interactúan en la mente en ese momento.

Es decir, que gracias al Mindfulness el individuo puede autorregular sus emociones ya que tendrá la capacidad de controlar sus impulsos y sentimientos

conflictivos, reduciendo así los estados emocionales negativos por positivos o el appraisal positivo, el cual modula la respuesta al estrés reportando un aumento en la activación de la corteza prefrontal y la corteza cingulada, permitiendo cambiar no los contenidos de nuestra mente, sino cambiando la identificación (la relación) con esos contenidos, adoptando un papel de espectador de nuestros propios procesos.

2.4 Mindfulness: mecanismos de acción neurocognitiva

Flores et al. (2018) plantean que la acción Neurocognitiva tiene que ver con un proceso que implica salir del llamado piloto automático, es decir, de responder o actuar de manera consciente, controlada y libre, más que reaccionar de manera inconsciente, inmediata y condicionada.

Es así como el Mindfulness como proceso psicológico busca que el sujeto adopte una postura diferente a la habitual y sea consciente de sus propios pensamientos y sensaciones, para que pueda controlar y predecir su conducta en el momento presente sin elaborar juicios de valor, permitiéndole así superar el sufrimiento, mejorar la atención y la memoria, además de la regulación emocional.

En relación a lo anterior Moscoso (2015) plantea que el Mindfulness relacionado con los Mecanismos de acción neurocognitiva, facilitan la modificación de patrones cognitivos auto-destructivos y favorece el desarrollo de emociones positivas, referidas a las modificaciones sinápticas y de interacciones neuronales en el cerebro, debido a cambios comportamentales y de entrenamiento mental en el individuo, desplazando así la creencia antigua de que el cerebro es un órgano fisiológico estático.

Es decir, que gracias a la aplicación del Mindfulness el sujeto obtiene cambios cognitivos positivos que le permiten relacionar sus pensamientos con la realidad, cambiando así su actitud enjuiciadora sobre los patrones aprendidos a través de los mecanismos de acción neurocognitiva como: el control de la sostenibilidad de la atención, relacionado con las instrucciones que están dirigidas a fijar la atención en el proceso de respiración (inspiración y expiración); reappraisal cognitivo de las emociones denominada monitoreo abierto y la respuesta de

relajación a través de diferentes practicas meditativas, donde existe una terapia mente-cuerpo, indicando el rol modulador en la reducción del distrés emocional, ansiedad, tensión muscular y dolor.

En este mismo orden de ideas, existe un mecanismo central llamado reperiencia, que se define como un cambio de perspectiva en la que la persona es capaz de desidentificarse de los contenidos de la conciencia y ver su experiencia a cada momento con mayor claridad y objetividad. Es así como el proceso de reperiencia produce la desidentificación de los fenómenos mentales internos, quedando menos gobernado por los patrones automáticos de pensamientos y emociones (que a menudo determinan nuestro comportamiento). Esto da como resultado la autorregulación. Por lo tanto, individuo será más propenso a elegir comportamientos congruentes con el bienestar del organismo en lugar de comportarse de acuerdo a patrones automáticos (que a menudo son desadaptativos).

Pero, para conocer cómo actúan los Mecanismos de acción Neurocognitiva y puedan facilitar resultados positivos, Tornos (2014) hace referencia a Siegel quien describe como se activan las zonas del cerebro:

las zonas del tronco encefálico activan (el ritmo cardíaco, respiración, estados de alerta- somnolencia, etc.), el área límbica (apego, memoria y afecto; sensaciones y emociones internas; y el hipotálamo conecta con la regulación hormonal, con el sistema inmunitario y con la conexión endocrina entre cerebro y cuerpo) y las regiones prefrontales de la corteza (regulación corporal, comunicación sintónica, flexibilidad de respuesta, activación de los circuitos de resonancia, regulación del miedo, desarrollo de la intuición y de la moralidad, etc.). (Tornos, 2014, p. 11).

En base a lo anterior, Gil (2015) plantea que esa activación de las zonas del cerebro se evidencia en uno de los estudios donde se describe la utilización de la electroencefalografía, la cual demuestra que el entrenamiento de Mindfulness “incrementa la potencia de ondas theta y alfa; donde desde la neuroimagen funcional se denota una mayor activación de áreas frontales y subcorticales destacadas en las funciones atencionales y regulación emocional”. (Gil, 2015:9)

Entonces se puede decir que, la práctica constante del Mindfulness es beneficiosa en los Mecanismos Neurocognitivos debido a que permiten la reducción de la deambulaci3n mental y fortalece el control consciente sobre la automatizaci3n, esto sucede porque la mente tiene algunos malos h3bitos que pueden reducirse o trabajarse de manera m3s funcional en la medida en que la persona tenga conciencia de lo que est3 sucediendo actualmente en su mente sin prejuicios.

2.5 Terapia cognitiva basada en Mindfulness o atenci3n plena

La terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT: Mindfulness- Based Cognitive Therapy) fue creada por Segal, Williams y Teasdale, quienes desarrollaron el programa en 1979. Para Flores et al. (2018) la Terapia cognitiva basada en Mindfulness surge ante los problemas de depresi3n recurrente, los cuales son precedidos por un evento que influye en la cognici3n y que origina en el sujeto una baja autoestima y un desanimo personal.

Ante tales efectos se observa como la terapia cognitiva combina la meditaci3n budista con pr3cticas de yoga y surge como una estrategia que busca que las personas se descentralicen de todos los pensamientos negativos y dejen de centrarse en los eventos del pasado para recordar si lo que hicieron estuvo bien o mal o, si lo que actualmente hacen y piensan es correcto o no lo es.

Es as3 como ante lo expuesto P3rez, (2017) plantea que:

el objetivo principal de la Terapia cognitiva basada en Mindfulness es cambiar la relaci3n que tienen los pacientes con sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, as3 como empoderarlos para que puedan dejar de lado esos patrones de pensamiento autom3tico negativos y la rumiacion, que es entendida como tendencia a focalizar la atenci3n reiteradamente en las emociones o pensamientos negativos. (P3rez, 2017, p. 14)

Al respecto, se puede expresar que gracias a la aplicaci3n de la terapia cognitiva basada en Mindfulness el sujeto comienza a ver los pensamientos negativos, como algo que no es real, sino que solo est3n en su mente como abstracciones, que no lo van a atormentar, ya que son eventos mentales pasajeros

que no son parte de su personalidad. “resultando útil en pacientes con ideación suicida, ya que los sujetos adquieren la habilidad de desapegarse de sus pensamientos y, como resultado, empiezan a ver los pensamientos suicidas y las fantasías, como eventos mentales”. (Pérez, 2017, p. 43).

De acuerdo con Jones (2018) la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (TCBM), tiene como propósito asistir a todas aquellas personas con diagnóstico de depresión clínica en su esfuerzo por no volver a experimentar un episodio recurrente de crisis depresiva. Esto se evidencia porque durante la práctica de ocho sesiones semanales de dos horas y media de duración (30 participantes), donde se distingue entre meditación formal (45 minutos cada día) e informal (traer mindfulness a las diferentes situaciones de la vida cotidiana), el sujeto va tomando conciencia y descubre nuevas perspectivas, comportamientos y soluciones positivas como la autorregulación de la atención que le permite aceptar y reconocer los eventos mentales en el momento presente utilizando diversos contenidos y sesiones. A continuación, se presentan las sesiones con sus respectivas técnicas.

Sesión primera: abandonando el piloto automático (uva pasa y exploración corporal); Segunda sesión: enfrentando los obstáculos; Tercera sesión: consciencia plena de la respiración (meditación caminando); Cuarta sesión: permaneciendo presente (cuestionario de pensamiento automáticos de Hollon); Quinta sesión: permitir dejar ser; Sexta sesión: los pensamientos no son hechos; Séptima sesión: cuidando mejor de uno mismo; Octava sesión: empleando lo aprendido para afrontar los futuros estados de ánimo.

En este mismo orden de ideas, se evidencian las técnicas utilizadas durante su aplicación entre las que destacan: La Autoexploración corporal (bodyscan) que se efectúa acostándose boca arriba y haciendo que la mente recorra las diferentes partes del cuerpo, permitiendo la concentración, la calma y la atención plena para aceptar los pensamientos y sentimientos sin forzarlos. Seguidamente se encuentra la Meditación mindfulness: se realiza en posición sentada, consiste en observar como la respiración entra y sale y cuando la atención se distrae, con suavidad se la

devuelve a la respiración (se trata de apartarlos, no de suprimirlos). Este ejercicio se realiza una vez al día durante la segunda semana.

Luego se evidencian los estiramientos y posturas de Hatha Yoga: Se basa en ejercicios de estiramiento y fortificación que se realizan con gran lentitud, teniendo conciencia en cada momento de la respiración y de las sensaciones que se producen al colocar el cuerpo en las distintas posturas (sin esforzarse). Mientras que la Atención plena en la vida cotidiana: aquí se recomienda prestar atención a cada momento de la vida cotidiana y a cada acción que se realiza. Y por último el Ejercicio de comer una uva pasa con atención plena, donde se le enseña al sujeto a comer y saborear los alimentos detectándolos a través de todos sus sentidos.

En este mismo orden de ideas, Moscoso y Lengancher (2015) hablan del “Decentering” el cual le permite a la persona tener la habilidad de observar sus pensamientos como simples reflexiones de la mente, los cuales no necesariamente se ajustan a la realidad actual y permiten reducir los niveles de distrés emocional y dolor físico, utilizando la omisión de juicios de valor y de pensamientos rumiativos.

Es decir, que la terapia cognitiva basada en Mindfulness busca que a través del Decentering el sujeto acepte sus pensamientos y emociones simplemente como manifestaciones mentales, sin juzgarlos. Un ejemplo de ello sería que la persona en proceso de Decentering manifestaría: «Estoy pensando que me siento nervioso en este momento» en lugar de decir: «Me siento nervioso».

Al respecto se evidencia como es el procedimiento del programa MBSR: a cada participante se le recibe de forma individual en los días previos. Se habla del pasado, de las expectativas y se explica la naturaleza de las clases y se informa de que asistir a las sesiones puedes ser estresante. Seguidamente, en la primera sesión tiene el objetivo de llegar a ser más conscientes de la tendencia a funcionar y a vivir de una manera automática. Siempre se asignan tareas para casa. Al comenzar el programa se entregan dos CDs con meditaciones guiadas.

Es así como después de todo lo antes expuesto sobre Terapia cognitiva basada en Mindfulness o atención plena se puede destacar que su aplicación se enfoca en enseñar a las personas a estar conscientes de sus pensamientos y

sentimientos para aceptarlos en vez de aferrarse o reaccionar a ellos, disminuye los procesos cognitivos desadaptados como juzgar, reaccionar, rumiar pensamientos y suprimir ideas. Todo esto con el objetivo de facilitar la comprensión del sujeto acerca de la influencia de los pensamientos en los cambios del estado de ánimo y en el mantenimiento del piloto automático que le permitirá lograr su crecimiento y la transformación personal.

2.6 Modelos o programas de Intervención basados en Mindfulness

Para Moscoso, (2019):

Todo desarrollo de intervenciones basadas en mindfulness presenta tres aspectos muy importantes: 1) el impacto de dichas intervenciones sobre la calidad de vida del individuo, 2) la posibilidad de realizar estudios desde la perspectiva de “segunda persona” y 3) la necesidad de estudiar los posibles efectos adversos como resultado de la práctica de mindfulness. (Moscoso, 2019, p.154).

Al respecto, se puede decir que gracias a la existencia de los programas basados en mindfulness el ser humano puede mejorar su calidad de vida ya que se vuelve una persona más consciente con una actitud de aceptación y con expectativas más próximas a su realidad, además de utilizar estas prácticas para toda la vida, se debe tener en cuenta que también pueden existir resultados negativos en sus prácticas ya que los seres humanos no somos iguales y la reacción o los resultados no suelen ser los mismos.

En este mismo orden de ideas, es importante destacar que, aunque se ha demostrado que existe un gran nivel de eficacia en las intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de ciertos síntomas psicológicos, también se deben corregir las deficiencias metodológicas reportadas en una significativa cantidad de estudios publicados.

Al respecto el autor Moscoso (2019) plantea que para corregir esas deficiencias se deben implementar los siguientes requisitos:

1) distinguir los conceptos y métodos inherentes a la práctica clínica de estas modalidades terapéuticas, específicamente los programas estructurados de MBSR y MBCT, 2) diferenciar el

lenguaje esencialmente de naturaleza cognitiva del utilizado en la tradición budista (el cual es esencialmente espiritual), pues de esa manera la comunidad científica, académica y de práctica clínica podrá conocer con mayor exactitud sus particularidades, y 3) lograr un consenso general sobre los mecanismos de acción y los ingredientes principales para potenciar los efectos positivos que estos modelos terapéuticos pueden tener en la salud de las personas y en nuestras comunidades. (Moscoso, 2019, p. 9)

Es así como en base a lo anterior Tornos, (2014) plantea que existen los siguientes modelos o programas basados en Mindfulness (TBM):

Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction), su creador fue Kabat-Zinn. Al respecto Pérez (2017), explica detalladamente el Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP). Allí se hace énfasis en dos formas de meditación, como la práctica formal caracterizada por emplear ejercicios basados en la respiración (escaneo corporal) y la práctica informal centrada en la atención a la observación de los pensamientos, sentimientos y emociones que aparecen en la experiencia del momento presente, es decir las actividades que se realizan en la vida cotidiana como, por ejemplo, comer, caminar, lavar los platos con plena conciencia respecto a los movimientos, sensaciones, cogniciones y emociones que aparecen en el momento presente.

Es importante destacar, que el (REBAP) consta de 8 semanas de entrenamiento. Comenzando con una sesión de orientación sobre los fundamentos del programa y los métodos que serán utilizados. Seguidamente de esas 8 semanas los participantes deben practicar por su propia cuenta por 6 días con ejercicios basados en audio-guías y de meditación sentada o caminando, de escaneo corporal o bodyscan, y de estiramiento y de yoga.

En este mismo orden de ideas, durante la terapia se debe asistir a una reunión grupal un día a la semana. En la séptima semana, se realiza un día de retiro que dura entre seis y ocho horas y donde deben permanecer la mayor parte del tiempo en silencio, evitando el contacto con otros participantes para que estos tengan la oportunidad de centrarse en la observación consciente de la experiencia del momento presente sin juzgar.

Es importante destacar, que las sesiones están centradas en buscar que los participantes se vuelvan más conscientes de las sensaciones de cada parte de su cuerpo, dejando de lado la tendencia de estar en piloto automático.

En lo que respecta a la meditación sentada, las instrucciones son muy sencillas, se debe prestar atención a la respiración que entra y sale fijando toda la atención en la respiración y en el momento en el que la persona se da cuenta que desvió la atención hacia algún pensamiento solo debe centrar nuevamente la atención en la respiración, puesto que la meditación plantea que hay un modo de “no hacer” en el que simplemente hay que estar atento y ser consciente del momento presente sin querer cambiar las cosas. Es así como la meditación puede ser considerada como retadora debido a que es una actividad que requiere de mucho trabajo, energía y autodisciplina, además que no existe una meta distinta a la de ser uno mismo.

En base a lo anterior, es necesario plantear que otro aspecto importante que se trabaja en los programas de REBAP, es la reflexión, la cual supone que cada semana durante las clases grupales se realiza una discusión grupal, en la cual se invita a los participantes a describir y reflexionar sobre sus experiencias a través de una serie de preguntas y reflexiones que el instructor hace para guiar a los participantes sobre como aprender a reconocer las sensaciones corporales, los pensamientos y sentimientos, con aceptación y sin juzgar.

Asimismo, se puede expresar que el programa REBAP ha sido adaptado a un gran número de diagnósticos y condiciones como: los pacientes diagnosticados con cáncer, problemas reumatoides, trastornos de alimentación y a individuos con desórdenes de ansiedad social, entre otros. Asimismo, ha sido incluido en diversos contextos como en cárceles, colegios o empresas.

En lo que respecta a los beneficios que presenta el Programa De Reducción Del Estrés Basado En La Atención Plena (REBAP) se encuentran: reducción del estrés, la ansiedad y el dolor físico, pacientes con cáncer obtuvieron mejoras en el estado de ánimo, así como una disminución en la tensión, en la depresión y en la ira, en la ansiedad y el miedo, y mayor vitalidad y mejora en la calidad del sueño después de terminar el entrenamiento, mujeres con cáncer de mama tiene

beneficios sobre la función inmune, la calidad de vida y el afrontamiento de la enfermedad, así como una mejora en la salud mental.

Asimismo, sirve para reducir la angustia psicológica, también ayuda a disminuir la rumiación cognitiva y la distracción, evidenciándose mejoras en la atención, en la memoria de trabajo y en la solución de problemas. También tiene beneficios interpersonales, así lo afirman los sujetos que han participado en estos programas quienes han manifestado tener un aumento en los sentimientos de compasión hacia otras personas.

En otro orden de ideas Moscoso y Lengacher (2015) plantean la existencia del Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR) adaptado por Kabat-Zinn. Al respecto, es importante mencionar que este programa se basa en un curso de entrenamiento de 8-12 semanas que incluye: (1) meditación en posición sentada (prestando la atención a la respiración para luego extender dicha atención hacia la observación de los estados mentales, emocionales y acontecimientos estresantes de rutina), (2) la exploración «escaneo» corporal (bodyscan), que tiene como meta prestar atención a las diferentes áreas corporales y cultivar un elevado estado de conciencia acerca de las bondades y limitaciones del cuerpo físico, y (3) hatha yoga o mindfulness del movimiento corporal, el cual incluye prestar atención a la respiración y a los movimientos físicos de estiramiento corporal.

Es así, como se puede evidenciar que lo beneficioso de aplicar este programa, es que está dirigido a la regulación emocional y reducción del estrés crónico en pacientes con diagnóstico de cáncer. También puede ser aplicado a pacientes con enfermedades crónicas como: dolor, ansiedad, fibromialgia, psoriasis, depresión, esclerosis múltiple, desórdenes alimenticios. Asimismo, se puede observar como los participantes desarrollan un mejor control y sostenibilidad de la atención, mejoramiento de la memoria, y una mayor conciencia de hábitos rumiativos.

En lo que respecta a su aplicación, es importante destacar que las tareas para la casa consisten en practicar 45 minutos de meditación formal, 6 días a la semana, que van variando entre bodyscan, o escaneo corporal (quiere decir, meditación sentados). Asimismo, se puede evidenciar lo necesario que es aplicar

cada sesión para que se cumplan los objetivos: Sesión 1. El piloto automático: El objetivo de esta sesión es hacer conscientes a los participantes de lo común que es funcionar en el piloto automático, y cuáles son los efectos de permanecer en Mindfulness. Sesión 2. Enfrentándose a los obstáculos: El objetivo de esta sesión es explorar las experiencias iniciales de la práctica e introducir una perspectiva metacognitiva.

En lo que respecta a la Sesión 3. Esta se basa en la Conciencia plena en la respiración: El objetivo es introducir la respiración como vehículo para reconectar con el presente cuando la mente divaga entre pensamientos, sensaciones o emociones. Sesión 4. Permaneciendo en el presente. El objetivo consiste en explorar nuevas formas de relacionarse con las emociones, pensamientos y sensaciones intensas. Sesión 5. Permitir/dejar ser: El objetivo consiste en empezar a desarrollar una relación diferente con las experiencias, aceptándolas tal y como son, sin juzgarlas.

En este mismo orden de ideas la Sesión 6, consiste en los pensamientos no son hechos. El objetivo es reducir la identificación con pensamientos y aprender a relacionarse con los pensamientos como eventos que suceden. Sesión 7. ¿Cómo puedo cuidar mejor de mí mismo? : El objetivo es trabajar estrategias de prevención de recaídas y técnicas para cuidarse mejor. Sesión 8. Empleando lo aprendido para enfrentar los futuros estados de ánimo. Se trabaja cómo mantener la práctica de Mindfulness una vez que termine el tratamiento se resume todo lo emprendido.

Es importante destacar, que todas las sesiones son significativas debido a que en ellas se practican las siguientes técnicas: Ejercicio de la uva pasa, atención a la respiración, meditación sentado, técnica de exploración corporal o body-scan, yoga –aunque de manera poco relevante-, meditar caminando y atención plena en la cotidianidad; si el sujeto falta a alguna de las sesiones o no aplica correctamente las técnicas los objetivos no se cumplirían y por ende los resultados no serían satisfactorios.

Terapia cognitiva comportamental (DBT: Dialectical Behavior Therapy)

Pérez (2017) plantea que esta terapia tiene una duración de 8 semanas, y se

realiza en una clase de veinte participantes, los cuales obtendrán los siguientes beneficios: 1) cultivar la conciencia por medio de la práctica de mindfulness, 2) tener un marco actitudinal particular que se caracteriza por no luchar con la aceptación sino desarrollar un genuino interés en la experiencia, y 3) desarrollar un proceso por medio del cual se vincule el aprendizaje con entender el trabajo con vulnerabilidad, es decir se busca que las personas comprendan la naturaleza de la vulnerabilidad y del sufrimiento humano como la vulnerabilidad de recaer en la depresión.

Es importante destacar, que, durante la primera sesión, se realiza una entrevista inicial, en la cual se busca que los individuos aprendan aspectos tanto de la depresión como del programa y se les da información sobre el alto grado de compromiso que deben tener al igual que mucha paciencia y persistencia para que TCAP tenga éxito.

En cuanto a las técnicas que se utilizan en las sesiones destacan las siguientes: el ejercicio de la uva pasa, la meditación sentada y los ejercicios de yoga. En lo que respecta al ejercicio de la uva pasa resulta ser muy interesante debido a que permite que una actividad tan cotidiana y automática como es el acto de comer se haga de una manera totalmente consciente. A su vez resulta ser muy útil ya que permite un aprendizaje experiencial a la hora de solucionar problemas.

Es así, como el ejercicio se realiza de la siguiente forma, el instructor le entrega a cada uno de los participantes una uva pasa y les pide que observen como si fuera la primera vez que la ven, dándole vueltas en las manos, explorando la textura, observando las partes donde brilla y los lugares donde es más oscuro. A su vez les comenta que si vienen a su mente pensamientos como “qué extraño es este ejercicio”, “cuál es el punto de hacer esto”, tan solo deben observarlos y dejarlos pasar, trayendo la atención nuevamente al objeto.

Seguidamente se les pide que la introduzcan en su boca y se fijen en las sensaciones, así como que noten las sensaciones que surgen en el momento que se realiza el primer mordisco y el sabor de la uva. Finalmente, se les dice que al tragar la uva pasa, noten como ésta baja por su estómago y noten la ausencia de la misma en la boca y la sensación que queda en la lengua una vez la uva ya no está.

Es importante, resaltar que este ejercicio les brinda a los participantes una

segunda oportunidad en el sentido que viven una experiencia distinta a la que están habituados cuando se come en piloto automático. Encuentran que comer la uva con atención plena les brinda la posibilidad de encontrar pequeñas cosas que resultan ser novedosas y de esta forma, cambiar su experiencia a la hora de comerla.

Es así como la terapia tiene como objetivo enseñar a sus pacientes unas técnicas y unas habilidades específicas (no juzgar la experiencia, ecuanimidad y aceptación) que les permitan una mejor comprensión de los problemas, así como unas herramientas que faciliten tratar con nuevas situaciones problemáticas.

Es importante mencionar que esta terapia exige que se realice la práctica diaria durante al menos una hora, ya que esto se hace con el fin de que los participantes aprendan nuevas herramientas que no olviden fácilmente debido a que están incorporando un nuevo estilo de vida.

Capítulo 3 Prejuicio

3.1 Definiciones y conceptualizaciones del prejuicio.

Para Berges, (2008), el prejuicio se define como cualquier actitud de naturaleza negativa hacia determinado estímulo, el cual puede ser, por lo general, un grupo social o hacia sujetos en específico. Como actitud, se compone de tres dimensiones psicológicas elementales, las cuales son cognitiva, relativa a las creencias e ideas del sujeto sobre dicho estímulo, la dimensión afectiva, relacionada con las emociones, y la dimensión comportamental, asociada a las conductas visibles por parte del sujeto.

Por otra parte, el informe realizado por la Defensoría del Pueblo de Ecuador (2019) señala que el prejuicio se encuentra asociado a los estereotipos y, de manera más específica, aclara que el prejuicio emerge como una forma extrema de éste, llegando a la vulneración de los derechos de las personas. En el caso del prejuicio, “se verifica una carga negativa sobre determinado grupo humano, con base en los estereotipos generalizados” (Defensoría del Pueblo de Ecuador, 2019, p. 25). Esta idea remarca la vinculación tan estrecha y directa que existe entre ambos conceptos.

El citado informe indica que el prejuicio implica un juicio de valor que se aplica sobre una persona de forma previa al manejo de evidencia suficiente para corroborar una determinada clasificación social sobre él. La conformación de ideas sobre la persona es previa al conocimiento de su verdadera esencia. Las actitudes que marcan al prejuicio se caracterizan por la animadversión hacia la persona o grupo de personas desvalorizadas por otros que muestran reacciones de rechazo hacia ellos.

La idea de una preconcepción o juicio de valor, también es mencionada por Laki (2019), quien explica que el prejuicio es la forma más efectiva de manejar un conocimiento o cognición alejada de toda razón en las escala social y

psicológica. Tal como puede verse, no se trata de una cognición meditada, como si de un conjunto de ideas fundadas en la subjetividad de sentimientos hacia un determinado estímulo, lo que señala el componente emocional detrás del prejuicio. El autor indica que en muchas ocasiones los mismos prejuicios no están fundados en experiencias directas de quien los experimenta, sino en juicios valorativos ajenos, lo que añade un mayor componente subjetivo.

En otro trabajo que señala al prejuicio como un juicio de valor negativo es el que aporta el INADI (2019) en su estudio y remarca que esta preconcepción antecede a todo conocimiento real del objeto, persona o grupo que despierta el prejuicio. Además indica que el prejuicio, en la práctica, suele insertarse en el subconsciente colectivo de tal manera que su detección no resulta sencilla, por lo que suelen perpetuarse en el tiempo y las distintas escalas de la sociedad. Este autor también señala que detrás del prejuicio también se ubica una generalización que simplifica la imagen real del estímulo, lo que agrava la representación que se hace de este.

Otro trabajo que conceptualiza el prejuicio es el de Ramírez (2012), quien explica que en este concepto se crea un sesgo “contra una persona basándose únicamente en que se la identifica con un grupo particular” (Ramírez, 2012, p. 28). En una conceptualización más detallada, Ungaretti et al. (2012) señalan en este concepto la antipatía que se sustenta en una visión generalizante, inflexible e incorrecta que es sentida y, puede o no, ser expresada. Esta generalización, casi siempre, apunta al comportamiento que se espera de un sujeto o grupo de sujetos, toda vez que constituye un apoyo para la autoestima y el desarrollo de ventajas materiales en la interacción con el entorno.

Por otro lado, Ungaretti et al. (2016) que la conceptualización del prejuicio ha sido productor de un interés progresivo en torno al mismo con el pasar de los años. En un principio, se consideraba como algo natural dentro del entorno social; sin embargo, para la década de 1929 comenzó a concebirse como una actitud irracional que motivó su abordaje científico. Fue así como se han profundizado las diferentes teorías psicológicas que fundamentan este concepto dentro de los estudios tanto

psicológicos como sociológicos.

3.2 Bases psicológicas del prejuicio generalizado

Ungaretti et al. (2012) explican que, desde el punto de vista psicológico, el prejuicio como objeto de estudio comienza a ser considerado desde 1924, cuando se intentó explicar el fenómeno de la discriminación racial, época en la que se descubrió que las habilidades mentales no eran elementos que justificasen adecuadamente las actitudes negativas hacia los grupos minoritarios. Tiempo después, el psicoanálisis se encargaría de abordarlo y teoriza que el mismo es el resultado de la configuración de la personalidad, toda vez que constituye un basamento para las adhesiones sociales bajo ideologías sectarias.

Otra de las teorías que han funcionado como bases psicológicas del prejuicio son las que aportó el mismo psicoanálisis con la llamada teoría psicoanalítica de la personalidad autoritaria, desde la que este tipo de configuraciones de la personalidad se explica por la pertenencia del sujeto a grupos familiares con modelos de crianza férreos, represivos y autoritarios. Estos esquemas se refuerzan por ideologías políticas específicas y determinadas características ambientales.

Otro aporte teórico, que funcionó como base para la comprensión del prejuicio, fue la teoría de la cognición social, desde la cual se sugiere que todo prejuicio tiene sus raíces en estrategias cognitivas que utilizan los sujetos para dotar de sentido su realidad, dentro de la cual se configuran prácticas sociales y procesos naturales específicos. En este caso, la teoría expone que el prejuicio resulta ser un fenómeno natural e inevitable por su origen adaptativo.

Ungaretti et al. (2012) también explican que el factor común de las teorías sobre el prejuicio es su carácter generalizado, rasgo que se incluye en la definición básica aportada en líneas anteriores. La generalización como rasgo también se vincula con el desarrollo de patrones o asociaciones entre los diferentes tipos de prejuicio como el sexismo, el prejuicio a las personas con discapacidad mental, la homosexualidad y racismo.

