



UNIVERSIDAD DE FLORES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Trabajo integrador final

MINDFULNESS

Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Autora: GISELLE ABIGAIL FERNÁNDEZ

LEG. 15367

Tutor: Dr. Gabriel Genise

CABA, Septiembre de 2019

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

Capítulo I

Mindfulness y meditación

- 1.1. Las prácticas meditativas. De Oriente a Occidente
- 1.2. ¿Qué es Mindfulness?
- 1.3. La práctica de Mindfulness. Características y beneficios
- 1.4. Mindfulness como protagonista de la “Tercera ola”

Capítulo II

La percepción del estrés

- 2.1. Controversias sobre el término estrés
- 2.2. Evolución histórica del término estrés y conceptualizaciones generales.
 - 2.2.1 Conceptualización del estrés como estímulo
 - 2.2.2 Conceptualización del estrés como respuesta
 - 2.2.3 Conceptualización del estrés como relación individuo-ambiente y Estrés percibido
- 2.3 Evaluación cognitiva y la práctica de Mindfulness

Capítulo III

3.1 Antecedentes

Capítulo IV

4.1 Pregunta de Investigación

4.2 Objetivo General

4.3 Objetivo Específico

4.4 Hipótesis

Capítulo V

5. Método

5.1. Diseño

5.2. Participantes

5.3. Procedimiento

5.4. Instrumentos

Capítulo VI

6.1 Resultados

6.1.1 Estadísticos descriptivos

6.1.2 Estadísticos correlacionales

Capítulo VII

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

7.1 Discusión y Conclusiones

Referencias

Anexos

- A. Cuestionario ad hoc sobre la práctica de mindfulness
- B. Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ)
- C. Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

INTRODUCCIÓN

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. El estrés es un fenómeno cada vez más importante en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales se está produciendo un aumento del mismo (Martínez 2009).

En forma general, el estrés es una respuesta adaptativa física y psicológica ante las demandas excesivas de la vida en el hogar, escuela, trabajo y sociedad, que se presentan cuando la persona no cuenta con los suficientes recursos para afrontarlas. Una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas genera insatisfacción y sentimientos de estrés percibido, desencadenando serios problemas de salud (Guadalupe et al, 2017).

El proceso de afrontamiento y manejo del estrés requiere de la participación en actividades que promueven la salud y calidad de vida del individuo. La práctica de mindfulness, de tomar conciencia y prestar atención a los patrones de conducta inadecuados y síntomas de estrés emocional, facilita la labor preventiva (Moscoso, 2009).

Por otro lado, la psicología contemporánea ha adoptado el mindfulness como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. En este sentido, la práctica de mindfulness ha ganado un gran nivel de aceptación, reconociéndose cada vez más como una práctica psicológica efectiva para reducir el estrés, el manejo del dolor y determinados problemas de salud

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

mental (Mañas, 2009). Por ello, se considera relevante incentivar la práctica en poblaciones no clínicas con fines preventivos, en poblaciones clínicas con fines terapéuticos y en los propios terapeutas como medida protectora.

Es importante destacar que la reducción del estrés basado en mindfulness (programa Mindfulness Based Stress Reduction -MBSR) es actualmente uno de los enfoques cognitivos de mayor desarrollo y aceptación en los Estados Unidos de Norteamérica, así como también en Europa (Lengacher et al, 2009) y, como se ha mencionado anteriormente, se ha incluido este programa de 8 semanas de duración en varios estudios, para investigar el efecto de la incorporación de la práctica de mindfulness sobre distintas patologías y poblaciones, evaluando las variables antes y después del programa, observando la incidencia de la práctica en personas que no tenían experiencia previa (Justo, 2010). Pero hay muy pocos estudios que hayan medido la percepción del estrés en personas que realizan la práctica con regularidad y no se ha encontrado ninguno que lo haya hecho en población argentina.

Por lo que la conveniencia del estudio se justifica en tanto el mismo tiene implicaciones que se asocian con la indagación de la efectividad de la práctica sostenida de mindfulness sobre el estrés, evaluando la influencia de factores procedimentales de esta última. Se espera producir datos científicos relacionados con asociaciones significativas, su existencia y orientación, entre el estrés percibido, los niveles de conciencia plena y la práctica de mindfulness. Los cuales harán factible establecer lineamientos o recomendaciones hacia futuros estudios, seguramente relacionados con la efectividad de la práctica de mindfulness sobre el estrés en personas que llevan a cabo dicha práctica.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

CAPÍTULO I

Mindfulness y meditación

1.1. Las prácticas meditativas. De Oriente a Occidente

A partir de las últimas décadas hasta el día de hoy, nuestra sociedad occidental se ha visto fuertemente influenciada por las tradiciones y culturas de origen oriental. Según Simón (2006) la divulgación de las filosofías y prácticas orientales de meditación que comenzó en la segunda mitad del siglo XX se vio propiciada por la marcha de numerosos jóvenes occidentales a países asiáticos en busca de nuevas experiencias y por el éxodo de monjes tibetanos, luego de la invasión china al Tíbet en 1951, hecho que permitió la creación de numerosos centros budistas de origen tibetano en todas las grandes ciudades occidentales. Así mismo en la actualidad la comunicación entre Oriente y Occidente se sostiene y se incrementa como parte de la globalización. Ambas culturas se influyen y se fecundan mutuamente y dentro de esa influencia se ha producido la propagación de algunos aspectos de las tradiciones meditativas de las diversas ramas del Budismo, del Hinduismo y del Taoísmo, principalmente. En este proceso de contacto con occidente, el Budismo comienza a ser practicado en contextos laicos y por personas con una base religiosa, cultural y una cosmovisión muy diferente a la de las culturas tradicionales asiáticas (Schmidt & Vinet 2015).

Para quienes no están familiarizados con estas prácticas, es común asociar la meditación con un proceso pasivo que “pone la mente en blanco”, sin embargo, la meditación es una actividad dirigida y metódica. Por la misma razón es frecuente asociarla a un estado de quietud física, pero lo cierto es que también se puede meditar en movimiento. Esta práctica abarca un conjunto de acciones agrupadas dentro de las denominadas “prácticas contemplativas”, comunes a varias religiones, en las que a través

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

de la contemplación se logran modificaciones de los estados psíquicos y físicos. Las tradiciones orientales han utilizado la práctica meditativa para desarrollar la mente, dominar pensamientos y emociones, alcanzando así el estado de conciencia plena. El objetivo principal que persiguen estas prácticas es el dominio de los estados aflictivos (ira, ansiedad, depresión, etc.) y el desarrollo de las cualidades positivas, como la atención, la concentración, la sabiduría, la empatía, la aceptación, la gratitud y la compasión, que promueven estados de mayor bienestar. (Reboiras & Grzona 2015).

En estos últimos años, la investigación científica se propuso explicar los fenómenos relacionados con la meditación y sus efectos. Entre las diversas líneas de investigación, la del equipo de John Kabat Zinn, médico de la Universidad de Massachusetts, es referente mundial por sus investigaciones relacionadas con una práctica meditativa denominada Mindfulness.

Mindfulness se corresponde con un tipo de meditación denominada meditación vipassana (su nombre completo es Anapanavipassana que significa “plena conciencia de la respiración”), y es la más antigua de todas las prácticas meditativas budistas (Mañas, 2009)

1.2. ¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir “sati”, un término que procede del idioma pali en el que fueron escritos los textos budistas originarios. La traducción al español no ha resultado fácil, habitualmente se traduce como atención plena o conciencia plena, aunque estos términos no logran capturar del todo el sentido del concepto, ya que reflejan sólo una parcialidad de lo que significa.

Mindfulness como concepto hace referencia a la capacidad innata del ser humano para dar cuenta del flujo permanente de fenómenos que constituyen su experiencia del momento presente: sensaciones corporales, pensamientos y emociones que emergen y

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

atravesar el campo de la consciencia (Medeiros & Pulido, 2011) ya que remite a un estado particular de conciencia promovido por las técnicas meditativas orientales desde hace milenios, el cual incluye dos funciones que generalmente se traducen como atender (prestar atención a lo que estamos haciendo) y darse cuenta (Mirò, 2006).

Gálvez-Galve (2013) indica que la atención plena refiere a la atención y consciencia plena, una presencia atenta y reflexiva respecto de lo que sucede en el momento presente. Moñivas Lázaro, García Diex y García de Silva (2012) afirman que mindfulness refiere tanto a un constructo teórico como a una práctica para desarrollar conciencia plena (como la meditación) y a un proceso psicológico (estar consciente o atento) que implica el enfocar la atención en un objeto determinado. Aunque Jon Kabat-Zinn (2003) sostiene que esta forma de prestar atención requiere intencionalidad, como manera de contrarrestar el “piloto automático”, ese funcionamiento habitual basado, por lo general, en automatismos y repeticiones de patrones cognitivos, afectivos y conductuales, manteniendo de esta forma la conciencia en lo que ocurre “aquí y ahora”. Por lo tanto, en la práctica de esta modalidad de conciencia una persona debe poder tener una actitud ecuánime; es decir, no tomar partido por unas experiencias u otras. No se aferra a lo que observa como agradable, ni intenta evitar lo desagradable, desprovista de juicios de valor, aceptando la experiencia tal y como se da (Vallejo, 2006). Así, al tomar cierta distancia sobre los contenidos mentales y contemplarlos como un testigo imparcial, esta observación de la mente, como función meta-cognitiva, permite reconocer los propios pensamientos o sentimientos como acontecimientos mentales, en lugar de asumirlos como parte del yo (Martin Asuero & Garcia de la banda, 2006).

En el campo científico, el primer trabajo sobre Mindfulness apareció en 1975, pero ha sido a partir del año 2002 que los investigadores y clínicos han mostrado un extraordinario interés por la conciencia plena como un medio de ayudar a personas aquejadas de distintos problemas mentales. Estos profesionales han conceptualizado la atención plena como una serie de técnicas que pueden ser enseñadas fuera del marco de creencias religiosas y las han incluido en diferentes programas de intervención (Pérez &

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Botella, 2007). Pero también como un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas y practicadas con el fin de reducir los síntomas psicológicos y mejorar la salud y el bienestar (Baer et al, 2006), ya que, la práctica de meditación en sus diversas modalidades está fuertemente asociada con el manejo de emociones disfuncionales tales como la ansiedad, depresión, estrés percibido, cólera, estados de fatiga en relación a estados emocionales, problemas de sueño asociados al estrés, entre otros (Gutiérrez 2011).

1.3. La práctica de Mindfulness. Características y beneficios

Dentro del programa MBSR de ocho semanas, uno de los más difundidos y utilizados tanto en población clínica como no clínica, la conciencia momento a momento y las actitudes características del mindfulness, como son la aceptación, la actitud del principiante o la apertura, se trabajan a través de diferentes ejercicios adaptados de la tradición budista, como ser la meditación de escaneo corporal, la meditación sentado, comiendo o caminando, la comunicación consciente y ejercicios de yoga, ya que para Kabat-Zinn, el yoga es meditación en la atención plena, dado que la forma en que lo practica es llevando la atención plena a las sensaciones corporales a medida que el cuerpo se mueve, se estira o se mantiene en una posición. Además de estos ejercicios de meditación, se incluye, psicoeducación sobre la fisiología del estrés y formas saludables de responder a él (Gutierrez 2011).

El desarrollo de la habilidad mindfulness es gradual y sistemático, requiriendo que se lleve a cabo una práctica regular, generalmente mediante la meditación y la orientación intencional de la atención al momento presente durante las actividades cotidianas diarias (Kabat-Zinn, 1990) Por lo que esta práctica puede realizarse de manera formal e informal. La primera hace referencia a técnicas que se llevan adelante en un espacio y un tiempo de trabajo determinados y que permiten acceder a este tipo de atención; la segunda, a la puesta en acción de esta forma de estar consciente en la vida cotidiana, es decir, en actividades como alimentarse, bañarse, caminar, trabajar, etc. (Reynoso & De la Vega, 2010).

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

La práctica formal es clave en la consecución de un objetivo según sea el contexto clínico, terapéutico o de bienestar personal. De forma genérica, los objetivos pudieran ser: la reducción de ansiedad o de dolor, la adquisición o mejora de habilidades de afrontamiento al estrés; o la mejora del bienestar psico-emocional en general (Quintana 2016).

El estilo de práctica formal del mindfulness conlleva la práctica sistemática de ejercicio físico en atención consciente y meditación con diferentes técnicas. Normalmente el primer objetivo de la práctica de Mindfulness es aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila. Esto se hace así, porque la mente suele estar divagando continuamente de un lugar a otro, arrastrada por la corriente incesante de pensamientos, emociones, etc. Para ello, se entrenará a la mente a permanecer centrada (o concentrada) en un solo punto, en un solo estímulo, de forma constante, de un modo ininterrumpido. Siendo el objeto de meditación utilizado por excelencia, la propia respiración (Mañas, 2009).

La intensidad y el volumen de práctica, así como el nivel de dificultad de la técnica basada en mindfulness se van incrementando progresivamente. En último término, el objetivo de la práctica formal es el mantener un nivel de la habilidad cognitiva del mindfulness y realizar una transferencia del conjunto de las habilidades adquiridas en la práctica sistemática a la cotidianidad (Quintana 2016).

Las capacidades desarrolladas a través de la práctica de mindfulness se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos, hechos que tienen repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad (Musa Salech, 2013). Al respecto, Ortega Alcaraz (2015) indica que tanto el mindfulness como la regulación emocional se relacionan significativamente con el bienestar psicológico y físico del individuo. Entre los mecanismos mediante los cuales el mindfulness podría ser beneficioso para el bienestar personal, se encuentran:

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

- Repercepción: refiere a un cambio de perspectiva en la que la persona es capaz de desidentificarse (defusión cognitiva) de los contenidos de la consciencia y observar su experiencia en cada momento con mayor claridad y objetividad.
- Clarificación de valores: refiere a la reconsideración de los valores con los que una persona se ha identificado, aquellos que han dado lugar al comportamiento pasado propio.
- Flexibilidad cognitiva, emocional y conductual: refiere a la mejora de otras alternativas con respecto a la cognición, la emoción y el comportamiento de uno mismo, a modo de efecto directamente derivado de la desidentificación de los propios pensamientos, emociones y otros eventos internos.
- Exposición: se relaciona con el luchar contra la evitación experiencial, la cual se asocia con la ansiedad y es de gran importancia en términos de causalidad psicopatológica.

1.4. Mindfulness como protagonista de la “Tercera ola”.

Las prácticas meditativas de la atención plena (mindfulness), cultivadas desde hace siglos en las tradiciones contemplativas orientales, se han conceptualizado como habilidades psicológicas y están siendo adaptadas e incorporadas a la teoría, la práctica y la investigación en la psicología de la salud, la psicoterapia y las neurociencias.

Según Simón (2006) es natural que, al conocerse la meditación de origen oriental en los círculos psicológicos occidentales, los psicólogos cognitivos observaran las enormes posibilidades terapéuticas que mindfulness posee, y sus técnicas fueran incorporadas dentro de lo que Hayes (2004, citado en Vallejo, 2006) ha denominado las “Terapias de tercera generación” o “Tercera ola”. Sus antecesoras fueron las terapias de primera y segunda generación, que enfatizaban la conducta observable y las variables internas del organismo respectivamente. Las de primera generación se caracterizarían por su carácter empírico, experimental y centrado en el cambio directo de la conducta, y las de segunda generación por la aportación de los modelos cognitivos.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Estas nuevas terapias entre las que se destacan, las Terapias de Reducción del Estrés (MBSR), Terapia Dialéctico Comportamental (DBT), Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Mindfulness Cognitive Therapy (MBCT) y Terapia Breve Relacional (BRT) de orientación dinámica, incluyen en sus componentes procesos de Mindfulness y aceptación así como procesos de compromiso y cambio directo de conductas (Vallejo, 2006), componiendo así un paradigma de mayor integración.

Los modelos de aceptación y conciencia plena tienen su eje en la respuesta a la emoción o al pensamiento como forma de estrategia terapéutica. Esto significa que hay un desplazamiento del énfasis puesto en el cambio cognitivo promovido por la Terapia Cognitiva que se dirige y pone énfasis en la capacidad de aceptación (Korman & Garay 2012) ya que no se trata de que el sujeto no tenga síntomas, sino de que cambie el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando que los síntomas vayan perdiendo su carga.

Si las terapias de primera y segunda generación se basaban en el "modelo de cambio" de la conducta y la forma de pensar respectivamente, las de tercera generación han optado por el "modelo de aceptación" (Moñivas Lázaro et al, 2012).

Así mismo Simón (2006) destaca la importancia que ha tenido el desarrollo de las neurociencias en relación a las prácticas de meditación. Los estudios que se han realizado en los últimos años le han dado una validez científica a las prácticas de Mindfulness con respecto a los cambios que suceden en el cerebro al practicar continuamente la meditación y cómo esta práctica ayuda en el proceso psicoterapéutico.

CAPÍTULO II

La percepción del estrés

2.1. Controversias sobre el término “estrés”

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual, constituyendo una de las experiencias vitales más comunes y conocidas. Son muchas las menciones que hoy en día se hacen a este término y a sus consecuencias sobre la conducta del individuo, siendo muy utilizado por profesionales tanto de la salud como de otros ámbitos, Es un concepto complejo, extremadamente vigente e interesante. Sin embargo aún existe una gran controversia sobre su definición, ya que para muchos individuos el concepto de estrés está asociado con experiencias desagradables e incómodas, y refleja un estado indeseable de preocupación, temor, irritabilidad, y dificultad para manejar adecuadamente las situaciones que causan frustración (Martinez 2009).