Por otro lado, la generalización también se comprende desde la manifestación de ciertos rasgos comunes y altamente extendidos en quienes manifiestan este tipo de actitudes. Los autores señalan que estas tendencias conforman unidades psicológicas que manifiestan cierta estabilidad durante el tiempo. A todo esto se añade que, si bien la personalidad tiene una influencia fundamental en el desarrollo de los prejuicios, también se reconoce la acción de las variables ambientales, históricas y culturales.

Los autores indican que las bases psicológicas del prejuicio en los sujetos que lo desarrollan obedecen a ciertas características propias de dicha persona, siendo que el autoritarismo y la dominancia social, emergen como bases psicológicas reconocidas dentro del estudio del prejuicio. En cuanto al autoritarismo, el mismo explica el aumento del fascismo y antisemitismo tanto en Norteamérica como en Europa.

Sobre el autoritarismo como base psicológica del prejuicio generalizado, los modelos teóricos vinculan al mismo con elementos propios de la cognición social. En este sentido, se tiene el autoritarismo de derechas, caracterizado por la sumisión, agresión y convencionalismos. Se trata de un tipo de autoritarismo que se fundamenta en la fuerte coercitividad, obediencia y respeto a las figuras que proyectan la autoridad.

Por otro lado, la orientación a la dominancia social es un concepto que complementa la comprensión del autoritarismo como base psicológica del prejuicio. La misma explica que la orientación de las actitudes dentro de las relaciones de los grupos señala la preferencia de los miembros hacia relaciones jerárquicas o igualitarias. En línea con esto, los individuos percibidos como autoritarios serán considerados de forma negativa por los grupos que son considerados como inferiores.

3.3 Fuentes emocionales del prejuicio

De acuerdo a Ramírez (2012), si bien el prejuicio es el resultado de las

diferentes situaciones de tipo social, “los factores emocionales con frecuencia lo fomentan, la frustración puede alimentar el prejuicio al igual que los factores de personalidad, tales como las necesidades de posición social y las tendencias autoritarias” (Ramírez, 2012:34). Esto añade mayor complejidad al concepto, ya que reconoce las características personales de cada sujeto como factor de influencia.

Es precisamente mediante constructos teóricos como *la teoría del chivo expiatorio*, como se explica la influencia de la frustración y la agresión. Esta teoría expone que las culpas casi siempre son depositadas sobre una figura como escape para el dolor y la frustración que experimenta quien siente el prejuicio. Esto conlleva a la hostilidad y a un reforzamiento negativo del concepto hacia el otro. Esta situación se suele manifestar, por ejemplo, en escenarios de pobreza, donde se proyecta la agresión hacia las minorías.

Otra fuente emocional son los elementos de la personalidad, especialmente cuando ciertas situaciones generan satisfacción o ventaja social sobre otros grupos. Este fenómeno es común en el caso de los sujetos que han formado partes de minorías con escaso o nulo poder sobre otros, mientras que alguien con un grado de poder estable no manifieste esta satisfacción excesiva. Otras situaciones que pueden detonar la agresividad, como parte de la configuración de la personalidad, son todas aquellas situaciones de fracaso o de amenaza del mismo, tales como la infidelidad o la muerte.

3.4 Fuentes Cognitivas del prejuicio

De acuerdo con Ramírez (2012), analizar todas las fuentes que se vinculan al desarrollo de prejuicios resulta de gran importancia, ya que los estudios han revelado una estrecha vinculación entre las mismas. Es por ello que el autor señala que al momento de estudiar los estereotipos y el prejuicio no puede dejarse de considerar el funcionamiento de la mente, ya que la construcción de los mismos no se despega de la concepción que los sujetos tienen del mundo y, esos mismos juicios tienen una relación estrecha con los estereotipos.

Desde el punto de vista cognitivo, este autor explica que los prejuicios son resultado de procesos naturales del pensamiento. En otras palabras, su surgimiento

no se debe a una intención alevosa de hacer daño a otros, pudiendo, incluso, ser una forma adaptativa de simplificar las relaciones del ser humano con el mundo o crear ilusiones perceptuales sobre el mismo. Esta postura reafirma la naturalidad y el carácter inevitable del prejuicio dentro del ser humano y sus relaciones.

Dentro de las operaciones cognitivas, el autor indica que se produce la categorización, bajo la cual se organizan objetos a partir de ciertas características, con el objetivo de simplificar el manejo de la información y facilitar el razonamiento de la persona. Por otro lado, también se manejan las semejanzas y diferencias percibidas, dada la capacidad natural de los sujetos para captar a los demás de una manera más uniforme de lo que son. En otras palabras, a todo lo anteriormente dicho, entre las actividades cognitivas también influye la tendencia natural a homogeneizar a las personas o los grupos, aunque en otros casos también pueden exagerarse las diferencias.

Otra de las operaciones cognitivas tiene que ver con el manejo de estímulos particulares, lo que se relaciona con la manera en la que percibimos nuestro propio mundo y que sustenta la creación de estereotipos y prejuicios. Así mismo, las atribuciones que suelen darse a la disposición interna de los sujetos, por encima del contexto, para explicar sus acciones, en muchas ocasiones tienen una relación bastante estrecha con los prejuicios.

Otra fuente cognitiva del prejuicio nace del llamado *fenómeno del mundo justo*. En este caso, existe la tendencia generalizada a pensar que existe una relación causa-efecto entre lo que las personas son y lo que obtienen, por lo que esta concepción tiene una alta influencia en la construcción de los estereotipos y los prejuicios.

3.5 Tipos de prejuicio social.

De acuerdo con Ramírez (2012), los estudios sobre el prejuicio han llegado a determinar diferentes tipologías para el mismo. Entre ellos se ubican los prejuicios de género, los cuales se definen como ideas negativas hacia los géneros

masculinos o femeninos y que se fundamentan en opiniones altamente subjetivas. En este tipo de prejuicios predominan las construcciones culturales, aunque en muchas ocasiones, las mismas no se encuentran fundamentadas en datos reales.

Precisamente, sobre los prejuicios de género o sexismo, Berges (2008) indica que el mismo ha evolucionado desde una vertiente antigua o tradicional hasta otra sutil o indirecta, denominada por otros como neo-sexismo o sexismo ambivalente. En el primer caso, el sexismo tradicional se caracteriza por manejar una concepción paternalista desde la que se concibe a las mujeres como seres inferiores ante los hombres y que poseen un poder de manipulación sexual, lo que conlleva al desarrollo de hostilidad hacia ellas.

La autora señala que el neosexismo tiene aspectos en común con el nuevo racismo o racismo moderno. Ambas son formas modernas que adoptan el prejuicio y la discriminación asociada a él. De formas más específica se trata de una exteriorización de conflicto que surge entre el reclamo de valores igualitarios y los sentimientos residuales negativos hacia los miembros de la comunidad femenina. A esto se añade la particularidad de que, actualmente, se señala socialmente cualquier opinión prejuiciosa en torno a las mujeres. Así mismo, se percibe como una amenaza, a los valores tradicionalmente instituidos, la aplicación de políticas de inclusión para las mujeres en el ámbito laboral.

Desde el neosexismo, los hombres con prejuicio manifiestan no ser sexistas, pero que son las mujeres las que han ejercido estrategias incorrectas y una presión exagerada para acelerar cambios que no deben ser apresurados. Así mismo, estos hombres señalan que las mujeres emplean estrategias poco justas para recibir respuesta a sus demandas sociales y que sus logros son acaparados por mujeres que no los merecen.

Por otro lado, se señala la existencia de otra variante del sexismo, llamada sexismo ambivalente, el cual se compone de un sexismo hostil y otro benévolo. En el primer caso, se encuentra las características del sexismo tradicional, mientras que el sexismo benévolo mantiene una visión estereotipada de las mujeres en la que predominan las limitaciones a ciertas actividades o roles. Sin embargo, esta

variante también implica actitudes *prosociales* para el colectivo femenino. En este caso, el corte paternalista es protector, mientras que también se da el reconocimiento de diferencias positivas entre hombres y mujeres y, así mismo, el reconocimiento del valor de la mujer como elemento importante para el desarrollo de las relaciones heterosexuales.

Los prejuicios religiosos son ideas preconcebidas a partir de estereotipos fundados en las diferencias de credo entre los grupos. En este caso, los diferentes grupos crean estereotipos de los demás sectores religiosos a partir de diferentes principios que señalan de forma generalizada tanto a la religión como a los adeptos. Otro de los prejuicios tiene que ver con aquellos relacionados con la posición social, desde los cuales se generan conceptos negativos hacia los sectores que poseen diferentes niveles socioeconómicos producto de las desigualdades sociales.

Por otro lado, también se encuentran los prejuicios raciales. En este caso, se trata de ideas negativas hacia los sujetos en función de su fenotipo, agrupando, bajo la misma conceptualización, a todos los sujetos en desventaja, sin que esto tenga una relación directa y real con sus patrones de conducta. Es quizás uno de los estereotipos más sensibles socialmente y que, históricamente, han sido abordados con mayor exhaustividad.

Berges (2008) señala en su estudio que con el paso del tiempo han existido nuevas formas de prejuicio a pesar de que “las actitudes prejuiciosas y la discriminación parecen haber disminuido en los últimos años, al menos en las sociedades occidentales” (Berges, 2008, p. 4). No obstante, la igualdad generalizada en las relaciones sociales parece estar muy lejos de materializarse, dado que existen diferencias económicas y sociales entre los distintos grupos que conviven en la sociedad.

La autora señala que el prejuicio no solo no ha desaparecido, y está lejos de hacerlo, sino que ha adoptado nuevas manifestaciones que enmarcadas por las normas sociales, lo han hecho más sutil, hasta el extremo de pasar desapercibido dentro de las prácticas sociales. En el caso del racismo, su manifestación más antigua se caracteriza por la manifestación abierta de estereotipos y actos

discriminatorios; sin embargo, existe una nueva forma de prejuicio racial basado en diferencias culturales que trasciende a los aspectos propios de la raza como solía predominar en otra época.

En este sentido, la autora explica que existen cuatro tipos nuevos de racismo. En primer lugar, el racismo simbólico se caracteriza por la predominancia, en un sujeto, de valores protestantes propios de la cultura norteamericana y la dominancia de sentimientos negativos hacia las personas de color. Bajo este tipo de racismo, el prejuicio se justifica bajo la idea de que las comunidades afrodescendientes no contribuyen al desarrollo social y económico de una sociedad, dado que se autoexcluyen de la misma sociedad en la que viven. El simbolismo radica en la concepción del negro como sujeto carente de valores sociales en lugar de manejar los argumentos racistas de antaño en los que se les consideraba seres inferiores.

Por otra parte, el racismo moderno es una variante del racismo simbólico desde la que se entiende a los argumentos racistas tradicionales como inaceptables, se apoya la inclusión y la justicia; sin embargo, se mantienen sentimientos negativos hacia las comunidades afrodescendientes tales sentimientos tiene que ver con el cuestionamientos de que los sujetos de color han promovido de manera poco adecuada su proceso de inclusión, logrando que se infiltren en espacios sociales donde aún no son bienvenidos. A esto se suma la idea de que los logros alcanzados por los afrodescendientes son poco merecidos.

En otra instancia, el racismo aversivo señala que el prejuicio hacia determinados grupos étnicos es producto de los procesos de socialización, mientras que aquellas actitudes adversas al prejuicio racial son el resultado de manifestaciones empáticas con aquellos sectores históricamente excluidos y señalados en épocas pasadas. Es en el proceso de socialización cuando se alternarán respuestas favorables o desfavorables hacia los grupos en función del contexto en que deba manifestarse una respuesta por parte del sujeto.

Finalmente, el racismo sutil, emerge como diferente del racismo tradicional desde el que se rechaza toda forma de contacto con el exogrupo, mientras que la variante sutil se caracteriza por la defensa de valores tradicionales, los cuales deben

ser defendidos ante el irrespeto por parte de grupos minoritarios. Otro rasgo característico de este tipo de racismo es la percepción remarcada, y en muchas ocasiones hasta exagerada, de las diferencias culturales entre los grupos, así como la idea de que quienes muestran el prejuicio racial no se asumen como racistas, aunque si reconocen no tener actitudes positivas hacia los sujetos que pertenecen al grupo discriminado.

3.6 Estereotipos, como fuente de prejuicios

Los estereotipos tienen que ver con la forma en que los seres humanos se ven a sí mismos, además de la forma como ven a los demás. Esto representa una formación de juicio de valores, el cual generalmente no se basa en la comprensión de las otras personas, sino por ciertas características de las mismas, las cuales pueden generar que las personas realicen juicios acerca de otras, sin tener los conocimientos necesarios para llegar a dichas conclusiones. Los juicios que devienen en la creación de los estereotipos, generalmente son subjetivos y tienden a dejar de lado los valores objetivos de las personas (Equality and Human Rights Commission, 2010).

El cerebro humano tiende a simplificar la información que le llega, de tal forma que posteriormente sea más fácil recuperarla y procesarla. En este sentido, en muchas ocasiones, la información referida a las características de los seres humanos, ya sea de manera individual o grupal, tienda a ser simplificada para su comprensión, lo que podría generar que se tienda a realizar juicios de valor generalizados sobre ciertas personas o grupos de ellas (Suriá, 2010).

En este sentido, los estereotipos pueden ser definidos como visiones simplificadas de las personas o de grupos de ellas. Esto se orienta principalmente hacia el grupo etario, económico, social, racial e incluso de preferencia u orientación sexual. Existen ideas simplificadas que generan juicios muchas veces arbitrarios acerca de estos grupos de personas. Por esta razón, los estereotipos tienden a ser visiones deformadas de la realidad, acerca de las personas o de grupos sociales en particular (Suriá, 2010).

Debido a que los estereotipos surgen a partir de juicios realizados *a priori*, además de hacerlo sin contar con la información necesaria para poder comprender las circunstancias de las personas o de grupos de personas, por esta razón, los estereotipos se encuentran principalmente asociados a la creación de juicios negativos, es decir, debido a que los estereotipos se forman a partir de información muy limitada, los efectos de esta práctica generan una connotación negativa, o en el mejor de los casos caricaturesca de la persona o grupos de personas que son definidos a partir de los estereotipos (Matusitz, 2012).

Debido a la connotación negativa de los estereotipos, quienes han sido categorizados a partir de esta forma de ver a las personas, pueden correr el riesgo de verse discriminados, debido a que la información limitada acerca de sus características no permite que las demás personas quienes los ven a través de estereotipos puedan reflexionar acerca de las verdaderas características de las personas, las cuales son mucho más complejas y diversas que aquello que los estereotipos presentan. Esto puede convertirse en un factor de discriminación hacia las personas que pertenecen a determinados grupos (Matusitz, 2012).

Cuando una persona o grupo de personas se percibe por primera vez, generalmente los primeros juicios de valor asociados a éstos comenzarán por hacerlos encajar dentro de un estereotipo basado en la simplificación de las características de los mismos. Es la forma en que el cerebro humano al estar expuesto a nueva información de manera irreflexiva, percibe a una persona o personas que se presentan por primera vez, lo que deviene en la utilización de los estereotipos como la forma principal de acercarse a las personas (Matusitz, 2012).

Los estereotipos, debido a la fuerza que tiene la forma en que se generan, pueden constituirse en la forma natural en que las personas aborden la experiencia de conocer a otras personas, debido a que la construcción social existente ha sido parte del aprendizaje, lo cual hace que los estereotipos sean considerados de manera automática al intentar caracterizar una persona o grupo de ellas. Esto significa la anteposición del estereotipo por sobre la reflexión acerca de que las

personas poseen características muy complejas, independientemente de que pertenezcan a determinado grupo social (Cushman, 2012).

Cuando se visualiza a los grupos de personas a través de los estereotipos, es posible que la simplificación de la caracterización de las personas se encuentre vinculada con la formación de ideas negativas, las cuales no solamente pueden generar rechazo, sino que además podrían tener vinculación con el nacimiento de sentimientos adversos tales como odio o rechazo hacia determinado grupo social, lo que traería como consecuencia la discriminación (Cushman, 2012).

Esta situación abre el camino para que los estereotipos se conviertan en la forma principal de caracterizar a los seres humanos, permitiendo que exista la posibilidad de ignorar por completo la reflexión al momento de hacer juicios sobre las personas, de tal forma que esos juicios sean siempre hechos sin bases que puedan argumentar la construcción de los estereotipos. Esto podría ser fuente de acciones que permanentemente tiendan a prejuzgar a los demás, haciendo el problema mucho más grave (Cushman, 2012).

Cuando se realizan juicios acerca de las personas o grupos de personas basados en los estereotipos, estos juicios tienden a tener muy poco sustento, ya que se basan en los mismos esquemas simplistas a los que se recurre cuando se crean los estereotipos. Este tipo de juicios de valor tienden a sustentarse en concepciones prefabricadas, de tal forma que son juicios previos incluso al conocimiento pleno de las personas. Como se trata de juicios previos al conocimiento de las circunstancias que rodean a las demás personas, se habla de la existencia de un prejuicio (Álvarez, 2005).

El concepto de prejuicio no es algo que haya sido construido a partir de la concepción del estereotipo, ya que este tipo de actitudes han existido durante la mayor parte de la existencia de la humanidad, basado en las diferencias existentes entre los diferentes grupos humanos, lo que ha configurado una serie de características particulares, que hacen a los distintos grupos sociales objeto de incomprensión e incluso de desconfianza entre ellos (Álvarez et al. 2011).

El prejuicio como concepto moderno, comenzó a moldearse tal como se conoce hoy en día, a partir de la segunda década del Siglo XX, cuando se convirtió en tema de estudio por parte de la psicología. El prejuicio surgió como tema de interés para su estudio cuando se utilizó para intentar explicar el fenómeno de la discriminación racial. En ese entonces, se comenzó a perfilar la idea de que los grupos raciales, sociales o económicos que son discriminados, poseen ciertas características usadas por los discriminadores para justificar su actitud (Álvarez et al., 2011).

Posteriormente, en la década de los años 40 del Siglo XX, el estudio de los prejuicios se abordó desde un punto de vista vinculado al psicoanálisis. Gracias a este enfoque, el prejuicio comenzó a ser visto como un fenómeno vinculado con la psiquis de las personas más que con el simple hecho de hacer juicios de valor, sobre la base de argumentos poco sustentados. Fue entonces, cuando se comenzó a vincular el concepto de prejuicios con el de estereotipos. Cuando existen prejuicios sobre ciertos grupos de personas con características particulares, los estereotipos juegan un papel de vital importancia al momento de la definición de los prejuicios (Ungaretti et al., 2016).

La formación de prejuicios sobre la base de estereotipos, se encuentra íntimamente ligado con el fenómeno de la definición del inconsciente, lo que ha permitido vincular la formación de los prejuicios sobre la base de estereotipos, que se han constituido en ideas fuertemente arraigadas en el inconsciente colectivo, lo cual les otorga fortaleza para constituirse en bases para la formación de prejuicios, precisamente sobre los grupos que se encuentran sometidos a los estereotipos. Un juicio basado en argumentos débiles anclados en el inconsciente, generan la caracterización de dichos grupos a través de juicios previos, o prejuicios (Ungaretti et al. 2016).

En este sentido, es posible igualmente vincular los estereotipos con los prejuicios para establecer que esta vinculación da origen igualmente a conductas agresivas discriminatorias. Los prejuicios por lo general son asociados con tendencias negativas, de tal forma que devienen en la mayoría de los casos en

actitudes hostiles hacia la población que es objeto de esos prejuicios basados en los estereotipos que le han sido asignados por la sociedad. De esta forma, se establecen relaciones jerárquicas en la sociedad, las cuales, dependiendo del contexto, colocan a los individuos de ciertos grupos en estratos sociales informales, unos en estratos altos y otros en estratos bajos (Ungaretti et al., 2016).

Los prejuicios basados en estereotipos, dan pie a la creación de distintas formas de discriminación, lo cual resulta contrario a la tendencia inclusiva que se impulsa, para generar que ciertos grupos sociales tales como las mujeres, las personas de ciertos grupos étnicos, los adultos mayores, las personas que pertenecen a grupos de diversidad sexual, entre otros, encuentren el espacio necesario para manifestarse en la sociedad sin temor a ser víctimas de discriminación por prejuicios surgidos a partir de los estereotipos (Ungaretti et al., 2012).

3.7 Componentes comunes y específicos del prejuicio generalizado

Los prejuicios generalizados guardan relación directa con la orientación hacia la emisión de juicios previos hacia personas que integran distintos colectivos o grupos de personas. El prejuicio es una tendencia a realizar juicios de valor hacia personas que integran determinados grupos étnicos o sociales, de tal forma que las características de dichos grupos convierten a esas personas ante los ojos de quienes los prejuzgan, en personas que no pueden tener la misma aceptación que el resto de personas de la sociedad (Álvarez et al. 2011).

Esta actitud siempre se trata de un hecho negativo, ya que simplemente por pensar que una persona o grupo de personas no tienen las condiciones necesarias para integrarse al resto de la sociedad, resulta un hecho negativo. Es posible que existan juicios de valor sobre personas de cierto grupo etario, tal como son los adultos mayores quienes por el simple hecho de haber alcanzado cierta edad, aparecen ante quienes los prejuzgan como personas incapaces de realizar actividades tales como recibir educación universitaria. Esta actitud, si bien no es de

explícita animadversión, es indudablemente excluyente, lo que la convierte en una forma de discriminación basada en prejuicios (Álvarez et al., 2011).

Los prejuicios, según Cohrs y Cuckitt (2012), pueden tener componentes afectivos y basados en competencias. La primera dimensión de componentes tiene que ver principalmente con aspectos tales como moralidad, sinceridad y amabilidad en el trato hacia las personas. En esta dimensión se encuentra por ejemplo el prejuicio hacia determinados grupos étnicos o sociales, personas de color o personas pobres, las cuales son generalmente tildadas como delincuentes o personas que no reparan en principios morales para lograr sus objetivos. Pueden igualmente ser tildados de perezosos o inconstantes en el trabajo.

Por otra parte, la dimensión basada en competencias, se orienta hacia la discriminación de ciertos grupos de personas debido a su vinculación con la incapacidad de realizar ciertas tareas. Estos prejuicios encuentran su expresión más común cuando se etiqueta a las mujeres como incapaces de realizar actividades tales como conducir autos, trabajar como policías, militares, entre otras actividades que supuestamente se encuentran reservadas para el género masculino. Del mismo modo, se tiende a menospreciar a las personas que tienen condiciones tales como Síndrome de Down o Asperger (Cohrs y Cuckitt, 2012).

Estos componentes cobran relevancia dentro del concepto de prejuicio colectivo, ya que se orientan principalmente hacia grupos de personas, con la particularidad de que quienes prejuzgan no son individualidades sino grupos de personas (Cushman, 2012). En los ejemplos anteriores, quienes juzgan por ejemplo a las personas de color, son las personas caucásicas, es decir un grupo de personas, quienes discriminan a las personas con Síndrome de Asperger, por ejemplo, son las personas que no las comprenden, pues no padecen la condición, es decir un grupo de personas.

Del mismo modo como existen prejuicios afectivos y de competencias, existe también un componente social dentro del prejuicio generalizado. En este sentido Ramírez (2012), establece que el componente social del prejuicio es muy marcado en el ámbito del prejuicio colectivo, ya que se discrimina a grupos debido a su

posición social, lo que hace este tipo de prejuicios como base de discriminación, un concepto muy amplio y que abarca a gran cantidad de personas, además de estar presente en la mayoría de las sociedades del mundo, particularmente en casi la totalidad de las sociedades occidentales u occidentalizadas.

Los componentes que se han establecido hasta el momento, son los que guardan mayor relación con el prejuicio colectivo, ya que son comunes a este tipo de juicios previos. Existe igualmente una serie de características que permiten caracterizar a los prejuicios generalizados. Son componentes del prejuicio generalizado, los cuales son específicos en todo tipo de prejuicio que incluya a grupos de personas como objetivo, lo que incluye tratos hostiles y discriminación. El primer componente es precisamente que se trate de prejuicios grupales, si el prejuicio no es contra un grupo de personas en particular, o no parte desde un grupo de personas, no se puede considerar prejuicio colectivo (Montes, 2008).

Finalmente, Nazar et al. (2015), establecen que el prejuicio generalizado tiene dos componentes, uno común y otro específico. El general se encuentra vinculado con las características de los grupos en general como fuente de prejuicio, mientras que el componente específico se vincula principalmente con las creencias particulares de las personas. En este sentido, los autores describen una investigación realizada acerca de la influencia de cada uno de estos componentes en la formación de los prejuicios generalizados.

En este sentido, los autores afirman que en la formación de los prejuicios generalizados juega un papel preponderante el componente común. Por esta razón, las personas que se encuentran predispuestas a prejuzgar y discriminar a ciertos grupos de seres humanos, lo hacen desde el inconsciente y de manera colectiva. Esto quiere decir que los prejuicios generalizados nacen a partir de ideas que están sembradas en el imaginario colectivo y por lo tanto en el inconsciente de las personas, lo cual trae como consecuencia que se genere animadversión contra grupos de personas sobre la base de juicios previos preexistentes (Nazar et al. 2015).

3.8 La reducción del prejuicio social

El prejuicio generalizado, tiene dentro de sus componentes al prejuicio social. Este prejuicio se encuentra conformado principalmente por la generalización de ideas negativas vinculadas con grupos sociales en particular. Generalmente, la mayor parte de estos prejuicios tienen su asidero en condiciones socioeconómicas, grupo etario, género y orientación sexual. Esto no excluye una gran cantidad de grupos sociales existentes, ya que cualquier grupo podría ser objeto de prejuicios y por lo tanto de discriminación generalizada (Navarro y Mebarak, 2014).

El prejuicio social tiene su principal fuente en la relación existente entre el inconsciente psicoanalítico y el inconsciente cognitivo, lo cual permite observar una vinculación entre el contexto de vida en el que se desenvuelven las personas, además de la influencia de lo que ha sido aprendido por éstas. En este sentido, contexto y aprendizaje constituyen el ámbito en el cual surgen los prejuicios sociales, ya que las personas adquieren a través de la interacción con el medio en el que se desenvuelven, ciertas características que los predisponen hacia ciertos grupos de personas, de tal forma que de allí nace el prejuicio colectivo social (Navarro y Mebarak, 2014).

Los prejuicios sociales llevan muchas veces a que ciertos grupos deseen estar completamente alejados de aquellos grupos a los cuales juzgan y por lo tanto discriminan. Muchas veces estas situaciones se dan en un marco en el cual los grupos juzgados y discriminados no tienen la oportunidad de mostrar cómo son realmente, además de contar con el hecho de que quienes juzgan y discriminan no desean involucrarse de ninguna manera con nada que provenga de los grupos discriminados, lo cual hace difícil generar elementos que les permitan superar los prejuicios existentes (Urbiola et al. 2014).

Los prejuicios sociales pueden convertirse en verdaderos problemas a gran escala, cuando las sociedades comienzan a conformarse a partir de grupos sociales que juzgan a otros grupos. El rechazo puede pasar de simplemente evitar a personas de ciertos grupos, a generar actitudes hostiles, lo cual se convierte en un peligro para toda la sociedad, puesto que las actitudes violentas hacia un grupo

pueden generar reacciones igualmente hostiles o violentas, lo que puede devenir en un rompimiento del orden social establecido (Urbiola et al., 2014).

Del mismo modo, los prejuicios sociales pueden encontrarse en otros ámbitos, como el académico, en el cual las personas de ciertos grupos, por ejemplo adultos mayores que sienten interés en la realización o continuación de estudios en instituciones universitarias. Es posible que grupos etarios más jóvenes puedan sentir rechazo hacia ellos, o peor aún que puedan sentir a los adultos mayores como una carga o como seres incapaces de realizar estudios debido a que su edad ha mermado las capacidades cognitivas (Álvarez et al., 2011).

Las razones anteriores suponen la existencia de prejuicios que generan discriminación, lo cual puede desequilibrar la sociedad. En este sentido, es necesario que se establezcan mecanismos que permitan generar un ambiente social libre de prejuicios, de tal forma que todos los integrantes de la sociedad puedan convivir en armonía, lo cual redundaría en beneficio de la sociedad en general. Caso contrario, se pueden crear sociedades donde se cultiven actitudes que pueden desembocar no solo en actitudes violentas, sino en hechos mucho más lamentables tales como guerras, cuestión que ha sido vista a lo largo de la historia (Urbiola et al., 2014).

Para lograr una sociedad más justa y equilibrada a través de la eliminación de los prejuicios, es necesario activar mecanismos que permitan la integración. En este sentido Álvarez et al. (2011), proponen el enfoque de perspectivas o en inglés *perspective-taking* de tal forma que se pueda construir un espacio de vinculación entre las características de las personas que prejuzgan y discriminan y los prejuzgados. Este enfoque de perspectivas permite que exista un sentimiento de empatía entre quienes prejuzgan y los prejuzgados, de tal forma que se pueden construir espacios de entendimiento orientados hacia la construcción de canales de comprensión entre distintos grupos sociales.