Sin embargo para otros, el estrés es un reto que motiva a la obtención de logros y metas en la vida, aumentando la resistencia y movilizandando las energías que se anticipan como necesarias para ajustarse a las nuevas condiciones para alcanzar resultados satisfactorios en las actividades. Esto último refiere a una característica positiva y clarifica que el estrés no es nocivo en sí mismo (Romero 2009). Solamente cuando la experiencia de estrés resulta incontrolable y excesiva, en intensidad o en frecuencia, las consecuencias psicosomáticas se hacen predominantemente desagradables y patológicas siendo esta cara nociva del estrés la preeminente hoy día, por lo que es común en el lenguaje coloquial escuchar el término “estresado” con una connotación negativa (Moscoso & Lengacher 2009).

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Kertesz & Kerman (1982) citan a Hans Selye (1978), y plantean a que el estrés es la respuesta general e inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, sea provocada por condiciones agradables o desagradables, aclarando que es inespecífica porque ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos: infecciones, temperaturas extremas, ruidos, deportes, cambios sociales. Justamente, por lo inespecífico del fenómeno y el impacto que produce en la persona se han desarrollado numerosas teorías y estudios para definir etiologías y descripciones que puedan explicarlo.

2.2 Evolución histórica del término estrés y conceptualizaciones generales.

Comenzado el siglo XX, el fisiólogo americano Walter Cannon introduce el concepto de homeostasis el cual hace referencia al estado de equilibrio interno que necesita el organismo para realizar de manera óptima sus funciones fisiológicas. En su último estudio hace uso del vocablo haciendo referencia a los "niveles críticos de stress" para referirse a aquellos niveles de desajuste que pueden llegar a provocar un debilitamiento en los mecanismos homeostáticos. Cuando un estímulo produce un estado de alteración en el organismo, éste moviliza sus recursos para desarrollar las respuestas de lucha o huida frente al estresor y poder así recuperar su equilibrio (Grande Vega, 2014).

Pero si bien Cannon habla de "estrés", se considera que el término fue introducido por primera vez por el médico y fisiólogo Hans Selye (1956), quien descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares. Indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales como ser el cansancio, la pérdida del apetito, la baja de peso, la astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien con el objetivo de caracterizar dicha respuesta corporal inespecífica toma prestado de la física la palabra "stress" la cual proviene del verbo *stringere* que significa provocar "tensión", y llamó a esta colección de síntomas "Síndrome del estrés"(Grande Vega 2014). Posteriormente, el propio Selye reconoció que "strain" era el

término adecuado para describir dichos cambios corporales, mientras que “stress” lo era para identificar la fuerza externa que los producía. (Romero Martin, 2009)

A partir de entonces este término ha sido utilizado con diversos significados aludiendo a diferentes dimensiones del proceso. Asimismo se ha analizado desde varias disciplinas, como la medicina, la biología y la psicología, dando lugar a diferentes definiciones. Las mismas se pueden clasificar en tres tipos de conceptualizaciones, por un lado la perspectiva del estrés como estímulo,

por otro, la perspectiva del estrés como respuesta, y por último, la perspectiva del estrés como relación individuo-ambiente (Grande Vega, 2014).

Esta clasificación nos servirá de criterio organizador para revisar los principales enfoques de estudio del estrés y los factores o dimensiones del fenómeno que cada una de ellas subraya.

2.2.1 Conceptualización del estrés como estímulo

Según esta conceptualización el estrés es concebido como cualquier estímulo que propicie la desestabilización en el equilibrio del organismo, directa o indirectamente. Dicho estímulo puede ser interno o externo, y produce un desequilibrio que requiere una adaptación por parte del sujeto, llevándolo a modificar su modo habitual de comportarse. En esta línea, se denomina estresor a aquellas condiciones ambientales que nos producen sentimientos de tensión y/o son percibidas como amenazantes o peligrosas (Romero, 2009).

Una de las principales críticas que han recibido las definiciones de estrés centradas en el estímulo como condición desencadenante, es que consideran al sujeto como un mero agente pasivo que sufre las condiciones externas. Ni tampoco logran explicar la variación interindividual en la reactividad y vulnerabilidad que presentan los sujetos en relación a la percepción de los estresores y a su habilidad para manejarlos. Esto se intensifica en el caso

de los agentes estresantes de naturaleza psicológica, ya que desde esta concepción se ha puesto énfasis en las características objetivables del estímulo.

En conclusión, es difícil lograr determinar de forma objetiva el valor estresante de un estímulo externo y más aún de uno interno, ya que estos valores van a depender en gran parte de cómo sea percibido cada estímulo por la persona (Romero Martín, 2009)

2.2.2 Conceptualización del estrés como respuesta

Desde esta perspectiva el estrés es la respuesta de adaptación a unas demandas muy dispares a las que podemos denominar estresores, que se traducen en un conjunto de cambios y reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general. Este enfoque, predominante en las ciencias como la medicina o la biología, conceptualiza el estrés como una respuesta o estado del propio organismo. Esta corriente de estudio, parte del supuesto de que el organismo responde de manera automática ante cualquier cambio ambiental, tanto externo como interno, incrementando los recursos del organismo, tanto a nivel fisiológico como cognitivo. Si estos recursos, alcanzan sus objetivos, el organismo vuelve a su punto de equilibrio.

En esta línea, Selye (1973) define el patrón de respuesta al estrés, como el Síndrome General de Adaptación (SGA) Esta respuesta sigue un proceso secuencial compuesto de tres fases: “Reacción de alarma”, donde los niveles de resistencia aumentan y el organismo responde de manera inmediata produciendo una hiperactivación tanto a nivel fisiológico como cognitivo. Si la situación se resuelve, finaliza la SGA; si no es así, se pasa a la siguiente fase. En la etapa de “Resistencia”, el organismo sigue manteniendo la hiperactividad en su intento de superar la situación, por lo que en esta etapa persiste un nivel alto y amesetado del estado de estrés, si el organismo no logra alcanzar la solución, pasa entonces a la etapa de “Agotamiento”, donde alcanza sus límites de activación, perdiendo sus recursos y reservas de energía, descendiendo incluso por debajo de sus niveles normales. Toda esta activación es perjudicial para la salud y reduce la duración de

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

la vida si se mantiene prolongadamente en el tiempo. Por eso el estrés en niveles elevados y cuando se cronifica conduce a cambios estructurales y fisiológicos y favorece la aparición de graves enfermedades. (Tobal y Vindel 2005).

La concepción de activación fisiológica indiferenciada y general de la teoría de Seyle ha sido el aspecto más criticado; de hecho, las concepciones más actuales consideran mecanismos neurales y endocrinos específicos. Esta perspectiva, al igual que el enfoque del estrés como estímulo, presenta la limitación de no tener en cuenta la variabilidad interindividual del estrés. Con objeto de solventar esta limitación, tal y como se verá a continuación, surge una nueva perspectiva que incluye las características individuales dentro del estrés y es la base teórica sobre la que se desarrollará este estudio.

2.2.3 Conceptualización del estrés como relación individuo-ambiente y Estrés percibido

La idea central de la perspectiva interaccional, transaccional o también denominada aproximación mediacional cognitiva, radica en que no es el agente estresor lo que define el estrés, sino la percepción que realiza el individuo de la situación estresante. Según Lazarus y Folkman (1986) citado por Martínez, (2009), el estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos. El estrés psicológico, según estos autores, es originado por estresores externos o internos y está sujeto a una evaluación cognitiva llamada appraisal, que va a mediar las reacciones de estrés y que se considera, en gran parte, el factor determinante para que una situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el individuo.

La evaluación cognitiva es un proceso mental universal mediante el cual el sujeto valora constantemente la significación de lo que está ocurriendo y lo relaciona con su bienestar personal y con los recursos disponibles para responder a la situación (Martínez, 2009). Esta evaluación se va a dar en la interacción entre una amenaza externa, la evaluación cognitiva de amenaza (appraisal primario) y los recursos personales percibidos

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

para enfrentar tal amenaza (appraisal secundario). Este proceso de evaluación cognitiva primaria y secundaria determina la forma e intensidad de la reacción emotiva en relación al estímulo externo (Moscoso, 2009).

Si el estímulo es percibido como estresante, la respuesta emocional estará caracterizada por síntomas de ansiedad, irritación, ira, cólera y preocupación. Cuando esta respuesta se transforma en un proceso crónico, se facilita el inicio de un estado de distrés emocional (Moscoso, 2009). Al igual que la evaluación, el afrontamiento es el otro concepto central de esta teoría, considerándose como la suma de cogniciones y conductas que una persona emplea con el fin de valorar los estresores, reducir su cualidad estresora y modificar el arousal (nivel de activación) cerebral, emocional que acompaña a la experiencia del estrés (Martínez, 2009).