Los canales de comprensión, permiten una interacción social más acorde con la construcción de una sociedad libre de prejuicios, ya que ubica a todas las personas en el mismo plano, es decir como seres humanos con tendencias,

aspiraciones y características particulares, las cuales no deben ser consideradas a través de una connotación negativa, sino como parte de la riqueza que es inherente a la cultura de los seres humanos. El enfoque de perspectivas permite unir a las personas, permitiéndoles abrirse a la existencia de características diversas en todos los sentidos, mitigando de manera marcada el prejuicio como fuente de interacción social (Álvarez et al., 2011).

Por otra parte, Urbiola et al. (2014), plantea la necesidad de abrir dentro de las sociedades espacios de encuentro entre los diversos grupos sociales que las conforman. Es muy difícil encontrar una sociedad conformada por un grupo homogéneo. La heterogeneidad es una característica inherente a las sociedades humanas, razón por la cual existen los prejuicios, pero ésta a su vez puede constituirse en la forma en la cual se puedan trascender los prejuicios entre grupos sociales.

En este sentido, es necesario abrir espacios de socialización, los cuales pueden estar dirigidos desde instancias gubernamentales, en donde se pueda mostrar la riqueza cultural de los distintos grupos sociales. Los prejuicios no permiten la indagación acerca de las características de los grupos que son objeto de los mismos, por lo que abordar esta situación a través de la visualización de los componentes principales de los grupos prejuzgados, permitirá superar las barreras constituidas por el prejuicio (Urbiola et al., 2014).

3.9 Prejuicio y Mindfulness

Los autores Rehfeldt y Hayes (2000) expresan que el prejuicio definitivamente es una actitud fuertemente aprendida, y es muy difícil de erradicar, a pesar de que puedan inhibirse en algunas ocasiones, las asociaciones cognitivas previamente aprendidas, no se logran eliminar del todo.

Sin embargo, los estudios sobre las causas del prejuicio han ido avanzando, paralelamente a los intentos por reducirlo. Dichos intentos se han dirigido entre otros aspectos a la indagación de metas supraordenadas, para minimizar las

interdependencia negativa entre los grupos, la percepción homogénea del exogrupo a través del contacto intergrupar para la desconfirmación de estereotipos, la construcción de categorías supraordenadas que permitan a las personas recategorizarse en un grupo más amplio que supere la división endo-exogrupo tal y como lo expresan los autores (Dovidio et al. 2001).

En líneas generales algunos de estos principios han funcionado parcialmente, sin embargo, no existen fórmulas indiscutibles para minimizar el prejuicio. Es por eso que como argumento a las limitaciones de estos enfoques algunos investigadores han comenzado a tratar de resolver esta problemática desde las terapias cognitivas comportamentales de nueva generación fundamentadas en el Mindfulness (conciencia plena) y la aceptación.

Según Hayes et al. (2001), desde la teoría del marco relacional el prejuicio supone la objetivación de los seres humanos debido a su pertenencia a categorías verbales evaluativas, por las que se realiza una modificación de funciones de las personas que pertenecen a un grupo social a causa del contacto directo o verbal con las funciones de unos pocos miembros de ese grupo social. Estos autores expresan que esta transformación de funciones se fundamenta, más que en la experiencia directa, en las relaciones derivadas entre individuos particulares y la categoría grupal a la que pertenecen. De esta forma, las cogniciones que mantiene una persona con una psicopatología o con prejuicio son diferentes sólo aparentemente, pero en el fondo un pensamiento prejuicioso. (López et al. 2012). De acuerdo a lo comentado en los últimos párrafos se estaría justificando la aplicación de nuevas terapias, fundadas en el mindfulness y la aceptación, para la disminución del prejuicio exogrupal.

Capítulo 4. Empatía

4.1 Definiciones y conceptualizaciones de empatía

Según Wispe (1987), la palabra empatía como término, surge de una serie de transformaciones, dirigidas hacia la toma de posición o perspectiva de la otra persona. Los orígenes de este pensamiento, se remontan históricamente a antiguos pensadores y filósofos; quienes lo empleaban como recurso dentro de sus reflexiones; siendo de los más resaltantes, Aristóteles, Leibniz y Rousseau (siglo III), al señalar el papel de lo que ahora se denomina razonamiento empático; cuyo propósito es, alcanzar los ideales de una completa y armoniosa coexistencia en las ciudades; por parte de cada participante en las construcciones civiles de la época. Tiempo después, se acotó el término alemán “Empatía”, empleado en el siglo XVIII por el filósofo Robert Vischer. Y, en el año 1909, el psicólogo Edward Titchener lo precisó como una orientación afectiva hacia un determinado objeto

Eisenberg y Strayer (1987), la definieron como, "un estado afectivo derivado de la aprehensión del estado o condición emocional de otro y que es congruente con él". (p. 5)

También suele denominarse, “inteligencia interpersonal”, al ser una capacidad importante para el desarrollo de las habilidades humanas, por lo que implica una buena interacción con las otras personas, a partir de la habilidad de descubrir, conocer, valorar, y comprender; anhelos, pensamientos y, estados de ánimo. El filósofo estadounidense Howard Gardner, también estableció la relación de ésta con la inteligencia emocional, al enlazarla con la intersubjetividad, bajo el hecho de compartir formas de pensamiento y conocimiento. En el siglo XX, la psicología le dio más peso y valor a la “empatía”, y la consideró como la definición que actualmente manejamos; el entendimiento y el sentir de un individuo hacia otro (Wispe, 1987).

La empatía, es apreciada dentro de varios campos de estudio significativo; como lo son, la psicología, psiquiatría, psicoanálisis, antropología, la sociología, la filosofía y la neurociencia; cada línea investigativa ha construido su propio concepto.

No obstante, desde el punto de vista psicológico, la empatía se encuentra inmiscuida dentro de ocho procesos; el primero, ahonda en el conocimiento intrínseco del otro individuo; el segundo, plantea la reacción neuronal similar a la de la otra persona; el tercero, expresa la sensación de similitud de sentimientos; el cuarto, esboza el hecho del individuo situarse en el lugar del otro (proyección); el quinto, se refiere a la semejanza de pensamientos; el séptimo, a la sensación emocional similar; por último, a la intensificación de los estados anteriores (Bastón, 2009).

Con frecuencia, las personas empáticas suelen sufrir de, ansiedad, depresión, inestabilidad anímica, constante estrés, y otros. Por lo que la empatía puede llegar a convertirse en un proceso molesto, hasta propiciar relaciones tóxicas entre los individuos, si no se procura mantener un equilibrio emocional personal. Pero, así como pasa con los disímiles procesos de la vida, la empatía tiene su lado altruista, y es el lograr una mayor comprensión, al entender lo que el otro siente y/o piensa. La psicología clínica, considera que la empatía puede ser vista de dos formas, positiva o negativamente. Olivera (2010), la describe como, “un interés o atención que apuntan a la comprensión de los estados emocionales o racionales del otro ante una situación concreta”. (p. 5). A esto se le denomina, dimensión “cognitiva-afectiva”. El individuo con mayor estabilidad emocional, brinda al débil el apoyo mental y emocional que este requiere, al no poder lidiar claramente con sus conflictos.

A pesar de lo expuesto, Pagotto, (2010) expresa que no es sino hasta 1903 que se describe la empatía en el campo de la psicología por parte de Theodor Lipps; quien la establece como un mecanismo de imitación denominado “mecanismo de Einfühlung, formulando con ello una teoría genética de la empatía, la cual trata de explicar cómo una persona es capaz de entender significados de objetos estéticos y la forma en la que ello influye en el razonamiento consciente de los demás individuos. Así, Titchener en el año de 1909, se encarga de traducir el término “Einfühlung” a, “empathy” (empatía), tal y como se acotó en el tema anterior.

En 1929, Wolfgang Köhler conceptualizó la empatía desde una perspectiva cognitiva, como un ejercicio que tiene como fin, el comprender los sentimientos. En 1934, Mead completa la idea de Köhler destacando que, para lograr una mejor comprensión de las situaciones sentimentales de otras personas se debe tomar en cuenta sus perspectivas personales. Y, ya en los años siguientes, se comienza a abordar el tema de la empatía con un enfoque cada vez más centrado en el ámbito sentimental; consiguiendo cada vez una definición del concepto más completa, gracias a las contribuciones hechas en adelante. Entre los años 1940 a 1950, la empatía empieza a apreciarse como hecho imaginativo; lo que generó la afirmación de que no es lo mismo sentir a experimentar. A partir de allí, nace una segunda dimensión y es la de, “proceso-resultado”. Como proceso, confiere al paso a paso a dar en una determinada situación; exactamente al momento en el que el individuo se ve expuesto a un cúmulo de sentimientos, emociones y pensamientos manifestados por el otro, ante una circunstancia difícil. Como resultado, representa el producto final del proceso (Pagotto, 2010).

De esta forma, la percepción del fenómeno empático desde la psicología, comienza a tener menor relevancia en el campo cognitivo, y empieza a verse cada vez más inmiscuido en áreas de aspecto afectivo y sentimental; distinguiéndose este hecho a finales de los años 60; en especial, en percepciones como la acotada por Hogan en 1969, la cual plantea a la empatía como una capacidad metarrepresentativa, que brinda la posibilidad de entender de forma acertada lo que piensan los individuos. Desde lo afectivo, es prioritario diferenciar los conceptos de “empatía” y, “simpatía”. La primera, es una capacidad; mientras que la segunda, es un sentimiento. Por lo que la afirmación de Olivera descrita en el párrafo dos de este trabajo, constituye una explicación de esta habilidad como proceso y no como resultado (cognitivo-afectivo). En 1947 Fenichel, trata a la empatía como una forma de identificación con los demás individuos, al igual que Dymond; el cual introdujo en 1949 el término “adopción de perspectiva” (Pagotto, 2010).

En los años siguientes, se sigue ampliando a la percepción de la empatía dentro del campo emocional, relacionándola con otras teorías aisladas de este

ámbito y cambiando su interpretación al hacerla cada vez más amplia, hasta que es en 1990 que, tras diversos cuestionamientos de otros autores, Salovey y Mayer proponen un modelo en el que se ven integradas todas éstas, afirmando con esto que la empatía funciona como una disposición del individuo y que, por tanto, está implicada con diversas habilidades, actitudes y competencias que son responsables de producir una adecuada identificación y respuesta indirecta a las situaciones emocionales ajenas (Salovey y Mayer, 1990).

4.2 Características y funciones de la empatía

Viendo a la empatía como un proceso cognitivo y fenómeno social, se entiende de antemano que existen rasgos que ésta posee para poder ser incluida dentro de cada uno de estos grupos. También se tratan de distinguir aquellos factores principales que la diferencian de los demás procesos y fenómenos semejantes. En su carácter cognitivo, se debe resaltar su relación en áreas neuronales de la corteza visual, que coinciden con la activación de procesos involucrados en la creación de discursos, y en el entendimiento no verbal de éstos, ya que algunas regiones cerebrales que se ven activadas en momentos de respuesta empática, también se activan para la comprensión contextual de la comunicación interpersonal, dando a entender que, si bien la empatía no forma parte concluyente en el lenguaje, sí se ve involucrada naturalmente en la comprensión de significados complejos presentes en la información que captan los individuos (Chauvie, 2015).

Desde un punto de vista social, los factores característicos de la empatía son aún más evidentes, puesto que son los procesos empáticos que crean diversas cargas y cambios emocionales en los individuos; los cuales se ven empujados a formar una mejor comprensión de los demás y de sus perspectivas, aumentando en gran proporción la capacidad de los integrantes de un grupo para identificarse entre ellos. Esto forma estructuras organizativas más autónomas, y vías comunicativas más eficientes que el simple discurso como medio para expresar una idea.

La empatía también, cobra un distintivo valor en el área personal, ya que por medio de ella los individuos crean formas propias de expresión y descubren mejores maneras para el auto-conocimiento (Cooley, 1902); haciendo así que las relaciones con otros sean más fáciles de crear y de orientar hacia el bienestar de cada una de las parte involucradas; por lo cual, se le reconoce como un pilar fundamental en la creación y el mantenimiento de las conductas, y valores prosociales en todas las organizaciones compuestas por múltiples individuos (Chauvie, 2015).

Según Inglis (2009), el filósofo e historiador británico R.G. Collingwood defiende la importancia de registrar de modo histórico cada idea y hecho; estableciendo que, el pasado solo puede ser comprendido al entender las intenciones de las personas, en momentos específicos, entendiendo de esta forma, que en las concepciones y acciones humanas existe intrínsecamente un factor perceptivo y personal que, de no ser tomado en cuenta, puede dar lugar a malas interpretaciones y, a la generación de conflictos entre individuos que se desarrollan en entornos comunes.

La habilidad de situarse en el lugar de los demás, es esencial para vivir efectivamente en un mundo que se basa en las relaciones entre sus participantes; por ello, gran parte del funcionamiento de los modelos sociales existentes a lo largo de la historia de la humanidad, han requerido la acción efectiva y coordinada de más de un individuo para lograr un fin; catalogando esto como, un factor determinante para la subsistencia diaria.

En la teoría del desarrollo infantil de Piaget, se ve fuertemente resaltado el valor del “ser capaz”, al considerar las perspectivas de sus semejantes; lo que propone que, desde una edad temprana, las personas tienen el deber de abandonar las perspectivas nacientes del egocentrismo que con frecuencia se ven orientadas a la satisfacción única de las necesidades (Piaget, 1932). Es así, como la empatía cumple con la función de mediar entre los individuos, sus contextos, acciones, situaciones e intereses; hasta mostrarse, inmersa en la construcción y el desarrollo de grupos sociales; al brindarles una orientación común, basada en las situaciones e intereses generales de todos sus integrantes; siendo a la vez, una recomendación

presentada a los aspirantes para integrarse con mayor aceptación y, permitiéndoles crear lazos cercanos con gran parte de los individuos que integran el grupo.

Todo esto sucede, por el rol importante que cumple la empatía en las bases de los comportamientos prosociales de las comunidades humanas; siendo determinantes en diversos principios de los grupos sociales a lo largo de la historia. Comúnmente, se le nombra a esto, “razonamiento moral”; cuyos fundamentos implícitos son, el principio de cuidado mutuo, el principio de justicia y el concepto de ayuda genuina- altruista, hacia otros individuos. Destacando que, las personas altamente sensibles (PAS), tienen mayor probabilidad de eliminar los prejuicios existentes hacia los demás, y de crear una motivación verdadera hacia la realización de conductas prosociales (Inglis, 2009).

4.2.1. La comunicación como fundamento de la Empatía

La promoción de una buena comunicación, es un aspecto relevante en este campo; sin embargo, no hace falta el uso de un lenguaje verbal, para entender al otro; esto si realmente hay sincronía entre ambos. Todo cuesta esfuerzo, pero la recompensa viene después de la contribución. El ser empático y equilibrado en las emociones, es clave desde años atrás, y aún más en estos momentos vulnerables que atraviesa la humanidad a nivel mundial, en donde no hay control del clima, de las catástrofes naturales, causadas por el hombre (ante su libre albedrío), y de tantas cosas más que afectan a todos. Por ello, no hay nada más alentador en estos momentos que, expresarle a alguien sentimientos, dudas, preocupaciones, y otras cosas más en total libertad, además de su consejo a considerar.

Hay que recordar, que la comunicación no violenta o empática, busca que las personas se comuniquen entre sí de manera efectiva. Acentuando la importancia de dialogar con claridad, a través de miradas que hablan, pensamientos, sentimientos, emociones, necesidades y peticiones de una manera sin conducir al lenguaje empleado hacia una marca o estereotipo (Pérez, 2012, p. 22).

Lo expuesto, describe el bienestar que origina la empatía; especialmente en aquellos que padecen; en lo económico, social, y en sus asuntos de salud (por

enfermedad). Esta habilidad, fomenta la solidaridad, el desinterés, el ser amable con otros, el dejar a un lado el orgullo, el egoísmo, y el ayudar con humildad al que lo necesite. Todo dirigido a lo positivo siempre; es la recomendación. Para enseñar a las personas, la verdadera esencia de esta habilidad que no es nada más que una virtud que acompaña al ser humano (en menor o mayor grado).

Según Pérez (2012) un ejemplo de esto, han sido los casos donde se han visto desastres y grandes catástrofes naturales a lo largo de la historia; y muchas de las soluciones a esto, han sido los aportes generados por aquellos individuos sensibles que, han puesto un grano de arena por cada causa (no solo en lo económico). La idea es, promover la unidad para ejercer comprensión, y salir adelante ante el sufrimiento y los ánimos bajos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, la empatía no solo debe procurarse en tiempos de dificultad; sino que hay que propiciar su desarrollo y aplicación todos los días, aunque sea un poco. Gracias a ello, a la colaboración prestada en los casos trágicos que han ocurrido, es que se ha demostrado los límites que puede llegar a romper la empatía en un momento de apuro. Esto lleva a la siguiente retórica: ¿Todos los seres tienen la capacidad ser empáticos?

La ayuda humanitaria es un gesto solidario de la sociedad civil, cuyo único fin es apoyar, aliviar y superar el sufrimiento de las personas en un periodo crítico, el objetivo principal son las personas, no los Estados, por lo que la ayuda tiene un límite de tiempo. (Pérez, 2012, p. 21)

4.3 Teorías y modelos de la empatía

4.3.1. Teorías de la Empatía

Según Preston y Waal (2002), en tiempos contemporáneos, no existe aún ningún acuerdo por parte de los investigadores en cuanto a los componentes o procesos básicos de la empatía. Sin embargo, desde sus inicios los intentos por determinar dichos factores se han ligado estrechamente con su concepción teórica; partiendo así, de percepciones primarias, que no distan mucho del pensamiento de que la empatía es un instinto innato; el cual, con el pasar del tiempo ha

desembocado en dos líneas teóricas principales, una de ellas referida a autores defensores de su aporte, como una habilidad de instinto; y otra, con detractores que plantean que los procesos empáticos se basan en aspectos cognitivos como la proyección y la imaginación. La empatía, posee un enlace con la neurociencia; ambas proponen la relación existente entre la parte física y la parte teórica de esta habilidad; por ende, partiendo de allí, proponen cuatro teorías fundamentales: La teoría de la mente, la mentalización, la toma de perspectiva, y la teoría del apego.

4.3.1.1 Teoría de la mente

Plantea el procesamiento de dos reacciones completamente distintas entre el pensamiento y la percepción, en relación a los estados mentales de los individuos; esto va en relación a sus, pensamientos, deseos, y emociones. Lo cual, indudablemente generaría una mala comunicación entre los involucrados. Chauvie (2015) dice:

El concepto teoría de la mente se utiliza para describir un sistema de inferencias, deducción de una cosa a partir de otra conclusión. Una inferencia es una evaluación que realiza la mente entre diferentes propuestas, por lo tanto, estaríamos frente a suposiciones teóricas que no son observables, sino por medios de los estados mentales. (p.12)

4.3.1.2 Teoría de la mentalización

La teoría de la mentalización se basa en el interpretar; a diferencia de la teoría de la mente, cuyo centro es, el sentir y/o percibir. Este hecho, permite evaluar la conducta de la otra persona, para así tomar las medidas necesarias antes de actuar. Fornagy y Target (2003), especificaron que “el proceso de mentalización puede definirse como aquella habilidad psicológica que nos permite otorgarle un sentido a nuestras acciones y al de los otros, traduciéndolo a estados mentales, tales como creencias, deseos y sentimientos” (p. 3). El ser humano tiene la capacidad de afirmar este proceso durante la infancia (desde los 4 años). Comenzando a comprender las acciones expuestas en su entorno, la producción de

acciones y su reacción (ensayo-error), y, al entender cuáles conductas no se deben ejecutar y cuáles son aceptables; para así, poder realizar acciones que le permitan influenciar a los individuos del contexto que le rodea. De allí, la necesidad de evitar apegos tempranos.

Chauvie (2015) explica la relación existente entre intersubjetividad y empatía, planteada por Howard Gardner. De allí, en adelante, entran en juego, “las neuronas espejo”; las cuales, permiten entender lo que realmente desea hacer la otra persona; el imitar acciones, el ayudar, el consolidar buenas relaciones, entre otras cosas. Esto es algo que va desde la infancia, al aprender todo por observación. Ejemplo, si una persona observa una carrera de autos, expresa felicidad, emoción, e incluso una sensación de aumento en sus pulsaciones al llegar a imaginar lo que está sintiendo el piloto; pero, este hecho no solo ocurre entre dos; ocurre de manera masiva en ciertas circunstancias; aunque el sentimiento sea completamente personal, puede manifestarse en entornos familiares, fuera de casa, en el parque con los amigos, en la escuela, y más. Sin embargo, las neuronas espejo actúan también en situaciones delicadas como, la muerte de un ser querido. En el que pueden o no, haber sentimientos de tristeza, desmotivación y, dolor; llegando a sentir algo similar a aquellas personas que acompañan a la persona que está en duelo.

Son muchos los casos que pueden ser expuestos en este tema. Pero, algo importante a conocer es que el cerebro proporciona un control u orden ante cada hecho observado, lo que evita la generación de repeticiones. Originando un espacio reflexivo antes de arribar en conductas inadecuadas. Imaginando la consecuencia que podría generar la ejecución de la acción. Según la neurociencia, esta capacidad la produce la, “amígdala cerebral” adherida al sistema límbico. A diferencia de la teoría de la mente que es dada por el sentir, la mentalización deriva del verbo interpretar; desde la observación de las emociones (Chauvie, 2015).

4.3.1.3 Teoría de la toma de perspectiva

Sin lugar a duda, la toma de perspectiva se enlaza con la mentalización; brindando herramientas para el entendimiento sustancial de los estados mentales del otro. Es por ello que es relevante, conocer y aprender las medidas indispensables a aplicar. Determinar qué aspectos negativos se pueden suprimir del pensamiento propio (metacognición); antes de intervenir en el proceso de afirmación de vínculos sociales. Retuerto (2004, p.331) expresa que, “la toma de perspectiva es la tendencia a adoptar espontáneamente el punto de vista psicológico del otro/a, o, lo que es lo mismo, la capacidad para ponerse en el lugar del otro/a, identificarse con él”. Esta habilidad, tiene el poder de regular el aprendizaje y el comportamiento, de manera inconsciente en la mayoría de los casos. A esto, se le conoce como, metacognición; como proceso que se encarga de idear estrategias con un sentido lógico y subjetivo (cognitivo-afectivo), previo a tomar una decisión que pueda o no afectar la sincronización exhibida entre los individuos.

4.3.1.4 Teoría del Apego

Según Repetur y Quezada, (2002), una teoría adicional a las ya descritas es, “la teoría del apego”. En la que, para el psicoanalista británico, John Bowlby, es considerable la relación entre un niño y su mamá, al esto poder repercutir en sus años posteriores. Su acoplamiento en entornos sociales, su capacidad de independencia a tiempo futuro, y su bienestar. Es primordial, tomar este asunto con precaución; para evitar el surgimiento de huellas negativas que perjudiquen al individuo durante el proceso de establecer vínculos sociales estables (ejerciendo la empatía). Esto depende mucho de, la relación que lleve el niño con su familia, la atención prestada hacía él, la confianza adquirida, y la fijación del mismo, en uno de los integrantes como su ejemplo a seguir. Sin embargo, los principales responsables de un mal desarrollo en este aspecto, se consideran sus progenitores. Por ende, se recalca nuevamente lo delicado de este asunto.

4.3.2 Modelos de la Empatía

Existen dos modelos de pensamiento inmiscuidos dentro de este concepto. Estos son, la percepción directa o modelo percepción-acción; y el modelo de simulación; ambos, pautan sus bases en dos niveles, establecidos en función del acontecer empático. Tomando como punto de inicio, los modelos de Piliavin (1981) y Bastón (1991), que tienen como objetivo principal, la integración de las dimensiones de la empatía, para el análisis de los procesos y resultados adjudicados al hecho empático (Preston y Waal, 2002).

4.3.2.1. Modelo Directo de la Empatía

Se precisa qué acciones y/o conductas son favorables, dentro procesos comunicativos (de forma verbal y no verbal). Ante ello, se elaboraron estudios conducidos hacia la “identificación el otro”, al producir una propagación emocional entre los involucrados en el hecho social. Este proceso ha sido probado tanto en animales como, en seres humanos. Es así como nace, el modelo de percepción-acción. El cual, estudia sigilosamente la forma de actuar del individuo con quien se desea establecer conexión; para luego el observador adaptar las medidas indispensables, Gallese (2001) complementa con esto, para lograr, “comprender a los demás, al usar la propia mente como modelo” (p. 33).

4.3.2.2 Modelo de Simulación

Emplea la imaginación como pieza fundamental; efectuando un proceso continuo hacia la indagación de pensamientos y sentimientos relativos a la teoría de la mente. Asimismo, al denominarse, “simulación cognitiva”; se han planteado tres estudios neurocientíficos que van a la par con el modelo: las neuronas espejo; la empatía como fenómeno cognitivo; y las activaciones temporales de regiones de la corteza cerebral relacionadas con la lectura, al momento de, presentar reacciones empáticas. Finalmente se acota la postura directa (modelo anterior), y la descrita

ahora, al estar inmersas dentro de planteamientos de percepción automática (Chauvie, 2015).

4.4 Visión integradora de la empatía

Mientras algunos señalan que la empatía es un proceso cognitivo, otros resaltan las diferencias entre la empatía humana y los fenómenos similares observados en animales; puesto que, su percepción instintiva reside en las reacciones empáticas relativas a lo emocional e imitativo, como pasa con las neuronas espejo. Por ende, en esta visión, se habla de la perspectiva social y la disposicional. Pérez (2012), define esta visión como autoconsciencia, y cita que, el “control emocional implica aprender a encaminar efectivamente las emociones” (p. 9). La empatía, motiva y maneja las relaciones humanas con mayor eficacia.

El carácter transversal de la empatía en la sociedad, se le reconoce como un factor determinante en los diversos cambios históricos, que han pasado en las distintas sociedades humanas a través de los años; comprendiendo que, los más grandes logros sociales se han alcanzado en el ámbito social bajo el fundamento de reconocer a las demás personas como semejantes. Esta conceptualización, se encuentra tan arraigada en el común popular de la sociedad, que comienza a formar parte de la dimensión cognitiva de las personas, y por ello, se entiende como necesario el desarrollo del pensamiento prosocial, como evidencia al mirar detenidamente los requerimientos morales que son inculcados en los centros educativos y académicos de todos los niveles (Pérez, 2012).

Antiguamente, existieron filósofos que justificaban el valor de consolidar vínculos empáticos. Ahora, la empatía se extiende ampliamente sobre cada nivel social y en cada dimensión personal del ser humano; es decir, se centra en el desarrollo y progreso social; el mejoramiento de los parámetros cívicos, su seguimiento por parte de los grupos humanos; y, en el conocimiento y crecimiento de cada individuo. Esto la afianza como, una emoción indirecta, al despertar cierta gama de sentimientos de comprensión, al dirigirlos hacia la otra persona. Un ejemplo es, el observar el nivel de identificación de un sujeto con un personaje de

un fragmento filmico; obteniendo una primera perspectiva, capaz de integrar una dimensión cognitiva y una dimensión afectiva desde una situacional (Igartua y Páez, 1998).

4.5 Efectos terapéuticos de la empatía

Al centrarse en emplear a la empatía como un recurso terapéutico, se evidencia la necesidad de conocer diversos factores componentes de ésta. Uno de ellos es, la toma de perspectiva, que va enfocada hacia sentimientos de cariño, compasión y preocupación orientados hacia otras personas y que también es visible en una subescala de malestar personal, indicando testimonio de las penurias de otros individuos, con sentimientos de malestar, incomodidad y ansiedad.

Según Bleichmar, (2002), existe una relación directa entre empatía y la acción terapéutica. En un inicio se emparentó con el concepto de transferencia freudiano, el cual la planteaba como, un proceso en el cual el paciente se proyectaba hacia el terapeuta. Poco después, comenzó a fusionarse con el concepto de contratransferencia, para dar a entenderlo como un proceso bilateral entre el terapeuta y el paciente; llegando así, a emplearse como herramienta de ayuda ante las necesidades del paciente; a fin de lograr un mejor entendimiento y fácil corrección de sus situaciones, traumas y déficits

Estas interacciones de correlación empática, son especialmente importantes durante la niñez; periodo durante el cual, un individuo demuestra reacciones de dicha, consuelo, agrado y placer como resultado de su interacción con un cuidador principal; creando sistemas conductuales de apego, tal y como se mencionó en las teorías de este escrito. Igualmente, propone que, si llega a existir una carencia o inestabilidad en los estímulos primarios de afecto y seguridad, existe una fuerte tendencia a la generación de conductas de desconfianza y a la apertura de desórdenes psíquicos en el transcurso de su desarrollo (Bleichmar, 2002).

En Uruguay, la clínica psiquiátrica, API- Los Robles, se ha centrado en el trato de niños y adolescentes con problemas de drogas y agresión; los cuales, son

trasladados a INAU luego de, “un proceso de intervención de 30 a 45 días aproximadamente hasta que se los estabilice, se los diagnostique y se evalué la pertinencia de un tratamiento a largo plazo” (Chauvie, 2015, p. 23). Por tal, se elaboró un estudio práctico-experimental sobre la empatía; con el propósito de brindarles herramientas de diagnóstico, intervención y cuidado de los pacientes con cuadros psicopatológicos graves (de 9 a 17 años) a los pacientes antes mencionados. Todo esto, con el objeto de proporcionarles una forma de ver su situación desde otro ángulo; mediante el ayudar a otros pacientes.

Luego de examinar la experiencia clínica y relacionarla con los conceptos vistos anteriormente, es reconocible que, en el caso de los pacientes tratados en las clínicas de atención infantil, se presenta un denominador común de pacientes que presentan dificultades en la comprensión de sus estados mentales; como en las personas con diagnóstico psicopatológico. Considerando una posible deficiencia a causa de la mala compensación de los aspectos positivos impartidos en casa durante su infancia (teoría de la mentalización). Lo que enuncia nuevamente como cimiento, el establecimiento confiable de una figura en el hogar que lo oriente y lo conduzca a la creación de buenas relaciones con los demás. Y de no ser así, buscar la ayuda necesaria por medio de un ser querido, profesor, o allegado de la familia. Es un hecho que la violencia familiar está presente a nivel mundial, y esto puede ser causa de muchas conductas que bloquean la buena convivencia social.

En el estudio de estos casos se observó un modo cognitivo preponderantemente enactivo e icónico, con empobrecimiento en lo referente al logro adecuado de mentalización y empatía tomando en cuenta su franja etaria. Al hablar de enactivo (representación de una cosa mediante reacción inmediata) e icónico (representar una cosa mediante una imagen). (Chauvie, 2015, p. 24).

Partiendo de esto, el terapeuta tiene la obligación de internalizar las situaciones de los pacientes, hasta lograr comprenderlos de la manera más completa posible; una de esas maneras es, mediante la integración de sus sentimientos, deseos primero dentro de sí mismo, para luego ayudar a otro. Con la

finalidad de comprender su sentir y motivación para llevar a cabo acciones inequívocas que dañan su personalidad.

La empatía como forma de comunicación, tiene sus inicios en la escucha atenta, antes que, en el habla, a partir de mensajes visuales transmitidos, vivencias o aspiraciones no realizadas. Cuando los mensajes se ven colmados de alguna carga emocional, el carácter o el contexto del proceso comunicativo es relativo. Lo descrito recuerda exhaustivamente, las diversas formas de comunicación simple, así como la lectura, que puede llegar a influir en la expresión de la conducta, hasta repercutir en las intencionalidades con las que son emitidos e interpretados los mensajes transmitidos, según Pérez (2012), “Sobre este tema de la empatía se han escrito libros, artículos, ensayos e incluso se han hecho programas dirigidos a niños, adolescentes, adultos”. (p. 17). Además de, producciones audiovisuales, como, documentales y películas de cine. Por tal, el pensamiento empático es un rasgo distintivo de las condiciones humanas, al influir en gran cantidad de campos y dimensiones personales, y colectivas dentro del desarrollo social; equitativo y moral.

4.5.1. La empatía en pacientes en etapa terminal

La empatía forma parte de los modelos de organización social, al respaldar la idea de los derechos humanos; la cual nace como parte de la concepción igualitaria. También, se han diseñado y aplicado diversas garantías a las que puede optar cualquier persona que llegue a padecer de una enfermedad de carácter terminal como, tener conocimiento pleno de su condición, tener un trato digno, poder elaborar un testamento, tomar decisiones importantes en la etapa final de su vida; en especial sobre la prolongación de ésta, su dolor y la garantía de una muerte digna y confortable tanto como le sea posible.

El especialista en tanatología tiene la facilidad de poder ayudar a los familiares de los pacientes que están en una etapa terminal de su vida; igualmente, comprende lo que necesita el paciente, y le asesora mediante la recomendación de grupos de apoyo, acompañantes terapéuticos, y todo el equipo multidisciplinario correspondiente, durante su último tiempo de vida. Todo esto, sin perder nunca su

posición externa a la situación; trabajando objetivamente, sin caer en lo subjetivo que pueda suscitar la circunstancia; ya que dos personas pueden ser empáticas entre sí, y estar en un completo desacuerdo a la vez. Es importante mantener un trato de estimación y respeto sin emerger en el apego o en el irrespeto de las decisiones del afectado (Fogotta, 2010).

Es de entender a la vez, que la familia también es parte del trabajo del equipo que ayudará durante este proceso, pero deben procurar mantener calma, buscar ayuda de ser necesario, y no perturbarse en función de la situación que atraviesa su allegado por causa de la enfermedad, puesto que muchas veces el familiar más cercano resulta perjudicado emocional, física y mentalmente. Y es allí, donde entra en acción nuevamente el tanatólogo con todo su equipo, para ayudar a los integrantes de la familia, sin que esto perjudique el tratamiento del paciente.

4.6 Medición de la empatía

4.6.1. Instrumentos de medición de la empatía

La medición de la empatía, se aborda de diferentes maneras, aunque existen dos formas concretas que se han empleado históricamente para el desarrollo de los diferentes métodos de evaluación empática, uno de ellos consiste en interpretar a la empatía como un rasgo disposicional, tratando de generar, por medio de escalas y cuestionarios, una medida globalizada o índice capaz de determinar la tendencia o habilidad de respuesta empática de un individuo frente a las situaciones emocionales de otros; mientras que el otro, interpreta los procesos empáticos de los individuos como estados inducidos hacia situaciones concretas

Los métodos más comunes para estas mediciones de la empatía como un rasgo disposicional son, la Escala de Empatía de Hogan (1969), y la Escala de Empatía Emocional Balanceada (Meneghini y Sartori Cunico, 2006); en las cuales, sus creadores consideran a la empatía como un procedimiento cognitivo, en el que se cuestionan las habilidades de comprensión de la situación del alterno, distando de esta forma del Cuestionario de Medición de Empatía Emocional de Mehrabian y

Epstein (1972), basado en la medida tendencial de la experimentación de sentimientos de personas alternas de forma indirecta en diversas situaciones, siempre en el marco de una concepción completa de la empatía de manera emocional (Pagotto, 2010).

Dichos métodos, son grandes referentes en el área de la medición empática en las personas; aunque más recientemente se han desarrollado nuevos sistemas de evaluación, como el Índice de Reactividad Interpersonal (Davis, 1980), el cual se aplica para medir la disposición empática en adultos; a partir de subescalas que cuantifican diversas facetas relacionadas con la empatía, en áreas afectivas y cognitivas por igual; o el cuestionario de Cociente de Empatía (Baron, Cohen, Wheelwright, 2004), que consta de 60 preguntas y evalúa factores de empatía en procesos cognitivos, la reacción emocional con alternos, y en las habilidades sociales durante el establecimiento de lazos cercanos.

En conjunto con los métodos previos, existen aquellos que miden a la empatía como un estado sentimental inducido por situaciones concretas, como el estrés y el sufrimiento de otros, que se hacen evidentes en los individuos de maneras indirectas; bien sea por testimonios propios de los afectados o por observaciones hechas por los evaluados a dichas situaciones (Batson et al., 1987).

Las técnicas testimoniales, presentan una exposición verbal del afectado sobre su situación y solicita a los participantes una descripción de su experiencia sentimental, en las técnicas observativas (Zhou et al., 2003). Ya que, en su lugar se estudia la respuesta gestual del sujeto, tras la presentación y análisis en situaciones de dificultad o desgracia, según sea su panorama (Pagotto, 2010).

4.7 Empatía y Mindfulness

Los estudios experimentales referidos a la influencia del mindfulness (atención plena) sobre la empatía indican en líneas generales que el entrenamiento en atención plena lleva a un aumento en los distintos aspectos de la actitud empática.

Por ejemplo, Shapiro et al. (1998) encontraron un incremento en la empatía tras la aplicación de un programa de intervención basado en mindfulness de ocho semanas de duración. Beitel et al. (2005) evaluaron la empatía en una muestra de estudiantes universitarios, y hallaron una asociación positiva entre los niveles de mindfulness y los de empatía cognitiva y emocional, así como una asociación negativa entre el mindfulness y el malestar personal.

Birnie et al. (2010), observaron un aumento en la empatía cognitiva y una disminución en el malestar personal, evaluados a través del IRI, al aplicar el MBSR en una muestra de estudiantes universitarios.

Por otra parte, Rimes y Wingrove (2010), utilizando el mismo instrumento, observaron un incremento en la empatía emocional en una muestra de psicólogos clínicos en formación tras aplicar el MBCT. También Shapiro et al. (2011) dan cuenta de un aumento significativo en la empatía cognitiva y emocional evaluadas a través del IRI al aplicar el MBSR en una muestra formada por estudiantes universitarios.

Estos autores observaron que cuanto mayor era el nivel de mindfulness que presentaban los alumnos antes de la intervención, mayor era el aumento que experimentaban en su empatía, si bien los beneficios del entrenamiento se producían independientemente de este hecho.

Son muchas las investigaciones posteriores de tipo experimental que han observado un incremento de la empatía a través de la práctica de mindfulness

En definitiva, diferentes estrategias de intervención en las que se incluye la práctica de mindfulness han mostrado efectos beneficiosos sobre los niveles de empatía.

Capítulo 5 Cierre cognitivo

5.1 Conceptualización de cierre cognitivo

El cierre cognitivo representa para los seres humanos, la necesidad de ganar comprensión acerca de las situaciones de vida, preguntas existenciales o situaciones que son traumáticas, o que representan momentos difíciles, puntos de inflexión o momentos que constituyen un choque para las personas. Para dar respuesta a las preguntas sobre la vida, que generalmente generan incertidumbre, duda, ambigüedad o inseguridad en torno a dilemas existenciales o situaciones traumáticas (Webster y Kruglanski, 1994).

Todas las situaciones existenciales de las personas traen consigo particularidades que deben ser comprendidas para que se pueda superar la crisis creada por cada situación. Esto representa la aparición de necesidades cognitivas, las cuales deben ser satisfechas a través de la comprensión de las situaciones que se presentan en la vida de las personas. Esta comprensión no solo está dirigida hacia el conocimiento de las circunstancias que las rodean con el afán de ganar comprensión, sino que se debe orientar hacia la creación de condiciones que permitan a los individuos superar dichas situaciones (Webster y Kruglanski, 1994).

La necesidad de cierre cognitivo depende de muchos factores, principalmente ligados a las características de cada persona. Esto quiere decir que la forma de afrontar una situación para lograr un cierre cognitivo, será particular en cada caso, razón por la cual es necesario establecer las generalidades que permitan acotar las consideraciones acerca del tema a cada caso particular. El cierre cognitivo considera la comprensión necesaria para que las personas puedan superar las situaciones, generando el conocimiento necesario para comprender y superar la inseguridad generada por la incompreensión (Hazir y García, 2015).

Como consecuencia de esta situación, el cierre cognitivo se constituye en una necesidad ya que, si no se logra la comprensión, la situación que representa una disonancia no podrá ser superada. En este sentido es necesario que la persona

haga conciencia de las circunstancias que rodean la situación traumática, lo cual requiere de manera obligatoria el establecimiento de relaciones causales que determinen el por qué sucedió la situación, además de la comprensión de todas las circunstancias que la rodean. Esto solo puede ser interpretado como la construcción de conocimiento acerca de las circunstancias traumáticas que generan disonancia cognoscitiva para poder superar el trauma generado por la misma (Hazir y García, 2015).

Para que la necesidad de cierre cognitivo pueda convertirse en conocimiento acerca de las situaciones traumáticas que se desean superar, es necesario que la persona involucrada encuentre un interés para lograr superar la situación. Muchas veces, quienes viven situaciones traumáticas eligen no enfrentar dichas situaciones, evitar conversar acerca de ello e incluso se pueden rehusar a reflexionar acerca de la situación para poder comprenderla. En este sentido, es necesario motivar a las personas para que puedan generar el proceso de cierre cognitivo (De keersmaecker et al., 2016).

La motivación se logra haciendo que las personas encuentren interés en comprender las situaciones traumáticas para superarlas, de tal forma que sientan la necesidad de seguir adelante, habiendo previamente superado el trauma generado por la situación problemática. Se trata de motivarlos para que sientan la necesidad de superar los traumas a través de la comprensión de las situaciones. Si no existe la necesidad de superar las situaciones, no puede existir cierre cognitivo (De keersmaecker et al., 2016).

Resulta entonces necesario generar las condiciones para que las personas puedan sentirse motivadas a generar conocimiento acerca de las situaciones que rodean su vida, de tal forma que genere las condiciones para que exista una comprensión de las situaciones que conforman la vida. Si las personas no se muestran motivadas, se requiere crear la necesidad que impulse el cierre cognitivo, de tal forma que se puedan superar las situaciones traumáticas de manera efectiva (Roets y Van Hiel, 2011).

En resumen, el cierre cognitivo se encuentra compuesto por las circunstancias que rodean las situaciones que viven las personas. De cada situación debe surgir la necesidad y el compromiso por ganar comprensión acerca de la situación acontecida, de tal forma que dicha comprensión pueda servir como sustento para impulsar la necesidad de cerrar la situación para superar sus efectos negativos, permitiendo a la persona que ha vivido dicha situación, continuar con su vida de tal forma que pueda tener las herramientas cognitivas necesarias para crearse juicios, adquirir conocimientos y dar forma a sus creencias (Roets y Van Hiel, 2011).

5.2 Tendencias del cierre cognitivo

El cierre cognitivo presenta en general dos tendencias, las cuales dirigen el proceso dependiendo de las necesidades y las motivaciones de las personas. Estas tendencias se encuentran directamente vinculadas con las necesidades que tiene cada individuo en función de alcanzar el cierre cognitivo, lo que le permitirá generar los conocimientos y la comprensión necesaria para darle cierre a las situaciones traumáticas en sus vidas. Para cada individuo es necesario encontrar la forma en que podrá comprender y superar las situaciones traumáticas de la mejor manera según sus necesidades (Hazir y García, 2015).

El principal elemento que se debe tomar en cuenta al momento de establecer las tendencias del cierre cognitivo, es el hecho de que las personas pueden crear las condiciones necesarias para ganar comprensión sobre sus circunstancias de vida, de tal forma que puedan ganar comprensión en torno a ellas. La construcción de las condiciones de comprensión tiene que ver directamente con la capacidad que tienen los seres humanos para innovar, creando las herramientas a través de las cuales pueden construir el conocimiento necesario para enfrentar situaciones traumáticas o ante las cuales existe disconformidad, o que generan problemas, ya que se encuentran en terrenos desconocidos para las personas (Hazir y García, 2015).

Cuando las personas enfrentan situaciones que les generan sensación de ambigüedad, o que les hacen confrontar lo desconocido, es posible encontrar actitudes disímiles, tales como la necesidad de enfrentar lo desconocido para desentrañar las situaciones que rodean las circunstancias que se presentan en la vida, o por el contrario el impulso a evitar las situaciones que presentan trauma o incomodidad, debido a que están vinculadas con aspectos desconocidos o que las personas no pueden manejar con las herramientas cognitivas que manejan en determinado momento (Hazir y García, 2015).

Estas dos visiones, representan la forma en que las personas asumen situaciones adversas en sus vidas por el hecho de enfrentarlas a lo desconocido. Mientras unas personas se sienten impulsadas de manera inevitable a enfrentar aquello que desconocen para ganar conocimiento y enfrentar las situaciones de manera efectiva, otras personas prefieren evadir las situaciones, permaneciendo en el estado de ignorancia sobre la situación, lo cual trae como consecuencia un estancamiento en el desarrollo de sus vidas, ya que no pueden superar aquellas circunstancias de vida que no logran comprender a cabalidad (Webster y Kruglanski, 1994).

La primera tendencia, la cual está relacionada directamente con la necesidad de los seres humanos por comprender las situaciones que perturban su existencia, se sienten impulsados a indagar todas las circunstancias que rodean este tipo de situaciones puesto que sienten la necesidad de ganar comprensión para poder superar las circunstancias adversas, de tal forma que éstas no se constituyan en un obstáculo para su vida diaria, debido a que la falta de comprensión no les permite dejar atrás situaciones discordantes en sus vidas. Esta tendencia está vinculada directamente con la necesidad de cierre cognitivo, haciendo que se cree una necesidad imperativa de cerrar la situación molesta (Webster y Kruglanski, 1994).

Esta tendencia es descrita por Hazir y García (2015), como la urgencia. El hecho de que se denomine esta tendencia como urgente o de la urgencia, está dado principalmente por el hecho de que la necesidad de cierre cognitivo hace que las personas sientan un deseo por ganar comprensión acerca de las situaciones de una

manera rápida. Es entonces, que se encuentran en una situación en la cual perciben que es necesario ganar comprensión para de esa forma poder moverse hacia adelante en sus vidas sin ningún tipo de obstáculo.

La urgencia se refiere directamente a la necesidad de obtener respuestas, lo cual solo se puede lograr indagando y generando conocimiento acerca de las situaciones que se desean superar. Las personas que presentan esta tendencia, generalmente impulsan a las personas a obtener conocimiento sobre las situaciones que se desean superar, de manera rápida, de tal forma que el conocimiento que requieren pueda ser obtenido sin retrasos, mismos que supondrían retraso en la superación de la situación molesta en la vida de las personas (Roets y Van Hiel, 2011).

El hecho de que las personas opten por intentar ganar conocimiento acerca de sus situaciones de vida de manera rápida no garantiza que podrán generar el conocimiento de la mejor manera para enfrentarlas. Muchas veces el efecto de la urgencia deviene en la formación de juicios a priori sobre las situaciones que se desean comprender. Las personas intentan lograr el cierre cognitivo de manera rápida y muchas veces esto sucede debido a que existe una carencia de reflexión y de formación de ideas claras, generando ideales rígidos y poco incluyentes (Roets y Van Hiel, 2011).

La otra tendencia que se puede manifestar al momento de generar el cierre cognitivo, tiene que ver con la idea de aferrarse a las ideas preconcebidas, de intentar mantener las situaciones de la manera en que están, evitando indagar u obtener información para lograr el cierre cognitivo. Es una especie de congelación de las ideas, de tal forma que al evitar indagar sobre determinada situación, se pueda igualmente evitar caer en juicios apriorísticos que no permitan observar la complejidad de dichas situaciones, permitiendo un estudio más profundo de las mismas (Hazir y García, 2015).

Cuando se recurre a este tipo de enfoque, el ser humano crea una relación con el cierre cognitivo que ha sido denominada por Roets y Van Hiel (2011), como la tendencia a la permanencia. Esta tendencia hace que las personas eviten indagar

a profundidad acerca de las situaciones de vida que requieren comprender, de tal forma que esta especie de congelación en la relación con dichas situaciones le permita a las personas evitarlas en el futuro, ya sea para vivirlas de nuevo o para evitar que los efectos negativos de las situaciones ya vividas puedan afectarles de nuevo en el futuro.

Esta tendencia, si bien no está basada en la necesidad de alcanzar un cierre cognitivo rápido, eventualmente conducirá a las personas a alcanzar el cierre cognitivo, debido a que el hecho de impedir que las situaciones negativas puedan afectar sus vidas de nuevo, permite que éstas se superen debido a la falta de exposición a las mismas. La comprensión acerca de estas situaciones no se gana indagando, sino evitando acercarse a ellas, aunque sobre la base de los conocimientos y la experiencia ganados en su momento, sin la necesidad de indagar más al respecto. Es un cierre cognitivo que se genera a partir de congelar los efectos de la situación evitando vivirla de nuevo (Hazir y García, 2015).

En este sentido, cabe destacar que el cierre cognitivo se produce independientemente de la tendencia que elija la persona. La diferencia radica en la forma en que éste se lleva a cabo. Bien sea que la persona sienta urgencia por alcanzar el cierre cognitivo, o bien prefiera dejar la situación tal como está para no tener que enfrentarla, estableciendo que el nivel de comprensión que posee puede evitarle vivir de nuevo este tipo de circunstancias, evitando la incomodidad de las mismas, el cierre cognitivo es un hecho, de tal forma que la persona puede seguir adelante con su vida (Hazir y García, 2015).

Las personas que no tienen una urgencia grande por el cierre cognitivo, pueden tener mayor tolerancia con la incertidumbre, pueden estar más abiertos a escuchar y tomar en cuenta puntos de vista diversos acerca de las situaciones que componen los temas vitales acerca de los cuales se generan interrogantes.

5.3 Efectos del cierre cognitivo

El cierre cognitivo, independientemente de la tendencia que las personas hayan asumido para alcanzar el mismo, conlleva la comprensión acerca de cuestiones que tienen que ver con la existencia, preguntas personales que se refieren a cuestiones vitales o de la orientación de la vida de las personas. La comprensión viene a partir de las respuestas que se puedan obtener acerca de las preguntas vitales en el contexto de la cotidianidad. Esto ayuda a formar conceptos, visiones sobre distintos temas, opiniones e incluso ayuda a generar afinidad por grupos de personas en particular (Jaume et al., 2015).

En este sentido, es necesario establecer que las personas a lo largo de su vida se adhieren a creencias religiosas, políticas, orientación sexual, entre otras. La adhesión a cualquiera de estas tendencias está determinada por la necesidad del cierre cognitivo. A medida que las personas van respondiendo sus preguntas existenciales, éstas orientan sus acciones de vida hacia la consecución de experiencias que les permitan experimentar su existencia desde la perspectiva que sus procesos de cierre cognitivo les han permitido construir (Jaume et al., 2015).

Se puede afirmar entonces, que el principal efecto del cierre cognitivo es la construcción de criterios acerca de asuntos personales vinculados con la existencia de cada persona, dado que el proceso en cuestión proviene de una motivación intrínseca, la cual hace que las personas sientan la necesidad de ganar comprensión acerca de sus situaciones de vida. Esto trae como consecuencia el establecimiento de parámetros que permiten a cada ser humano orientar sus vidas de acuerdo a los postulados vinculados con la forma en que éstos desean materializar el hilo de su existencia (Jaume et al., 2015).

Los principales efectos de la creación de criterios definidos acerca de las tendencias de vida que las personas desean instaurar como guía de sus acciones, están dados por temas tales como la conformidad, vista desde la orientación de la psicología social, en la cual la persona alcanza comprensión y decide tomar acciones en su vida sobre la base de la influencia ejercida por el grupo o grupos de

personas con las cuales siente afinidad y con quienes comparte sus acciones. Por esta razón, el cierre cognitivo puede traer como efecto la cesión de la elección de las preferencias en los grupos de personas cercanas (Jaume, *et al*, 2015).

Por otra parte, Jaume et al. (2015), establecen que el cierre cognitivo tiene un efecto sobre la elección de las tendencias políticas en base al liderazgo fuerte o tolerante. Esto determina la inclinación de las personas en cuanto a las tendencias políticas. Un cierre cognitivo generado con urgencia generará tendencias políticas más intolerantes y orientadas hacia el uso de la fuerza y la imposición de normas, mientras que un cierre cognitivo con tendencia a la permanencia, podrá generar adhesión a tendencias políticas más abiertas y tolerantes, puesto que el cierre cognitivo se hará sin prisa ni presiones, abriendo paso a ideas más abiertas y tolerantes (Jaume et al., 2015).

Del mismo modo, el cierre cognitivo trae como efecto la decisión acerca de las preferencias grupales. La forma en que las personas dan respuesta a sus cuestionamientos existenciales, influye de manera directa en la preferencia al momento de seleccionar los grupos sociales, con los cuales se emprenderán las acciones de relación e interacción con otras personas, lo cual trae como consecuencia la conformación de la elección de los grupos de donde emergerán las amistades más cercanas y la expresión de las personas en sociedad de sus propios puntos de vista generados a partir del cierre cognitivo (De keersmaecker et al., 2016).

Otro efecto que surge directamente del cierre cognitivo y de la necesidad para conseguirlo, es la orientación de las personas hacia la idea de dominancia social. Existen algunas personas que prefieren sociedades fuertemente basadas en la jerarquía, y en las cuales los roles de cada uno de los integrantes de la sociedad se encuentran muy bien definidos. Las personas orientadas hacia la dominancia social no aceptan ideas igualitarias, de orientación hacia la diversidad de género entre otras. Esta tendencia surge generalmente de una necesidad de cierre cognitivo orientada hacia la tendencia de la urgencia, puesto que la permanencia

hará que las personas tiendan a aceptar más las ideas abiertas (De keersmaecker et al., 2016).

Finalmente, existe un efecto del cierre cognitivo, y de la forma como la necesidad de éste se orienta. Se trata de situaciones tales como el racismo y los prejuicios. Las personas generalmente tienden a concebir ideas acerca de otras personas, lo cual muchas veces está basado en ideas preconcebidas, surgidas de juicios realizados a priori, y que generalmente llevan a concebir ciertas personas o grupos de ellas, sobre la base de ideas que son atribuidas a estos grupos de manera arbitraria. De este modo se han construido prejuicios acerca de grupos étnicos, etarios e incluso de género (De keersmaecker et al., 2016).

Los prejuicios provienen directamente del cierre cognitivo, ya que las personas se cuestionan acerca de la diversidad de tendencias existentes en la humanidad, no solo como consecuencia del comportamiento de las personas, sino como consecuencia de su apariencia física, forma de socializar, tendencias religiosas e incluso de preferencia sexual. Una tendencia a la urgencia por la necesidad de cierre cognitivo en muchas ocasiones puede estar relacionada con la formación de prejuicios sobre las demás personas, mientras que la tendencia de la permanencia, podrá aceptar mejor a las demás personas, sin la necesidad de que existan prejuicios acerca de las mismas (De keersmaecker et al., 2016).

5.4 Medición del cierre cognitivo

El cierre cognitivo viene dado por la motivación intrínseca de las personas por encontrar respuestas a dilemas existenciales que surgen a lo largo de la vida. De acuerdo a las motivaciones, surge la necesidad por encontrar el cierre cognitivo que permita conocer las respuestas a los dilemas existenciales que se plantean a lo largo de la vida. Para tal fin, es necesario sistematizar las principales características que se vinculan con la generación de la necesidad de cierre cognitivo, de tal forma que se pueda construir un instrumento que permita relacionar las actitudes de las personas con relación a su necesidad de cierre cognitivo (Horcajo et al., 2011).

Debido a que las personas presentan distintos grados de motivación y por lo tanto de necesidad de cierre cognitivo, ha sido necesario crear un método que permita medir la intensidad de la necesidad de cierre cognitivo, en función a las características individuales de las personas. Esto se hace para poder comprender las motivaciones de la urgencia o permanencia que puedan presentarse en la necesidad de cierre cognitivo de los individuos, de tal forma que se pueda medir la relación entre factores tales como la incertidumbre y la necesidad de poner orden en las situaciones que se relacionan con las interrogantes acerca de las cuales quiere ganar comprensión (Jaume *et al*, 2015).

En este sentido Webster y Kruglanski (1994), han desarrollado un test, que está compuesto por cuarenta y dos (42) ítems, los cuales abarcan principalmente aspectos relacionados con la sensación de comodidad relacionada con la incertidumbre y la ambigüedad, entre otros. Este test fue aplicado para conocer la relación de las personas con la necesidad de cierre cognitivo y sus tendencias, y posteriormente fue modificado y simplificado para acotar las mediciones necesarias

Este test de 42 ítems fue reconfigurado de tal forma que se hiciera más simple su aplicación. El test continúa considerando todos los tópicos que se refieren al cierre cognitivo, pero se ha convertido en un instrumento que consta de 14 ítems, los cuales han sido adaptados y traducidos al idioma castellano por Horcajo et al (2011). En este sentido, se presenta a continuación el instrumento con cada uno de los ítems utilizados para medir la necesidad de cierre cognitivo:

Test Revisado de Necesidad de Cierre Cognitivo
1. En caso de incertidumbre, prefiero tomar una decisión inmediata, sea la que sea
2. Cuando me encuentro frente a varias alternativas potencialmente válidas, me decido a favor de una rápidamente y sin vacilaciones
3. Prefiero decidirme de acuerdo con la primera solución disponible, en vez de considerar en detalle qué decisión debería tomar

4. Me siento muy incómodo cuando las cosas a mi alrededor no están en su sitio
5. Generalmente, evito participar en discusiones sobre temas ambiguos y controvertidos
6. Cuando necesito enfrentarme a un problema, no pienso mucho sobre él y me decido sin dudar
7. Cuando necesito solucionar un problema, generalmente no pierdo el tiempo considerando diversos puntos de vista sobre el mismo
8. Prefiero estar con personas que tienen las mismas ideas y los mismos gustos que yo
9. Generalmente, no busco soluciones alternativas a problemas para los que ya tengo una solución disponible
10. Me siento incómodo cuando no logro dar una respuesta rápida a un problema al que me enfrento
11. Cualquier solución a un problema es mejor que permanecer en un estado de incertidumbre
12. Prefiero actividades en las que está siempre claro qué es lo que hay que hacer y cómo hay que hacerlo
13. Después de encontrar la solución a un problema, considero que es una inútil pérdida de tiempo tener en cuenta otras soluciones posibles
14. Prefiero cosas a las que estoy acostumbrado que aquéllas que no conozco y no puedo predecir

* Tendencia de urgencia: 1, 2, 3, 6, 7, 9, 13

** Tendencia de permanencia: 4, 5, 8, 10, 11, 12, 14

Test para medir la necesidad de cierre cognitivo (NCC). Fuente: Horcajo et al (2011).