La perspectiva transaccional o interaccional, es la que cuenta con la mayor vigencia en la actualidad y en la que se centran la mayor parte de las investigaciones (Romero, 2009). Por esta razón como base teórico-conceptual del presente estudio, se tomó una definición de Estrés Percibido ya que éste se define y operativiza en concordancia con los postulados del Modelo Transaccional del Estrés anteriormente descrito.

Por lo tanto partiendo de la base de que los estímulos del entorno no son en sí mismos estresantes, sino que desencadenan una respuesta de Estrés según la persona que los percibe, podemos concluir que las características de la respuesta guardan una relación importante con aspectos individuales, sociales y culturales que dan un aspecto particular a la experiencia percibida de ésta. Por lo que en iguales situaciones no generarían la misma reacción en todos los individuos, ya que estos no le darían el mismo significado a lo que sucede. Según Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) el “Estrés Percibido puede ser visto como una variable de resultado que mide el nivel de Estrés experimentado en función de eventos estresores objetivos, procesos de afrontamiento, factores de personalidad, etc.”. Por su parte, Remor (2006) plantea que el nivel de Estrés

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Percibido corresponde al grado en el que una persona considera que su vida es impredecible, incontrolable o agotadora.

2.3 La reevaluación cognitiva y la práctica de mindfulness

Lo que diferencia el modelo interaccional de las otras aproximaciones teóricas es la gran relevancia que se le asigna a la evaluación cognitiva. En gran medida es la principal responsable de que la situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el sujeto y considera al individuo como parte activa en el proceso, interactuando con el medio ecológico. La estrategia de appraisal (reevaluación cognitiva) permite la reinterpretación de un estresor con el propósito de modificar la reacción emocional a dicho estímulo. Durante la práctica de mindfulness se produce un entrenamiento del appraisal, desarrollando la capacidad de controlar los impulsos y sentimientos conflictivos. Esta autorregulación emocional facilita y mejora una postura positiva en el manejo del estrés (Moscoso & Lengacher, 2015). Así mediante la práctica de la atención sostenida (mindful attention), los participantes adquieren un dominio del proceso de reappraisal, y el reconocimiento de hábitos de conducta y reacciones emocionales negativas con el propósito de incrementar sus recursos personales de adaptación al estrés y de desarrollar una actitud positiva de aceptación y compasión.

CAPÍTULO III

Antecedentes

Kabat Zinn fue pionero en la integración de técnicas de meditación en la medicina y psicología occidentales. En 1979 diseñó el programa MBSR para la reducción del estrés y el dolor asociado a las enfermedades crónicas, el cual está basado en prácticas meditativas budistas y ofrece herramientas para afrontar las circunstancias vitales de una manera más adaptativa, reduciendo el malestar psicológico asociado al estrés (Auseron et al, 2017). En la actualidad se ha convertido en un movimiento que se ha extendido por todo el mundo occidental, incluyéndose este programa en muchas investigaciones para comprobar el efecto de la incorporación de la práctica de mindfulness sobre distintas patologías y poblaciones (Grande Vega, 2015)

Un ejemplo de ello es el estudio realizado por Carmody & Baer (2008) sobre una muestra de 174 adultos que participaron de un programa clínico de MBSR con una duración de 8 sesiones. Antes de iniciar y luego de concluir el MBSR se tomaron medidas de atención plena, síntomas clínicos y psicológicos, estrés percibido y bienestar psicológico. También monitorearon el tiempo de práctica domiciliaria durante la intervención. Los resultados del análisis mostraron aumentos en la atención plena y el bienestar, y disminuciones en el estrés y los síntomas patológicos. En cuanto al tiempo dedicado a practicar en casa ejercicios de meditación formales (escaneo corporal, yoga, meditación sentada), se observó una relación significativa con el grado de mejora en la mayoría de las facetas de la atención y varias medidas de síntomas y bienestar. Se encontraron también incrementos en la atención plena para mediar en las relaciones entre la práctica formal consciente y las mejoras en el funcionamiento psicológico. Los resultados

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

concluyeron que la práctica de la meditación consciente conduce a un aumento en la atención plena, lo que a su vez conduce a la reducción de síntomas y al bienestar.

Por otro lado, en el marco del VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud, Perula-Gimenez y colaboradores (2017) presentaron un estudio transversal realizado a profesionales de enfermería de atención primaria en dos distritos sanitarios urbanos de la región de Córdoba, España. Para dicho estudio se relevaron datos sociolaborales, así como también sobre el conocimiento y la práctica de mindfulness y el nivel de estrés laboral a través de una encuesta autocumplimentada que también incluía el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). A partir de un análisis bivariado para comprobar relaciones entre la práctica de mindfulness, la atención plena y el estrés laboral, se obtuvo como resultado que el 36,5% de los encuestados conocían lo que era el mindfulness y el 16,6% lo practicaban. Los participantes que practicaban mindfulness todos los días obtuvieron puntuaciones medias de estrés laboral significativamente más bajas que aquellos profesionales que no lo ejercían, así como puntuaciones más altas en la dimensión de observación del cuestionario FFMQ.

En esta línea, Carlos Schmith y Eugenia Vinet (2015) con el fin de verificar las propiedades psicométricas del FFMQ en población chilena, realizaron un estudio en un grupo de 399 estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco, en el cual evaluaron la asociación entre la atención plena, las dimensiones de personalidad, sintomatología (depresión ansiedad y estrés) y la práctica de meditación. En este caso para evaluar si el FFMQ lograba diferenciar entre personas que realizaban alguna práctica meditativa (Budismo, Tai chi, Yoga) con respecto de quienes no practicaban meditación, se identificó y contrastó dentro del grupo general de estudiantes, al grupo de meditadores con respecto al grupo mayoritario de no meditadores, obteniendo como resultado que el grupo de meditadores se diferencia significativamente en el puntaje total de conciencia plena y en la faceta observar. Además se corroboró una relación inversa de los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés, con las facetas Actuar con Conciencia y No Juzgar la experiencia.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Erogul y colaboradores (2014) llevaron a cabo un estudio cuyo propósito era determinar si una intervención abreviada de reducción de estrés basada en la atención plena (MBSR) puede mejorar las medidas de bienestar en un grupo de estudiantes de primer año de medicina. Para ello han aplicado una versión reducida y condensada del programa aunque su duración era también de 8 semanas. La intervención consistía en sesiones semanales de 75 minutos, propuesta de ejercicios de meditación en casa y un retiro intensivo de media jornada durante la última semana. Participaron un total de cincuenta y ocho estudiantes, que fueron distribuidas al azar para participar en la intervención o en el grupo control. Ambos grupos evaluados utilizando la Escala de estrés percibido (PSS), la Escala de resiliencia (RS) y la Escala de autocompasión (SCS) en 3 puntos de tiempo separados: línea de base, al final de la intervención del estudio (8 semanas) y al 6 meses después de la conclusión de la intervención. Los resultados obtenidos dieron cuenta de una mejora significativa en nivel de estrés (medido con PSS) y de autocompasión (medida con SCS) al finalizar el tratamiento. A los seis meses se mantenía la mejora en autocompasión, pero no en estrés percibido. Midieron también la resiliencia, en la que no obtuvieron resultados significativos.

Otro estudio que obtuvo variación en los resultados obtenidos al ser diferidos en el tiempo, fue el realizado en 2015 por Phang y colaboradores, quienes también aplicaron un programa de reducción de estrés basado en mindfulness de 5 semanas de duración a estudiantes de medicina. El objetivo de su estudio fue evaluar la efectividad de la intervención para reducir el estrés. Participaron del programa setenta y cinco estudiantes los cuales se estratificaron según los años de estudios y se asignaron aleatoriamente, siendo 37 asignados a la intervención y 38 al grupo de control. Antes y después de la intervención se midieron las variables de mindfulness (con la Escala de atención de conciencia plena); estrés percibido (con la Escala de estrés percibido); angustia mental (con cuestionario de salud general) y autoeficacia (con escala general de autoeficacia). Los resultados obtenidos indicaron que una semana después de la intervención aún existían diferencias significativas, con respecto al grupo de control, en medidas de mindfulness, estrés percibido, distrés

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

psíquico y autoeficacia. Sin embargo se repitieron las mediciones 6 meses después de la intervención y los valores de estrés percibido y distrés psíquico no se mantuvieron. La única diferencia que se mantenía con respecto al grupo de control era la mejora en autoeficacia.

En relación a la práctica, en 2014 un equipo de investigadores referentes sobre Mindfulness Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M., Pascual, J. C., Baños, R., & García-Campayo, J. desarrollaron un estudio con el propósito de investigar la relación entre la dosis de práctica de meditación y las habilidades de atención plena autoinformadas. De éste participaron voluntariamente un total de 670 personas, de los cuales 384 tenían experiencia previa en meditación y 286 no la tenían. Los participantes respondieron a una encuesta on line, sobre varios aspectos de su práctica meditativa (tipo de meditación, duración de la sesión, frecuencia y años de práctica). Además completaron el Cuestionario de atención plena de cinco facetas (FFMQ) y el Cuestionario de experiencias (EQ). Los resultados obtenidos indicaron que los participantes con experiencia previa en meditación informaron puntuaciones más altas en todos los aspectos de atención plena en comparación con los participantes que no realizaban práctica de meditación. La observación, la no reactividad y el descentramiento fueron los tres aspectos de Mindfulness que mejor diferenciaron entre meditadores y no meditadores. Además, estas tres habilidades estaban estrechamente asociadas con la frecuencia y los años de práctica. En relación a esto, los resultados indicaron que no todas las variables de práctica son igualmente relevantes en términos de desarrollar habilidades de atención plena. La frecuencia y los años de práctica, se asociaron con mayores habilidades de atención plena, pero no la duración de la sesión o el tipo de meditación.

Un estudio realizado por Campos Bacas y Cebolla (2015) ha evaluado la experiencia de la práctica de mindfulness explorando si la persona ha entendido claramente qué es mindfulness, cómo entrenarlo, cómo se aplica en la práctica clínica y si tiene suficientes conocimientos como para utilizarlo en su vida cotidiana. Como resultado se

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

obtuvo que la comprensión meta-cognitiva de mindfulness aumenta a través de la práctica, facilitando el entendimiento y comprensión del concepto.

Esto es relevante ya que se trata de un concepto que remite a un estado particular de conciencia que designa una actividad no conceptual y no lingüística que es más fácil experimentar que describir con palabras (Miró, 2007).

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

CAPÍTULO IV

4.1. Pregunta de investigación

¿Existe una relación entre los niveles de conciencia plena y el estrés percibido en personas que realizan una práctica sostenida de mindfulness u otra práctica meditativa? y en caso de ser afirmativo ¿ ésta se modifican en relación a los años de práctica?

4.2 Objetivo general

Analizar la relación entre el estrés percibido, los niveles de conciencia plena y la práctica de mindfulness en personas que realizan una práctica sostenida de meditación en CABA.

4.3 Objetivos específicos

- Evaluar la práctica de mindfulness en los sujetos participantes.
- Evaluar los niveles de estrés en los sujetos participantes.
- Evaluar los niveles de conciencia plena en los sujetos participantes.
- Correlacionar los niveles de estrés percibido, aquellos de conciencia plena y la práctica de mindfulness (tipo de práctica, frecuencia, antigüedad, cantidad de horas dedicadas y forma de realización) en los sujetos participantes.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

4.4 Hipótesis de trabajo

A partir del interrogante de investigación y los objetivos del presente trabajo, se estableció la siguiente hipótesis general:

“Existen relaciones estadísticamente significativas entre el estrés percibido, los niveles de conciencia plena y la práctica de mindfulness en personas que realizan dicha práctica de forma sostenida

No obstante, dado el considerable número de asociaciones significativas entre las tres variables incluidas en la hipótesis general, se plantearon las siguientes hipótesis específicas:

- Hipótesis específica 1: “El estrés percibido se correlaciona de forma negativa y significativa con la conciencia plena: un aumento de conciencia plena se relaciona con una disminución en el estado del estrés percibido”.
- Hipótesis específica 2: “La práctica de mindfulness se correlaciona de forma positiva con la conciencia plena: una mayor práctica y experiencia aumenta los niveles de conciencia plena”.
- Hipótesis específica 3: “El estrés percibido se correlaciona de forma negativa y significativa con la práctica de mindfulness (frecuencia, antigüedad y tiempo dedicado): una mayor práctica de mindfulness disminuye la percepción de estrés

CAPÍTULO V

Método

5.1 Diseño de la investigación.

Para la implementación del presente estudio se utilizó un diseño no experimental descriptivo correlacional, cuantitativo y transversal.

No experimental, debido a que el objetivo principal de esta investigación consistió en describir y establecer la relación existente entre las variables a tratar sin ningún tipo de manipulación observando el fenómeno tal y como se da en su contexto. Al mismo tiempo es transversal, ya que se describen las relaciones entre variables en un momento determinado, (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

A su vez alcanza una profundidad descriptiva correlacional dado que la presentación de datos guarda esta característica independientemente por cada variable, y se realizó un análisis de diferencias estadísticamente significativas entre las variables de estrés percibido, práctica de mindfulness y conciencia plena, así como entre las mismas y los factores socio demográficos de los participantes. Determinando si su relación es positiva o negativa y significativa, de tal manera que cuando una variable varíe, las otras experimentarán algún cambio regular que permita generar un modelo predictivo, (Hernández et al., 2006).

También posee un carácter cuantitativo, en tanto la recolección y el análisis de los datos se efectuaron considerando técnicas con éstas características. Relacionado con esto último, cabe destacar que los datos cualitativos nominales fueron codificados de manera que puedan tratarse estadísticamente.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Así también ésta orientado a la corroboración, dado que asume un enfoque hipotético deductivo, en tanto se orienta a evaluar el estado de corroboración de la hipótesis general y aquellas específicas ya planteadas.

Se utilizaron fuentes primarias en tanto la investigación parte de la obtención de datos a partir de una encuesta estructurada *ad hoc* y dos escalas validadas sobre el estrés percibido y el mindfulness, las cuales fueron aplicadas a razón del presente estudio sobre una muestra determinada para la recolección de datos. (Hernández et al., 2006).

5.2. Participantes

En este estudio participaron un total de 30 personas, con edades entre los 35 y los 67 años (media = 47,04). Siendo la muestra compuesta mayoritariamente por mujeres en un 83% .

5.3. Procedimiento

Para el reclutamiento de la muestra se utilizó un servicio de Google diseñado específicamente para crear encuesta o formularios en línea (Google form). Se contactó a referentes de diferentes asociaciones en la CABA, relacionadas con mindfulness y meditación, como ser Sociedad Mindfulness Salud y Fundación Columbia, ambas ubicadas en el barrio de Palermo. Se les envió un link de acceso a la encuesta que incluyó los protocolos de evaluación, cuestionario *ad hoc* (datos socio demográficos y práctica de mindfulness), PSS-14 y FFMQ. Se contactó también a un grupo de terapeutas de Tercera ola, con quienes se utilizó una técnica de muestreo no probabilístico, denominada bola de nieve, a quienes se les pidió que hicieran extensivo el acceso al link a colegas, pacientes y conocidos que realizarán la práctica de mindfulness u otra práctica meditativa, reclutando así nuevos participantes.

5.4 Instrumentos

Primero, el cuestionario *ad hoc*, incluyó la recolección de datos sociodemográficos (edad, género, nivel educativo y ocupación) y de aquellos sobre la práctica de mindfulness (tipo de práctica, frecuencia de la práctica, modalidad, práctica informal y formal, antigüedad de la misma -años de práctica regular- y tiempo que le dedica a la práctica cada vez que la realiza). El cuestionario se compuso de 11 ítems semiestructurados (cuatro sociodemográficos y siete sobre la práctica de mindfulness) evaluados de acuerdo a la naturaleza del ítem en sí (por ejemplo, se solicitó la edad particular, mientras que la modalidad de la práctica incluyó las posibilidades de respuesta predeterminada de Individual o En grupo). El formulario del mismo se dispuso en el Anexo A.

Segundo, Se utilizó el Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Para desarrollar este instrumento Baer et al (2006) examinaron la estructura de cinco cuestionarios que miden mindfulness, evaluando su coherencia interna y la correlación entre ellos.

Esto permitió combinar los ítems más representativos de los distintos instrumentos para formar cinco factores e integrar las distintas definiciones operacionales existentes hasta el momento de su creación. Así, se consolidó un nuevo cuestionario denominado FFMQ, que mide la tendencia general a proceder con Atención Plena.

Los 5 factores se dividen en (Baer et al, 2008, Quintana Santana, 2016; Schmidt y Vinet, 2015):

1. Observar, el cual incluye notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores.
2. Describir, que hace referencia a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

3. Actuar conscientemente o dándose cuenta, refiere a focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado piloto automático), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando.
4. No juzgar la experiencia propia o interna, incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas.
5. No reaccionar (ante la propia experiencia), se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos.

Para el presente estudio se utilizó la versión en español que fue validada por Anchorena et al (2017) sobre una muestra argentina. Es un cuestionario compuesto por 39 ítems evaluados mediante un escalamiento de Likert de cinco puntos (1=Nunca o muy poco, 2=Raras veces, 3=A veces, 4=A menudo y 5=Muy a menudo o siempre). La puntuación en sí representa el nivel de Atención Plena para la escala total (a mayor puntuación, mayor atención plena), y el nivel de cada factor, siguiendo el mismo patrón de interpretación.

En la siguiente tabla se distribuyen los ítems por dimensión del cuestionario, considerando que algunos de los mismos poseen puntuación inversa en cuanto al escalamiento de tipo Likert.