Los ítems se encuentran asociados a cada una de las tendencias, de urgencia y de permanencia. Las personas que realizan el test tienen la opción de responderlo de acuerdo a una escala que permite vincular las respuestas con la tendencia que se asocia a cada encuestado. La necesidad de cierre cognitivo se mide a partir de su vinculación con la tendencia. Se busca establecer si las personas tienden a realizar el cierre cognitivo a través de la urgencia o la permanencia, de tal forma que se pueda predecir su actitud ante la comprensión de las situaciones que marcan sus vidas (Horcajo *et al*, 2011).

5.5 Necesidad de Cierre cognitivo y Mindfulness

Se puede definir la necesidad de cierre cognitivo como la pretensión de dar una respuesta expedita a una pregunta o asunto que tiene contenido difuso, muchas veces ambiguo. La dimensión de la necesidad de cierre cognitivo está determinada por los efectos positivos y beneficios del hecho de cerrar y por los costos asociados a no cerrar. Los dos aspectos relacionados con esta idea se basan por una parte por la tendencia a la urgencia, es decir, a concluir los estados de carencia de cierre cognitivo con rapidez y por otra parte la tendencia a la permanencia que significa tratar de mantener los estados de cierre cognitivo obstaculizando las hipótesis alternativas iniciales. (Kruglanski, 2004)

Según Moyano et al. (2013) se ha comprobado que la necesidad de cierre cognitivo puede ser acrecentada de manera temporal por las maniobras del contexto como la presión temporal, el ruido y el hacinamiento. De tal forma que la necesidad de cierre cognitivo será más prominente en escenarios donde conservar dicho cierre, supusiera un laborioso proceso de información o resulte demasiado costoso tal y como puede suceder en circunstancias de presión temporal en ambientes ruidosos o cuando la persona este cansada, intoxicada o bajo el efecto de estupefacientes. Por otra parte las personas también discrepan de manera sustancial en sus niveles de tendencia personal al cierre cognitivo, lo que pueden significar la variación a lo largo de un continuo. En conclusión en la necesidad de

cierre cognitivo existen diferencias individuales que son aptas de ser medidas y evaluadas.

En líneas generales las contribuciones experimentales respecto a las diferencias individuales en este tema, señalan que las personas con una alta necesidad de cierre cognitivo, optan preferencialmente al orden y estructuras en sus vidas tratando de evitar en lo posible el caos y el desorden, la previsibilidad, es decir la preferencia por el conocimiento estable y seguro, experimentan un deseo perentorio en la toma de decisiones, muestran disgusto por la ambigüedad percibiéndola como aversiva con tendencia a cerrarse mentalmente.

Hasta el presente, ha habido un gran aporte de una gran cantidad de datos experimentales, en relación a este concepto en distintos niveles de análisis: interpersonal, intrapersonal, intergrupales e intragrupal. También se sabe que distintas ideologías de carácter conservador han tenido relación con una alta necesidad de cierre cognitivo.

Como ejemplo de ello, esta variable se ha relacionado de forma directa con el autoritarismo de derechas, el racismo sutil, la alineación a la dominancia social y la necesidad de estructura cognitiva, e inversamente con la necesidad de afecto o cognición (Moyano et al., 2013).

Asimismo, existen demostraciones reales de que el cierre cognitivo tiene relación con distintas formas de prejuicio, como es el ejemplo del sexismo con ciertas variables religiosas específicamente las que practican el fundamentalismo religioso (Kruglanski et al., 2009).

En cuanto a las asociaciones entre el sexismo y el cierre cognitivo, distintos estudios experimentales han comprobado que la necesidad de cierre cognitivo es un indicador predictivo importante del sexismo

Por otra parte, Doherty (1998) evaluó como las motivaciones para el cierre cognitivo pueden ejercer influencia en las reacciones, de los miembros de un grupo a la conformidad y la desviación basada en expectativas de roles de género. Calogero y Jost (2011) en el contexto de la teoría de la justificación del sistema

realizaron algunos experimentos demostraron que ante el despliegue de ciertos estímulos sexistas, prescindir la necesidad de cierre cognitivo, podría generar en las mujeres un importante papel protector, de cara a apropiarse, para sí mismas ciertas ideologías sexistas.

Según Glick y Fiske (2001) otras evidencias experimentales de la potencial relación entre la necesidad de cierre cognitivo y el sexismo podría ser la teoría del sexismo ambivalente, la cual distingue dos tipos el sexismo benévolo y el hostil, el primero se refiere a la asunción de una visión de la mujer como un ser débil y necesitada de protección con estereotipos de roles restringidos, pero desde una visión más positiva, siendo el acento emocional más afectivo y generando en los hombres conductas de protección y en algunos momentos de adoración hacia las mujeres; el segundo tipo de sexismo es el hostil que se refiere al sexismo tradicional fundamentado en la supuesta inferioridad de las mujeres como grupo. Es bueno señalar que Pek y Leong (2003) apreciaron una correlación positiva en tre la necesidad de cierre cognitivo y el sexismo hostil.

En la aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la cual tiene como fundamento teórico el modelo cognitivo-conductual de tratamiento psicoterapéutico, se añade el concepto de mindfulness dentro del contexto de la observación de sí mismo y la aceptación (Hayes y Feldman, 2004). La ACT es un modelo psicoterapéutico que explícitamente recomienda a sus pacientes abandonar cualquier intento de controlar los pensamientos y emociones, desarrollando, por el contrario, un sentido de aceptación y compromiso con un punto de vista constructivo de la vida. De igual modo, en el programa de MBSR, (Mindfulness Based Stress Reduction) los pacientes son instruidos a observar y experimentar sus sensaciones corporales, pensamientos y emociones sin elaborar juicios de valor.

Según Moscoso y Lengacher, (2015), dentro del proceso de transformación personal, el mindfulness suministra un cambio en la percepción y estilo de vida de la persona, entre los cuales se observa en primer lugar, mayor claridad del pensamiento y control emocional; en segundo lugar mejora en la relación personal consigo-mismo, y de forma particular en el cuidado de la salud y manejo de las

situaciones de estrés; en tercer lugar un manejo superior del círculo vicioso de rumiación y pensamientos repetitivos, y en cuarto lugar el logro de una mejor aceptación de las imperfecciones propias y sentimientos de vulnerabilidad.

De acuerdo a lo anterior la práctica del mindfulness, permite que las personas sientan la necesidad de ganar comprensión acerca de sus situaciones de vida, y la simplificación del conocimiento propio. Las personas que practican asiduamente mindfulness están más abiertas a asombrarse y maravillarse y definitivamente a ser sorprendidos inclusive por las cosas más sencillas de la vida, eliminando paulatinamente el prejuicio y la curiosidad la llevan por delante, es decir sin una necesidad profunda de cierre cognitivo.

HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

a- Hipótesis de Trabajo:

La práctica del Mindfulness favorece la disminución del prejuicio, mejorando además las mediciones de las variables psicológicas que suelen acompañar este problema.

b. Objetivo General:

Analizar si un programa de Meditación Mindfulness de ocho semanas produce variaciones en la medición de niveles de empatía, necesidad de cierre cognitivo y prejuicio generalizado en adultos de la Ciudad de Buenos Aires.

c. Objetivos Específicos:

1. Comparar niveles de empatía en grupo experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness. (prueba T)
2. Comparar necesidad de cierre cognitivo en grupo experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)
3. Comparar niveles de prejuicio generalizado en grupo experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)
4. Comparar niveles de empatía en grupo control antes y después de la participación del grupo experimental en el programa de Meditación Mindfulness. (prueba T)
5. Comparar necesidad de cierre cognitivo en grupo control antes y después de la participación del grupo experimental en el programa de Meditación Mindfulness. (prueba T)
6. Comparar niveles de prejuicio generalizado en grupo control antes y después de la participación del grupo experimental en el programa de Meditación Mindfulness. (prueba T).

7. Comparar los valores obtenidos para cada variable por el grupo experimental y el grupo control luego de la participación del primero en el programa de Mindfulness. (prueba T).

8. Comparar los valores obtenidos por el grupo control en cada una de las variables medidas en el retest (luego de la participación del grupo experimental en el programa de Mindfulness) con los valores obtenidos por el mismo grupo luego de su participación en el programa. (prueba T)

METODO

Para la elaboración de este trabajo de investigación, se utilizó un enfoque cuantitativo. En los estudios cuantitativos se pretende confirmar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos. Esto significa que la meta principal es la formulación y demostración de teorías". (Hernández et al., 2014, p.6).

Diseño de la investigación

El tipo de investigación es descriptivo con lo cual se buscó realizar una articulación teórico-práctica con el fin de poder llegar a una comprensión integral de la temática a desarrollar y de comparación de grupos. La investigación descriptiva tiene como preocupación primordial "...describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos" (Sabino, 1992, p. 45).

El diseño también es cuasi- experimental estos tipos de diseño intentan establecer básicamente relaciones causa-efecto.

Instrumento de Recolección de datos

Durante el mes de diciembre de 2017 se trabajó en el diseño del instrumento de medición para el experimento. Se desarrolló un cuestionario compuesto por 102 ítems (ver anexo 2) conformados por las siguientes escalas validadas para la población argentina:

Apertura a la Experiencia (BFQ): Se trabajó con esta única dimensión del *Inventario de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad (BFI)* adaptado y validado al contexto argentino (Genise et al., en evaluación). La consistencia interna para la dimensión Apertura a la experiencia resultó adecuada ($\alpha = .72$). Al igual que en la versión original y sus adaptaciones a diferentes contextos, se utilizó un formato de respuesta tipo Likert, con cinco anclajes en función del grado de acuerdo de los participantes, siendo 1 = "Completamente en desacuerdo" y 5 = "Completamente de acuerdo".

Escala de Autoritarismo del ala de derechas (RWA): para evaluar el constructo se utilizó una versión reducida de la escala RWA (Altemeyer, 2006) compuesta por seis ítems (e.g. “Nuestro país necesita un líder poderoso que pueda enfrentar a los extremistas e inmorales que actualmente prevalecen en nuestra sociedad”, “Hay muchas personas extremistas e inmorales tratando de arruinar las cosas; la sociedad debe detenerlos”), adaptada y validada al contexto local (Etchezahar, 2012). Para su validación se trabajó con tres muestras de estudiantes universitarios de la Ciudad de Buenos Aires ($N = 1273$), cuya consistencia interna ($.73 < \alpha < .83$) y validez de constructo ($.98 < CFI < .99$; $.04 < RMSEA < .07$) demostraron ser adecuadas. El formato de respuesta de la misma es tipo Likert con cinco anclajes de respuesta desde 1 = “Totalmente en desacuerdo” a 5 = “Totalmente de acuerdo”. Puntuaciones mayores indican mayores niveles de autoritarismo. En este estudio se observó un nivel de consistencia interna adecuado ($\alpha = .75$).

Escala de Orientación a la Dominancia Social (SDO): la escala utilizada fue una versión adaptada y validada al contexto argentino (Etchezahar et al., 2014) de la escala original (Pratto et al., 1994; Sidanius y Pratto, 1999). Los 10 ítems que componen la escala distinguen dos dimensiones del constructo: Dominancia grupal (ej. “Para salir adelante en la vida, algunas veces es necesario pasar por encima de otros grupos de personas”, “Todos los grupos superiores deberían dominar a los grupos inferiores”) y Oposición a la igualdad (ej. “Habría menos problemas si tratáramos a los diferentes grupos de manera más igualitaria”, “Se debe aumentar la igualdad social”) que en su conjunto conforman al constructo SDO. Los ítems de la dimensión Oposición a la igualdad fueron redactados originalmente en el sentido opuesto al constructo, por lo tanto es necesario invertir su puntuación para calcular el total de la escala. Las propiedades métricas de la escala fueron estudiadas en una muestra de estudiantes universitarios de la Ciudad de Buenos Aires ($N = 302$), cuya consistencia interna ($\alpha = .88$) y validez de constructo ($CFI = .94$; $RMSEA = .07$) demostraron ser adecuadas. El formato de respuesta ha sido en una escala de 1 = “Completamente en desacuerdo” a 5 = “Completamente de acuerdo”. Mayores niveles sugieren una mayor orientación a la dominancia social. En este estudio se observó un nivel de consistencia interna adecuado para la escala total ($\alpha = .78$).

MAAS: El MAAS es coherente con la visión unifactorial del constructo de mindfulness que subraya, como aspecto esencial del mindfulness, la variable atención/conciencia en el momento presente. La escala MAAS evalúa la capacidad de las personas para estar atentas y conscientes de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. La versión original posee buenas propiedades psicométricas y su utilización no requiere experiencia previa en meditación. Por estas razones la escala MAAS es la más utilizada en estudios de investigación donde se evalúa mindfulness (Soler et al., 2012). Para evaluar este constructo se utilizó una versión adaptada al contexto argentino (Montes et al., 2013) de la versión original (Brown & Ryan, 2003). Para su validación se trabajó con una muestra no probabilística de 367 adultos pertenecientes a la población general de Mar del Plata. Se observó un nivel de consistencia interna adecuado ($\alpha = .87$).

Visiones del Mundo Escala de WV: para la evaluación empírica del constructo se utilizó una versión adaptada al contexto argentino (Ungaretti & Etchezahar, 2016) de la versión original de la escala desarrollada por Duckitt et al. (2002), la cual contempla 2 dimensiones del constructo. Por una parte, la visión del mundo como un lugar peligroso (ej., «En cualquier momento el caos y la anarquía podrían estallar a nuestro alrededor. Todas las señales apuntan a eso», «Hay muchas personas peligrosas en nuestra sociedad que atacarían a alguien por pura maldad y sin ninguna razón»). Por otra parte, la visión del mundo como CW (erg., «En la sociedad actual ganar es lo más importante», «Para la mayoría de las personas es más importante tener dinero y poder que ser honesto»). Ambas escalas fueron evaluadas a través de un formato de respuesta tipo Likert con 5 anclajes (1 = totalmente en desacuerdo y 5 = totalmente de acuerdo) y presentaron una adecuada consistencia interna (DWS: $\alpha = 0.71$; CWS: $\alpha = 0.76$).

Termómetro de Clasificaciones afectivas hacia grupos sociales: Para evaluar el prejuicio generalizado, utilizó la adaptación y validación del *termómetro de calificaciones afectivas hacia grupos sociales* (TCAGS, Duckitt y Sibley, 2007), con el objetivo de evaluar las actitudes hacia 24 grupos o categorías de personas que comúnmente suelen ser objeto de prejuicio en el contexto argentino. Los grupos

fueron seleccionados en función de su pertenencia a la categoría de *derogados* (e.g. obesos, discapacitados, pacientes psiquiátricos, amas de casa), *peligrosos* (e.g. criminales violentos, vendedores de droga, drogadictos, homosexuales, prostitutas, ateos) y *disidentes* (e.g. feministas, protestantes). Se solicitó a los participantes que indiquen el tipo de sentimientos que le suscita cada grupo en un formato de respuesta tipo Likert de cinco anclajes, siendo 1= *Totalmente negativos* y 5= *Totalmente positivos*. La consistencia interna para cada una de las dimensiones ($.76 < \alpha < .82$) y validez de constructo ($X^2_{(188)} = 893.96$; SRMR = 0.099; RMSEA = 0.10) obtenidas fueron adecuadas.

Asimismo, se solicitaron los siguientes datos sociodemográficos:

- Edad
- Sexo
- Nivel de Educación Alcanzado
- Experiencia Previa en Meditación (nunca, ocasionalmente, frecuentemente)

Procedimientos

El inicio de la campaña publicitaria para el reclutamiento de voluntarios que deseaban participar de la actividad fue previsto para octubre de 2017, mes en el que se llevó a cabo la preselección correspondiente.

Los 68 participantes seleccionados debieron contestar, en una primera reunión, las preguntas incluidas en el instrumento. Luego se conformaron, en forma aleatoria, dos grupos de 34 participantes.

El primer grupo en participar de la experiencia constituyó el grupo experimental (GE), los restantes el grupo control (GC). A último se le explicó que por razones de espacio y organización se les puso en lista de espera y que podrían participar del programa una vez que finalizara el primer grupo.

Luego de constituirse los dos grupos (GE) y (GC) a través de muestreo aleatorio simple, se inició el programa de 8 semanas con el GE. Al finalizar se

procedió al retest de ambos grupos en forma separada. Una semana más tarde se inició el programa el GC, el cual volvió a ser testado al final del programa.

Una vez recolectada toda la información se procedió a su análisis y se volcó en el presente trabajo de tesis. Se conformaron entonces 3 instancias de obtención de datos, a saber:

a- Grupo control (no participantes) y grupo experimental (participante) antes del proceso.

b- grupo experimental (participante) y grupo control (no participante) al finalizar el proceso.

c- grupo control (participante) al finalizar el segundo proceso.

Los grupos conformados asistieron, cada uno, a ocho encuentros de frecuencia semanal con una duración de dos horas cada uno. Durante estos encuentros fueron instruidos en la práctica de la meditación y se les respondió las dudas y preguntas respecto a la misma.

Asimismo, se llevaron adelante ejercicios y actividades que tenían como objetivo reforzar la atención plena alcanzada a través de la meditación. Para obtener mejores resultados fue necesario que la práctica se extendiera más allá de las dos horas semanales provistas por el curso. A tal efecto se solicitó a los participantes un compromiso de al menos 4 prácticas a lo largo de cada semana con una duración no inferior a los 20 minutos cada una. Para llevar registro de la práctica personal y sostener el entusiasmo de los practicantes se utilizó la aplicación para celulares Insight Timer. Esta aplicación ofrece una plataforma que permite rastrear a distancia la actividad de cada miembro de un grupo de meditación en el momento en que está practicando. Se creó un grupo privado en dicha plataforma, de modo que se pudo recibir diariamente y en tiempo real los datos de práctica de cada participante.

El Programa

El programa de entrenamiento en Mindfulness tuvo una duración de 8 semanas y su diseño fue basado en el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

creado por John Kabat- Zinn en 1979. Este entrenamiento es uno de los más conocidos y su eficacia ha sido comprobada a través de múltiples estudios científicos. Se ha demostrado que los participantes en programas de este tipo evidencian una reducción de sus niveles de estrés, además de mejorar su capacidad de atención y la calidad de sus relaciones interpersonales entre muchos otros beneficios.

El programa incluyó ejercicios prácticos de entrenamiento de la atención plena y relajación, ejercicios de meditación y práctica de yoga suave integradas con explicaciones y diálogos sobre el funcionamiento de los procesos mentales y corporales.

Los encuentros, con una duración aproximada de 2 horas cada uno, y una frecuencia semanal, fueron grupales y en los mismos se alternaron los momentos de práctica con otros de exploración grupal alrededor de una temática específica, donde se promovió que el participante descubriese nuevas estrategias para afrontar los desafíos de la vida con una actitud centrada en el presente. Cada encuentro se centró un tema principal:

1. Que es mindfulness: Saliendo del Piloto Automático
2. Aprendiendo una nueva forma de conocer
3. Cómo volver al presente. Poniendo en orden la mente dispersa
4. Reconocer la Aversión
5. Soltar: Dejar que las cosas sean como son
6. Reconocer: Los Pensamientos son solo pensamientos
7. Reconocer y gestionar las emociones
8. Integración: Practicando Mindfulness en la vida cotidiana

Criterios de Inclusión/Exclusión

Participantes

La participación en el experimento estuvo abierta a cualquier persona mayor de edad residente en Capital Federal o Gran Buenos Aires que estuviese dispuesta a comprometerse a participar en un programa de Mindfulness de 8 semanas. La inclusión dentro de la muestra experimental estuvo sujeta a la participación en las instancias de test y retest al principio y al final del programa, una asistencia mínima del 75% a los encuentros semanales, al sostenimiento de una práctica personal domiciliaria no inferior a 140 minutos semanales y a la participación activa, con al menos 3 reflexiones grupales semanales en el foro del grupo. Los participantes debieron comprometerse además a utilizar la aplicación Insight Timer como herramienta de monitoreo diario de actividad y espacio virtual de reflexión grupal.

Normas Bioéticas

a. Consentimiento Informado. Todos los participantes fueron informados del carácter anónimo de los datos consignados en los formularios. Se les explicó en la reunión introductoria que los datos obtenidos antes y después de su participación en el programa serían utilizados para una investigación científica relacionada con la práctica del Mindfulness. Los participantes del programa brindaron su consentimiento oral durante las instancias de test y retest.

b. Cabe agregar que tanto el diseño como el procedimiento de la presente investigación se ha realizado suscribiendo a los principios básicos de las normas bioéticas fundamentales para la investigación en psicología, tomado como base el respeto a las personas (principio de autonomía), la búsqueda del bien común (principios de beneficencia y no-maleficencia) y la justicia.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

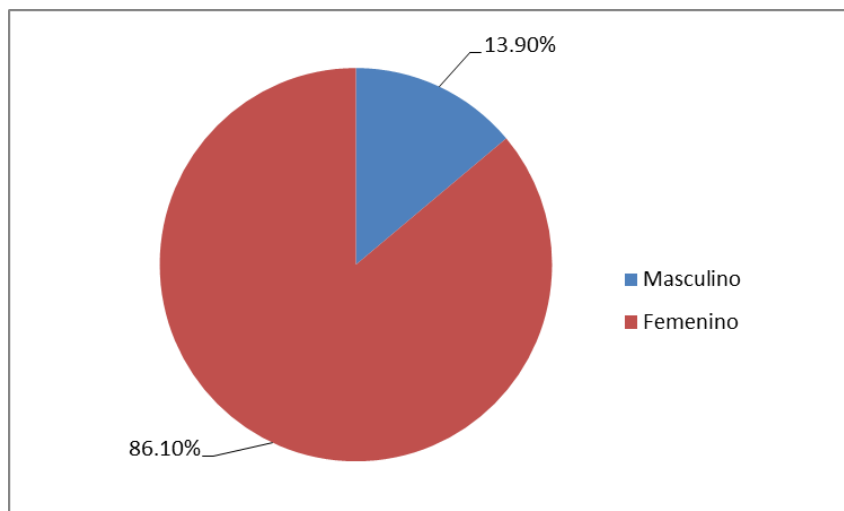
El siguiente análisis de datos tiene como objetivo principal analizar si un programa de Meditación Mindfulness con una duración de ocho semanas produce variaciones en la medición de los niveles de empatía, en la necesidad de cierre cognitivo y en el prejuicio generalizado en una población conformada por 60 individuos que se encuentran distribuidos aleatoriamente en un Grupo Experimental y un Grupo Control.

En relación a los datos filiatorios de los que participaron activamente en el programa de entrenamiento en Mindfulness, se tiene que, con referencia a los participantes del Grupo Experimental, puede observarse la distribución porcentual del género que caracterizó este grupo, pudiendo observarse que un 86,10% del mismo estuvo conformado por mujeres (género femenino), mientras que un 13,90% estuvo conformado por hombres (género masculino). En este sentido, el Grupo Experimental estuvo conformado por una cantidad mayor de mujeres como se muestran en tabla y grafico N° 1 a continuación:

Tabla 1. Géneros de los integrantes Grupo Experimental

Género	Porcentaje (%)
Masculino	13.90%
Femenino	86.10%

Fuente:
Elaboración
Propia



Fuente: Elaboración Propia

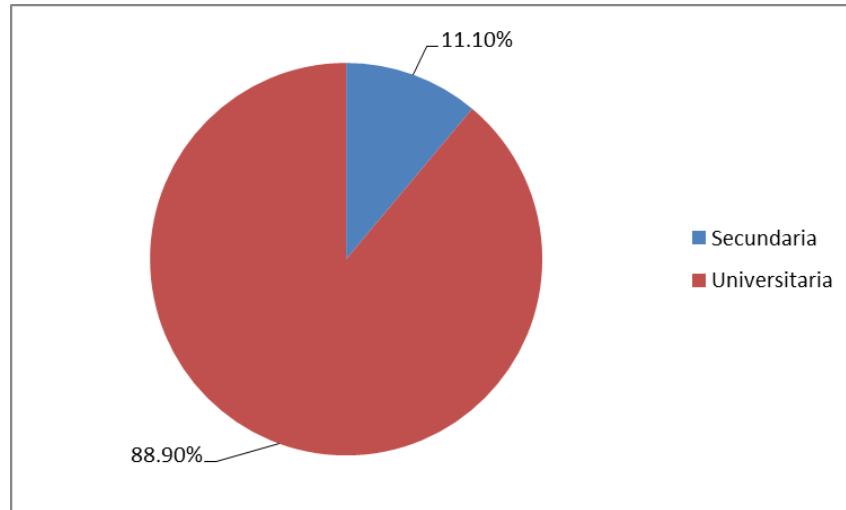
Gráfico 1. Distribución del género de los integrantes Grupo Experimental

Seguidamente, en el gráfico 2 puede observarse que un 88,90% de los integrantes del Grupo Experimental contaban con un nivel de formación universitaria, mientras que un 11,10% de estos contó solo con un nivel de formación secundaria. En consecuencia, puede afirmarse que el Grupo Experimental estuvo conformado por una mayor cantidad de participantes que contaban con un nivel de formación universitaria.

Tabla 2. Niveles de formación de los integrantes Grupo Experimental

<u>Nivel de formación</u>	<u>Porcentaje (%)</u>
Secundaria	40.00%
Universitaria	60.00%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

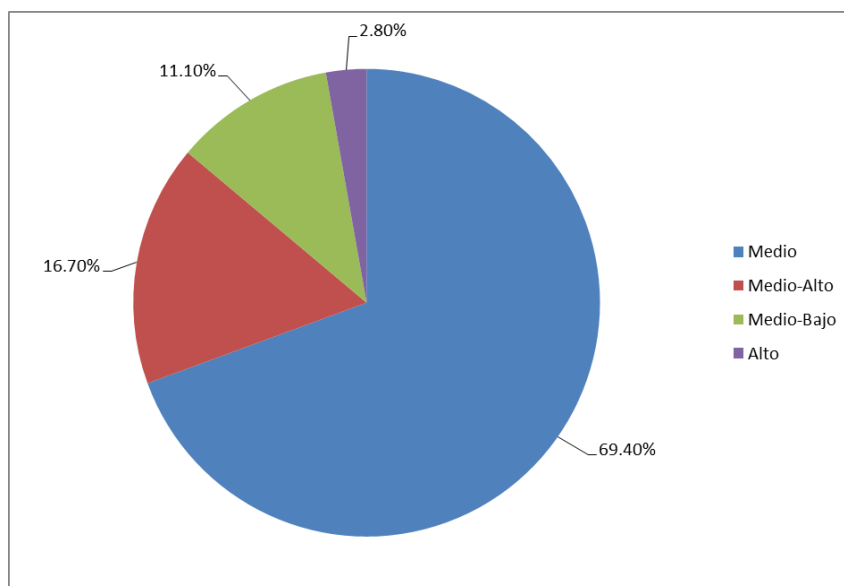
Gráfico 2. Distribución de niveles de formación de los integrantes Grupo Experimental

Por otro lado, en el gráfico 3 puede observarse que un 69,40% de los integrantes del Grupo Experimental tenía un nivel socioeconómico medio, un 16,70% un nivel medio-alto, un 11,10% un nivel medio-bajo, y un 2,80% un nivel alto. Es decir, en base a estos resultados obtenidos puede afirmarse que la mayoría de los integrantes que conformaron el Grupo Experimental contaba con un nivel socioeconómico medio.

Tabla 3. Niveles socioeconómicos de los integrantes Grupo Experimental

Nivel socioeconómico	Porcentaje (%)
Medio	69.40%
Medio-Alto	16.70%
Medio-Bajo	11.10%
Alto	2.80%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

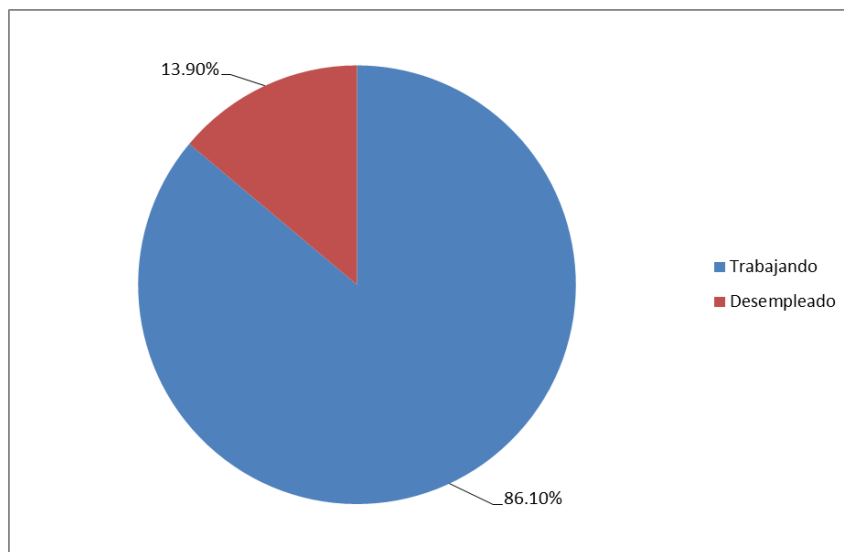
Gráfico 3. Distribución de niveles socioeconómicos de los integrantes Grupo Experimental

En cuanto al estatus laboral de los integrantes del Grupo Experimental, en el gráfico 4 se tiene que un 86,10% de estos se encontraba trabajando activamente, mientras que un 13,90% se encontraba desempleado. Es decir, la mayor parte de los integrantes del Grupo Experimental se encontraba trabajando durante el desarrollo de la presente investigación.