Tabla 4. Distribución de ítems por factor evaluado del FFMQ.

Factor	Ítems	Ítem/s con puntuación inversa
Observar	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	-
Describir	2, 7, 12, 16, 22, 27, 32, 37	12, 16, 22
Actuar conscientemente	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	Todos los ítems del factor

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

No juzgar la propia experiencia	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	Todos los ítems del factor
No reaccionar ante la propia experiencia	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33	-

Fuente: Elaboración propia.

El formulario del cuestionario se dispuso en el Anexo B.

Para la evaluación de la percepción del estrés de las personas que participaron en la investigación se utilizó la Escala de Estrés Percibido PSS-14, en su adaptación al idioma español (Remor, 2006). Dicha escala se diseñó con el propósito de conocer qué tan estresantes perciben las personas los eventos de la vida cotidiana.

La PSS-14 es una escala que consta de 14 ítems a partir de los cuales los sujetos deben autoevaluar su nivel de estrés durante el último mes. Sus ítems interrogan sobre el grado en que el sujeto siente que ejerce control sobre situaciones impredecibles o inesperadas, o, por el contrario, si siente dichas situaciones como incontrolables y, de esta manera, experimenta un estrés que se traduce en malestar.

Cada pregunta tiene un escalamiento de tipo Likert de cinco puntos (0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=De vez en cuando, 3=A menudo y 4=Muy a menudo). La puntuación máxima es de 56 puntos, de tal manera que a más puntuación, mayor es el nivel de estrés percibido.

Al igual que el instrumento anterior, el presente posee ítems que se puntúan inversamente. Estos concuerdan con aquellos redactados de forma positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13). Los ítems redactados negativamente (1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14) se puntúan de forma directa.

El formulario del cuestionario se dispuso en el Anexo C.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

CAPÍTULO VI

Resultados

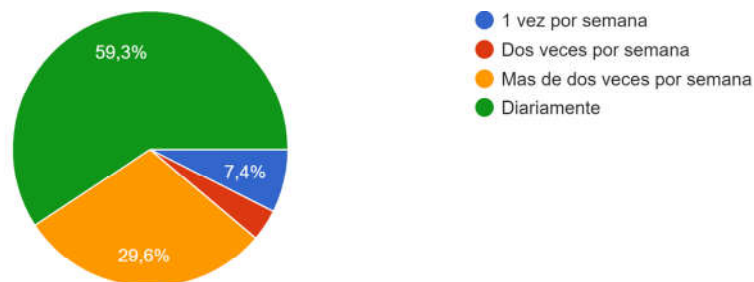
6.1 Estadísticos descriptivos

A continuación, se exponen los principales resultados alcanzados partir de este estudio, buscando dar respuesta a los objetivos anteriormente descritos. En relación a las características socio-demográficas de la muestra observamos que la mayoría de los participantes (83%) había concluido estudios de grado o postgrado en tanto el resto había alcanzado un nivel terciario.

En relación al tipo de práctica, un 44% de los participantes realizaba específicamente una práctica bajo la denominación de Mindfulness, el resto de los participantes (56%) realizaba otro tipo de práctica meditativa, como ser Vipasanna (14%), Yoga (18%). meditación Zen, meditación con mantras y visualizacion, meditacion espiritual, kum nye (meditación budista)

¿Con que frecuencia realiza la práctica formal de Mindfulness u otra?

27 respuestas



Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Como se observa en el gráfico anterior, ante la pregunta: ¿con que frecuencia realiza la práctica de mindfulness u otra? La respuesta que obtiene un porcentaje mayoritario (59,3%) es la que se vincula a quienes realizan una práctica diaria, seguido por quienes la realizan con una frecuencia de más de dos veces por semana en un 29,9%. En tanto el 7,4% de los participantes realiza la práctica tan solo una vez por semana.

La modalidad de práctica se realizaba en un 81% de forma individual mientras el 19% restante lo realizaba de forma grupal, prevaleciendo en esta modalidad los encuentros semanales.



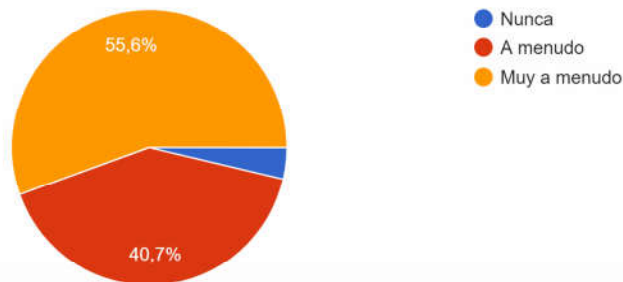
El gráfico anterior resume las respuestas obtenidas ante la pregunta que indaga sobre cuánto tiempo hace que cada uno de los participantes realiza la práctica, en el se puede observar que el 13% realiza la práctica hace 2 años, un 8% la realiza hace 3 años, en tanto otro 13% practica hace 4 años. El mayor porcentaje es para aquellos que realizan la práctica hace 5 años en un 34%, en tanto otro 32% se distribuye entre aquellos que practican hace más de 10 años, llegando a un máximo de 30 años de práctica.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

En relación a lo expuesto en el marco teórico la práctica de mindfulness puede realizarse de forma formal e informal, en este sentido el 55,6% confirmo hacer una práctica infomal muy a menudo, y tan solo un 3,6% declaro no hacerlo nunca.

¿Realiza una practica informal de Mindfulness? (Toma conciencia del momento presente en las actividades de la vida cotidiana)

27 respuestas



6.1 Análisis correlacional

Ninguno de los resultados obtenidos a partir del análisis correlacional de las diferentes variables es significativo, sin embargo se analizaran aquellos que resultaron más importantes a los efectos del presente estudio, tomando como criterio que superen una correlación de 0.1 en adelante.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Correlations										
		EP_Total	FFMQ_OBS	FFMQ_Desc	FFMQ_Act	FFMQ_Juzg	FFMQ_React	FFMQ_Total	¿Cuanto tiempo le dedica a su práctica formal de Mindfulness u otra, cada vez que la realiza?	¿Hace cuanto tiempo realiza la practica?
EP_Total	Pearson Correlation	1	-.255	.053	-.180	.078	-.052	-.080	-.136	.222
	Sig. (2-tailed)		.219	.801	.389	.711	.805	.705	.517	.287
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
FFMQ_OBS	Pearson Correlation	-.255	1	.414*	.230	-.038	.509**	.635**	.000	.309
	Sig. (2-tailed)	.219		.032	.248	.850	.007	.000	.999	.117
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
FFMQ_Desc	Pearson Correlation	.053	.414*	1	.221	-.057	.391*	.620**	-.050	.166
	Sig. (2-tailed)	.801	.032		.267	.779	.044	.001	.803	.407
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
FFMQ_Act	Pearson Correlation	-.180	.230	.221	1	.112	.537**	.667**	.023	-.011
	Sig. (2-tailed)	.389	.248	.267		.580	.004	.000	.910	.956
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
FFMQ_Juzg	Pearson Correlation	.078	-.038	-.057	.112	1	.222	.438**	-.166	.165
	Sig. (2-tailed)	.711	.850	.779	.580		.267	.022	.408	.410
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
FFMQ_React	Pearson Correlation	-.052	.509**	.391*	.537**	.222	1	.803**	-.266	.098
	Sig. (2-tailed)	.805	.007	.044	.004	.267		.000	.180	.625
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
FFMQ_Total	Pearson Correlation	-.080	.635**	.620**	.667**	.438**	.803**	1	-.147	.238
	Sig. (2-tailed)	.705	.000	.001	.000	.022	.000		.464	.233
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
¿Cuanto tiempo le dedica a su práctica formal de Mindfulness u otra, cada vez que la realiza?	Pearson Correlation	-.136	.000	-.050	.023	-.166	-.266	-.147	1	.166
	Sig. (2-tailed)	.517	.999	.803	.910	.408	.180	.464		.408
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27
¿Hace cuanto tiempo realiza la practica?	Pearson Correlation	.222	.309	.166	-.011	.165	.098	.238	.166	1
	Sig. (2-tailed)	.287	.117	.407	.956	.410	.625	.233	.408	
	N	25	27	27	27	27	27	27	27	27

*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
 **, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

En primer lugar se analizó la correlación entre estrés percibido y conciencia plena siendo esta negativa pero no significativa. Esto marca una tendencia donde a mayor conciencia plena menor estrés percibido, pero la falta de significancia en este estudio, puede deberse al el tamaño muestral.

Por otro lado se observó una correlación positiva y significativa (0.22) entre estrés percibido total y el tiempo en años que hace que se realiza la práctica, esto significa que a mayor estrés percibido, mayor es el tiempo que hace que se realiza a práctica.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

A su vez hay una correlación negativa entre estrés percibido total y el tiempo dedicado cada vez que se realiza la práctica formal (-0.13). Esto significa que a cuanto menos tiempo dedicado a la práctica, mayor es la percepción del estrés.