Tabla 4. Estatus laboral de los integrantes Grupo Experimental

Estatus laboral	Porcentaje (%)
Trabajando	86.10%
Desempleado	13.90%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 4. Distribución del estatus laboral de los integrantes Grupo Experimental

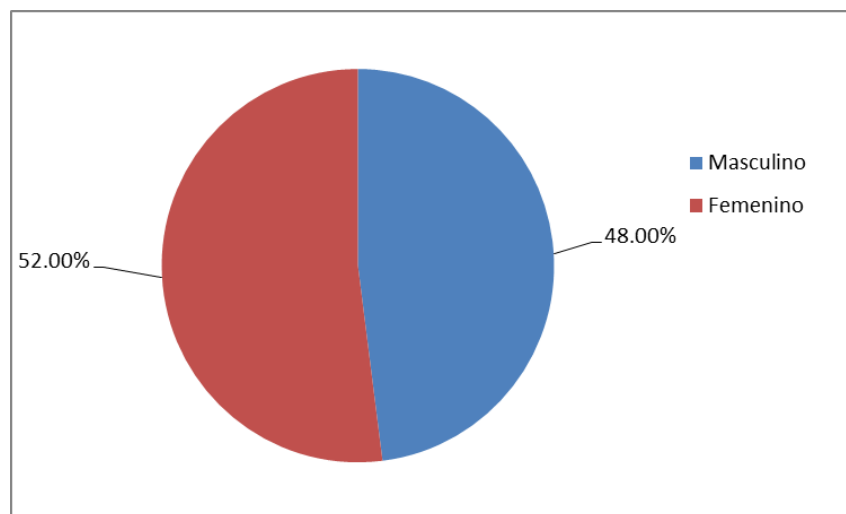
Adicionalmente, pudo conocerse que todos los participantes que conformaron el Grupo Experimental son residentes de la Capital Federal y el Gran Buenos Aires. Asimismo, se constató que el 75% de la muestra de participantes que conformó el Grupo Experimental había tenido alguna experiencia previa en meditación, pero solamente el 25% meditaba con frecuencia. En base a lo planteado anteriormente puede inferirse que estos integrantes en cuestión poseían algún conocimiento acerca de ciertos elementos generales asociados al Mindfulness y su dinámica de desarrollo, por lo tanto, esto refleja un aspecto positivo que permite a los integrantes del Grupo Experimental trabajar con mayor facilidad los temas abordados en el programa de Mindfulness y sus actividades. Del mismo modo, el promedio de práctica de estos integrantes resultó ser de 102 minutos semanales.

Por otro lado, con referencia a los participantes del Grupo Control, en el gráfico 5 puede observarse la distribución porcentual del género que caracterizó a los participantes que integraron el mismo, pudiendo observarse que un 52,00% de este grupo estuvo conformado por mujeres (género femenino), mientras que un 48,00% estuvo conformado por hombres (género masculino). En este sentido, el Grupo Experimental estuvo conformado por una cantidad mayor de mujeres.

Tabla 5. Género de los integrantes Grupo Control

Género	Porcentaje (%)
Masculino	48.00%
Femenino	52.00%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

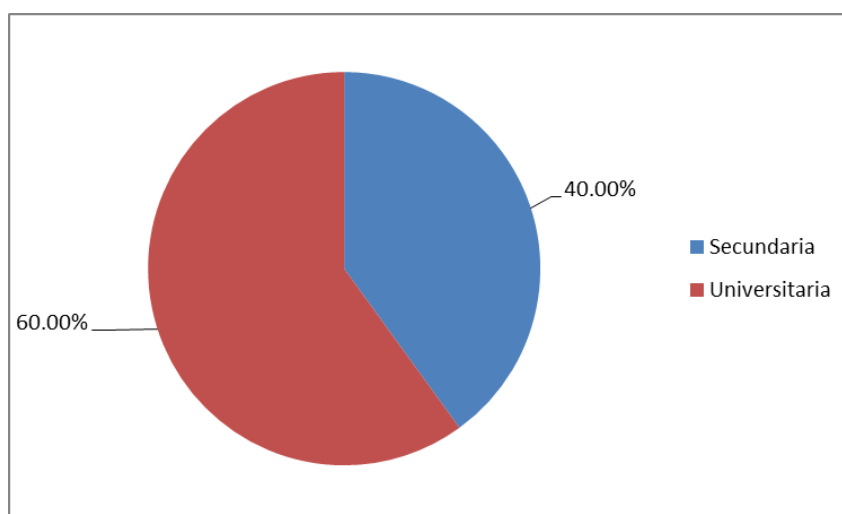
Gráfico 5. Distribución del género de los integrantes Grupo Control

Seguidamente, en el gráfico 6 puede observarse que un 60,00% de los integrantes del Grupo Control contaban con un nivel de formación universitaria, mientras que un 40,00% de estos contó, solo con un nivel de formación secundaria. En consecuencia, puede afirmarse que el Grupo Control estuvo conformado por una mayor cantidad de participantes que contaban con un nivel de formación universitaria.

Tabla 6. Niveles de formación de los integrantes Grupo Control

Nivel de formación	Porcentaje (%)
Secundaria	40.00%
Universitaria	60.00%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

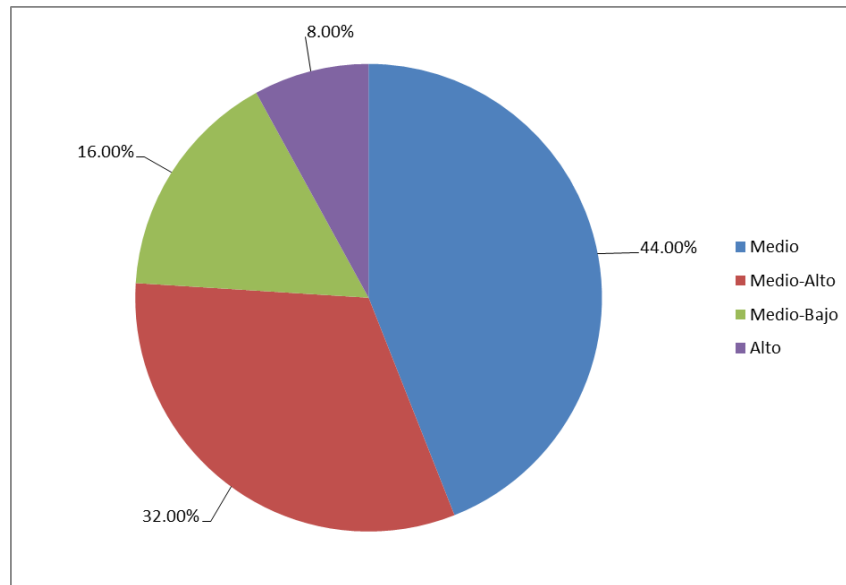
Gráfico 6. Distribución de niveles de formación de los integrantes Grupo Control

Por otro lado, en el gráfico 7 puede observarse que un 44,00% de los integrantes del Grupo Control tenía un nivel socioeconómico medio, un 32,00% un nivel medio-alto, un 16,00% un nivel medio-bajo, y un 8,00% un nivel alto. Es decir, en base a estos resultados obtenidos puede afirmarse que la mayoría de los integrantes que conformaron el Grupo Control contaba con un nivel socioeconómico medio.

Tabla 7. Niveles socioeconómicos de los integrantes Grupo Control

Nivel socioeconómico	Porcentaje (%)
Medio	44.00%
Medio-Alto	32.00%
Medio-Bajo	16.00%
Alto	8.00%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 7. Distribución de niveles socioeconómicos de los integrantes Grupo Control

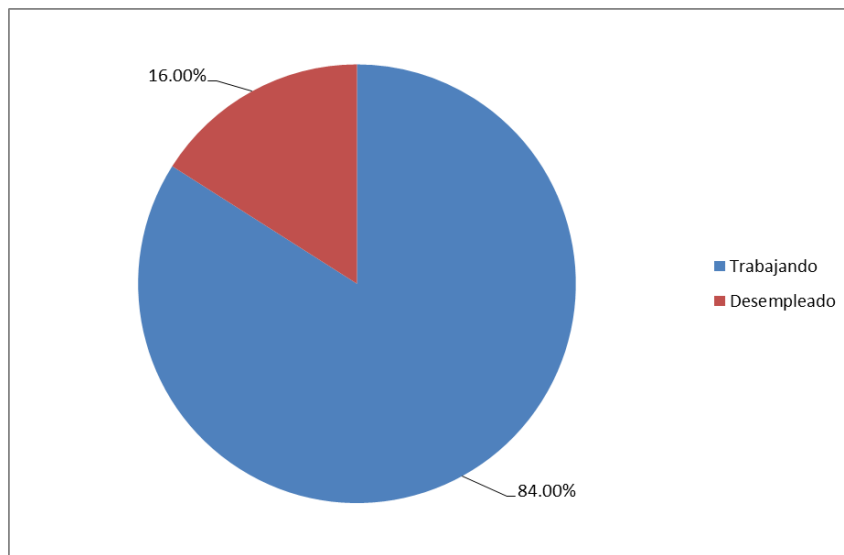
En cuanto al estatus laboral de los integrantes del Grupo Control, en el gráfico 8 se tiene que un 84,00% de estos se encontraba trabajando activamente, mientras que un 16,00% se encontraba desempleado. Es decir, la mayor parte de los

integrantes del Grupo Control se encontraba trabajando durante el desarrollo de la presente investigación.

Tabla 8. Estatus laboral de los integrantes Grupo Control

<u>Estatus laboral</u>	<u>Porcentaje (%)</u>
Trabajando	84.00%
Desempleado	16.00%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 8. Distribución del estatus laboral de los integrantes Grupo Control

Adicionalmente, pudo conocerse que todos los participantes que conformaron el Grupo Control son residentes de la Capital Federal y el Gran Buenos Aires. Asimismo, se constató que el 32% de la muestra de participantes que conformó el Grupo Control había tenido alguna experiencia previa con la práctica

de la meditación, pero solamente el 4% meditaba con frecuencia. En base a lo planteado anteriormente puede inferirse que estos integrantes en cuestión poseían cierto conocimiento acerca de ciertos elementos generales asociados al Mindfulness y su dinámica de desarrollo, representando de esta manera un aspecto positivo que permite a los integrantes del Grupo Control trabajar con mayor facilidad los temas abordados en el programa de Mindfulness y sus actividades. Sin embargo, estos integrantes en cuestión reflejaron poseer un menor conocimiento previo sobre las generalidades del Mindfulness en comparación con los integrantes del Grupo Experimental. Del mismo modo, el promedio de práctica de estos integrantes resultó ser de 180 minutos semanales, los cuales reflejan un promedio de práctica mayor que el de los integrantes del Grupo Experimental.

Se observaron diferencias en todas las variables que se evaluaron a través de la aplicación del instrumento de recolección de datos empleado por este proyecto de investigación. Cabe destacar que aquellos participantes que fueron evaluados después de culminar con el programa en cuestión disminuyeron su visión del mundo como un lugar competitivo y peligroso; estos también demostraron haber disminuido sus niveles de autoritarismo y dominancia. En cuanto a la apertura a la experiencia, al finalizar el programa también se demostró que los participantes aumentaron los niveles de ésta, así como también aumentaron los niveles de atención plena.

En este orden de ideas, se presentan a continuación los resultados obtenidos a partir del cuestionario compuesto por 102 ítems conformado conformado, tal como detallamos anteriormente, por las siguientes escalas validadas para la población argentina: Apertura a la Experiencia (BFQ), Escala de Autoritarismo del ala de derechas (RWA), Escala de Orientación a la Dominancia Social (SDO), MAAS, Visiones del Mundo Escala de WV, y Termómetro de Clasificaciones afectivas hacia grupos sociales. Cabe destacar que este cuestionario fue aplicado a la población de participantes distribuida en dos grupos de 30 participantes cada uno, un Grupo Experimental (GE) y un Grupo Control (GC).

Apertura a la Experiencia

En la siguiente tabla pueden visualizarse los parámetros estadísticos que fueron calculados a partir de la información recolectada proveniente de los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, en relación al aspecto abordado de apertura a la experiencia.

En las siguientes tablas pueden visualizarse los datos asociados a la prueba t de Student que, en este caso, corresponde a una prueba estadística que se empleó para determinar si existen diferencias significativas entre las medias de los Grupos Experimental y Control, antes y después de participar en el programa de Meditación Mindfulness; asumiendo al mismo tiempo que ambas muestras son independientes y siguen una distribución normal.

Tabla 9. Parámetros estadísticos de las muestras apareadas. Dimensión: Apertura a la experiencia

	Media	N	Desvío Std.	Error Std. Media
Par 1				
BFI_Pre	30.9412	34	4.41719	.75754
BFI_Post	34.5294	34	3.87873	.66520

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

Los datos mostrados en la tabla anterior reflejan un aumento evidente en la media de las muestras analizadas estadísticamente, lo cual refleja un incremento en los niveles de apertura a la experiencia por parte de los individuos testeados. Esto se fundamenta en el incremento que experimenta la media, pasando de un valor de 30,9412 antes de participar en el programa de Meditación Mindfulness, a otro de 34,5294 después de haber participado en el proceso.

En la Tabla 10 pueden visualizarse los parámetros que determinan el nivel de correlación que existe entre la dimensión estudiada en este contexto antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control.

Tabla 10. Correlación entre muestras apareadas. Dimensión: Apertura a la experiencia

		N	Correlación	Sig.
Par 4	BFI_Pre & BFI_Post	34	.693	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

A partir del coeficiente de correlación que se muestra en la tabla anterior, como es mayor a 1 significa que la correlación es positiva, es decir, que las variables bajo estudio se correlacionan directamente, debido a la influencia que en estas ejerce la participación en el programa de Meditación Mindfulness.

En la Tabla 11 pueden visualizarse los resultados de la prueba T aplicada para el estudio de la dimensión en cuestión antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control, con la finalidad de determinar si existe un aumento o disminución de la misma en base a las percepciones de los participantes.

Tabla 11. Resultados prueba T de muestras apareadas. Dimensión: Apertura a la experiencia.

		Media	Desvío Std.	Error Std. Media	Inferior	Superior	t	df	Sig. (2-tailed)
Par 1	BFI_Pre - BFI_Post	-3.58824	3.28558	.56347	-4.73463	-2.44184	-6.368	33	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

De la información mostrada en la tabla anterior puede deducirse que de acuerdo al valor del estadístico de prueba t de Student, se evidencia que las medias de las dos muestras analizadas son diferentes. En un contexto más amplio, el valor del estadístico t que corresponde a -6,368 indica que existe una diferencia negativa entre las medias de las dos muestras analizadas, reflejando un valor inusual estadísticamente. En este sentido, en aras de conocer si el valor obtenido del estadístico t es lo suficientemente inusual, se toma el valor del parámetro p, el cual es nulo, igual a ($p = 0,00$), menor que el nivel de significancia común que suele establecerse en los análisis estadísticos, el cual corresponde a 0,95. Este valor del parámetro p comparado con el nivel de significancia conlleva a afirmar que las medias de ambas muestras analizadas son significativamente diferentes, lo cual corrobora la inferencia anterior de que los integrantes tanto del Grupo Experimental antes y después de participar en el programa de Meditación Mindfulness, así como los integrantes del Grupo Control al finalizar el segundo proceso de participación demostraron un aumento en sus niveles de apertura a la experiencia.

Los grados de libertad df iguales a 33 que se muestra en la tabla anterior confirman que el tamaño de las muestras analizadas son de 34 individuos cada una en este caso bajo análisis estadístico. En tal sentido, es imperativo resaltar que en el primer proceso de participación en el programa de meditación Mindfulness se generaron cambios en los integrantes del Grupo Experimental, en referencia a los diferentes aspectos estudiados; a diferencia de los integrantes del Grupo Control, quienes no experimentaron ningunos cambios durante este primer proceso.

Escala de Autoritarismo del ala de derechas (RWA)

En la siguiente tabla 12 pueden visualizarse los parámetros estadísticos que fueron calculados a partir de la información recolectada proveniente de los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness.

Tabla 12. Parámetros estadísticos de las muestras apareadas. Dimensión: Autoritarismo

	Media	N	Desvío Std.	Error Std. Media
Par 3				
RWA_Pre	14.9412	34	4.88002	.83692
RWA_Post	11.8529	34	3.80695	.65289

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

Los datos mostrados en la tabla anterior reflejan una disminución evidente en la media de las muestras analizadas estadísticamente por medio de la prueba t de Student, lo cual refleja un descenso en los niveles de autoritarismo por parte de los individuos testeados. Esto se fundamenta en el descenso que experimenta la media, pasando de un valor de 14,9412 antes de participar en el programa de Meditación Mindfulness, a otro de 11,8529 después de haber participado en el proceso.

En la siguiente tabla 13 pueden visualizarse los parámetros que determinan el nivel de correlación que existe entre la dimensión estudiada en este contexto antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control.

Tabla 13. Correlación entre muestras aparadas. Dimensión: Autoritarismo

	N	Correlación	Sig.
--	---	-------------	------

Par 2	RWA_Pre & RWA_Post	34	.751	.000
--------------	-------------------------------	----	------	------

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

A partir del coeficiente de correlación que se muestra en la tabla anterior, el cual como es mayor a 1 significa que la correlación es positiva, es decir, que las variables bajo estudio se correlacionan directamente, debido a la influencia que en estas ejerce la participación en el programa de Meditación Mindfulness.

En la tabla 14 pueden visualizarse los resultados de la prueba T aplicada para el estudio de la dimensión en cuestión antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control, con la finalidad de determinar si existe un aumento o disminución de la misma en base a las percepciones de los participantes.

Tabla 14. Resultados prueba T de muestras apareadas. Dimensión: Autoritarismo

		Media	Desvío Std.	Error Std. Media	inferior	superior	t	df	Sig. (2-tailed)
Par 2	RWA_Pre - RWA_Post	3.08824	3.22272	.55269	1.96378	4.21270	5.588	33	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

De la información mostrada en la tabla anterior puede deducirse que de acuerdo al valor del estadístico de prueba t de Student, se evidencia que las medias de las dos muestras analizadas son diferentes. En un contexto más amplio, el valor del estadístico t que corresponde a 5,588 indica que existe una diferencia positiva entre las medias de las dos muestras analizadas, reflejando un valor inusual estadísticamente. En este sentido, en aras de conocer si el valor obtenido del estadístico t es lo suficientemente inusual, se toma el valor del parámetro p, el cual es nulo, igual a ($p = 0,00$), menor que el nivel de significancia común que suele

establecerse en los análisis estadísticos, el cual corresponde a 0,95. Este valor del parámetro p comparado con el nivel de significancia conlleva a afirmar que las medias de ambas muestras analizadas en este aspecto de autoritarismo son significativamente diferentes, lo cual corrobora la inferencia anterior de que los integrantes del Grupo Experimental después de participar en el programa de Meditación Mindfulness, demostraron un descenso en sus niveles de autoritarismo.

Escala de Orientación a la Dominancia Social (SDO)

Cabe destacar que en la tabla 15 pueden visualizarse los parámetros estadísticos que fueron calculados a partir de la información recolectada proveniente de los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness.

Tabla 15. Parámetros estadísticos de muestras apareadas. Dimensiones:
Dominancia grupal y Oposición a la igualdad

		Media	N	Desvío Std.	Error Std. Media
Par 3	SDO_Pre	12.0000	34	3.35749	.57580
	SDO_Post	9.1471	34	2.55998	.43903

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

Los datos mostrados en la tabla anterior reflejan una disminución evidente en la media de las muestras analizadas estadísticamente por medio de la prueba t de Student, lo cual refleja un descenso en los niveles de dominancia por parte de los individuos testeados. Esto se fundamenta en el descenso que experimenta la media, pasando de un valor de 12,0000 antes de participar en el programa de Meditación Mindfulness, a otro de 9,1471 después de haber participado en el proceso.

En la tabla 16 pueden visualizarse los parámetros que determinan el nivel de correlación que existe entre la dimensión estudiada en este contexto antes y

después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control.

Tabla 16. Correlación entre muestras apareadas. Dimensiones: Dominancia grupal y Oposición a la igualdad

		N	Correlación	Sig.
Par 6	SDO_Pre & SDO_Post	34	.296	.089

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

A partir del coeficiente de correlación que se muestra en la tabla anterior, el cual es mayor a 1 significa que la correlación es positiva, es decir, que las variables bajo estudio se correlacionan directamente, debido a la influencia que en estas ejerce la participación en el programa de Meditación Mindfulness.

En la siguiente tabla 17 pueden visualizarse los resultados de la prueba T aplicada para el estudio de la dimensión en cuestión antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control, con la finalidad de determinar si existe un aumento o disminución de la misma en base a las percepciones de los participantes.

Tabla 17. Resultados prueba T de muestras apareadas. Dimensión: Dominancia grupal y Oposición a la igualdad

	Media	Desvío Standard	Error Standard Media	Inferior	Superior	t	df	Sig. (2-tailed)	
Par 6	SDO_Pre								
	-	2.85294	3.56865	.61202	1.60778	4.09810	4.662	33	.000
	SDO_Post								

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

De la información mostrada en la tabla anterior puede deducirse que de acuerdo al valor del estadístico de prueba t de Student, se evidencia que las medias de las dos muestras analizadas son diferentes. En un contexto más amplio, el valor del estadístico t que corresponde a 4,662 indica que existe una diferencia positiva entre las medias de las dos muestras analizadas, reflejando un valor inusual estadísticamente. En este sentido, en aras de conocer si el valor obtenido del estadístico t es lo suficientemente inusual, se toma el valor del parámetro p, el cual es nulo, igual a ($p = 0,00$), menor que el nivel de significancia común que suele establecerse en los análisis estadísticos, el cual corresponde a 0,95. Este valor del parámetro p comparado con el nivel de significancia conlleva a afirmar que las medias de ambas muestras analizadas en este aspecto de dominancia son significativamente diferentes, lo cual corrobora la inferencia anterior de que los integrantes del Grupo Experimental después de participar en el programa de Meditación Mindfulness, demostraron un descenso en sus niveles de dominancia.

MAAS

En la siguiente tabla 18 pueden visualizarse los parámetros estadísticos que fueron calculados a partir de la información recolectada proveniente de los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness.

Tabla 18. Parámetros estadísticos de muestras apareadas. Dimensión:
Atención/conciencia en el momento presente

		Media	N	Desvío Std.	Error Std. Media
	Mind_Pre	48.6765	34	12.60043	2.16096
Par 5	Mind_Post	38.9706	34	6.81569	1.16888

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

Los datos mostrados en la tabla anterior reflejan una disminución evidente en la media de las muestras analizadas estadísticamente por medio de la prueba t de Student, sin embargo, a los efectos de la escala de evaluación empleada para el presente análisis estadístico, este resultado refleja un incremento en los niveles de atención plena por parte de los individuos testeados. Esto se fundamenta en el descenso que experimenta la media, pasando de un valor de 48,6765 antes de participar en el programa de Meditación Mindfulness, a otro de 38,9706 después de haber participado en el proceso.

En la siguiente tabla 19 pueden visualizarse los parámetros que determinan el nivel de correlación que existe entre la dimensión estudiada en este contexto antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control.

Tabla 19. Correlación entre muestras apareadas. Dimensión: Atención/conciencia en el momento presente

		N	Correlación	Sig.
Par 5	Mind_Pre & Mind_Post	34	.302	.082

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

A partir del coeficiente de correlación que se muestra en la tabla anterior, el cual es mayor a 1 significa que la correlación es positiva, es decir, que las variables bajo estudio se correlacionan directamente, debido a la influencia que en estas ejerce la participación en el programa de Meditación Mindfulness.

En la siguiente tabla 20 pueden visualizarse los resultados de la prueba T aplicada para el estudio de la dimensión en cuestión antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control, con la finalidad de determinar si existe un aumento o disminución de la misma en base a las percepciones de los participantes.

Tabla 20. Resultados prueba T de muestras apareadas. Dimensión:
Atención/conciencia en el momento presente

		Media	Desvío Std.	Error Std. Media	Inferior	Superior	t	df	Sig. (2-tailed)
Par 5	Mind_Pre								
	-	9.70588	12.38163	2.12343	5.38573	14.02604	4.571	33	.000
	Mind_Post								

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

De la información mostrada en la tabla anterior puede deducirse que de acuerdo al valor del estadístico de prueba t de Student, se evidencia que las medias de las dos muestras analizadas son diferentes. En un contexto más amplio, el valor del estadístico t que corresponde a 4,571 indica que existe una diferencia positiva entre las medias de las dos muestras analizadas, reflejando un valor inusual estadísticamente. En este sentido, en aras de conocer si el valor obtenido del estadístico t es lo suficientemente inusual, se toma el valor del parámetro p, el cual es nulo, igual a ($p = 0,00$), menor que el nivel de significancia común que suele establecerse en los análisis estadísticos, el cual corresponde a 0,95. Este valor del parámetro p comparado con el nivel de significancia conlleva a afirmar que las medias de ambas muestras analizadas en este aspecto de atención plena son significativamente diferentes, lo cual corrobora la inferencia anterior de que los integrantes del Grupo Experimental después de participar en el programa de Meditación Mindfulness, demostraron un incremento en sus niveles de atención plena.

Visiones del Mundo Escala de WV

En la siguiente tabla 21 pueden visualizarse los parámetros estadísticos que fueron calculados a partir de la información recolectada proveniente de los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness.

Tabla 21. Parámetros estadísticos de muestras apareadas. Dimensión: Visión del mundo como CW

		Media	N	Std. Desvío Std.	Error Std. Media
Par 1	CW_Pre	17.9118	34	4.82649	.82774
	CW_Post	13.0588	34	5.09272	.87339

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

Los datos mostrados en la tabla anterior reflejan una disminución evidente en la media de las muestras analizadas estadísticamente por medio de la prueba t de Student, lo cual refleja un descenso en los niveles de visión del mundo como un lugar competitivo por parte de los individuos testeados. Esto se fundamenta en el descenso que experimenta la media, pasando de un valor de 17,9118 antes de participar en el programa de Meditación Mindfulness, a otro de 13,0588 después de haber participado en el proceso.

En la siguiente tabla 22 pueden visualizarse los parámetros que determinan el nivel de correlación que existe entre la dimensión estudiada en este contexto antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control.

Tabla 22. Correlación entre muestras apareadas. Dimensión: Visión del mundo como CW

		N	Correlación	Sig.
Par 1	CW_Pre & CW_Post	34	.575	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

A partir del coeficiente de correlación que se muestra en la tabla anterior, el cual es mayor a 1 significa que la correlación es positiva, es decir, que las variables bajo estudio se correlacionan directamente, debido a la influencia que en estas ejerce la participación en el programa de Meditación Mindfulness.

En la siguiente tabla 23 pueden visualizarse los resultados de la prueba T aplicada para el estudio de la dimensión en cuestión antes y después de desarrollar

el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control, con la finalidad de determinar si existe un aumento o disminución de la misma en base a las percepciones de los participantes.

Tabla 23. Resultados prueba T de muestras apareadas. Dimensión: Visión del mundo como CW

		Media	Desvío Std.	Error Std. Media	inferior	superior	t	df	Sig. (2-tailed)
Par 1	CW_Pre - CW_Post	4.85294	4.58014	.78549	3.25485	6.45103	6.178	33	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

De la información mostrada en la tabla anterior puede deducirse que de acuerdo al valor del estadístico de prueba t de Student, se evidencia que las medias de las dos muestras analizadas son diferentes. En un contexto más amplio, el valor del estadístico t que corresponde a 6,178 indica que existe una diferencia positiva entre las medias de las dos muestras analizadas, reflejando un valor inusual estadísticamente. En este sentido, en aras de conocer si el valor obtenido del estadístico t es lo suficientemente inusual, se toma el valor del parámetro p, el cual es nulo, igual a ($p = 0,00$), menor que el nivel de significancia común que suele establecerse en los análisis estadísticos, el cual corresponde a 0,95. Este valor del parámetro p comparado con el nivel de significancia conlleva a afirmar que las medias de ambas muestras analizadas en este aspecto de atención plena son significativamente diferentes, lo cual corrobora la inferencia anterior de que los integrantes del Grupo Experimental después de finalizar su participación en el programa de Meditación Mindfulness, demostraron un descenso en sus niveles de visión del mundo como un lugar competitivo.

Cabe destacar que en la siguiente tabla 24 pueden visualizarse los parámetros estadísticos que fueron calculados a partir de la información recolectada proveniente de los integrantes de los grupos experimental y control, antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness.

Tabla 24. Parámetros estadísticos de muestras apareadas. Dimensión: Visión del mundo Duckitt Wagner

		Media	N	Desvío Std.	Error Std. Media
	DW_Pre	13.9412	34	4.69649	.80544
Par 2	DW_Post	11.1765	34	4.20296	.72080

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

Los datos mostrados en la tabla anterior reflejan una disminución evidente en la media de las muestras analizadas estadísticamente por medio de la prueba t de Student, lo cual refleja un descenso en los niveles de visión del mundo como un lugar peligroso por parte de los individuos testeados. Esto se fundamenta en el descenso que experimenta la media, pasando de un valor de 13,9412 antes de participar en el programa de Meditación Mindfulness, a otro de 11,1765 después de haber participado en el proceso.

En la siguiente tabla 25 pueden visualizarse los parámetros que determinan el nivel de correlación que existe entre la dimensión estudiada en este contexto antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control.

Tabla 25. Correlación entre muestras apareadas. Dimensión: Visión del mundo Duckitt Wagner

		N	Correlación	Sig.
Par 2	DW_Pre & DW_Post	34	.667	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

A partir del coeficiente de correlación que se muestra en la tabla anterior, el cual es mayor a 1 significa que la correlación es positiva, es decir, que las variables bajo estudio se correlacionan directamente, debido a la influencia que en estas ejerce la participación en el programa de Meditación Mindfulness.

En la siguiente tabla 26 pueden visualizarse los resultados de la prueba T aplicada para el estudio de la dimensión en cuestión antes y después de desarrollar el programa de Meditación Mindfulness, aplicado a los integrantes de los grupos experimental y control, con la finalidad de determinar si existe un aumento o disminución de la misma en base a las percepciones de los participantes.

Tabla 26. Resultados prueba T de muestras apareadas. Dimensión: Visión del mundo Duckitt Wagner

	Media	Desvío Std.	Error Std. Media	Inferior	Superior	t	df	Sig. (2-tailed)
Par 2								
DW_Pre								
DW_Post	2.76471	3.66026	.62773	1.48758	4.04183	4.404	33	.000

Fuente: Análisis estadístico mediante software SPSS

De la información mostrada en la tabla anterior puede deducirse que de acuerdo al valor del estadístico de prueba t de Student, se evidencia que las medias de las dos muestras analizadas son diferentes. En un contexto más amplio, el valor del estadístico t que corresponde a 4,404 indica que existe una diferencia positiva entre las medias de las dos muestras analizadas, reflejando un valor inusual estadísticamente. En este sentido, en aras de conocer si el valor obtenido del estadístico t es lo suficientemente inusual, se toma el valor del parámetro p, el cual es nulo, igual a ($p = 0,00$), menor que el nivel de significancia común que suele

establecerse en los análisis estadísticos, el cual corresponde a 0,95. Este valor del parámetro p comparado con el nivel de significancia conlleva a afirmar que las medias de ambas muestras analizadas en este aspecto de atención plena son significativamente diferentes, lo cual corrobora la inferencia anterior de que los integrantes del Grupo Experimental después de participar en el programa de Meditación Mindfulness, demostraron un descenso en sus niveles de visión del mundo como un lugar peligroso.

Termómetro de Clasificaciones afectivas hacia grupos sociales

Comparación de niveles de empatía en Grupo Experimental antes y después de la participación en el programa de meditación Mindfulness (prueba T)

A partir del desarrollo del programa de Meditación Mindfulness, los integrantes del Grupo Experimental que tuvieron la oportunidad de participar en el programa de Meditación Mindfulness, así como abordar los temas principales del mismo, los cuales tuvieron como objetivo principal hacer que estos participantes descubrieran nuevas estrategias para afrontar los desafíos de la vida con una actitud centrada en el presente, pudo confirmarse una mejora en los niveles de empatía de estos participantes, entre el antes y después de sus participaciones en el programa en cuestión. En tal sentido, estos resultados descritos anteriormente, y soportados por los resultados del análisis estadístico realizado mediante la prueba t de Student, concuerdan con lo establecido por Delgado et al. (2012), quienes hacen referencia como aspecto resaltante del Mindfulness, que los pacientes reportan notorias mejorías en sus reacciones personales con los demás y experimentan mayor empatía y compasión; así como también en el campo educativo se han generado experiencias positivas en lo que se refiere al aumento de la capacidad creativa de los estudiantes, mejora del rendimiento académico, y la regulación de las emociones con los niños y la autoeficacia de los mismos, gracias a las bondades que presenta el proceso de meditación del Mindfulness.

Comparación de necesidad de cierre cognitivo en Grupo Experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)

En relación a este aspecto, los integrantes del Grupo Experimental que participaron en el programa de Meditación Mindfulness pudieron experimentar una disminución en la necesidad de cierre cognitivo hacia algunas situaciones vivenciales en función de las personalidades de los mismos, verificando de esta manera la relación que existe entre el Mindfulness y la disminución de dicha necesidad. En tal sentido, el hecho de estar en el momento presente, permite de alguna manera que las personas aumenten su capacidad de asombro a partir de las cosas más sencillas que están ocurriendo, esto conlleva a aumentar también la capacidad de sorprenderse. El hecho de estar en el momento y vivir la vida en atención plena, disminuye la tensión que genera el hacer juicios, los cuales van desapareciendo y esto incide particularmente en la disminución de la necesidad de cierre cognitivo

Comparación de niveles de prejuicio generalizado en Grupo Experimental antes y después de la participación en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)

Los participantes que conformaron el Grupo Experimental, después de haber recibido el entrenamiento semanal vinculado al programa de Meditación Mindfulness, reflejaron una mejoría significativa sobre las actitudes de naturaleza negativa que estos suelen tener de cara a los estímulos que los mismos pudiesen llegar a experimentar, los cuales pueden ser, por lo general, un grupo social o hacia sujetos en específico; los cuales se reflejan en niveles de prejuicio generalizado. En tal sentido, con base en estos resultados descritos anteriormente, los cuales se encuentran soportados por los resultados del análisis estadístico realizado mediante la prueba t de Student, coinciden con Paris (2018), quien explica en uno de sus trabajos de investigación que el Mindfulness hace que las personas incrementen la capacidad de conocer plenamente lo que estas experimentan en momentos

determinados, en el mismo momento en el que el estímulo se manifiesta, es por ello que muchos lo catalogan como vivir totalmente sin prejuicios generalizados. Cabe destacar que lo planteado anteriormente reposa en la idea de que para lograr un grado de concepción idóneo, es básico reconocer que el pasado y el futuro son inciertos y que, la mayor parte del tiempo, las personas desperdician tiempo de sus vidas dejando de pensar en el presente.

En base a lo descrito anteriormente, es imperativo resaltar que el prejuicio como actitud, en términos de Berges (2008), se compone de tres dimensiones psicológicas elementales, las cuales son: dimensión cognitiva, relativa a las creencias e ideas del sujeto sobre dicho estímulo, la dimensión afectiva, relacionada con las emociones, y la dimensión comportamental, asociada a las conductas visibles por parte del sujeto.

Comparación de niveles de empatía en Grupo Control antes y después de la participación del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)

En relación a los integrantes del Grupo Control, es importante resaltar que durante el primer proceso del programa de Meditación Mindfulness estos no participaron en el mismo, es decir, no recibieron el entrenamiento correspondiente del programa ni realizaron las actividades de meditación, las cuales pretendían que los participantes descubrieran nuevas estrategias para afrontar los desafíos de la vida con una actitud centrada en el presente, evitando aquellas desviaciones que generan impactos negativos en este sentido. Todo ello abordando temas tales como: qué es el Mindfulness, aprender una nueva forma de conocer, cómo volver al presente poniendo en orden la mente dispersa, reconocer la Aversión, soltar para dejar que las cosas sean como son, reconocer que los pensamientos son solo pensamiento, reconocer y gestionar las emociones y la integración a través de la puesta en práctica del Mindfulness en la vida cotidiana.

Sin embargo, los participantes del Grupo Control fueron sometidos a un test y retest del instrumento de recolección de datos (cuestionario) de la presente investigación, lo cual se refiere a responder las preguntas del cuestionario en forma

anónima consignando sus propios puntos de vista acerca de cada una de las temáticas expuestas antes y después del desarrollo del programa de Meditación Mindfulness, a pesar de que estos no participaron en el programa.

Los resultados que se obtuvieron a partir de lo descrito en el párrafo anterior demostraron que no hubo mejoras en los niveles de empatía por parte de los integrantes del Grupo Control, ya que estos no tuvieron acceso a las funcionalidades del Mindfulness, lo cual se alinea a la perspectiva de Moscoso y Lengacher (2015), quienes afirman que el ser humano muchas veces no sabe cómo regular esas emociones, es por ello que ante las actitudes que se han evidenciado, diversos estudios han manifestado que Mindfulness es capaz de autorregular las emociones con la implementación de diversas estrategias como “el entrenamiento de la evaluación cognitiva que facilitan una postura positiva en el manejo del estrés”

Comparación de necesidad de cierre cognitivo en Grupo Control antes y después de la participación del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)

En relación al cierre cognitivo, considerado por De Keersmaecker (2016) como el conocimiento acerca de las situaciones traumáticas que las personas desean superar, a través de un interés para lograr superar la situación en cuestión; es importante indicar que los integrantes del Grupo Control a los efectos de la presente investigación presentaron niveles de necesidad de cierre cognitivo, ya que no recibieron en entrenamiento basado en la filosofía del Mindfulness, el cual en este aspecto en término de Moscoso (2015), gracias a la aplicación del Mindfulness el sujeto obtiene cambios cognitivos positivos que le permiten relacionar sus pensamientos con la realidad, cambiando así su actitud enjuiciadora sobre los patrones aprendidos a través de los mecanismos de acción neurocognitiva como: el control de la sostenibilidad de la atención, relacionado con las instrucciones que están dirigidas a fijar la atención en el proceso de respiración (inspiración y expiración); la re-evaluación cognitiva de las emociones denominada monitoreo abierto y la respuesta de relajación a través de diferentes practicas meditativas, donde existe una terapia mente-cuerpo, indicando el rol modulador en la reducción

del distrés emocional, ansiedad, tensión muscular y dolor, permitiendo de esta manera cerrar ciclos pasados basado en el enfoque presente, superando traumas y permitiéndose tener un nuevo estilo de vida libre de sentimiento encontrados, estrés y culpabilidad.

Comparación de niveles de prejuicio generalizado en Grupo Control antes y después de la participación del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness (prueba T)

Los integrantes del Grupo Control no reflejaron cambios positivos en sus niveles de prejuicio generalizado que pudiesen corroborarse por medio de los resultados arrojados por la aplicación del test y retest, antes y después respectivamente del desarrollo del programa de Meditación Mindfulness; pues, estos individuos no pudieron acceder a la funcionalidad del Mindfulness que reduce los niveles de prejuicio generalizado, que de acuerdo a lo investigado por Navarro y Mebarak (2014), se conoce que un programa de entrenamiento basado en Meditación Mindfulness brinda el acceso a ciertos canales de comprensión que permiten una interacción social más acorde con la construcción de una sociedad libre de prejuicios, ya que ubica a todas las personas en el mismo plano, es decir como seres humanos con tendencias, aspiraciones y características particulares, las cuales no deben ser consideradas a través de una connotación negativa, sino como parte de la riqueza que es inherente a la cultura de los seres humanos.

Comparación de los valores obtenidos para cada variable por el Grupo Experimental y el Grupo Control luego de la participación del primero en el programa de Mindfulness (prueba T)

En este contexto, luego de la participación de los integrantes del Grupo Experimental en el programa de Meditación Mindfulness, pudo conocerse por medio de sus respuestas al cuestionario aplicado después de la culminación del programa en cuestión, que estos individuos disminuyeron sus niveles de visión del mundo como un lugar competitivo y peligroso, así como también disminuyeron sus niveles de autoritarismo y dominancia. Por otro lado, también se obtuvo evidencia de que

los integrantes del Grupo Experimental aumentaron sus niveles de apertura a la experiencia, así como de sus niveles de atención plena.

En cambio, los integrantes del Grupo Control los cuales no participaron del programa de Meditación Mindfulness, no demostraron cambios positivos en sus niveles de visión del mundo como un lugar competitivo y peligroso, autoritarismo y dominancia, apertura a la experiencia y atención plena. Corroborando de esta manera la efectividad que tiene la filosofía del Mindfulness para que las personas descubran nuevas estrategias para afrontar los desafíos de la vida con una actitud centrada en el presente, con un basamento en la meditación.

Comparación de los valores obtenidos por el Grupo Control en cada una de las variables medidas en el retest (luego de la participación del Grupo Experimental en el programa de Mindfulness (prueba T)

En relación al Grupo Experimental, este mostró un incremento en la apertura a la experiencia. Esta variación no se confirmó en aquellos que participaron del Grupo Control. En cuanto a las variables de autoritarismo y dominancia social, se tiene que estas disminuyeron en los participantes del Grupo Experimental, en cambio no se observaron cambios significativos en el Grupo Control.

Asimismo, aquellos que participaron en el programa de Meditación Mindfulness incrementaron los niveles de atención plena, en cambio, no se observaron cambios significativos en el Grupo Control. Por otro lado, los participantes del Grupo Experimental redujeron su percepción del mundo como un lugar peligroso o competitivo, mientras que no se observaron cambios significativos en el Grupo Control.

Finalmente, los participantes del Grupo Experimental mostraron cambios positivos en sus sentimientos hacia grupos sociales (gente de derecha, empresarios, obesos, inmigrantes, amas de casa, barras bravas, gente de izquierda, ex convictos, vendedores de droga, drogadictos, políticos, prostitutas, feministas, piqueteros, ricos y cartoneros). En cambio, no se observaron cambios significativos en el Grupo Control.

En síntesis, luego del logro de todos los objetivos específicos de la presente investigación, pueden relacionarse con el objetivo principal de la investigación, afirmando que un programa de Meditación Mindfulness de ocho semanas produce variaciones en la medición de los niveles de empatía, necesidad de cierre cognitivo y prejuicio generalizado en una población de 60 participantes, distribuida aleatoriamente en un Grupo Experimental y otro Grupo Control.

CONCLUSIONES

En este apartado se refleja lo que realmente es determinante en cuanto a la investigación desarrollada sobre el tema que corresponde al Mindfulness, teniendo muy en cuenta, lo que buscan describir los objetivos específicos en pro del logro del objetivo general de la investigación, así como expresar hasta dónde se han alcanzado los mismos.

Tomando como punto inicial al Mindfulness considerado como una capacidad basada en la meditación para conocer plenamente lo que se experimenta en el mismo momento en que ciertos estímulos se manifiestan, la cual se centra en la realidad del presente, y que puede desarrollarse e implantarse bajo un programa de meditación, brinda herramientas para que las personas aumenten los niveles de empatía; pues, esta vista como la habilidad para situarse en el lugar del otro, intelectual y emocionalmente, es un elemento esencial en una sociedad más pacífica y solidaria, en la que las relaciones con los demás se establezcan de forma saludable. La investigación sobre las diferentes formas de educar en empatía se convierte así en un ámbito de especial relevancia por sus implicaciones a nivel social e individual. El Mindfulness, es una estrategia de intervención de gran utilidad, se presenta como una alternativa prometedora en este sentido. Por otro lado, es propicio concluir que todas aquellas actitudes que se desarrollan a través del Mindfulness se encuentran íntimamente relacionadas con la empatía. En tal sentido, debido a la gran cantidad de investigación llevada a cabo acerca de la relación entre el Mindfulness y la empatía, se ha decidido abordar este tema desde perspectivas concomitantes que puedan aportar nueva información acerca de esta relación.

En lo que respecta a los niveles de necesidad de cierre cognitivo, se concluye que el Mindfulness aplicado bajo un programa de meditación brinda herramientas que permiten a las personas disminuir la necesidad de cierre cognitivo, esta disminución es beneficiosa para las personas, porque al estar en el momento presente no se está removiendo el pasado, que podría incitar a realizar juicios y preocupaciones y por consiguiente necesitar el cierre cognitivo. En tal sentido, la

disminución de necesidad de cierre cognitivo indica que la persona está más sosegada, juzgando menos, en realidad se desinteresa por realizar dichos cierres.

Asimismo, se concluye que el Mindfulness bajo un programa de meditación también brinda las herramientas necesarias que permiten a las personas mejorar sus niveles de prejuicios generalizados. Lo anterior puede materializarse en base al contenido del programa de Meditación Mindfulness, el cual incluye sesiones en las que las personas pueden trabajar la atención plena mediante meditaciones sentadas y caminando, algunos ejercicios de yoga, entre otros, con una actitud de total aceptación y sin prejuicios de ningún tipo. De esta manera, trabajando la autocompasión, la cual se define como estar abierto y movido por el sufrimiento propio, experimentando sentimientos de atención y bondad hacia uno mismo, adoptando una actitud comprensiva y sin prejuicios hacia los errores y fracasos, y reconociendo que la propia experiencia es parte de la experiencia humana común. En este contexto, se ha visto que este constructo psicológico, basado en la disminución de los niveles de prejuicio generalizado a través del Mindfulness se encuentra asociado positivamente con la salud psicológica, la satisfacción con la vida, la conexión social y la inteligencia emocional, así como con el compromiso de hacer cambios adaptativos en las condiciones de vida para mejorar la salud.

En este orden de ideas concluyente, cabe destacar que en términos de Roets et al. (2011), se ha demostrado que las personas con una elevada necesidad de cierre cognitivo suelen ser más prejuiciosas. En este sentido, la disminución observada durante el desarrollo de la presente investigación experimental sugiere que existe una relación entre la práctica del Mindfulness y la disminución de dicha necesidad de cierre cognitivo, lo que puede implicar una posible reducción en la tendencia de las personas al prejuicio. A modo de resumen concluyente referente a este aspecto, los resultados obtenidos en el presente experimento resultan prometedores y sugieren que la práctica de la meditación conducente a un incremento de la capacidad de Mindfulness puede ser una herramienta eficaz en los procesos de reducción de prejuicios.

Por otro lado, se tiene que el Mindfulness hace que las personas incrementen sus niveles de apertura a la experiencia; esto puede atribuirse a que el Mindfulness es una técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación. De hecho, la apertura a la experiencia es uno de los componentes del Mindfulness, la cual se considera como la capacidad de observar la experiencia sin interponer el filtro de las propias creencias. En otras palabras, observar la experiencia como si fuera la primera vez, es una cualidad que en algunos sistemas filosóficos tales como el Zen, la misma se considera como una especie de mente de principiante. Cabe destacar que lo planteado también implica una apertura a la experiencia negativa, lo cual hace que las personas observen lo que ocurre con curiosidad.

El Mindfulness del mismo modo hace que las personas disminuyan sus niveles de autoritarismo y dominancia, ya que en función de los resultados reportados en esta investigación sugieren que el Mindfulness modula los procesos de autorregulación emocional y cognitiva bajo condiciones de estrés, lo cual fomenta la disminución del sentido de autoritarismo. Específicamente, se han reportado efectos moderados en cuanto a la reducción de síntomas físicos como el dolor, y psicológicos como la ansiedad, depresión y distrés emocional, impulsando de esta manera una disminución de la dominancia social. Sin embargo, a pesar de la elevada producción científica que existe sobre el Mindfulness, se tiene que algunos reportes presentan dificultades para interpretar los hallazgos reportados en muchos estudios debido a las limitaciones conceptuales y metodológicas inherentes al desarrollo reciente de esta área de investigación. Cabe destacar que esta tendencia de disminución en las variables de autoritarismo y dominancia social, se ve reforzada por características que también se ven potenciadas en las personas prejuiciosas.

En cuanto a los cambios positivos observados en los sentimientos hacia personas de diferentes grupos sociales, se concluye que se obtuvo un refuerzo hacia esta tendencia, aportando además, la evidencia de un incremento de la capacidad empática de las personas que participaron en el programa de Meditación

Mindfulness. En tal sentido, puede concluirse que el cambio positivo en los sentimientos hacia grupos sociales que se observa luego del experimento, se complementa con la reducción en la percepción del mundo como un lugar peligroso o competitivo. Concatenado a esto, también se concluye que los cambios observados en estas variables también dan cuenta de un incremento en la capacidad empática de quienes participaron en el programa de Meditación Mindfulness.

El programa de Meditación Mindfulness hace que las personas participantes disminuyan sus visiones del mundo como un lugar competitivo y peligroso, ya que la filosofía del Mindfulness representa a la vez una oportunidad para indagar en temas de sentido y visión de mundo. Desde el sentido común y el pensamiento científico actual, podría parecer extraño por ejemplo que para filósofos y poetas románticos lo verdadero no sea primariamente lo tangible y observable, sino lo bello y lo sentido: el espíritu que habita en cada persona, o en el que yo habito, es lo primario; siendo la materia el escenario donde se desenvuelve lo anímico. Desde otra perspectiva, para los fenomenólogos existencialistas el mundo humano es ante todo una experiencia subjetiva de las personas, y el mundo externo tiene existencia sólo en tanto se dote de intencionalidad y sentido con la conciencia.

En base a lo planteado anteriormente sobre la visión que las personas pueden tener sobre el mundo, y cómo el Mindfulness puede mejorarla, se concluye que las personas que logren educarse en sus visiones de mundo dan por sentado que sus realidades corresponden al mundo material objetivo, un cosmos inerte, de fenómenos materiales con existencia independiente de estos en el cual habitan y al que deben controlar para así construir tecnología y producir. En tal sentido, se conoce que la economía ha impregnado a las personas de un relato de progreso sobre la base de consumir, acumular, satisfacer necesidades y conseguir logros sociales, y en relación a lo cual el Mindfulness como técnica es capaz de cambiar la visión que las personas puedan tener del mundo, erradicando aquellas visiones que caractericen al mundo como un lugar competitivo y peligroso. A modo de ejemplo, se tiene que el éxito personal es la zanahoria detrás de la cual las personas

corren desde que de niños otros les dicen que deben ser alguien importante. Y en el tratar de ser alguien importante pareciera que estos se olvidasen de ser y del ser.

Seguidamente, se concluye que el programa de Meditación Mindfulness ayuda a incrementar los niveles de atención plena de aquellas personas que participan en este, pues, el Mindfulness es una práctica que se centra en el entrenamiento de la conciencia y la atención plena, para de esta manera se pueda dirigir de forma voluntaria ciertos procesos mentales. Cabe destacar que algunos estudios han demostrado que el Mindfulness es eficaz a la hora de aumentar la capacidad de concentración de las personas. Este hecho, ha llevado a algunos expertos a aconsejar esta práctica como terapia complementaria en los trastornos relacionados con el déficit de atención. Además, también se concluye que la práctica del Mindfulness correlaciona positivamente la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento atencional.

En este punto se hace propicio concluir que el objetivo fundamental del Mindfulness va encaminado a dotar a las personas de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que pueden presentarse durante el transcurso de la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Así, las personas podrán ser capaces de descubrir que a través del desarrollo de la atención plena en el instante presente, se desarrollan ciertas actitudes positivas en relación al estado mental y emociones, llegando a controlarlos desde la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación.

En términos de resumen basado en lo descrito en el párrafo anterior, se concluye que la meditación en atención plena o Mindfulness tiene efectos demostrados sobre la capacidad de atención, memoria de trabajo, concentración, metacognición y estabilidad emocional por parte de las personas que realizan la puesta en práctica adecuada del Mindfulness. En este sentido, una gran cantidad de trabajos sobre las prácticas de Mindfulness desde una perspectiva neurocognitiva concluyen en sus investigaciones sobre los beneficios de los distintos componentes o dimensiones del Mindfulness en relación a la atención

plena. Los mismos resaltaron que se han obtenido niveles más eficaces de orientación de atención al comparar un grupo que realizó un curso de entrenamiento en Mindfulness de ocho semanas con un grupo de control sin ese entrenamiento, y en comparación con la presente investigación, los resultados destacaron que se habían encontrado patrones cerebrales que apuntan a una disminución en la divagación mental como resultado del entrenamiento en este tipo de meditación y que una capacidad muy relacionada con la atención y la memoria de trabajo, aumentó en los sujetos después del entrenamiento en Mindfulness. Reforzando de esta manera las conclusiones de esta investigación, lo cuales en su gran mayoría apuntan a aspectos positivos del Mindfulness sobre las personas que hacen práctica de ello.

Debe resaltarse que todas las ideas concluyentes hasta ahora han confirmado que un programa de Meditación Mindfulness de ocho semanas produce variaciones en la medición de los niveles de empatía, necesidad de cierre cognitivo y prejuicio generalizado, tal y como lo demostró el Grupo Experimental, que realizó este programa en esta investigación, lo cual también es positivamente soportado por otras dimensiones analizadas tales como: visión del mundo, autoritarismo y dominancia, apertura a la experiencia y atención plena.

Todo ello basado en que la focalización consciente de la atención en la propia experiencia permite a las personas aumentar sus habilidades de autorregulación, favoreciendo un reconocimiento más profundo de los acontecimientos sensoriales, corporales, emocionales y cognitivos que experimentan en cada instante, lo que aumentaría sus conocimientos metacognitivos, así como sus capacidades para percibir lo que está ocurriendo exteriormente. Por otra parte, la curiosidad y la aceptación de dicha experiencia permiten un monitoreo abierto y realista de la misma, libre de juicios y trabas de carácter cognitivo, emocional y/o cultural, lo que explicaría la disminución de la reactividad emocional y la mejor regulación de la respuesta emocional en los practicantes habituales de Mindfulness cuando se presentan estímulos percibidos como negativos.

A modo de conclusión integral, muchas veces se tiene la sensación de que no es del todo posible para las personas controlar lo que sucede a su alrededor. Haciendo que estas se sientan abrumadas por la cantidad de tareas que estas deben realizar y por sus problemas, que a menudo parecen no tener solución. En este sentido, el estrés de sus vidas cotidianas los mantiene en un constante estado de alerta que les impide ver la realidad de manera objetiva. Lo cual los conduce a manejar una vida guiada por sus instintos en la que no se detienen a pensar por qué actúan como lo hacen. Por esta razón, debe considerarse que es muy importante que de vez en cuando las personas se detengan a pensar en lo que estén haciendo y se centren en el presente. Pues, el Mindfulness es una herramienta que permite observar ciertos problemas desde nuevas perspectivas. Así como identificar los pensamientos recurrentes y entender cómo estos determinan la forma en la que las personas se conducen por el mundo.

Referencias

- Álvarez, J. (2005). Las metas en la reducción del prejuicio automático. Publicado en Revista Psicothema, Oviedo, España. Vol.17 N°1, pp.71-75. [En línea] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717111>
- Álvarez, J., Palmero, C. y Jiménez, A. (2011). Prejudice Reduction in University Programs for Older Adult Students. Publicado en Revista Educational Gerontology. Taylor & Francis Group LLC. Londres, Reino Unido. N°. 37, pp.164-190. [En línea] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/254300237_Prejudice_Reduction_in_University_Programs_for_Older_Adults
- Arias, J., Justo, C., & Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. Estudios sobre educación, 31-52.
- Arredondo, Marcial. (2016). Diseño y eficacia de un programa de entrenamiento en Mindfulness y compasión basado en prácticas breves integradas. (Tesis doctoral) Universitat Autònoma de Barcelona, España
- Barnes-Holmes, Y. (2004). Establishing relational responding in accordance with more-than and less-than as generalized operant behavior in young children. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 4(3), 531-558.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34, 163-175.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19-39.

- Beitel, M., Ferrer, E. & Cecero, J.J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 739-750. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20095>
- Bellosta, M., Pérez, J., Cebolla, A. y Moya, L. (2017). Empatía y Mindfulness. Convergencia teórica. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*. 3. 34-44.
- Berges, B.(2008). Discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de sus estudio y el sexismo como nueva forma de prejuicio. *Iniciación a la Investigación*, 1-16.
- Birnie, K., Speca, M. & Carlson, L.E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371. <http://dx.doi.org/10.1002/smi.1305>
- Bishop, S. R., Carlson, L., & Carlson, L. (2004). Mindfulness: A pro-posed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract. Clinical Psychology: Science and Practice*, 230-233.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Brian, O., Michael, R. & Brian, M. (2005). Introduction: The Science of Mindfulness and Self Regulation.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Calogero, R. y Jost, J.(2011). Self-subjugation among women: Exposure to sexist ideology, self-objectification, and the protective function of the need to avoid closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 211-228.

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance the Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223.
- Cohrs, C. y Cuckitt, J. (2012). Prejudice: Types and Origins of. Publicado en The Encyclopedia of Peace Psychology. Primera Blackwell Publishing Ltd. New Jersey, U.S.A. [En línea] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/301223026_Prejudice_Types_and_Origins_of
- Cooley, G. H. (1902). *Human nature and social order*. New York: Scribner's.
- Cushman, M. (2012). Sources of Prejudice and how they interact. Disertación presentada como requisito parcial para la obtención del título de Doctor en Filosofía en la Universidad del Estado de Iowa, EE.UU. [En línea] Disponible en: <https://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3815&context=etd>
- Chauvie, P. (2015). *Empatía: Efectos de los vínculos primarios*. Trabajo de grado. Universidad de la República, Facultad de Psicología, Uruguay.
- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought. Mindfulness.
- Davis, M. H. (1980). Measuring individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- De keersmaecker, J., Van Assche, J. y Roets, A. (2016). Need for Closure Effects on Affective and Cognitive Responses to Culture Fusion. Publicado en *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Wake Forest University. North Carolina. U.S.A. Vol. 47(10), pp. 1294-1306. [En línea] Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022116666375>
- Defensoría del Pueblo de Ecuador. (2019). *El derecho a la igualdad y no discriminación de las personas en movilidad humana*. Quito: ACNUR-Defensoría del Pueblo de Ecuador.

- Delgado, M. P., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46.
- Delgado, M. P., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo Mindfulness. *Ensayos: revista de la Facultad de Educación de Albacete*.
- Demick, J. (2000). Toward a mindful psychological science: Theory and application. *Journal of social issues*, 56(1), 141-159.
- Devine, P. G. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of personality and social psychology*, 56(1), 5.
- Devine, P. G. (1995). Prejudice and out-group perception. *Advanced social psychology*, 467, 524.
- Devine, P. G., & Monteith, M. J. (1993). The role of discrepancy-associated affect in prejudice reduction. *Affect, cognition, and stereotyping: Interactive processes in group perception*, 317-344.
- Doherty, K. T. (1998). A Mind of Her Own: Effects of Need for Closure and Gender on Reactions to Nonconformity. *Sex Roles*, 38, 801-819.
- Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (1999). Reducing prejudice combating intergroup biases. *Current Directions in Psychological Science*, 8(4), 101-105.
- Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., & Validzic, A. (1998). Intergroup bias: status, differentiation, and a common in-group identity. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 109.
- Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., Niemann, Y. F., & Snider, K. (2001). Racial, ethnic, and cultural differences in responding to distinctiveness and discrimination on campus: Stigma and common group identity. *Journal of social issues*, 57(1), 167-188.

- Dovidio, J. F., Kawakami, K., & Beach, K. R. (2001). Implicit and explicit attitudes: Examination of the relationship between measures of intergroup bias. *Blackwell handbook of social psychology: Intergroup processes*, 4, 175-197.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). Critical issues in the study of empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and Its Development* (pp. 292-316). Cambridge: Cambridge University Press
- Equality and Human Rights Commission. (2010). Processes of prejudice: Theory, evidence and intervention. Dominic Abrahams Centre for the Study of Group Processes, University of Kent, Canterbury, Reino Unido. [En línea] Disponible en: <https://www.equalityhumanrights.com/sites/default/files/research-report-56-processes-of-prejudice-theory-evidence-and-intervention.pdf>
- Flores, P., Coffin, N. y Jiménez, M. (2018). Mindfulness en la psicología. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 21 No. 3.
- Fonagy, P. y Target, M. (2003). Manual de intervención terapéutica para niños y familias. SMART (Short term Mentalización and Reflective function Therapy). *Terapia breve basada en la mentalización y en la capacidad reflexiva. Material inédito*, Universidad Católica del Uruguay. Traducción amateur: Lic. Ana Inés Machado.
- Fuente, J., Franco, C. & Mañas, I. (2012). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiante universitarios. *Estudios sobre educación*, 31-52.
- Gallese, V. (2001). The 'Shared Manifold' Hypothesis. From Mirror Neurons To Empathy. *Journal of Consciousness Studies* 8(5-7), 33-50.
- García-Campayo, J., Santed, M. Á., Bacas, D. C., Martí, A. C., Soler, J., Feliu-Soler, A., y otros. (2019). *DOSSIER sobre la Evidencia de Mindfulness*, 1-39.
- Gervais, S. J., & Hoffman, L. (2013). Just think about it: Mindfulness, sexism, and prejudice toward feminists. *Sex roles*, 68(5-6), 283-295.

- Gibson, J. (2019). *Mindfulness, Interoception, and the Body: A Contemporary Perspective*.
- Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Antonuccio, D. O., Piasecki, M. M., Rasmussen-Hall, M. L., & Palm, K. M. (2004). Acceptance-based treatment for smoking cessation. *Behavior Therapy, 35*(4), 689-705.
- Gil, V. (2015). Mindfulness: una propuesta de intervencion psicologica en atencion primaria. *Revista electronica PSYCONEX. Medellin Colombia. Vol 7N°11*.
- Glick, P. y Fiske, S. T. (2001). Ambivalent sexism. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 115-188). San Diego: Academic Press.
- Greenberg, J., Schimel, J., Martens, A., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (2001). Sympathy for the devil: Evidence that reminding Whites of their mortality promotes more favorable reactions to White racists. *Motivation and Emotion, 25*(2), 113-133.
- Guendelman, S. & Medeiros, S. (2017). *Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies*. Universite du Quèbec à Montreal, Canada.
- Hayes, A. M. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of Mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*: Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., . . . Berry, K. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy, 35*(4), 821-835.

- Hazir, M. y García, J. (2015). Creativity & Cognitive Closure. Publicado en la Revista REIDOCREA, Universidad de Granada. España. Vol. 4 Artículo 3, pp.18-23. [En línea] Disponible en: <http://www.ugr.es/~reidocrea/ReiDoCrea-Vol.4-Art.3-Hazir-Garcia.pdf>
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intercenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 115-124.
- Hill, C. & Updegraff, J. (2011) Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion* © 2011 American Psychological Association 2012, Vol. 12, No. 1, 81–90
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307-316.
- Horcajo, J., Díaz, D., Gandarillas, B. y Briñol, P. (2011). Adaptación al Castellano del Test de Necesidad de Cierre Cognitivo. Publicado en Revista Psicothema, Universidad de Oviedo, España. Vol. 23, Núm. 4, pp. 864-870. [En línea] Disponible en: www.redalyc.org/articulo.oa?id=72722232051
- Iglesias, A. I., & Castro, F. V. (2016). Mindfulness: revisión sobre su estado de arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 41-49.
- INADI. (2019). *Entender la discriminación*. Buenos Aires: INADI y Ministerio de Justicia y Derechos Humanos.
- Inglis, F. (2009). *History Man: The Life of R. G. Collingwood*. Princeton: Princeton University Press
- Investigation, F. B. o. (1998, 2001, 2002). Department of Justice Hate crime statistics, 2002.
- Jaume, L. Cervone, N., Biglieri, J. y Cuattrocchi, P. (2015). Propiedades psicométricas del Test revisado de Necesidad de cierre cognitivo (TR-NCC) en una muestra de estudiantes de la Universidad de Buenos Aires. Publicado en la Revista Investigaciones en Psicología. Universidad de Buenos Aires,

Argentina. Vol. 20 N°3, pp.55-60. [En línea] Disponible en:
http://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio20_3/jaume_cervone_biglieri_quattrocchi.pdf

Jones, T. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills. Edition Vol. 14, N°. 14.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*:Hachette UK.

Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1991). The transfer of contextual control over equivalence classes through equivalence classes: A possible model of social stereotyping. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 56(3), 505-518.

Kruglanski, A. W., Dechesne, M., Orehek, E. y Pierro, A. (2009). Three decades of lay epistemics: The why, how and who of knowledge formation. *European Review of Social Psychology*, 20, 146-191.

Kucsera, J. V. (2009). Racial mindfulness: exploring the influence of mindfulness on racial biases.

Lakey, C. E., Campbell, W. K., Brown, K. W., & Goodie, A. S. (2007). Dispositional mindfulness as a predictor of the severity of gambling outcomes. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1698-1710.

Laki, I. (2019). The concept of discrimination nowadays. 188-193.

Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*,56(1), 1-9.

Langer, E. J., Bashner, R. S., & Chanowitz, B. (1985). Decreasing prejudice by increasing discrimination. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 113.

Lillis, J., & Hayes, S. C. (2007). Applying acceptance, mindfulness, and values to the reduction of prejudice: A pilot study. *Behavior Modification*, 31(4), 389-411.

- López, L., Navas, M., Justo, C., & Mañas, I. (2012). Meditación en Conciencia Plena: Una Nueva Aproximación para Reducir el Prejuicio. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 673-292.
- López-Rodríguez, L., Navas, M., Justo, C. F., & Mañas, I. M. (2012). Meditación en Conciencia Plena: Una Nueva Aproximación para Reducir el Prejuicio. *Electronic Journal of Research", Educational Psychology*, 10(2), p673-692.
- López-Rodríguez, Lucía & Navas, Marisol & Justo, Clemente & Mañas, Israel. (2012). Meditación en Conciencia Plena: Una Nueva Aproximación para Reducir el Prejuicio. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 10. 673 - 692. 10.25115/ejrep.v10i27.1522.
- Macrae, C. N., & Bodenhausen, G. V. (2000). Social cognition: Thinking categorically about others. *Annual review of psychology*, 51(1), 93-120.
- Macrae, C. N., Milne, A. B., & Bodenhausen, G. V. (1994). Stereotypes as energy-saving devices: a peek inside the cognitive toolbox. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 37.
- Mañas, I. M. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, 13-29.
- Matusitz, J. (2012). Relationship between Knowledge, Stereotyping and Prejudice in Interethnic Communication. Publicado en Revista Paso, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural. Santa Cruz de Tenerife, España. Vol. 10, N°1, pp.89-98. [En línea] Disponible en: http://www.pasosonline.org/Publicados/10112/PS0112_07.pdf
- Maya, V. (2008). *Mujeres Rurales estudios multidisciplinares de género*. España: Universidad de Salamanca.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mehrabian, A. (1996). *Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES)*, unpublished.

- Meneghini, A. M., Sartori, R., & Cunico, L. (2006). Adattamento e validazione su campione italiano della Balanced Emotional Empathy Scale di A. Mehrabian. *Ricerche di Psicologia*, 1, 123-152
- Miró, M. t. (2016). Mindfulness, espiritualidad y evolución cultural. *Bandue*, 125-138.
- Montes, B. (2008). Discriminación, prejuicio, estereotipos: conceptos fundamentales, historia de su estudio y el sexismo como nueva forma de prejuicio. Publicado en Revista Electrónica de la Universidad de Jaén, España. N°3, pp.1-16. [En línea] Disponible en: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/202>
- Moscoso, M. Lengacher, C. (2015) Integración de la práctica de mindfulness como ciencia en psicología y medicina. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*.
- Moscoso, Manolete S, & Lengacher, Cecile A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221-233. Recuperado en 06 de agosto de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272015000200005&lng=es&tlng=es.
- Moxon, P. D., Keenan, M., & Hine, L. (1993). Gender-role stereotyping and stimulus equivalence. *The Psychological Record*, 43(3), 381.
- Moyano, Manuel, Expósito, Francisca, & Trujillo, Humberto M.. (2013). Cierre cognitivo, sexismo y religiosidad: diferencias y similitudes entre grupos de adolescentes con distinta cultura. *Anales de Psicología*, 29(2), 501-508. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.2.135601>
- Nación, C. S. d. I. (2015, 2016, 2017). Estadísticas. *Oficina de Violencia Doméstica*.
- Navarro, M. y Mebarak, M. (2014). Formación de prejuicios sociales, una revisión desde el inconsciente cognitivo y psicoanalítico. Publicado en Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology. Rancagua,

Chile. Vol.8 N°1, pp.88-106. [En línea] Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439643137006>

Nazar, A., Ekehammar, B. y Bergh R. (2015). Generalized Prejudice. Common and Specific Components. Publicado en Revista Psychological Science, Washington, D.C. U.S.A. Vol.22 Num.1, pp. 57-59. [En línea] Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/49635120_Generalized_Prejudice_Common_and_Specific_Components

Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of personality and social psychology*, 99(2), 344.

Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., & Levesque-Bristol, C. (2010). Being Present in the Face of Existential Threat: The Role of Trait Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Mortality Salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 344-365.

Orr, D. (2002). The uses of mindfulness in anti-oppressive pedagogies: Philosophy and praxis. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 477-497.

Paris, S. (2018). Espiritualidad sin religión. Mindfulness aplicado a la educación social. *Educación Social* (9) , 67-86.

Pek, J. C. X. y Leong, F. T. L. (2003). Sex-related self-concepts, cognitive styles and cultural values of traditionality-modernity as predictors of general and domain-specific sexism. *Asian Journal of Social Psychology*, 6, 31-49.

Pérez, C. (2017). Efectos de la práctica de mindfulness en psicoterapia. Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario. Bogotá.

Pettigrew, T. F. (1997). Generalized intergroup contact effects on prejudice. *Personality and social psychology bulletin*, 23(2), 173-185.

- Pettigrew, T. F. (2008). Future directions for intergroup contact theory and research. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(3), 187-199.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2000). Does intergroup contact reduce prejudice? Recent metaanalytic findings. *Reducing prejudice and discrimination*, 93, 114.
- Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner.
- Piliavin, J. A., Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., y Clark, R. D. III (1981). *Emergency intervention*. New York: Academic Press.
- Ponsa, G. B., & Araya-Véliz, C. (2016). Breve historia y estado actual de la práctica de mindfulness y compasión en Chile. *Mindfulness & Compassion*, 45-50.
- Preston, S. D. & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral & Brain Sciences*, 25(1), 1-20. doi:10.1017/S0140525X02000018
- Ramírez, M. (2012). El prejuicio de posición social y su influencia en las relaciones interpersonales de los estudiantes de primer semestre de la escuela de psicología de La Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato durante el periodo septiembre 2011-febrero 2012. Disertación de grado previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico en la Universidad de Ambato, Ecuador. [En línea] Disponible en: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/771>
- Rehfeldt, R. A. y Hayes, L. J. (2000). The long-term retention of generalized equivalence glasses. *Psychological Record*, 50, 405-428.
- Retuerto, A. (2004). Diferencias en empatía en función de las variables de género y edad. *Apuntes de Psicología*, 22(3), 323-339. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Universidad de Valencia.
- Rimes, K.A. & Wingrove, J. (2011). Pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for trainee clinical psychologists. *Behavioural and Cognitive*

Psychotherapy, 39(2), 235-241. <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465810000731>

Rodríguez, J. (2019). MINDFULNESS - Cuadernillo de Introducción al Mindfulness MINDFULNESS. 1-16.

Roets, A. y Van Hiel, A. (2011). The role of Need for Closure in essentialist entitativity beliefs and prejudice. An epistemic needs approach to racial categorization. Publicado en *British Journal of Social Psychology*. Londres, Reino Unido. N°50, pp.52-73. [En línea] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21366612>

Roets, A., & Van Hiel, A. (2011). Allport's prejudiced personality today: Need for closure as the motivated cognitive basis of prejudice. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 349-354.

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211

Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 14 No. 2.

Santachita, A., & Vargas, M. L. (2015). Mindfulness en perspectiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 541-553.

Sarmiento-Bolaños, M., & Gómez-Acosta, A. (2013). Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 140-155.

Shapiro, S.L., Schwartz, G.E. & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.

Sherif, M. (1961). *The Robbers Cave experiment: Intergroup conflict and cooperation*: Wesleyan University Press.

- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Suriá, R. (2010) Psicología Social (Sociología). Curso 2010-2011. Temario de la Asignatura Psicología Social de la Universidad de Alicante, España, para el curso del período lectivo 2010-2011. [En línea] Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14289/1/TEMA%205.%20ESTER EOTIPOS%20Y%20PREJUICIOS..pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/14289/1/TEMA%205.%20ESTER%20EOTIPOS%20Y%20PREJUICIOS..pdf)
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B., & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness. *Nature Reviews Neuroscience*.
- Titchener, E. (1909). *Elementary psychology of the thought processes*. New York: Macmillan.
- Tornos, M. (2014). Mindfulness y Trabajo Social: análisis exploratorio de la divulgación en la Universidad Complutense de Madrid. [Trabajo Fin de Grado] Universidad Complutense de Madrid.
- Ungaretti, J., Etchezahar, E. y Simkin, H. (2012). El estudio del prejuicio desde una perspectiva psicológica: cuatro períodos histórico-conceptuales para la comprensión del fenómeno. Publicado en *Revista Calidad de Vida*, Universidad de Flores, Buenos Aires, Argentina. Año IV, Núm. 8, pp.13-30. [En línea] Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/264557232 El estudio del prejuicio desde una perspectiva psicologica cuatro periodos historico-conceptuales para la comprension del fenomeno](https://www.researchgate.net/publication/264557232_El_estudio_del_prejuicio_desde_una_perspectiva_psicologica_cuatro_periodos_historico-conceptuales_para_la_comprension_del_fenomeno)
- Ungaretti, J., Müller, M. y Etchezahar, E. (2016). El estudio psicológico del prejuicio: Aportes del autoritarismo y la dominancia social. Publicado en *Revista Int. Invest. Ciencias Sociales*. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Vol. 12 N°1, pp.75-86. [En línea] Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/riics/v12n1/v12n1a07.pdf>

- Urbiola, A., Willis, G., Ruiz-Romero, J. y Moya, M. (2014). La reducción del prejuicio hacia la población gitana en la vida real: Efectos de la visita a la exposición "Vidas Gitanas (Lungo Drom)". Publicado en Revista Psychological Intervention. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España. Vol.23 N°1, pp. 11-16. [En línea] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179830185002>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Revista de Neuropsiquiatría, 42-52.
- Webster, D. y Kruglanski, A. (1994) Individual differences in Need for Cognitive Closure. Publicado en Journal of Personality and Social Psychology. Revista de la American Psychological Association. Vol. 67, No.6. [En línea] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7815301>
- Wispé, L. (1987). *History of the concept of empathy*. En Eisenberg, N. & Strayer J. (Ed.) *Empathy and its development*, New York: Cambridge University Press
- Zhou, Q., Valiente, C., & Eisenberg, N. (2003). *Empathy and its measurement*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 269-284). Washington, DC: American Psychological Association.

ANEXOS

Resultados de las corridas estadísticas

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	CW_Pre	17.9118	34	4.82649	.82774
	CW_Post	13.0588	34	5.09272	.87339
Pair 2	DW_Pre	13.9412	34	4.69649	.80544
	DW_Post	11.1765	34	4.20296	.72080
Pair 3	RWA_Pre	14.9412	34	4.88002	.83692
	RWA_Post	11.8529	34	3.80695	.65289
Pair 4	BFI_Pre	30.9412	34	4.41719	.75754
	BFI_Post	34.5294	34	3.87873	.66520
Pair 5	Mind_Pre	48.6765	34	12.60043	2.16096
	Mind_Post	38.9706	34	6.81569	1.16888
Pair 6	SDO_Pre	12.0000	34	3.35749	.57580
	SDO_Post	9.1471	34	2.55998	.43903

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	CW_Pre & CW_Post	34	.575	.000
Pair 2	DW_Pre & DW_Post	34	.667	.000
Pair 3	RWA_Pre & RWA_Post	34	.751	.000
Pair 4	BFI_Pre & BFI_Post	34	.693	.000
Pair 5	Mind_Pre & Mind_Post	34	.302	.082
Pair 6	SDO_Pre & SDO_Post	34	.296	.089

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)

Pair 1	CW_Pre - CW_Post	4.85294	4.58014	.78549	3.25485	6.45103	6.178	33	.000
Pair 2	DW_Pre - DW_Post	2.76471	3.66026	.62773	1.48758	4.04183	4.404	33	.000
Pair 3	RWA_Pre - - RWA_Post	3.08824	3.22272	.55269	1.96378	4.21270	5.588	33	.000
Pair 4	BFI_Pre - BFI_Post	- 3.58824	3.28558	.56347	- 4.73463	-2.44184	- 6.368	33	.000
Pair 5	Mind_Pre - Mind_Post	9.70588	12.38163	2.12343	5.38573	14.02604	4.571	33	.000
Pair 6	SDO_Pre - SDO_Post	2.85294	3.56865	.61202	1.60778	4.09810	4.662	33	.000

Instrumento – Cuestionario

Edad: **Sexo:** 1. Hombre 2. Mujer

Un equipo de investigación está desarrollando un estudio sobre las actitudes de la población hacia diferentes temas. A continuación le presentamos una encuesta anónima, cuyos resultados serán utilizados para fines académico-científicos. Por favor intente responder todo el cuestionario.

1. A continuación se presentan una serie de enunciados referentes a características de personalidad. Le pedimos que nos indique en qué grado está de acuerdo con que estas afirmaciones lo describen a Ud., según la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1. Es inventiva	1	2	3	4	5
2. Tiene mucha imaginación	1	2	3	4	5
3. Es original. se le ocurren nuevas ideas	1	2	3	4	5
4. Es ingeniosa. Profunda	1	2	3	4	5
5. Le gusta reflexionar. jugar con las ideas	1	2	3	4	5
6. Siente curiosidad por muchas cosas diferentes	1	2	3	4	5
7. Tiene gustos sofisticados en arte, música o literatura	1	2	3	4	5
8. Tiene pocos intereses artísticos	1	2	3	4	5
9. Valora lo artístico. lo estético	1	2	3	4	5
10. Prefiere trabajos que son rutinarios	1	2	3	4	5

2. Las siguientes afirmaciones refieren a la percepción acerca de una variedad de características. Indique su grado de acuerdo con cada una de ellas, según la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1. Para salir adelante en la vida, algunas veces es necesario pasar por encima de otros grupos de personas	1	2	3	4	5
2. Habría menos problemas si tratáramos a los diferentes grupos de manera más igualitaria	1	2	3	4	5
3. Los grupos superiores deberían dominar a los grupos inferiores	1	2	3	4	5
4. La igualdad entre grupos de personas debería ser nuestro ideal	1	2	3	4	5
5. Es normal que haya grupos superiores y grupos inferiores	1	2	3	4	5
6. Se debe aumentar la igualdad social	1	2	3	4	5
7. Probablemente es bueno que ciertos grupos estén en una posición superior y otros en una posición inferior	1	2	3	4	5

8. Debemos luchar por conseguir ingresos más igualitarios para todos	1	2	3	4	5
9. Los grupos inferiores deberían mantenerse en su posición	1	2	3	4	5
10. Sería deseable que todos los grupos fueran iguales	1	2	3	4	5
11. Nuestro país necesita un líder poderoso que pueda enfrentar a los extremistas e inmorales que actualmente prevalecen en nuestra sociedad	1	2	3	4	5
12. Las leyes de Dios sobre el aborto, la pornografía y el matrimonio deben ser seguidas estrictamente antes de que sea demasiado tarde, sus transgresiones deben ser castigadas	1	2	3	4	5
13. Nuestros ancestros debieron ser más honrados por la forma en que construyeron esta sociedad, por ello, es necesario poner fin a las fuerzas que la están destruyendo	1	2	3	4	5
14. Hay muchas personas extremistas e inmorales tratando de arruinar las cosas; la sociedad debe detenerlos	1	2	3	4	5
15. Los hechos muestran que debemos ser más duros con el crimen y la inmoralidad sexual con el fin de mantener la ley y el orden	1	2	3	4	5
16. Si la sociedad así lo quiere, es deber de todo buen ciudadano ayudar a eliminar el mal que destruye nuestro país desde adentro	1	2	3	4	5

3. Las siguientes afirmaciones refieren a la percepción acerca de una variedad de características. Indique su grado de acuerdo con cada una de ellas, según la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1. En la sociedad actual ganar es lo más importante.	1	2	3	4	5
2. Para la mayoría de las personas es más importante tener dinero y poder que ser honesto.	1	2	3	4	5
3. Mucha gente considera que vivimos en un mundo basado en el "ojo por ojo", en el que a veces es necesario ser cruel.	1	2	3	4	5
4. En esta sociedad la mayoría de la gente considera que dar sin recibir nada a cambio es algo ingenuo y no admirable.	1	2	3	4	5
5. La mayoría de la gente considera que es mejor aprovecharse de los demás antes que los demás se aprovechen de uno.	1	2	3	4	5
6. En cualquier momento el caos y la anarquía podrían estallar a nuestro alrededor. Todas las señales apuntan a eso.	1	2	3	4	5
7. Hay muchas personas peligrosas en nuestra sociedad que atacarían a alguien por pura maldad y sin ninguna razón.	1	2	3	4	5
8. Parece que cada año tras año hay menos gente respetable y más personas inmorales que amenazan a todos los demás.	1	2	3	4	5
9. Mi conocimiento y experiencia me dicen que el mundo en el que vivimos es un lugar peligroso e impredecible, en donde las personas cuyos valores y estilos de vida son buenos, decentes y morales se ven amenazadas y perturbadas por la gente mala.	1	2	3	4	5
10. A medida que nuestra sociedad se vuelve más ilegal y violenta, las posibilidades que tiene una persona de ser robada, asaltada e incluso asesinada aumentan más y más.	1	2	3	4	5
11. No estaba muy interesado en la religión hasta que empecé a preguntarme sobre el sentido de la vida.	1	2	3	4	5

12. Me he visto conducido a hacerme preguntas religiosas a partir de las tensiones que hay en mi mundo y en mi relación con el mundo.	1	2	3	4	5
13. Dios no era muy importante para mí hasta que comencé a preguntarme sobre el sentido de mi vida.	1	2	3	4	5
14. Se puede decir que valoro mis dudas e incertidumbres religiosas.	1	2	3	4	5
15. Para mí, dudar es una parte importante de lo que significa ser religioso.	1	2	3	4	5
16. Para mi experiencia religiosa, las preguntas son más importantes que las respuestas.	1	2	3	4	5
17. Al crecer y cambiar, espero que mi experiencia religiosa también crezca y cambie.	1	2	3	4	5
18. Estoy constantemente cuestionándome sobre mis creencias religiosas.	1	2	3	4	5
19. Hay muchos temas religiosos en los que mi punto de vista continúa cambiando.	1	2	3	4	5
20. Sentir o tener emociones (alegría, angustia, etc.) sin ser muy consciente de esos sentimientos en el momento en que me suceden.	1	2	3	4	5
21. Romper o dejar caer objetos por descuido o por no prestar atención.	1	2	3	4	5
22. Tener dificultad para focalizarme o prestar atención a lo que está sucediendo en el presente.	1	2	3	4	5
23. Caminar rápido para llegar a un lugar, sin prestar atención a lo que me va pasando en el camino.	1	2	3	4	5
24. No darme cuenta que estoy incómodo o tenso, hasta que estas sensaciones se vuelven muy intensas.	1	2	3	4	5
25. Olvidar el nombre de una persona casi inmediatamente después de que me lo han dicho.	1	2	3	4	5
26. Puedo funcionar en 'piloto automático', sin darme mucha cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
27. Puedo pasar de una cosa a otra prácticamente sin darme cuenta.	1	2	3	4	5
28. Focalizo tanto en mis objetivos que no soy consciente de lo que voy haciendo en el proceso.	1	2	3	4	5
29. Hago trabajos y tareas automáticamente, sin prestar atención a lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
30. Puedo escuchar a alguien con un oído y estar haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5
31. Voy hacia un lugar y luego me pregunto para que fui allí.	1	2	3	4	5
32. Me preocupo por el futuro o el pasado, sin estar muy pendiente del presente.	1	2	3	4	5
33. Me doy cuenta de que hago cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5
34. Puedo comer algo sin prestar atención o sin disfrutar de la comida.	1	2	3	4	5

4. A continuación le presentamos una serie de grupos de personas. Le pedimos que nos indique que tipo de sentimientos le produce cada uno de ellos, siendo **1 = Muy positivos** y **5 = Muy negativos**

1. Gente de derecha	1	2	3	4	5
2. Discapacitados	1	2	3	4	5

17. Drogadictos	1	2	3	4	5
18. Ancianos	1	2	3	4	5

3. Empresarios	1	2	3	4	5
4. Obesos	1	2	3	4	5
5. Pacientes Psiquiátricos	1	2	3	4	5
6. Inmigrantes	1	2	3	4	5
7. Amas de casa	1	2	3	4	5
8. Barras Bravas	1	2	3	4	5
9. Desempleados	1	2	3	4	5
10. Gays	1	2	3	4	5
11. Delincuentes	1	2	3	4	5
12. Gente de izquierda	1	2	3	4	5
13. Pobres	1	2	3	4	5
14. Ex convictos	1	2	3	4	5
15. Vendedores de droga	1	2	3	4	5
16. Gente a favor del aborto	1	2	3	4	5
19. Quienes se oponen a la autoridad	1	2	3	4	5
20. Manifestantes	1	2	3	4	5
21. Políticos	1	2	3	4	5
22. Prostitutas	1	2	3	4	5
23. Feministas	1	2	3	4	5
24. Ateos	1	2	3	4	5
25. Piqueteros	1	2	3	4	5
26. Lesbianas	1	2	3	4	5
27. Ricos	1	2	3	4	5
28. Mujeres Profesionales	1	2	3	4	5
29. Cartoneros	1	2	3	4	5
30. Travestis	1	2	3	4	5
31. Policía	1	2	3	4	5
32. Fuerzas armadas	1	2	3	4	5

¿Actualmente trabaja? 1.Si 2.No Si respondió que sí, ¿de qué trabaja?

¿Cuál es su máximo nivel educativo alcanzado? 1. Primario 2. Secundario 3. Universitario

Usted considera que su nivel socioeconómico es:

1. Bajo 2. Medio bajo 3. Medio 4. Medio Alto 5. Alto

5. En su opinión, qué papel juega la religión en su vida:

No me interesa la religión			Ocupa un lugar clave en mi vida	
1.	2.	3.	4.	5.

Si se considera una persona religiosa ¿cuál es su religión?

Experiencia previa en meditación 1.si 2.no

Medita regularmente 1.si 2.no

En caso afirmativo. ¿Cuánto tiempo dedica a la semana? horas minutos

Tipo de meditación

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!