El FFMQ total es un resumen de la tendencia de cada una de las dimensiones de la conciencia plena, y relaciona positivamente con los años de práctica (0.23). A mayor conciencia plena más años de práctica. Sin embargo la conciencia plena correlaciona de forma negativa con el tiempo dedicado cada vez que se realiza la práctica (-0.14). A cuanto menor es el tiempo dedicado a la práctica, mayor es la conciencia plena.

Se observaron también las correlaciones entre el Estrés percibido y las dimensiones del FFMQ, presentando una correlación negativa de -0.25 en relación a la dimensión observar, eso quiere decir que un aumento en esta dimensión implica una disminución en la percepción del estrés. En esta línea también se encuentra la dimensión de actuar conscientemente, la cual también correlaciona de forma negativa con el estrés en -0.18.

La dimensión de “observar” correlaciona positiva y significativamente (0.30) con los años de práctica, lo cual significa que a mayor cantidad de años de práctica esta dimensión se incrementa. Esta tendencia se refleja también en las dimensión de “describir” y “no juzgar la experiencia” en (0.16) en ambas, estas dos dimensiones también aumentan en relación a los años de práctica.

EP_Total	No diariamente	33,8
	Diariamente	31,6
FFMQ_OBS	No diariamente	27,3636
	Diariamente	29,1875
FFMQ_Desc	No diariamente	30
	Diariamente	30,75
FFMQ_Act	No diariamente	28,4545

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

	Diariamente	28,75
FFMQ_Juzg	No diariamente	31,5455
	Diariamente	31,75
FFMQ_React	No diariamente	25,4545
	Diariamente	26,5625
FFMQ_Total	No diariamente	147,0909
	Diariamente	151,25

En el cuadro anterior, en relación a la frecuencia de práctica se puede observar que la media de Estrés percibido total es mayor en los que no practican diariamente, (lo cual incluye a aquellos que practican una, dos, y más de dos veces por semana) en relación a la de los que practican diariamente. Los que practican diariamente presentan menores niveles de estrés percibido.

En relación al FFMQ los que practican diariamente presentan un aumento en la media en todas las dimensiones, mayor observación, mayor describir, mayor actuar con conciencia, mayor no juzgar la experiencia y mayor no reactividad. Siendo entonces los que practican diariamente los que presentan un mayor nivel de conciencia plena.

En relación al tiempo que se le dedica a la práctica los participantes declararon una práctica mínima de 15 minutos y una máxima de 120 minutos con una media = 52 minutos cada vez que se realizaba dicha práctica. En relación a esto se observó una correlación negativa entre los minutos destinados a la práctica y el puntaje total de FFMQ. Sin embargo se presentó una correlación positiva entre los niveles de conciencia plena expresados en el resultado total de FFMQ y los años de práctica.

CAPITULO VII

Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la práctica, el estrés percibido y los niveles de conciencia plena en personas que realizan una práctica sostenida de meditación Mindfulness u otra práctica meditativa. Ya que la práctica de meditación en sus diversas modalidades (Yoga, Vipassana, Zen) incrementa la conciencia plena, y ésta está asociada a su vez con el manejo de emociones disfuncionales tales como la ansiedad, depresión, y estrés percibido (Gutiérrez 2011).

Los resultados obtenidos corroboran esto ya que se pudo comprobar una correlación negativa entre ambas variables, que aunque no significativa, da cuenta de una tendencia a que cuando aumenta la conciencia plena el estrés percibido desciende.

A su vez, el instrumento con el que se evaluó la conciencia plena, permitió ahondar más detalladamente en las diferentes facetas que componen este constructo y comprobó de esta forma que cada una de ellas, se relaciona entre sí positivamente, aportando de modo complementario al constructo general y manteniendo la conceptualización de Conciencia Plena como un constructo multifacético (Baer et al 2006). De esta forma, la observación individual de cada una de las facetas del FMMQ permitió analizar cuáles fueron los aspectos más relevantes de los componentes de la conciencia plena en relación a las demás variables. En este sentido el presente estudio muestra una relación inversa entre los estados emocionales negativos de estrés percibido, con las facetas Observar (-.25), Actuar con Conciencia (-.18) y No reaccionar (-.05) lo cual implicaría que mientras más consciente es el sujeto de lo que le ocurre, pudiendo actuar sin entrar en “piloto automático” y permitiendo que los sentimientos fluyan sin dejarse atrapar o llevar por ellos, menos malestar psicológico experimentaría.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Se observó también que la puntuación Total del FFMQ correlacionó de forma positiva con la mayor cantidad de años y con la frecuencia diaria de práctica. Lo cual implica que a mayor experiencia en la práctica mayor es la conciencia plena, y quienes realizan una práctica diaria presentan mayor índice de ésta. Esto es coherente con la literatura y los hallazgos empíricos obtenidos con meditadores experimentados en relación a la capacidad de las prácticas meditativas para cultivar las habilidades de mindfulness (Baer et al., 2008) y de cómo la experiencia en meditación se asocia positivamente con las facetas de la Atención Plena. En relación a esto se observó más detalladamente el segmento de participantes con mayor experiencia según los años declarados de práctica y se analizaron las correlaciones entre los componentes de la conciencia plena y éste segmento de la población, siendo la faceta de Observar la experiencia la que obtiene valores más altos (0.30), junto a Describir (0.16) y No Juzgar la experiencia (0.16).

Cabe destacar que en estudios realizados en personas sin práctica en meditación (Schmidt & Vinet 2015) ésto difiere, ya que la faceta Observar se relacionó positivamente con los estados emocionales negativos de Depresión, Ansiedad y Estrés. Esto podría dar cuenta de que la intención de observar los estados internos cuando estos son negativos puede generar molestia en los individuos. Sería similar a cuando las personas reportan tener una “rumiación cognitiva”, lo cual les resulta disruptivo. Frente a este efecto es importante la práctica de no juzgar y no reaccionar ante lo observado; es decir, poder aceptar una experiencia como sentirse triste, sin realizar una autocrítica y no reaccionar impulsiva o evitativamente como, por ejemplo, intentar rápidamente olvidar.

Como se menciono anteriormente, las personas con más años de practica presentaron una puntuación alta en la faceta Observar la experiencia, esto es acorde a lo mencionado en el marco teórico donde la observación es descrita como una característica central en la Atención Plena. Este resultado se alinea a los obtenidos en otros estudios que corroboran que los meditadores son diferentes a los no meditadores, específicamente en la capacidad de Observar, que se adquiere con la práctica de técnicas meditativas y que a su vez potenciaría la capacidad de Describir la experiencia. Baer et al (2006) plantearon que

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

en individuos sin experiencia en la meditación, atender a las experiencias generalmente puede estar asociado a juzgarlas, pero que las personas con experiencia en meditación deberían mostrar mayores niveles tanto de observación como de no juzgar su experiencia.

Por otro lado los resultados obtenidos si bien presentan como mencionamos anteriormente, una correlación positiva entre conciencia plena y años de práctica, también refieren una correlación negativa entre los años de práctica y el estrés percibido. Esto implica que en éste estudio las personas que tienen más experiencia en la práctica, presentan mayores niveles de conciencia plena, pero también mayores niveles de estrés percibido. Esto es controvertido en relación a los resultados planteados en los antecedentes que dan cuenta de una relación inversa entre las práctica de mindfulness y el estrés percibido. Sin embargo también se mencionó anteriormente que no se encontraron estudios que midieran esta variable en personas que realizan una práctica sostenida durante varios años, ya que los estudios realizados donde se mide estrés percibido según los antecedentes encontrados se tomaron en poblaciones que realizaron un programa (MBSR) de tan solo ocho semanas o menos.

Se podría inferir, dado que las facetas de Observar, Describir y no juzgar la experiencia son las que mayores índices de correlación positiva obtuvieron en relación a los años de práctica, que mediante la práctica de la meditación mindfulness se aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que se presentan, sin hacer nada por tratar de modificarlas cambiarlas o alterarlas, las personas con mayor práctica podrían haber respondido el cuestionario de estrés percibido dado su alto entrenamiento, como un observador que describe el estado, tal y cual acontece. Por lo que entonces, sería necesario corroborar a través de otros indicadores si esto correlaciona con un estado emocional alterado o confirma que dicha práctica hace que la persona se pueda desvincular progresivamente de sus pensamientos, sensaciones y emociones, pudiendo observarlas y describirlas de forma ecuánime, y actuando independientemente de éstos.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Las personas incurren en conductas desadaptativas en un intento de evitar las experiencias displacenteras. En la medida en que pueden aceptar que esas experiencias son ocasionales y limitadas en el tiempo, no necesitarían recurrir a tales conductas. Así mismo la aceptación y el no juzgar pueden considerarse sinónimos, una forma de definir la aceptación es la propuesta por Hayes (1994): “experimentar los eventos plenamente y sin defensas, tal como son”, todos los enfoques de conciencia plena que se mencionaron en el marco teórico incluyen la aceptación sin juzgar de los pensamientos y sentimientos y de los eventos de la vida cotidiana por lo que adoptar una actitud de aceptación sería imprescindible en la práctica de la conciencia plena.

Por otro lado analizando las respuestas individuales del cuestionario sobre estrés percibido, se observa por ejemplo en el ítem 10 donde se pregunta: En el último mes ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control? que la respuesta mayoritaria de las personas con más años de práctica fue “casi nunca”. En este sentido nos preguntamos si las personas que realizan este tipo de prácticas sostenidas en el tiempo, podrían estar incorporando además componentes de una filosofía oriental enmarcada en la aceptación de la incertidumbre y apertura a la experiencia, donde prevalece la afirmación “casi nunca se puede tener todo bajo control”. En relación a esto se abre la pregunta si será el PPS el instrumento más adecuado para medir la variable en este tipo de población, dado que utiliza la palabra control en varios de sus ítems.

Limitaciones y recomendaciones futuras

De todas formas somos conscientes que este estudio presenta una importante limitación en relación a su tamaño muestral, por lo que estas últimas inferencias están acotadas a un número aún menor dentro de la misma muestra (37%), ya que remiten a las personas que declararon mayor cantidad de años de práctica. Por lo que sería importante realizar el estudio en una población más amplia y corroborar si las correlaciones se mantienen o se modifican.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Por otro lado, si bien existe abundante evidencia en relación al tema de meditación y en particular mindfulness, se considera que aún sería pertinente refinar la teorización posterior al estudio, pues se suelen presentar y discutir los resultados en aspectos metodológicos y pragmáticos. En este sentido, los análisis cualitativos pueden complementar la conceptualización posterior de los resultados cuantitativos para indagar otros factores relacionados con el estrés percibido, la práctica y la experiencia en conciencia plena, Así como también se considera que son necesarios estudios relacionados con el perfil psicológico de meditadores expertos, a fin de explorar posibles indicadores relacionados al fenómeno de la meditación y la conciencia plena y los beneficios, o no, que pueden implicar mantener dicha práctica sostenida en el tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anchorena, M., Ghiglione, F. y Nader, M. (2017). Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in an Argentine sample. *Archives of Assessment Psychology, 7 (1), 29-41*.
- Auserón, G. A., Viscarret, M. R. E., Goñi, C. F., Rubio, V. G., & Pascual, P. P. (2017). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atención Primaria*.
- Baer, RA., Smith GT., Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L.(2006) Using self- report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 2006;13:27-45*.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., y Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15, 329-342*.
- Campos Bacas, D., Cebolla i Martí, A. J., & Rasal Cantó, P. (2015). Mindfulness estado, habilidades mindfulness y auto-compasión en el aprendizaje de mindfulness: Un estudio piloto.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

Cullen, M. (2011). Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. *Mindfulness*, 2, 186-193.

de la Fuente Arias, M., Salvador Granados, & Franco Justo, C. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) en la autoestima y la inteligencia emocional percibidas. *Psicología Conductual*, 18(2), 297-315.

Gálvez-Galve, J. J. (2013). Atención Plena: revisión. *Medicina Naturista*, 7(1), 3-6.

Grande Vega, M. I. (2015). Relación entre memoria de trabajo, estrés percibido y conciencia plena.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(2004), 35-43.

Guadalupe, L. A. O., Miranda, R. T., Prada, K. J. S., Borrero, T. C., Peña, O. F. C., & Scarpati, M. P. (2017). Incidencia de Mindfulness y Qi Gong sobre el Estado de Salud, Bienestar Psicológico, Satisfacción Vital y Estrés Laboral. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 99-113.

Gutiérrez, G. S. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 26-32.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. México D.F., México: Editorial Mc Graw Hill Interamericana. 4ta. Edición. (Orig.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

- Justo, C. F. (2010). Reducción de los niveles de estrés y ansiedad en médicos de atención primaria mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Atención primaria*, 42(11), 564-570.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Korman, G. P., & Garay, C. J. (2012). El modelo de terapia cognitiva basada en la conciencia plena (mindfulness). *Revista argentina de clínica psicológica*, 21(1), 5-13.
- Lengacher, CA, Johnson-Mallard, V., Post-White, J., Moscoso, MS, Jacobsen, PB, Klein, TW, ... y Goodman, M. (2009). Ensayo controlado aleatorizado de la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) para sobrevivientes de cáncer de mama. *Psycho-Oncology*, 18(12), 1261-1272.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.
- Martín-Asuero, A., & García de la Banda, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 369-384.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

- Martínez, M. E. F. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de la coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y la transformación emocional. Universidad de León.
- Medeiros, S., y Pulido, R. (2011). Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para doctores de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49 (3), 251-257.
- Miró, M. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 31-76.
- Moñivas Lázaro, A., García Diex, G., & García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143-152.
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221-233.
- Musa Salech, G. (2013). Mindfulness y Auto-compasión: Un estudio correlacional en estudiantes Universitarios. *Universidad de Chile*
- Ortega Alcaraz, V. (2015). *Mindfulness y regulación emocional* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Jaén, Jaén, España.
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

- Pérez, M. A., & Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 77-120.
- Pérula-Jiménez, C., Pérula, L. A., Jiménez, C., & Vaquero-Abellán, M. (2017). Estrés y nivel de conciencia plena en profesionales de atención primaria que siguen mindfulness.
- Quintana Santana, B. M. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(01), 86-93
- Reynoso, M., & de la Vega, M. (2010). Mindfulness y estrés del profesional de la salud mental.
Recuperado de <http://medicablogs.diariomedico.com/reflepciones/2010/06/07/mindfulness-y-estres-del-profesional-de-la-salud-mental>.
- Romero, M. R. M. (2009). Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud.
- Schmidt, C., & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 33(2), 93-101.
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 92-99.

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

ANEXOS

A. Cuestionario ad hoc sobre la práctica de mindfulness

Aspectos sociodemográficos

Edad: _____ años.

Sexo:

Masculino

Femenino

Nivel educativo:

Primario

Secundario

Terciario

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Universitario

Ocupación: _____.

Práctica de mindfulness

1. ¿Realiza una práctica formal de Mindfulness u otro tipo de práctica meditativa?

Sí

No

2. En caso de realizar otro tipo de práctica meditativa, especifique cual.

3. ¿Con qué frecuencia realiza la práctica formal de mindfulness u otra?

1 vez por semana

2 veces por semana

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

Más de 2 veces por semana

Diariamente

4. ¿Hace cuánto tiempo realiza la práctica? _____ años.

5. ¿Cuánto tiempo le dedica a su práctica formal de mindfulness u otra, cada vez que la realiza? _____.

6. ¿De qué forma realiza su práctica?

Individual

En grupo

7. ¿Realiza una práctica informal de Mindfulness? (Toma conciencia del momento presente en las actividades de la vida cotidiana)

Nunca

Casi nunca

De vez en cuando

A menudo

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

de mi cuerpo					
7: Puedo fácilmente poner en palabras mis sentimientos creencias y expectativas					
8: No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado o distraído de alguna manera					
9: Observo mis sentimientos sin perderme en ellos					
10: Me digo a mi mismo/a que no debería sentirme como me estoy sintiendo					
11: Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones					
12: Me es difícil encontrar palabras para describir lo que estoy pensando					
13: Me distraigo fácilmente					
14: Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera					
15: Presto atención a sensaciones como el viento entre mis cabellos, o el sol sobre mi rostro					
16: Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen como me siento con respecto a las cosas					
17: Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos					
18: Se me hace difícil mantenerme enfocado/a en lo que ocurre en el presente					
19: Cuando experimento imágenes o pensamientos perturbadores, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mi					
20: Presto atención a los sonidos, como el de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de los autos					

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

21: En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar de inmediato					
22: Cuando tengo una sensación en mi cuerpo me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas					
23: Parece que actuó en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo					
24: Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, recobro la calma poco después					
25: Me digo a mi mismo/a que no debería estar pensando como estoy pensando					
26: Percibo los olores y aromas de las cosas					
27: Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras					
28: Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas					
29: Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar					
30: Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas					
31: Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra					
32: Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras					
33: Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir					
34: Realizo deberes o tareas de manera automáticas sin ser consciente de lo que estoy haciendo					
35: Cuando tengo pensamientos o					

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental					
36: Presto atención a como mis emociones afectan a mis pensamientos y comportamiento					
37: Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado					
38: Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención					
39: Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales					

C. Escala de Estrés Percibido (PSS-14)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2: En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3: En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o					

Mindfulness. Relación entre la práctica, los niveles de atención plena y el estrés percibido en personas que meditan en CABA

estresado?					
4: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
6: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
8: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
9: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
10: En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
11: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
12: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?					
13: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar su tiempo?					
14: En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas					