

## **Resumen**

Esta investigación tiene dos objetivos, por un lado conocer el perfil socioemocional de las personas que obtienen un mayor beneficio de un programa de intervención Mindfulness y por otro, analizar la relación existente entre las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales con atención plena y bienestar subjetivo.

Para ello se aplicó el programa Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015) diseñado expresamente para este estudio. Se implementó en una muestra de 130 alumnos y alumnas universitarios, que obtuvieron parámetros de normalidad estandarizada.

Los resultados del primer objetivo confirman que se puede conocer el perfil socioemocional de las personas que obtendrán un mayor beneficio de un programa Mindfulness. En cuanto al segundo objetivo, se constata que las personas que practican habitualmente Mindfulness desarrollan un índice de bienestar subjetivo mayor. Esto demuestra que las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales correlacionan con la atención plena y el bienestar subjetivo.

**Palabras claves:** Mindfulness o atención plena, inteligencia emocional, estrategias cognitivo emocionales, bienestar subjetivo, pensamiento constructivo, estudiantes universitarios.



## **Abstract**

This research has two objectives, to know the socio-emotional profile of people who will benefit most from a Mindfulness intervention program, and analyze the relation between the socio-affective and cognitive-emotional variables in relation to Mindfulness and subjective well-being.

Therefore, it was applied the Mindfulness-ProAp Program (Martín, Luján and Rodríguez-Mateo, 2015), which was specifically designed for this investigation. It was employed in a sample of 130 university students, which obtained Normal assessment parameters.

The results of the first objective confirm that it is possible to know the socio-emotional profile of people who will benefit most from a Mindfulness intervention program. As to the second objective, it is proved that people who usually do Mindfulness develop a bigger subjective well-being index. This demonstrates that the socio-affective and cognitive-emotional variables correlate to the Mindfulness and subjective well-being.

**Key words:** Mindfulness, emotional intelligence, cognitive-emotional strategies, subjective well-being, constructive thinking, university students.









UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Departamento de Psicología y Sociología



## **TESIS DOCTORAL**

# **Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness.**

**Tesis Doctoral presentada por Dña. Rosa Delia Martín Rodríguez.**

**Dirigida por la Dra. Isabel Luján Henríquez y el Dr. Heriberto Rodríguez Mateo.**

**Los Directores**

**La Doctoranda**

**Las Palmas de Gran Canaria, Noviembre 2015**





**TESIS DOCTORAL**

**Perfil socioemocional de los que más se benefician de un programa Mindfulness.**

**Rosa Delia Martín Rodríguez.**

**Las Palmas de Gran Canaria, Noviembre 2015**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer de forma especial la dedicación y entrega de mis directores de Tesis la Dra. Dña. Isabel Luján Henríquez y al Dr. D. Heriberto Rodríguez Mateo por sus conocimientos y orientaciones, su persistencia y la paciencia que han tenido para que este trabajo fuera posible. Gracias por confiar en mí.

También quiero hacer mención especial a D. José Domingo Martín Espino y Dra. Dña. Pilar Etopa Bitata por sus gestiones y colaboración para facilitar la difusión de la información y el desarrollo del programa, sin olvidar a todos y cada uno de los alumnos y alumnas que participaron.

No quiero dejar de mencionar a Cristina, Malena, Luis, Manuel, Jesús, Gladys y todas aquellas personas que con sus aportaciones y apoyo han conseguido que pueda finalizar y compartir este trabajo.

Y estoy especialmente en deuda con mi familia, que han sabido comprender la cantidad de tiempo a compartir que les he escatimado. Valoro especialmente su apoyo emocional durante todo este tiempo.

*A mis incansables padres por su apoyo incondicional y a mis tres hijos Juan,  
Félix e Isabella por su admiración y alegría.  
Gracias por estar en mi vida.*



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	7
<b>CAPITULO I. MINDFULNESS .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>15</b>
1.1.1. La observación plenamente consciente .....	18
1.1.2. Vivir sin el “piloto automático” .....	19
1.1.3. Estrés y Mindfulness.....	20
1.1.4. Las emociones y Mindfulness .....	24
1.1.5. Felicidad y Mindfulness .....	27
<b>1.2. CONCEPTO MINDFULNESS .....</b>	<b>29</b>
<b>1.3. MINDFULNESS E INTERVENCIÓN.....</b>	<b>32</b>
1.3.1. Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR: Kabat-Zinn, 1990, 2003).....	33
1.3.2. Terapia cognitiva basada en la conciencia plena (MBCT: Segal, Teasdale y Williams, 2002).....	34
1.3.3. Terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes, Strosal y Houts, 2005) ..	34
1.3.4. Terapia conductual dialéctica (DBT: Linehan, 1993).....	35
1.3.5. Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena: (REBAP: Brito, G. 2011) .....	35
<b>1.4. MEDIDA DE LA ATENCIÓN PLENA .....</b>	<b>36</b>
<b>1.5. EFECTOS Y APLICACIONES DE LA ATENCIÓN PLENA.....</b>	<b>37</b>
<b>1.6. EFECTOS DEL MINDFULNESS EN EL CEREBRO .....</b>	<b>40</b>
<b>CAPITULO II. VARIABLES SOCIOEMOCIONALES.....</b>	<b>45</b>
<b>2.1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>47</b>
<b>2.2. ESTRATEGIAS COGNITIVO EMOCIONALES.....</b>	<b>47</b>
2.2.1. Antecedentes .....	49
2.2.2. Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales. MOLDES .....	50
<b>2.3. PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO .....</b>	<b>58</b>
2.3.1. Teoría Cognitivo Experimental (Epstein, 1998).....	59
2.3.2. Inventario de Pensamiento Constructivo. CTI. (Epstein, 2012) .....	60
<b>2.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL .....</b>	<b>65</b>
2.4.1. Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997).....	66
2.4.2. Inteligencia Emocional según Daniel Goleman (1995).....	68
2.4.3. Howard Gardner (1983). Inteligencias Múltiples .....	70
2.4.4. Inteligencia emocional y Mindfulness .....	71
2.4.5. Medida de la inteligencia emocional. TMMS-24 .....	72
<b>2.5. BIENESTAR SUBJETIVO.....</b>	<b>73</b>
2.5.1. Introducción .....	73
2.5.2. Primeras formulaciones teóricas del Bienestar Subjetivo.....	74
2.5.2.1. Teoría de la Autodeterminación propuesta por Ryan y Deci. SDT, Self-Determination Theory (2000).....	77
2.5.2.2. Modelo multidimensional del Bienestar Subjetivo.....	77

2.5.2.3. Modelo de Acercamiento a la Meta.....	77
2.5.2.4. La teoría del Flujo .....	78
2.5.3. Aportaciones actuales al estudio del bienestar subjetivo .....	79
2.5.3.1. Teoría del bienestar. Seligman.....	80
2.5.4. Funciones del Bienestar Subjetivo.....	81
2.5.5. Medida del bienestar subjetivo.....	82
<b>CAPÍTULO III. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>85</b>
<b>Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015)</b>	
3.1. INTRODUCCIÓN .....	87
3.1.1. Breve historia .....	87
3.2. QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA.....	87
3.3. PRINCIPIOS QUE ADOPTA ESTE PROGRAMA .....	89
3.4. JUSTIFICACIÓN.....	89
3.4.1. El Mindfulness sugiere múltiples campos de investigación.....	89
3.4.2. Nuestra línea de investigación .....	89
3.4.3. La muestra .....	90
3.4.4. Conclusión.....	90
3.5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	91
3.5.1. Basado en las recomendaciones de Kabat-Zinn, J. (2002) .....	91
3.5.2. Meditación de Atención Plena: prácticas de atención focalizada y prácticas de plena conciencia .....	91
3.5.3. La importancia de la respiración .....	92
3.5.4. Es un taller práctico-teórico .....	93
3.5.5. Se busca generalizar los aprendizajes.....	94
3.5.6. Un aula ordinaria es suficiente .....	94
3.5.7. Con la implicación del alumnado .....	94
3.6. OBJETIVOS.....	95
3.7. ESTRUCTURA Y CONTENIDOS .....	97
3.8. METODOLOGÍA .....	101
3.8.1. Explicación de los principios metodológicos .....	101
3.8.2. Temporalización del programa .....	102
3.8.3. Actividades .....	103
3.8.4. Instrumentos y material de trabajo .....	104
3.8.5. Actividades .....	104
<b>CAPÍTULO IV. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO EMPÍRICO.....</b>	<b>113</b>
4.1. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO EMPÍRICO.....	117
4.2. OBJETIVOS.....	120
4.3. HIPÓTESIS .....	121
4.4. MÉTODO.....	123
4.4.1. Diseño .....	123
4.4.2. Muestra.....	123
4.4.3. Variables .....	124
4.4.4. Instrumentos de medida.....	134
4.4.5. Procedimiento.....	135

<b>CAPÍTULO V. ESTUDIO I</b> .....	<b>143</b>
<b>5.1. ESTUDIO I: Perfil socioemocional de las personas que más desarrollan la competencia de atención plena mediante la aplicación del programa de atención plena Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015)</b> .....	<b>145</b>
<b>5.2. OBJETIVOS</b> .....	<b>146</b>
<b>5.3. HIPÓTESIS</b> .....	<b>148</b>
5.3.1. Cuadro resumen de los objetivos e hipótesis.....	150
<b>5.4. MÉTODO</b> .....	<b>153</b>
5.4.1. Muestra.....	153
5.4.2. Diseño .....	154
5.4.3. Variables .....	155
5.4.4. Instrumentos de medida.....	160
5.4.5. Procedimiento.....	161
5.4.5.1. Implementación del programa Mindfulness-ProAp.....	161
5.4.5.2. Análisis de los datos .....	166
<b>5.5. RESULTADOS</b> .....	<b>170</b>
5.5.1. Análisis de la muestra.....	171
5.5.2. Análisis de la variable criterio: atención plena .....	190
5.5.3. Resultados del incremento de la variable de atención plena .....	191
5.5.4. Resultados de las variables socioemocionales y las medidas de atención plena .....	195
5.5.5. Agrupamiento de la muestra en función de los índices de atención plena .....	208
5.5.6. Comprobación de las variables que marcan diferencias estadísticamente significativas en los que tienen mayor y menor competencia de atención plena .....	209
5.5.6.1. Antes del programa Mindfulness-ProAp.....	211
5.5.6.2. Después del programa Mindfulness- ProAp .....	217
5.5.6.3. En el incremento de Atención plena a través del programa Mindfulness- ProAp .....	221
5.5.7. Resultados de la función discriminante de los que más se beneficiarán del programa Mindfulness-ProAp en las diferentes medidas de atención plena .....	228
5.5.7.1. Antes del programa.....	228
5.5.7.2. Después del programa .....	234
5.5.7.3. Incremento de atención plena .....	238
5.5.8. Obtención de una ecuación de regresión de las diferentes medidas de atención plena a partir de las variables sociodemográficas y socioemocionales .....	241
5.5.8.1. Antes del programa.....	242
5.5.8.2. Después del programa .....	244
5.5.8.3. Incremento de la atención plena .....	247
5.5.9. Resultados del análisis descriptivo de la movilidad de la muestra en función de la puntuación de atención plena: Tablas de contingencia .....	249
5.5.9. A) App (pretest) / apf (postest) .....	249
5.5.9. B) App (pretest) / grupo crecimiento .....	251

5.5.9. C) Grupo crecimiento/ Apf.....	252
<b>5.6. DISCUSIÓN .....</b>	<b>253</b>
5.6.1. Análisis descriptivo de la muestra.....	254
5.6.2. Análisis del programa .....	255
5.6.3. Análisis de las variable criterio: atención plena .....	257
5.6.3.1. Medida de atención plena antes del programa.....	258
5.6.3.2. Medida de atención plena después del programa .....	258
5.6.3.3. Medida del incremento de la competencia en atención plena ....	259
5.6.4. Agrupamiento de la muestra entre los diferentes índices de atención plena .....	260
5.6.4.1. Antes del programa.....	260
5.6.4.2. Después del programa .....	261
5.6.4.3. Incremento.....	263
5.6.4.4. Antes del programa.....	263
5.6.4.5. Después del programa .....	264
5.6.4.6. Incremento.....	265
5.6.4.7. Antes del programa.....	265
5.6.4.8. Después del programa .....	266
5.6.4.9. Incremento.....	266
<b>5.7. CONCLUSIONES .....</b>	<b>267</b>
5.7.1. En referencia a la muestra .....	267
5.7.2. En referencia al programa .....	267
5.7.3. En referencia a la variable criterio .....	268
<b>CAPÍTULO VI. ESTUDIO II.....</b>	<b>275</b>
6.1. ESTUDIO II. Analizar la relación entre variables socioafectivas, cognitivo emocionales, atención plena con el bienestar subjetivo .....	277
6.2. OBJETIVOS.....	278
6.3. HIPÓTESIS .....	279
6.3.1. Cuadro resumen de los objetivos e hipótesis.....	280
6.4. MÉTODO.....	282
6.4.1. Muestra.....	282
6.4.2. Diseño .....	282
6.4.3. Variables .....	282
6.4.4. Instrumentos de medida.....	284
6.4.5. Procedimiento.....	286
6.4.5.1. Análisis de datos .....	287
6.5. RESULTADOS .....	289
6.5.1. Análisis descriptivo del índice de bienestar subjetivo de la muestra .....	289
6.5.2. Estudio de correlación entre las variables socioemocionales, atención plena y el índice de bienestar subjetivo.....	292
6.5.3. Realizar una función discriminante que me permita conocer la probabilidad de pertenencia adecuadamente entre los grupos de personas con mayor índice de bienestar subjetivo y personas con menor índice de bienestar subjetivo .....	296



6.5.4. Es posible predecir el índice de la bienestar subjetivo a partir de las principales variables socioemocionales (encuadres mentales, puntuación constructiva global y las tres dimensiones de la inteligencia emocional) y los índices de atención plena.....	301
6.5.5. Qué relación existe entre la bienestar subjetivo, la atención plena, y las diez dimensiones mentales.....	304
6.5.6. Obtener una ecuación que pueda predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de determinadas dimensiones del Encuadre de Ajuste (E2) y la atención plena .....	308
6.6. DISCUSIÓN .....	311
6.6.1. Análisis descriptivo del índice de bienestar subjetivo en la muestra .....	311
6.6.2. Variables socioemocionales.....	312
6.7. CONCLUSIONES .....	319
CONCLUSIONES GENERALES.....	323
BIBLIOGRAFÍA .....	335
ANEXO.....	355
ANEXO 1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	
ANEXO 2. PRESENTACIÓN CONFERENCIA PROGRAMA MINDFULNESS	
ANEXO 3. CARTELES PUBLICITARIOS. CURSO MINDFULNESS	
ANEXO 4. TABLAS. LECTURAS ORIGINALES DE LOS RESULTADOS	

## Índice de figuras

Figura 1.1. ¿Cómo afrontar la dificultad? .....	17
Figura 2.1. Este esquema muestra los tres grandes encuadres focales, las diez dimensiones focales y los treinta moldes mentales relacionados entre sí. Aparecen subrayados los moldes que más saturan en cada dimensión. (Hernández-Guanir, 2010, p.16) .....	43
Figura 2.2. Diagrama de jerarquía de escalas y facetas del CTI (Epstein, 2012, p.13) .....	49
Figura 2.3. Habilidades de la IE según Mayer y Salovey (1997).....	53
Figura 2.4. Componentes de la inteligencia emocional en el test TMMS-24 .....	59

## Índice de tablas

Tabla 3.1. Relación entre dimensiones y actividades.....	98
Tabla 3.2. Bloques y contenidos del Programa Mindfulness-ProAp .....	99
Tabla 4.1. Distribución de la muestra según los estudios universitarios.....	124
Tabla 4.2. Variables estudiadas en los Estudio I y Estudio II .....	125
Tabla 4.3. Instrumentos estandarizados de medida.....	135
Tabla 4.4. Planificación de los Instrumentos de medida .....	138
Tabla 4.5. Distribución de la muestra por especialidades y centros de procedencia .....	139

Tabla 5.1. Variables de la investigación.....	156
Tabla 5.2. Instrumentos estandarizados de medida.....	161
Tabla 5.3. Planificación de los Instrumentos de medida .....	163
Tabla 5.4. Distribución de la muestra por especialidades y centros de procedencia .....	164
Tabla 5.5. Datos sociodemográficos. Centro de estudio .....	173
Tabla 5.6. Datos sociodemográficos. Género.....	173
Tabla 5.7. Datos sociodemográficos. Edad .....	175
Tabla 5.8. Datos sociodemográficos. Número de personas que viven en el mismo domicilio ..	176
Tabla 5.9. Datos socioemocionales. CTI .....	178
Tabla 5.10. Datos socioemocionales. Moldes .....	181
Tabla 5.11. Datos socioemocionales. Inteligencia Emocional.....	182
Tabla 5.12. Datos socioemocionales. Índice de felicidad .....	183
Tabla 5.13. Análisis inferencial: género (masculino / femenino) .....	186
Tabla 5.14. Análisis inferencial: grupo (Magisterio / ICSE) .....	188
Tabla 5.15. Análisis T-Test de Atención Plena APP / APF .....	191
Tabla 5.16. Estadísticos de muestra emparejadas.....	192
Tabla 5.17. Correlaciones de muestras emparejadas .....	192
Tabla 5.18. Incremento Atención (apf / app).....	194
Tabla 5.19. Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y CTI .....	197
Tabla 5.20. Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa de intervención y CTI .....	198
Tabla 5.21. Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena después del programa de intervención y CTI .....	199
Tabla 5.22. Correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa de intervención y MOLDES .....	200
Tabla 5.23. Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa de intervención y las variables de MOLDES .....	202
Tabla 5.24. Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena después del programa de intervención y las variables de MOLDES .....	203
Tabla 5.25. Resumen de las correlaciones entre la medida del incremento de atención plena y las variables de MOLDES .....	203
Tabla 5.26. Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y las variables de inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad .....	205
Tabla 5.27. Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa y en inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad .....	206
Tabla 5.28. Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena después del programa de inteligencia emocional, índice de felicidad y edad .....	207
Tabla 5.29. Resumen de las correlaciones entre la medida del incremento en la atención plena y las medidas de inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad .....	207

Tabla 5.30. Agrupamientos de la muestra .....	208
Tabla 5.31. T-test de atención plena en todas las variables socioemocionales antes del programa .....	212
Tabla 5.32. Prueba de muestras independientes .....	214
Tabla 5.33. T-test atención plena después de implementación del programa en las variables socioemocionales .....	218
Tabla 5.34. Prueba de muestras independientes .....	220
Tabla 5.35. T-test del incremento / decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales .....	224
Tabla 5.36. Prueba de muestras independientes .....	226
Tabla 5.37. Variables de entrada .....	229
Tabla 5.38. Variables de análisis I.....	230
Tabla 5.39. Variables de análisis II.....	231
Tabla 5.40. Autovalores.....	232
Tabla 5.41. Lambda de Wilks .....	232
Tabla 5.42. Coeficiente de función discriminante .....	232
Tabla 5.43. Probabilidades previas para grupos .....	233
Tabla 5.44. Resultados de clasificación .....	233
Tabla 5.45. Variables de entrada II .....	235
Tabla 5.46. Variables en el análisis III.....	235
Tabla 5.47. Autovalores.....	236
Tabla 5.48. Lambda de Wilks II .....	236
Tabla 5.49. Coeficiente de función discriminante II .....	236
Tabla 5.50. Probabilidades previas para grupos II .....	237
Tabla 5.51. Resultados de clasificación II .....	238
Tabla 5.52. Variables de entrada III .....	239
Tabla 5.53. Variables en el análisis III.....	239
Tabla 5.54. Autovalores III.....	239
Tabla 5.55. Lambda de Wilks .....	240
Tabla 5.56. Coeficiente de la función discriminante .....	240
Tabla 5.57. Probabilidades previas para grupos III .....	240
Tabla 5.58. Resultados de clasificación III .....	241
Tabla 5.59. Resumen del modelo .....	242
Tabla 5.60. Anova.....	243
Tabla 5.61. Coeficientes III .....	243
Tabla 5.62. Resumen del modelo II .....	244
Tabla 5.63. Anova II.....	245
Tabla 5.64. Coeficientes .....	246
Tabla 5.65. Resumen del modelo .....	247

Tabla 5.66. Coeficientes .....	248
Tabla 5.67. Coeficientes II .....	248
Tabla 5.68. Tabla cruzada $apptotal / apftotal$ .....	249
Tabla 5.69. Tabla cruzada incremento / $apptotal$ .....	251
Tabla 5.70. Tabla cruzada incremento / $apftotal$ .....	252
Tabla 6.1. Variables de la investigación.....	283
Tabla 6.2. Muestra de BIS-Hernán.....	290
Tabla 6.3. Frecuencia en la muestra de BIS-Hernán .....	290
Tabla 6.4. Histograma de BIS-Hernán .....	291
Tabla 6.6. Resumen de las correlaciones variable criterio y variables predictivas .....	293
Tabla 6.5. Correlaciones: variables, criterios y predictivas.....	294
Tabla 6.7. Lambda de Wilks. Variables socioemocionales y criterio.....	298
Tabla 6.8. Selección de variables de clasificación por grupos .....	299
Tabla 6.9. Resultados de clasificación de probabilidad de pertenencia a un grupo .....	299
Tabla 6.10. Valores de discriminación de resultados .....	299
Tabla 6.11. Valor de corrección de las funciones seleccionadas.....	300
Tabla 6.12. Coeficientes estandarizados de las funciones discriminantes canónicas .....	300
Tabla 6.13. Consideraciones previas al establecimiento grupos .....	300
Tabla 6.14. Resultados de clasificación de probabilidad de pertenencia a un grupo .....	301
Tabla 6.15. Rango de valores considerados .....	303
Tabla 6.16. Resumen del modelo planteado .....	303
Tabla 6.17. Análisis de la varianza.....	303
Tabla 6.18. Variables socioemocionales con mayor probabilidad de predicción .....	304
Tabla 6.19. Tabla resumen de datos.....	306
Tabla 6.20. Rango de valores considerados .....	309
Tabla 6.21. Resumen del modelo planteado .....	309
Tabla 6.22. Análisis de la varianza.....	310
Tabla 6.23. Resultados de los factores socioemocionales de correlación más significativos ...	310
Tabla ANEXO 1. Análisis inferencial: género (femenino / masculino) .....	406
Tabla ANEXO 2. Análisis inferencial .....	407
Tabla ANEXO 3. T-test atención plena antes del programa en todas variables socioemocionales .....	408
Tabla ANEXO 4. T-test de atención plena antes del programa en todas las variables socioemocional .....	410
Tabla ANEXO 5. T-test atención plena tras la implementación del programa de variables socioemocionales .....	412
Tabla ANEXO 6. T-test de atención plena después del programa en todas las variables socioemocionales .....	414

Tabla ANEXO 7. T-test incremento/decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales .....	416
Tabla ANEXO 8. T-test incremento/decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales .....	418
Tabla ANEXO 9. Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y las variables de inteligencia emocional, índice de felicidad y edad .....	420









## INTRODUCCIÓN

Para el presente trabajo se han planteado dos objetivos principales, por un lado, establecer el perfil socioemocional de las personas que obtienen un mayor beneficio de un programa de intervención Mindfulness.

Y por otro lado analizar la relación existente entre las variables socioafectivas, cognitivo emocionales, atención plena y bienestar subjetivo. Para ello se aplicó el programa Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015).

Para llevar a cabo esta investigación se diseñaron dos líneas de trabajo, que se recogen en dos estudios presentados a continuación:

- Estudio I: Conocer el perfil socioemocional de las personas que más desarrollan la competencia de atención plena mediante la aplicación del programa Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015).
- Estudio II: Analizar la relación entre variables socioafectivas, cognitivo emocionales y atención plena con el bienestar subjetivo.

Debido a que la mayor parte de las investigaciones realizadas hasta la actualidad se han ejecutado en población patológica, se toma la decisión de hacer la presente investigación con una población sana. De esta manera, el estudio fue llevado a cabo con una muestra universitaria de 130 alumnos y alumnas, con una puntuación de normalidad estandarizada.

La intervención se desarrolló con la implementación del Programa Mindfulness-ProAP (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015), con una extensión de cuatro semanas, una sesión semanal de 2 horas cada una. Diseñado exclusivamente para la ejecución de esta investigación con el objetivo de desarrollar la competencia en atención plena.

Originario de la cultura oriental, el Mindfulness llega a occidente hace apenas varias décadas. En la actualidad es un sistema que se ha utilizado como terapia complementaria en la medicina tradicional, para disminuir un extenso marco de dificultades anímicas. Jon Kabat Zinn desde 1979 trabaja con esta metodología y también otros autores como Siegel (2010), Seligman y Csikszentmihalyi (2000), profesionales de la rama de la Psicología Positiva y la medicina. Aunque cada vez es más extenso el campo de actuación del Mindfulness, abarcando el ámbito deportivo, profesional, académico, etc.

Las investigaciones demuestran que las personas que realizan esta práctica reducen sus niveles de estrés, se sienten menos deprimidas y la ansiedad tiende a desaparecer (Shapiro, Schwartz y Santerre 2002, Lyubomirsky, 2008, Siegel 2010, Kabat-Zinn 1990 y 2005). Como consecuencia de este bienestar aumenta el control de sus emociones y así disfrutan de mayor estabilidad emocional, crece la empatía y las relaciones con los demás mejoran notablemente. Al encontrar un equilibrio emocional y conductual es posible dar respuestas más eficaces a los problemas y dificultades de la vida, llegando incluso a alcanzar mejoras en su salud física.

Para obtener los datos de las variables socio-emocionales y la atención plena se escogieron diferentes instrumentos de medida estandarizados que garantizaron los resultados obtenidos en esta investigación. La variable cognitivo emocional fue medida por el Test de estrategias Cognitivo-emocional. Moldes (Hernández-Guanir, 2010), en el pensamiento constructivo fue utilizado el Inventario de Pensamiento Constructivo CTI (Epstein, 2012), para valorar las dimensiones de la Inteligencia Emocional se escogió el cuestionario TMMS-24 (Fernández Berrocal, 2004), el índice de Bienestar Subjetivo se midió con el Test Bis-Hernán (Hernández, 1996 y 2000) y la atención plena con el Test de Mindfulness o Atención Plena (MAAS) (Hambleton, 1996).

Estos instrumentos evaluaron todas las variables socio-emocionales y la atención plena, proporcionando los datos necesarios para su posterior análisis

y conseguir responder a las hipótesis planteadas en esta investigación. Se hace importante señalar que la variable de atención plena fue medida en la muestra antes y después de dicha aplicación.

La exposición del trabajo se ha estructurado en dos partes. La primera está constituida por el marco teórico y la segunda por el marco empírico. El marco teórico ofrece una revisión bibliográfica de las más relevantes teorías e investigaciones sobre Mindfulness, los aspectos socioemocionales de estrategias cognitivas, pensamiento constructivo, inteligencia emocional, bienestar subjetivo y el programa Mindfulness-ProAp.

Esta primera parte del trabajo se ha dividido en tres capítulos. El primer capítulo incluye el concepto y los aspectos más relevantes que engloban la práctica Mindfulness, así como sus autores más destacados, sus efectos en el cerebro y beneficios, los diferentes programas de intervención que nos proporcionan un amplio marco donde resaltamos el modelo en que se apoya el diseño de nuestro programa y la medida de la competencia de la atención plena.

En el segundo capítulo se presentan las variables socioemocionales de estrategias cognitivas, pensamientos constructivos, inteligencia emocional y bienestar subjetivo. En cada una de ellas se expone una base teórica con los autores más significativos, las teorías en las que se sustentan y los instrumentos de medida utilizados para su valoración en esta investigación.

En el tercer capítulo se describen las características del programa Mindfulness-ProAp que se ha elaborado y aplicado para la mejora de la competencia de la atención plena.

La segunda parte del trabajo está constituida por el marco empírico. Este se inicia con el capítulo del planteamiento empírico en el que presentamos los objetivos generales de ambos estudios, hipótesis, así como el método, diseño,

descripción de la muestra, variables, instrumentos de medida, y el procedimiento realizado en la implementación del programa.

En el quinto capítulo se presenta de forma detallada el Estudio I: Perfil socioemocional de las personas que más desarrollan la competencia de atención plena mediante la aplicación del programa Mindfulness-ProAp. Se exponen sus objetivos, hipótesis, el método llevado a cabo, con el análisis estadístico correspondiente, la discusión de los resultados y en último lugar las conclusiones que se derivan.

El sexto capítulo contiene todos los aspectos metodológicos relativos al Estudio II: Variables socioemocionales, sociodemográficas, atención plena y bienestar subjetivo, así como los resultados, la discusión de éstos y las conclusiones del mismo. La metodología seguida en este estudio coincide con la descrita para el Estudio I.

A continuación, en un epígrafe independiente, se exponen las conclusiones generales extraídas a partir de los resultados obtenidos y de los principales hallazgos encontrados en ambos estudios y donde se hacen distintas sugerencias y propuestas que se consideran útiles para investigaciones futuras.

El trabajo se concluye con una exposición de la bibliografía donde se recogen todas las obras que han sido consultada para la realización de esta investigación, además se incorporan los anexos donde se encuentra la información complementaria de toda la investigación: tablas de lectura originales, presentación Power-Point de las conferencias del programa Mindfulness, carteles para la participación en el programa y una muestra de todos los instrumentos de evaluación utilizados en la investigación.





**CAPÍTULO I**

**MINDFULNESS**





## CAPÍTULO I. MINDFULNESS

### 1.1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo vamos a referirnos al conocimiento del concepto de Mindfulness, más conocido como atención plena o conciencia plena, así como a sus efectos en el cerebro, sus fundamentos biológicos, aplicaciones, programas y medida.

Aunque actualmente son muchos los investigadores y autores en Mindfulness, el pionero en la literatura occidental es Jon Kabat-Zinn (1982), quien a su vez retoma los estudios del profesor Thich Nhat Hanh, de origen vietnamita.

Podríamos decir que el Mindfulness es un intento de acercar la filosofía oriental a la práctica de la vida cotidiana occidental. En esta línea, investigaciones actuales de diferentes ramas de la ciencia constatan que la medicina tradicional debe ser complementada con este tipo de intervenciones alternativas, actualmente denominadas terapias de tercera generación. En este sentido, asegura Gázquez Rodríguez -psicólogo y experto en dichas terapias-, que el ser humano tiene la necesidad de aprender a vivir de otro modo diferente al que le hace infeliz. (Rodríguez Gázquez 2014).

Thich Nhat Hanh es un famoso maestro que centra su labor en combinar el zen tradicional con otras ramas del budismo y la psicología occidental. El pilar de su método es la meditación y conciencia pura. Es profesor de Mindfulness y enseña esta disciplina por todo el mundo. En uno de sus célebres libros describe dos formas de lavar los platos: “Cuando lavas los platos, sólo deberías estar lavando los platos”. Es decir: puedes lavar los platos con conciencia plena, percibiendo cada sensación y detalle de lavar los platos, o hacerlo con lo que se denomina el “piloto automático”, sin prestar atención, pensando y divagando entre otros pensamientos, sin vivir el momento presente. Si esta acción de vivir con el piloto automático se generaliza en los actos cotidianos, estaremos perdiendo las sensaciones, emociones, sentimientos,... que nos ofrece la vida. Existen

numerosas investigaciones que confirman que las personas que mantienen este estilo de vida ausente manifiestan menos bienestar. Martín y García (2006) con su investigación en el desarrollo de la atención plena, confirman que el entrenamiento de esta competencia reduce los niveles de estrés psicológico.

Son numerosos los estudios que se han desarrollado en esta línea de investigación, donde se valora la competencia de atención plena para la reducción del estrés psicológico en poblaciones que presentan algún tipo de patología asociada. Es Clemente Franco (2010) quien confirma que los niveles de burnout y resiliencia en docentes mejora significativamente después de una intervención en Mindfulness. Soriana y Franco (2010) aportan que las técnicas de conciencia plena favorecen los niveles de autoestima y competencia emocional en adolescentes. En el ámbito deportivo son Bruno, Serpa y Palmi (2014) quienes confirman los beneficios del Mindfulness en la prevención y rehabilitación de lesiones deportivas, porque consigue mantener el equilibrio entre la ansiedad competitiva, dolor, etc. con la acción deportiva.

Jon Kabat-Zinn basa su trabajo en la meditación, que aplica en la sanación de la mente y el cuerpo, utilizando como herramienta principal la atención presente. Para ello creó el programa de entrenamiento en Mindfulness MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), referente actual para los investigadores en la Psicología Positiva.

Esta habilidad consiste en una actitud holística ante la manera de enfrentarse a la vida cotidiana y no debe considerarse sólo como una técnica de relajación, pues es mucho más que eso. Aunque es cierto que su aprendizaje se inicia con sencillos ejercicios de relajación, que posteriormente se van incorporando a la vida diaria de una persona, según Kabat-Zinn (1990) *este estado de quietud nos permite observar nuestras experiencias, aceptarlas tal y como son y aprender de ellas.*



Aprender a manejar con prudencia las emociones y resolver con asertividad las situaciones dolorosas es una de las principales ventajas de esta práctica, que nos enseña a aceptar las cosas tal y como son sin intentar modificarlas, lo cual aporta satisfacción y significado a nuestros actos.

Como idea central, se podría decir que la práctica del Mindfulness nos orienta hacia la aceptación sin juicios de las experiencias vividas en cada instante de nuestra vida, prestando total atención “atención plena” al momento presente.

Según García Campayo -psiquiatra, psicoterapeuta y Director del Equipo Investigación Mindfulness y Compasión- aunque las raíces del Mindfulness provienen de las tradiciones religiosas del budismo se trata de una terapia secular, sin ninguna reminiscencia religiosa o cultural, con una sólida base científica en la que se entrelazan con facilidad la psicología con la medicina (García Campayo, J. 2015). En este sentido, Alan Watts describe que la práctica de la meditación de atención plena es más cercana a un tipo de psicoterapia que una religión (Watts, 1992).

### **1.1.1. La observación plenamente consciente**

Partimos de la definición de Jon Kabat-Zinn (2012) respecto a la atención plena: Mindfulness significa prestar atención de una manera concreta: deliberadamente, en el momento presente y sin prejuicios.”

A lo largo del día se nos presentan infinidad de ocasiones donde fijamos nuestra atención. Por un lado, el mundo exterior está invadido de estímulos visuales y auditivos, y por otro lado está nuestro mundo interior de emociones y pensamientos. Cuando somos plenamente conscientes del momento presente, percibimos con mayor claridad cada detalle. Esto se consigue porque podemos escoger a qué prestar atención en cada momento, porque elegimos centrar la atención en el instante presente -no en el futuro ni en el pasado-, nos centramos en el aquí y ahora. Y porque en ese momento de atención plena no establecemos juicios de valor: sólo observamos. Esta actitud es clave para evitar las rumiaciones, la evitación, la autocrítica y la conducta marcada por la emoción.

El Mindfulness utiliza la respiración como un herramienta básica para centrar la atención en el presente, especialmente eficaz cuando se están viviendo situaciones desagradables o estresantes. Desde hace miles de años la meditación ha utilizado también la respiración consciente para trabajar la conciencia, la percepción y la sabiduría.

¿Y por qué es tan importante la respiración?

La respiración es una función vital que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida, es continua. Si le prestamos atención ahora, estaremos centrándonos en este momento presente. Con el entrenamiento seremos capaces de prestar atención a la respiración cada vez que lo deseemos. Además, La respiración tiene otras dos cualidades muy importantes que se pueden observar: cada vez que respiramos siempre está sucediendo algo; y la respiración es muy sensible a la manifestación de las emociones, pensamientos, estados físicos y anímicos. Si

somos capaces de observar nuestra respiración, aprenderemos aspectos de los patrones internos de nuestros sentimientos y emociones, así como las reacciones que desencadenan.

### **1.1.2. Vivir sin el “piloto automático”**

Se podría decir que lo contrario a la observación plenamente consciente -aspecto central del Mindfulness- es lo que algunos autores llaman estar en “piloto automático” (Segal, Teasdale y Williams, 2002; Kabat-Zinn, 1993). La habilidad de vivir con atención consciente comienza en el preciso momento en que nos percatamos de nuestra tendencia a actuar como si tuviéramos un piloto automático, sin pensar. A partir de la toma de conciencia, el Mindfulness nos da la oportunidad de responder con inteligencia, en lugar de reaccionar sin más ante un hecho, un sentimiento, una persona, etc. Nos facilita actuar con cautela, de forma reflexiva y consciente.

Cuando nuestra actuación se base en conductas automáticas, sentimos que no existen otras opciones ante las dificultades que nos presenta la vida. Y sin opciones nuestros pensamientos, palabras, y acciones generan un notable aumento de estrés e insatisfacción personal: nos volvemos más vulnerables.

El ser conscientes de nuestros sentimientos, sensaciones y pensamientos en cada uno de los momentos que estamos viviendo, nos permite actuar con libertad y tomar decisiones más adecuadas, evitando que nos causen daño.

La práctica del Mindfulness nos permite desarrollar habilidades en la atención plena para tomar conciencia también de nuestras respuestas automáticas. Actuar de forma consciente nos permite elegir otras alternativas más acertadas, realizar cambios en el enfoque o en la actitud con que nos enfrentamos a una situación y de este modo encontrar el equilibrio entre los hechos estresantes y nuestras emociones.

En este sentido, según el autor Frankl (1976) en su libro *El hombre en busca de sentido*, afirma que “entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yacen nuestro crecimiento y nuestra libertad”. El Mindfulness nos ayuda a encontrar ese espacio y elegir con sabiduría nuestras respuestas.

### **1.1.3. Estrés y Mindfulness**

Aunque la palabra estrés se hizo conocida sobre los años 50 en ámbitos médicos especializados Hans Selye (1950), en la actualidad se ha convertido en un término de uso muy común que engloba la multitud de presiones que sentimos en nuestras vidas. Sin embargo, la dificultad en el uso de este término se encuentra en que se le atribuye tanto el significado de causa de las presiones que sentimos continuamente, como el efecto de las mismas.

Se sabe que ciertos niveles puntuales de estrés son beneficiosos, porque permiten estar activos y atentos a los acontecimientos que nos suceden; pero cuando esos niveles son muy altos y prolongados en el tiempo resultan perjudiciales para la salud. Por este motivo se hace necesario conocer estrategias que nos ayuden a gestionar de forma adecuada el estrés. En este sentido terapéutico, Gázquez Rodríguez -psicólogo y experto en conciencia plena-, en su libro *Vencer Sin Combatir: Manual Para Un Guerrero Mindfulness* (2014), introduce al lector en el apasionante mundo de la conciencia, desde la perspectiva de los más recientes descubrimientos de la neurociencia y la sabiduría ancestral de diferentes tradiciones religiosas y filosóficas que en la actualidad han confluído en la corriente conocida como mindfulness.

Con la práctica del Mindfulness, en primer lugar se va tomando conciencia plena de los niveles de estrés, para posteriormente ir tomando decisiones que ayuden a elegir lo que nos parece mejor y menos estresante. Actualmente existe numerosas investigaciones que avalan la reducción de los niveles de estrés a través de la incorporación de prácticas Mindfulness. En un estudio realizado por

Oman, Shapiro, Thoresen, Plante y Flinders (2008) comprobaron que se reducían los niveles de estrés en jóvenes de Educación Secundaria después de la realización de un programa Mindfulness.

Franco Justo (2010) demostró que el entrenamiento en la atención plena reduce los niveles de burnout (estrés del docente) y aumenta la capacidad de resiliencia. En este ámbito educativo también se realiza la aportación de equipo de investigadores (Franco Justo, Mañas Mañas y Justo Martínez, 2009) que demostraron que los niveles de ansiedad, estrés y depresión se minimizan con la práctica de la atención plena en docentes de educación especial. Miró, Perestelo-Pérez, Pérez, Rivero, González y Serrano, (2011) analizaron la eficacia de los tratamientos psicológicos basados en el Mindfulness para la reducción de la ansiedad.

También fue confirmada la reducción de la ansiedad, depresión y estrés con la efectividad del Mindfulness en la investigación realizada por Klainin – Yobasm Cho y Creed (2012). Asimismo, continuando en el ámbito clínico y relacionados con la ansiedad, depresión y estrés resaltamos otras investigaciones como las de Ferreira-Vorkapic, Rangé, Nardi, y Rafael, J. N. (2013) investigaron sobre meditación en relación de la ansiedad y control de la mente. León, Mirapeix, Blasco, Jovell, Arcusa, Martín y Seguí (2013) utilizaron el Mindfulness para la reducción del malestar en pacientes oncológicos. En la misma línea, destacamos las aportaciones de Rodríguez-Peña. Manzaneque, Vera, Godoy, Ramos, Blanca, Enguix, A. (2014) que realizaron una valoración de parámetros inmunitarios tras un programa de meditación en Mindfulness.

Continuando en el ámbito clínico existe una amplia variedad de trabajos unos centrados en el valor del Mindfulness para aspectos de malestar de tipo físico y otros de tipo mental, tales como: Pena-Garijo, Ferreira, y Carmona (2011); Quintana y Rincón Fernández, (2011); Delgado, Postigo, y Rodríguez (2012); Delgado, Bravo, Hidalgo, Vila y del Paso (2012) y Barajas González, Peral Torres, y Cabrera Rodríguez, (2013).

Esta relación de trabajos e investigaciones, que podría ampliarse, nos indica la importancia que el Mindfulness ha tenido en la práctica clínica, ya que prácticamente todos están desarrollados en este campo como una herramienta esencial para la reducción del estrés y el malestar psicológico.

En la Figura 1.1 se muestra la diferencia entre la reacción realizada ante una situación con y sin consciencia.



Figura 1.1. ¿Cómo afrontar la dificultad?.

Ante una situación estresante, si no desarrollamos ninguna estrategia reguladora éste aumenta. Y si se mantiene duradero en el tiempo, se puede volver crónico. En cambio, cuando practicamos Mindfulness, consciencia plena, se encuentra el equilibrio y desaparece la sensación de estrés.

El Mindfulness ofrece múltiples formas de actuar ante el estrés:

- **Evitar el factor estresante.** Cuando tenemos consciencia plena identificamos con mayor precisión las causas de nuestro estrés y tomamos medidas para cambiar la situación que lo provoca. Algunas alternativas que nos ofrece esta práctica son las siguientes: decir que no a algo cuando no podemos hacerlo, gestionar y cambiar los factores



externos que me causen estrés, evitar a las personas negativas y reducir las tareas diarias sólo a las que son importantes.

- **Cambiar el factor estresante.** Esta perspectiva nos indica que cuando no podemos cambiar el factor que nos estresa, debemos cambiar o modificar nuestra respuesta ante la situación y así manejarla con más facilidad. Por ejemplo, se puede gestionar el tiempo que le dedico a una actividad, tener conciencia plena de las emociones y aprender a expresarlas, establecer límites temporales para ejecutar las tareas, llegar a acuerdos con otras personas y diversificar las actividades, etc.
  
- **Aceptar el factor estresante.** Para controlar el estrés es importante diferenciar qué cosas se pueden cambiar y controlar, y cuáles no se pueden controlar ni cambiar, por lo que hay que aceptarlas tal y como son. La meditación Mindfulness favorece el reconocimiento de las emociones negativas que provocan una situación desagradable y se aprende a aceptar estos cambios. Verbalizar los sentimientos con otras personas, perdonar y actuar sin rencor provoca sensaciones de bienestar y descienden los niveles de estrés.
  
- **Adaptarse al factor estresante.** No sólo es necesario aceptar los factores que provocan estrés, además debemos cambiar la actitud hacia ellos, como por ejemplo: valorar las dificultades como oportunidades de aprendizaje, ser agradecido con las cosas buenas que nos suceden o tenemos, bajar nuestra autoexigencia, tomar distancia para ver las cosas con perspectiva.

El Mindfulness favorece la reducción del estrés para facilitar el bienestar e incrementar la resiliencia.

#### **1.1.4. Las emociones y Mindfulness**

Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida puesto que le dan sentido: nos causan alegría y sufrimiento, placer y dolor. Una vida sin emociones, sería una vida vacía.

El control emocional es una meta a alcanzar con la práctica del Mindfulness. Existen numerosas investigaciones que confirman la influencia que ejerce la práctica de la atención plena en la regulación de las emociones (Baer, Smith Hopkins, Krietemeyer, y Toney, 2006: Brown y Ryan, 2003). En este campo de trabajo, también Taylor et al. (2011) consigue demostrar que con esta práctica se consigue inhibir la función de la amígdala a la vez que se activa el córtex prefrontal que está relacionado con un mayor control ejecutivo de las emociones.

Según Davidson (2003) las personas que practican Mindfulness manifiestan más emociones positivas como consecuencia del autocontrol emocional. Y en paralelo el estrés disminuye considerablemente (Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone y Davidson (2008). A estos resultados, Jain et al., (2007) añaden que además las personas que desarrollan esta práctica tienen un mayor control sobre sus distracciones y rumiaciones.

Las emociones son difíciles de expresar, por lo que hemos recurrido a etiquetarlas para comprenderlas mejor, por ejemplo: tristeza, alegría, cólera, etc. Cada una se caracteriza por un sentimiento diferente, según la fuerza y la intensidad con la que se vivan.

Todos percibimos emociones continuamente, algunas con duración pasajera, pero otras pueden alargarse en el tiempo. Cuando las emociones son gestionadas con acierto no presentan dificultades. Pero cuando tenemos una vivencia grave y desagradable, como puede ser la aparición de un enfermedad, si se prolongan en el tiempo aumenta nuestro sufrimiento y se denominan estados de ánimo. Cada persona las vive con una intensidad diferente.

Para Bisquerra (2000) son tres los componentes básicos de una emoción:

- **Neurofisiológico.** Son las manifestaciones físicas como taquicardias, sudoración, tono muscular, etc., motivadas por una emoción. Se trata de respuestas involuntarias, que a pesar de no ser controlables por las personas podemos minimizar o prevenir sus efectos mediante la relajación. Las manifestaciones neurofisiológicas pueden causar problemas de salud si son frecuentes o se prolongan en el tiempo.
- **Conductual.** Existen determinados comportamientos asociados a las emociones que se están viviendo. Estos comportamientos pueden ser: las expresiones faciales, tono, volumen y ritmo de voz, el lenguaje no verbal, los movimientos corporales, etc. Aprender a regular estas expresiones conductuales suponen un buen indicador de madurez y equilibrio emocional.
- **Cognitivo.** En ocasiones lo denominamos sentimiento, es la acción de asignar un nombre a las emociones que estamos viviendo, por ejemplo: miedo, alegría, etc. Por esto es de suma importancia desarrollar el conocimiento de las propias emociones y la toma de consciencia de las mismas.

Las emociones son aspectos universales propios de la naturaleza humana, imprescindibles para la supervivencia. Nos ofrecen información importante sobre diferentes aspectos o experiencias que estemos viviendo en un momento determinado. Por ejemplo. si siento miedo es indicador de que hay algo en el entorno que puede resultar una amenaza. Si las emociones son tratadas de forma constructiva nos pueden aportar beneficios, como protegernos de hacernos daño, motivarnos para conseguir objetivos o metas que nos hayamos propuesto. Las emociones también informan a los demás de mi estado de ánimo favoreciendo la relación social.

A pesar de que las emociones son útiles, frecuentemente resultan ser la causa de algunos problemas, ya que su origen primitivo no está adaptado a la vida actual. Por ejemplo, nuestro cuerpo reacciona con tensión muscular cuando nos sentimos intimidados, pues se prepara para la huida. Y si esta huida es consecuencia del ataque de un león, la reacción será adecuada; pero si es porque un profesor nos está examinando en un tribunal, no deberíamos salir corriendo, aunque la reacción fisiológica sea la misma. Por esto, en ocasiones nos vemos obligados a inhibir o anular nuestras emociones, lo cual resulta ser una tarea muy difícil y provoca tensión.

Además, nuestra tendencia a dar una respuesta inmediata con frecuencia no tiene nada que ver con los objetivos que perseguimos a largo plazo. En ocasiones, la respuesta ante una situación sólo nos proporciona un alivio inmediato, pero no nos facilita conseguir el objetivo deseado.

Para manejar con asertividad nuestras emociones, primero tenemos que comprenderlas e identificarlas. Con la práctica del Mindfulness aumenta la conciencia emocional, aceptándolas sin emitir juicios de valor sobre ellas, sin prestar atención a los pensamientos que van surgiendo, pues esto haría perder la perspectiva de la realidad. Con el entrenamiento y el control de las emociones el entorno se volverá cada vez menos intimidatorio.

Siegel, uno de los psicoterapeutas, expertos en mindfulness, que goza de mayor reconocimiento internacional, en su libro *Mindfulness y Psicoterapia técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas* (2012) asegura que para lograr una buena salud mental es indispensable ayudar a que el paciente aprenda a experimentar un estado de plena conciencia. También, explica las técnicas prácticas que permiten que los terapeutas centren sus energías en lograr una buena salud mental para sí mismos y para sus clientes, así como las nuevas funciones integradoras que generan las conexiones neuronales del cerebro, entre las que se cuentan las funciones reguladoras corporales, la coherencia, el

equilibrio emocional, la flexibilidad de las respuestas ante las distintas situaciones de la vida, la pérdida del miedo, la comprensión, la empatía, la moral y la intuición (Siegel, 2012)

### **1.1.5. Felicidad y Mindfulness**

A lo largo de la historia, el concepto de felicidad ha sido estudiado por numerosos pensadores, filósofos, psicólogos, etc. En la antigua Grecia se llegó a la conclusión que la felicidad tenía dos perspectivas: una basada en el placer y el disfrute de la vida, y otra en el sentido y el propósito con el que la vives, según tus valores y satisfacción personal interior.

Como todos habremos podido comprobar, la vida resulta ser una fuente inagotable de experiencias, tanto negativas, como positivas o neutras. Según los entendidos en Mindfulness, la práctica de su meditación nos permite encontrar el equilibrio entre el disfrute de las experiencias positivas y la aceptación y gestión emocional de las negativas, surgidas en cualquier momento y circunstancia de la vida. Según Siegel, Mindfulness es una capacidad que está en el núcleo de todas las relaciones saludables y duraderas (Siegel, 2012). Por su parte, Walsh y Vaughan (1993) señalan que el Mindfulness apunta hacia el desarrollo de estados óptimos de conciencia y el bienestar psicológico.

En la actualidad, muchos psicólogos también utilizan el término *bienestar* para definir lo que coloquialmente se entiende por felicidad. En este sentido, según la psicóloga Ryff (1989) son seis los elementos que componen el bienestar psicológico y afirma que las personas que trabajan estos aspectos han demostrado tener mayor satisfacción vital. Estos elementos son los siguientes:

- 1.- **Autonomía.** Actuar con criterios y preferencias propios, sin que nos afecten las presiones sociales para alcanzar los objetivos que nos hemos planteado.

2.- **Competencia.** Desarrollar las habilidades y tener los conocimientos adecuados para desenvolvernó con efectividad en las situaciones de la vida diaria.

3.- **Relaciones saludables.** Mantener relaciones satisfactorias y de respeto con los demás. Desarrollo de la empatía.

4.- **Aceptación a uno mismo.** Aceptarse a sí mismo tal y como somos, con nuestros puntos fuertes y limitaciones.

5.- **Crecimiento personal.** Tener la capacidad de autorrealización, aprendizaje y superación personal.

6.- **Propósito de la vida.** Marcar unos objetivos en la vida que aporten sentido a la misma.

Según un estudio realizado por Carmod y Baer (2009) se ha demostrado que la práctica del Mindfulness potencia y mejora los seis elementos básicos del bienestar psicológico, manejando de forma eficaz las emociones buenas y placenteras, pero también las emociones negativas e incómodas. Ser conscientes de lo que verdaderamente está sucediendo nos permite disfrutar de lo bueno y aprender de lo negativo, lo que se conoce como resiliencia.

Según la práctica del Mindfulness, se debería vivir con atención las experiencias desagradables para encontrar la forma de llevarlas a cabo, sin intentar cambiarlas, aceptándolas tal y como son, y aseguran que esto favorece la satisfacción personal.

Por lo expuesto anteriormente, podemos comprobar que el Mindfulness aporta felicidad de diferentes formas: nos hace conscientes de las cosas sencillas de la vida, contribuye a mejorar los elementos básicos que componen el bienestar psicológico y nos ayuda a encontrar satisfacción en situaciones adversas.

## 1.2. CONCEPTO MINDFULNESS

El término Mindfulness es una palabra de origen anglosajón que tiene difícil traducción al castellano. Aunque no existe una definición exacta, se le conoce como “atención plena” o “conciencia plena”. Son muchos los autores que se refieren a este concepto con definiciones muy parecidas, aunque no iguales. Por ejemplo, Kabat-Zinn (1990) lo define como “llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándolas sin juzgar” y para Hanh (1976) la atención plena es “mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente”.

La característica fundamental del Mindfulness consiste en entrenar la atención para ser conscientes del momento presente y vivir la realidad tal y como se nos presenta, sin realizar valores de juicios, lo que se denomina atención plena o conciencia plena. Este aprendizaje nos permite tener una mayor adaptación al medio y ser más eficaces a la hora de interactuar y tomar decisiones, por lo que influye en la empatía con los demás, disminuye los niveles de estrés y aumenta la capacidad para recuperar la salud. Su entrenamiento se realiza con diferentes técnicas, como la relajación, concentración, control emocional, desarrollar la capacidad de prestar atención, etc.

El objetivo principal de un programa Mindfulness es la reducción del malestar psicológico, que puede tener su origen en diferentes causas, como las fisiológicas, mentales, ambientales, emocionales, familiares, etc., y así descender los niveles de estrés.

Actualmente existe multitud de programas que desarrollan las habilidades y competencias de la capacidad de la atención plena. Algunos tienen una duración de dos horas, para tomar conciencia del concepto y continuar con su aprendizaje. Y otros se extienden hasta las ocho semanas, lo que implica la realización completa del programa.

Cuando se acepta la realidad del momento presente, sin juicios de valor y sin que interfieran los pensamientos ni las reacciones emotivas, estamos ante lo que se conoce como atención plena o conciencia plena, que es definida como *la intención sostenida de centrar la atención en el momento que se está viviendo*.

La conciencia plena está formada por dos componentes principales, según Bishop y su equipo (2004). Estos componentes son: la autorregulación y la actitud ante la experiencia. Entendemos por *autorregulación* la capacidad que desarrolla una persona para mantener la atención exclusivamente en la experiencia que está viviendo en ese momento, lo que le permite una mayor percepción de la misma. Y por otro lado, se entiende por *actitud* a su capacidad de observación sin centrarla en el yo, sino focalizada en lo que está sucediendo. Esta actitud, también está caracterizada por la curiosidad, la apertura y la aceptación de la experiencia vivida.

Aún así, para que la conciencia plena se desarrolle adecuadamente, es imprescindible atender a los acontecimientos según suceden en tiempo real, sin establecer preferencias ni juzgar.

Otro objetivo importante de la conciencia plena es realizar la observación de cada momento sin perseguir ningún otro objetivo que no sea estar presente con lo que ocurre, aceptando la realidad que se está viviendo y sin aferrarse a nada.

Por todo lo expuesto hasta ahora, la conciencia plena resulta ser una herramienta de gran utilidad para mantener la atención en el momento que se está viviendo, sin juzgar, regulando las emociones que pueden estar asociadas. Existen evidencias que señalan que cuando la mente está vagando de un lugar a otro, la efectividad es menor. Sin embargo, cuanto la atención está centrada en el momento presente, aumenta el acierto, a la par que la sensación de satisfacción.

Aunque la práctica del Mindfulness ha sido conocida en las últimas décadas en el mundo occidental, no se trata de un descubrimiento actual, pues sus orígenes se



sitúan en la filosofía budista, que datan de tiempos inmemorables. Es el doctor Jon Kabat-Zinn (2003), con el programa de reducción del estrés basado en Mindfulness (MRSB), quien introdujo con éxito esta técnica en el ámbito clínico con el fin de reducir el estrés y los trastornos relacionados. Esta práctica es una herramienta que facilita la adaptación a la realidad y vivirla de una forma más consciente y eficaz.

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva el Mindfulness o atención plena ha tenido también un especial protagonismo, siendo objeto de estudio en multitud de investigaciones. Es de la mano del autor Seligman (2011) con su libro de “La auténtica felicidad” donde se comienza a citar el término Mindfulness como herramienta muy eficaz para favorecer las emociones positivas e impulsar lo que él ha denominado “la vida placentera”, es decir: para potenciar el bienestar subjetivo.

Desde esta corriente de la Psicología, existen grandes investigadores (Shapiro, Schwartz y Santerre, 2002; Lyubomirsky, 2008) que avalan las técnicas fundamentadas en la práctica de la atención plena como una herramienta de éxito para fortalecer el bienestar subjetivo. También Csikszentmihalyi (1990) afirma la importancia que tiene el desarrollo de la atención plena como medio para controlar la vida propia y así conseguir la felicidad.

También, autores como Siegel (2010) plantean el Mindfulness como herramienta eficaz para mejorar las funciones cognitivas y las relaciones interpersonales, y de este modo contribuir a la sensación de bienestar subjetivo de las personas que lo practican. Según este autor, el Mindfulness es prestar atención con conciencia plena a los momentos vividos, mediante una presencia activa y reflexiva.

Actualmente existen numerosas investigaciones que acreditan los beneficios de la práctica regular de la atención plena en la vida cotidiana (Brown y Ryan, 2003; Simón, 2007; Lavilla, Molina y López 2008; Kabat-Zinn, 1990 y 2005). Los investigadores señalan que esta implementación es una excelente oportunidad

para generar una perspectiva positiva de la vida, sin perder el realismo de la misma, pues se trata de ser capaces de modificar los pensamientos y emociones negativas para sustituirlos por otros más positivos.

### **1.3. Mindfulness e intervención**

Existen numerosos programas para el entrenamiento de la atención plena. Aunque se constatan algunas diferencias, todos tienen un eje común: la práctica formal e informal. La práctica formal o presencial hace referencia a la aplicación de esta metodología en sesiones para el entrenamiento de la atención y concentración de forma específica. Y la práctica informal es cuando se aplican estas técnicas autónomamente a los acontecimientos del día a día, por ejemplo: comer, caminar, escuchar, etc.

Los programas basados en la intervención Mindfulness se les denomina programas de terapias de tercera generación (TCG). Son terapias cognitivo – conductuales basadas en el desarrollo de la competencia de atención plena. Según la autora Moreno, A. (2012) afirma que este tipo de intervenciones tienen como principio terapéutico la reorientación del enfoque de la vida con aceptación de las circunstancias que se presentan.

Actualmente el estudio de este tipo de terapias está muy extendido tanto en el ámbito clínico como en el académico (Hernández, 2013). Las terapias cognitivo emocionales se fundamentan en los principios del proceso de la información y utilizan herramientas de intervención tanto cognitivas, conductuales y emocionales para conseguir el control de los síntomas negativos que experimenta una persona.

Estos programas de intervención no sólo se utilizan en el campo clínico, sino que cada vez son más variados los ámbitos de población que utilizan esta herramienta para el alivio de diferentes problemas de salud y trastornos mentales, o simplemente para la búsqueda del bienestar. Como ejemplo, se constata que el

Mindfulness está siendo utilizado cada vez más en el ámbito escolar. En este sentido, Franco Justo, C. de la Fuente Arias, M y Salvador Granados, M. (2011) corroboran que los sujetos del grupo experimental obtuvieron una mejora significativa de las medidas de crecimiento y autorrealización personal, en comparación con los sujetos del grupo control, como efecto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) en adolescentes estudiantes de Bachillerato.

Sin embargo, estas terapias no son herramientas únicas de intervención, sino complementarias de los tratamientos médicos convencionales.

Y en cuanto a las edades para implementar estos programas, María Teresa Palomas en su libro *Mindfulness Para Mayores* (mayo 2015) explica que la conciencia plena se aplica con éxito a todas las etapas de la vida. En él aporta una serie de ejercicios y meditaciones breves basados en el reconocido método desarrollado por Jon Kabat-Zinn.

El programa MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) ha sido el eje para la creación y diseño del resto de los programas creados posteriormente. En su origen Jon Kabat-Zinn planteó esta intervención para la reducción del estrés en trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos.

Entre los programas terapéuticos, basados en el Mindfulness y desarrollados en la actualidad, algunos de los más citados son:

### **1.3.1. El programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR: Kabat-Zinn, 1990, 2003)**

Es un programa destinado a la reducción del estrés mediante la práctica sistemática y formación de la atención plena. Se trata del programa pionero en esta disciplina y constituye el principal referente en la elaboración de nuevos programas basados en el Mindfulness.

Numerosas investigaciones corroboran su eficacia en el tratamiento de patologías psíquicas. En este sentido, Sholto Radford, Catrin Eames, Kate Brennan, Lambert, Crane, J. Mark G. Williams, Danielle S. Duggan, y Thorsten Barnhofer (2014) encontraron una correlación significativa entre el uso del Mindfulness y la limitación de síntomas depresivos residuales.

También Vallejo y Ortega (2007) con la aplicación del programa (MBSR) en el tratamiento con personas que padecen cáncer confirman que se establece una reducción del estrés y disminuyen las emociones negativas que aporta la enfermedad.

### **1.3.2. Terapia cognitiva basada en la conciencia plena (MBCT: Segal Teasdale y Williams, 2002)**

Este método está diseñado para las personas con cuadros de depresión y consiste en desarrollar habilidades para facilitar discriminar los pensamientos disfuncionales. A través de la atención plena se toma conciencia de los pensamientos, sentimiento y sensaciones corporales relacionados con la depresión y que no se ajustan a la realidad. Este programa se basa en el programa MBSR y añade técnicas terapéuticas basadas en las terapias cognitivo-conductuales. Por su parte, Vallejo, M. A. y Ortega, José. (2007) señalan que para ayudar al paciente oncológico a reducir el estrés y los aspectos emocionales negativos se ha utilizado el Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), potenciando la vivencia del momento presente al tiempo que procura una regulación fisiológica del exceso de activación emocional.

### **1.3.3. Terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes, Strosahl y Houts, 2005)**

Este programa de intervención tiene como fin aumentar la flexibilidad psicológica del paciente, hacerle consciente mediante la atención plena del

momento en el que vive y no cómo lo vive. Esta terapia combina las herramientas del Mindfulness con las estrategias de aceptación y compromiso para conseguir un cambio de comportamiento.

#### **1.3.4. Terapia conductual dialéctica (DBT: Linehan, 1993)**

Es utilizada en el tratamiento del trastorno límite de la personalidad y disminución de la conducta suicida. Este método está centrado en desarrollar habilidades psicosociales, combina también diversas técnicas cognitivo-conductuales con la plenitud de conciencia basada en la práctica del Mindfulness.

En esta línea de trabajo el equipo Franco, Molina, Salvador, Granados y Fuente Arias (2011) aportan con su investigación que los efectos de un programa Mindfulness basado en el entrenamiento de la atención plena en habilidades psicosociales. Confirman que existen algunas variables de la personalidad como son la impulsividad, evitación, tensión, ansiedad social, y fatiga, manifiestan cambios significativos.

#### **1.3.5. Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena: (REBAP: Brito, G (2011))**

Como experiencia piloto en Chile, hace escasos años se implementó el Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena: (REBAP: Brito, G (2011), siguiendo también las directrices del modelo original de Kabat-Zinn (1990); aunque enriquecido por los aportes del manual desarrollado por Segal, Teasdale y Williams (2002) en su programa de prevención de recaídas depresivas a través de la práctica de la atención plena. Los resultados de las evaluaciones de síntomas depresivos y ansiosos antes y después de la participación en el programa muestran una disminución significativa de dichos síntomas.

Como ya se ha comentado, al margen de los entornos clínicos y hospitalarios cada vez es más frecuente encontrar en occidente programas basados en la atención plena cuyo fin es principalmente combatir el estrés, desarrollar

#### **1.4. MEDIDA DE LA ATENCIÓN PLENA**

Como se ha explicado a lo largo del presente capítulo, los programas basados en Mindfulness buscan desarrollar la competencia de la atención plena. La atención plena en nuestra investigación es el objeto principal de estudio. Pretendemos implementar un programa basado en desarrollar esta competencia y comprobar si es válido para este fin. Por lo que cobra gran importancia el instrumento de medida que se elija para poder comprobar con precisión los efectos conseguidos con el entrenamiento.

A continuación se procede a detallar la herramienta principal de medida empleada para la medición de la atención plena utilizada en esta investigación, así como la situación actual en lo referente a la investigación, validez y fiabilidad. habilidades cognoscitivas y generar bienestar.

El instrumento de medida elegido es la Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Consiste en una herramienta que evalúa la atención plena y ofrece las propiedades psicométricas requeridas para la investigación. Al no existir una versión española para esta medida, ha sido traducida al español por Hambleton (1996), siguiendo las líneas de traducciones anteriores y adecuada fiabilidad y validez (León, Fernández, Grijalvo y Núñez, 2013; Martín – Albo, Núñez y Navarro, 2009),.

El MAAS es un autoinforme unifactorial que enfatiza la variables atención/conciencia en el momento presente. Esta escala es un cuestionario de rápida y fácil administración para valorar la atención disposicional, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente (Brown y Ryan 2003). Es decir, mide la frecuencia del estado de

Mindfulness en la vida diaria de una persona. Esta herramienta puede ser utilizada tanto en investigaciones con sujetos sanos como en el campo clínico y no es preciso que estos posean formación previa en atención plena.

Consta de 15 ítems y se puntúan según una escala Likert con los siguientes rangos de respuesta: 1 (casi siempre) , 2 (frecuentemente), 3 (con cierta frecuencia), 4 (no frecuentemente), 5 (con poca frecuencia) y 6 (casi nunca). No es necesario recibir ningún tipo de entrenamiento previo para su realización.

La puntuación se obtiene a partir de la media aritmética del total de respuestas. A mayor puntuación, mayor estado de Mindfulness, es decir, mayor aptitud disposicional de una persona a estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en su vida diaria. Y en el caso contrario: a menor puntuación, menor estado de Mindfulness, o desarrollo de la atención plena.

El test MASS además de ser utilizado en las últimas década para infinidad de investigaciones, cuenta con una valoración Alfa de Cronbach de 0,897 garantizando la fiabilidad de los resultados obtenidos en la investigación.

## **1.5. EFECTOS Y APLICACIONES DE LA ATENCIÓN PLENA**

La filosofía y la terminología Mindfulness se encuentran en un momento de gran interés social en la actualidad como herramienta eficaz en la meditación y el bienestar. Clasificado como un método que enseña a gestionar las emociones, actitudes y pensamientos con los que afrontamos la realidad, el Mindfulness persigue encontrar el equilibrio en el conocimiento interno, gestionando las propias emociones para interactuar con el medio de la forma más eficaz posible. Esto abre un creciente campo de aplicaciones en ámbitos no solo médicos y psicológicos, sino también en educación, productividad y búsqueda del incremento del bienestar subjetivo incluso en la población sana, entre otros.

Durante el estudio de la práctica Mindfulness se han podido establecer al menos ocho grandes beneficios:

1.- **Control del estrés y la ansiedad.** El estrés está muy presente en la sociedad occidental, produciendo problemas de salud como la depresión y ansiedad, entre otros. Se sabe que el Mindfulness reduce los niveles de cortisol, hormona que produce nuestro organismo cuando aparece el estrés para regular y movilizar la energía en situaciones estresantes. Sin embargo, la presencia excesiva del cortisol en nuestro organismo produce muchos efectos secundarios.

En este sentido, la serenidad que aporta el Mindfulness beneficia nuestra salud física y emocional, pues reduce los niveles de cortisol y regula la presión arterial.

2.- **Combate el insomnio.** La práctica del Mindfulness puede ayudar a dormir mejor, pues afirma que “la gente que practica Mindfulness a diario muestra un mejor control sobre las emociones y los comportamientos durante el día. Por otro lado, estas personas muestran un nivel bajo activación cortical por la noche, lo cual les ayuda a dormir mejor”.

3.- **Protege el cerebro.** Se sabe que el envejecimiento y la aparición de patologías asociadas a la vejez guardan una estrecha relación con el estado de conservación de nuestros telómeros, que son los extremos de los cromosomas, estructuras semejantes al remate de los cordones de los zapatos. Investigaciones de la Escuela de Medicina de Harvard y del Hospital General de Massachusetts demostraron que la práctica del Mindfulness aumenta el tamaño de los telómeros. Por su parte, una investigación de la Universidad de Oregón afirma que la práctica habitual de la Atención Plena está asociada al aumento de la densidad y de la mielina axonal.



4.- **Mejora la concentración.** Walsh y Shapiro concluyen en su investigación que la práctica del Mindfulness es eficaz en el desarrollo de nuestra capacidad de concentración. Como consecuencia de este descubrimiento, ya se está utilizando la conciencia plena como intervención complementaria en el trastorno de déficit de atención. Además, en un estudio de Moore y Malinowski (2009) se comprobó que la práctica del Mindfulness mejora la flexibilidad cognitiva y la atención.

5.- **Aumenta la inteligencia emocional.** Un estudio de Ortner, de la Universidad de Toronto, concluyó que las personas que practican habitualmente el Mindfulness poseen un mayor autocontrol emocional que las que no lo practica.

6.- **Facilita las relaciones interpersonales.** La habilidad adquirida en la práctica del Mindfulness puede predecir la satisfacción de sus relaciones personales, según afirman Wachs y Cordova (2007), ya que mejora su capacidad de comunicación de las propias emociones y el autocontrol de las mismas. También Barnes, de la Universidad de Rochester, concluye que la propia filosofía de la compasión y la aceptación presentes en el Mindfulness facilita las relaciones interpersonales.

7.- **Desinhibe la creatividad.** Necesitamos calma y paz para generar nuevas ideas. Con la mente en calma, la creatividad se encuentra desinhibida para explorar nuevas soluciones. Se constata el aumento de la creatividad en personas que practican habitualmente el Mindfulness, según un estudio el Instituto del Cerebro y de la Cognición de la Universidad de Leiden, Holanda.

8.- **Desarrolla la memoria de trabajo.** En un estudio comparativo realizado por Jah (2010), se comprobó que los individuos que habían realizado un programa de entrenamiento en Mindfulness obtuvieron mejores resultados en memoria de trabajo que los que no lo habían hecho.

## 1.6. EFECTOS DEL MINDFULNESS EN EL CEREBRO

Diversos estudios científicos han justificado que con la práctica del Mindfulness existen evidencias de cambios en los circuitos neuronales. El neurocientífico Richard Davidson y el profesor Jon Kabat-Zinn, en una investigación realizada en 2003, confirmaron que las personas que habían realizado el programa de entrenamiento MBSR (Reducción de Estrés basado en el Mindfulness) presentaban un mayor índice de activación del hipocampo. Esta región cerebral está relacionada con la autoconciencia, la empatía, la memoria y el estrés.

Además, en esta misma investigación se pudo probar que los participantes manifestaban una importante reducción de los síntomas médicos que presentaban y una mejor respuesta inmune. Por lo que se concluyó que la práctica del Mindfulness, además de afectar a la plasticidad del cerebro, también aporta beneficios sobre el bienestar.

Cuando nos referimos a la plasticidad cerebral hacemos referencia a la capacidad que tienen las células nerviosas para regenerarse de forma funcional y anatómicamente, como consecuencia directa de los estímulos que recibe del exterior. Cuanto más complejos sean estos estímulos, mayor será la capacidad de respuesta. Por lo tanto, como consecuencia del aprendizaje, las experiencias vividas, la estimulación sensorial y cognitiva, se genera una mayor conexión neuronal que favorece el crecimiento de sus estructuras y en consecuencia podrá alcanzar mayor capacidad de adaptación a los cambios externos o internos.

Por su parte, Siegel (2010) reconoce el Mindfulness como un elemento eficaz que mejora las relaciones interpersonales, ayuda en el incremento de las funciones cognitivas y como consecuencia ayuda al bienestar fisiológico de las personas.

Para lograr conseguir los efectos neurobiológicos es necesario destacar la importancia de la relajación como una activación cognitiva. Los procesos mentales implícitos promueven la auto-regulación, el auto-crecimiento y reducen los niveles de ansiedad, el estrés o la tensión que desfavorecen la calidad de vida.

Cuando hablamos de una activación cognitiva nos referimos a que la relajación no sólo consiste en el hecho de cerrar los ojos y respirar lentamente, sino a que a través de ella se consigue estimular las capacidades cognitivas (memoria, lenguaje, atención, funciones ejecutivas,...).

El objetivo principal es mejorar la calidad de vida de la persona. Y esto se logra porque se desarrollan al máximo las capacidades mentales, se potencia la autonomía, mejora la autoestima y disminuyen la ansiedad y los niveles de estrés, lo que produce una mejora de la interacción con el medio y las relaciones con los demás.

En esta línea, cobran gran importancia las teorías que definen la metacognición como una estrategia consciente de las habilidades del pensamiento, que consiste en hacer que la conciencia regule las emociones y las conductas presentes en cualquier experiencia de aprendizaje. En este mismo sentido, el Mindfulness desarrolla respuestas asertivas y conductas apropiadas ante las situaciones en las que se enfrenta una persona día a día, produciendo un beneficio del fortalecimiento mental, físico y emocional fomentando hábitos de bienestar.

Eileen L. y su equipo (2014) han demostrado con su investigación que la práctica de la meditación ayuda a prevenir el deterioro cerebral a medida que envejecemos. Este entrenamiento produce un aumento de la masa gris en el cerebro, que de forma natural disminuye con la edad, cuya función principal es el desarrollo de los procesos cognitivos superiores: atención, memoria, lenguaje, etc.

Otro efecto de la meditación Mindfulness es la reducción de la actividad en los centros de auto-referencia del cerebro, esto es, la tendencia de la mente a divagar de un pensamiento a otro de forma recurrente. El mindfulness rompe esta tendencia y centra la atención en el momento presente.

Un estudio realizado por Hopkins (2013) comprobó que los efectos del Mindfulness es comparable a los de los fármacos para la ansiedad y la depresión. Esta técnica es tan efectiva como la medicación. También se ha probado su eficacia en la prevención de recaídas en la depresión.

La doctora Lazar y su equipo (2011) aportaron un dato importante con su investigación sobre los cambios de volumen del cerebro después de la práctica de Mindfulness. Demostraron que se observó un engrosamiento del hipocampo y otras áreas del cerebro que están encargadas de regular las emociones y el procesamiento auto-referencial. Además se mostró una reducción del tamaño de la amígdala que es la responsable de la ansiedad, el estrés y el miedo. En esta investigación también se descubrió la correlación que existe entre los cambios estructurales del cerebro y el bienestar subjetivo percibido por los participantes, debido a la disminución de los niveles de estrés. Es decir, junto con los cambios neuronales se pudo apreciar el bienestar emocional.

En un estudio realizado en la Universidad de California por el equipo Mrazek, M., Franklin, M., Tarchin, D., Baird, B y Scooler (2012) han demostrado que con pocas sesiones de entrenamiento la capacidad de atención y concentración mejoran. Según pruebas neuropsicológicas se aprecia un aumento de la capacidad de atención y memoria de los participantes.

En otro estudio realizado por Zeidan, F., Martucci, K., Keaft, R., McHaffie, J. y Coghill, R. (2011) se pudo comprobar que esta práctica ayuda a las personas que sufren cuadros de ansiedad o algún tipo de fobias. Se demostró que las emociones negativas y los síntomas propios de la ansiedad disminuyeron. A la vez que aumentaba la respuesta de la corteza parietal, referente de atención, y ayudando a la regulación emocional. Una vez más, la práctica del Mindfulness ha demostrado que hay un fortalecimiento de las zonas del cerebro que hacen posible la autorregulación y, en consecuencia, también ejerce una influencia positiva en las personas que sufren adicciones.





## **CAPÍTULO II**

### **VARIABLES SOCIOEMOCIONALES**





## CAPÍTULO II. VARIABLES SOCIOEMOCIONALES

### 2.1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo vamos a referirnos a las teorías más relevantes de las variables socioemocionales que son objeto de estudio en esta investigación. Estas teorías constituyen el fundamento en el que se enmarcan cada una de las variables que hemos tomado como base para nuestro estudio.

Estas variables a las que nos referimos son las siguientes:

- Estrategias cognitivo-emocionales
- Pensamientos constructivo
- Inteligencia emocional
- Bienestar subjetivo

A través de un breve recorrido histórico, iremos describiendo las características de los modelos, las teorías más relevantes para nuestro trabajo y los instrumentos de medida que hemos utilizado para su evaluación.

Comenzaremos con la variable estrategias *cognitivo-emocionales*, de la que destacamos las aportaciones de Hernández-Guanir como investigador precursor del estudio de los *moldes mentales*. Señalamos también a otros autores con contribuciones importantes a las estrategias cognitivo-emocionales, como Heider (1958) con su teoría de la atribución; Beck (1974, 1976) con sus teorías de la sobregeneralización, y la teoría cognitiva-emocional de Lazarus (1968).

Con respecto a la variable de *pensamiento constructivo*, se expondrá la teoría cognitiva experimental de Epstein (1998), así como su instrumento de medida: Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI).

Seguidamente damos paso a la variable de *inteligencia emocional* con el modelo que presentan Mayer y Salovey (1997), Goleman (1995) y Garden (1983) propulsores e investigadores de este constructo. También será expuesta la herramienta utilizada para su evaluación: TMMS-24.

Terminamos esta exposición con el *bienestar subjetivo*, variable especialmente relevante en nuestra investigación, puesto que ha sido singularizada y estudiada en profundidad en los dos estudios realizados. De este constructo encontramos diferentes teorías que lo han estudiado, tales como la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci SDT, Self-Determination Theory. (2000); Modelo Multidimensional (Ryff y Reyes, 1995); Modelo de Acercamiento a la Meta (Oishi, 2000) y Teoría del Flujo Csikszentmihalyi, (1999). El Test de Bis-Hernán (Hernández, P. 1996 y 2000) es el instrumento de medida que hemos utilizado para obtener el índice de bienestar subjetivo que manifiesta una persona.

Como observación, téngase en cuenta que la exposición que hacemos en este capítulo de las distintas corrientes teóricas no pretende ser exhaustiva, puesto que no es éste uno de los objetivos que nos hemos propuesto en el presente estudio. Únicamente hacemos referencia a las perspectivas y autores más directamente relacionados con el trabajo que hemos realizado.

## **2.2. ESTRATEGIAS COGNITIVO EMOCIONALES**

En este apartado vamos a explicar lo que se entiende por *moldes mentales* y exponer algunas teorías que explican y apoyan la idea de “encajar”, o atribuir nombres, a las diferentes estrategias cognitivo-emocionales que caracterizan a una persona.

La evaluación de estos *moldes mentales* es clave para nuestra investigación, porque nos proporciona algunas de las características socioemocionales de la muestra, con lo que nos permite definir el perfil socioemocional que los

caracteriza. Para esta evaluación se ha tomado como referencia el Test de estrategias cognitivo-emocionales Moldes, de Hernández-Guanir (2010).

Cada persona se enfrenta a su realidad de un modo particular. Al ser el protagonista principal de su propia historia, va adquiriendo en cada nueva situación un modo personal de enfocar, de reaccionar o de interpretar esa realidad vivida, configurando su personal *estilo cognitivo*, ya que cada nueva situación compromete sus intereses y emociones. Estos *estilos cognitivos* los podemos encajar en lo denominado *moldes mentales*, según Hernández – Guanir (2002), siendo muy destacada la validez funcional de estos moldes.

*Los moldes mentales* son constructos cognitivos, unidades más sencillas que conforman el psique humano -compuesto por la configuración genética y las experiencias vividas- responsables de la conducta mostrada ante las diferentes situaciones. Ejercen un papel condicionante que afecta directamente a la forma de disfrute y eficacia en nuestras vidas, de incrementar o restar felicidad, en definitiva.

Por otro lado, los *moldes mentales* cobran especial importancia por la relación paralela que mantienen con la *inteligencia emocional* y el *bienestar subjetivo*, que también son variables objeto de estudio de esta investigación.

### **2.2.1. Antecedentes**

Algunas teorías pueden tomarse como referencia para la fundamentación y justificación de los *moldes cognitivos*. Son corrientes que tienen cierto grado de similitud respecto a las causas que “encasillan” o “etiquetan” las diferentes formas de percibir, interpretar y actuar en la realidad vivida por una persona.

La aportación que realiza Heider (1958), por ejemplo, con su *Teoría de la Atribución*, describe cómo las personas perciben su propio comportamiento y el de los demás entendiendo el fracaso o el éxito de una actuación según la

atribución con la que es enfocada esa realidad. Por lo que se puede decir que la atribución a la realidad es semejante a los *moldes mentales* que define Hernández – Guanir (2012).

El Modelo Cognitivo de la Depresión de Beck (1974, 1976), también tiende a asignar las atribuciones realizadas por las personas a la forma de intervenir e interpretar la realidad vivida. En este caso, la realidad es distorsionada de forma negativa y se le atribuye un modelo generalizado de actuación. A esta clasificación de actuación se le denomina teorías de sobregeneralización: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, magnificación y personalización -tal y como realizan los moldes mentales- aunque éstos se clasifican con un mayor abanico de procesos de comportamiento.

Otra teoría es la Teoría Cognitiva-emocional de Lazarus (1968), que desarrolla las estrategias de afrontamiento. Son habilidades que utilizan las personas al enfrentarse a la realidad en situaciones de estrés. Esta teoría se diferencia de la de los moldes en que las estrategias de afrontamientos hacen referencia a los comportamientos individuales, mientras que los moldes hacen mayor hincapié en la forma de interpretar la realidad.

### **2.2.2. Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales. MOLDES**

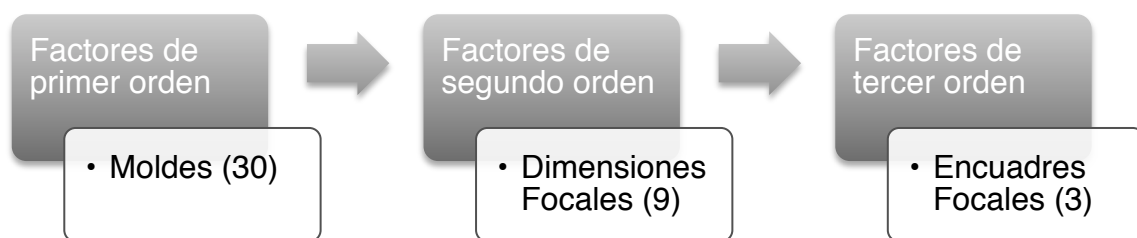
Con las investigaciones realizadas de los moldes mentales, surge la necesidad de catalogarlos para profundizar en su estudio. El Test de Estrategias Cognitivo-Emocionales (Hernández-Guanir, 2010), nos permite valorar y diagnosticar el tipo de pensamiento con que nos enfrentamos -antes, durante y después- a las diferentes situaciones de nuestra vida.

Es un eje clave para nuestra investigación evaluar y categorizar las estrategias cognitivo-emocionales, porque nos definirán el perfil socioemocional que nos identifique qué características psicoemocionales son predictoras de los que más

se benefician de un programa de Mindfulness. De ahí la importancia de utilizar un instrumento de medida estandarizado y fiable.

Partimos de la idea de que las estrategias cognitivo-emocionales son las formas de actuación que tiene cualquier persona sobre la realidad. Pueden ir desde una perspectiva más básica y primitiva, hasta alcanzar una actuación mucho más elaborada, tal y como hace referencia Hernández-Guanir (2002) en la categorización de lo que él denomina Encuadres.

El encuadre 1 (Espontaneidad Vital) sería el más sencillo, a continuación el encuadre 2 (Ajuste) y el encuadre 3 (Optimización), que es el más completo y elaborado. Denominados también factores de tercer orden, están a su vez influenciados por otros de segundo orden llamados dimensiones focales, y por los moldes, que son las dimensiones de los factores de primer orden. Podemos observar la representación de estos factores en la siguiente gráfica:



Según Hernández-Guanir (2002), la perspectiva general que construye cada persona de la realidad que está viviendo y de su capacidad de relacionarse con ella se puede clasificar en tres grandes grupos denominados encuadres mentales -factores de tercer orden-, que se pueden definir de forma positiva o negativa. Estos encuadres mentales o factores de tercer orden son los siguientes:

- Encuadre 1: *Espontaneidad Vital*. Este primer encuadre engloba la forma en la que las personas se acercan a la realidad, tanto de forma cognitiva, conativa y afectiva. Esta implicación puede darse desde un punto de vista positivo -sin excesivas reflexiones o análisis- o desde un punto de vista negativo: con una disposición hiperreflexiva y analítica que impide la implicación y el disfrute de las situaciones vividas.

- Encuadre 2: *Ajuste*. Se define por la capacidad que tiene una persona de “ajustarse” a la realidad, tanto en los acontecimientos positivos como en los negativos. En positivo consiste en manejarse con efectividad, desarrollar mecanismos para una regulación adecuada entre los deseos, las emociones, los pensamientos y la realidad en la que se desenvuelven, tener una visión realista de la vida. Y desde la perspectiva negativa nos encontramos con un perfil defensivo, con atribuciones externas a los hechos realizados, excusas hacia sí mismo y hacia los demás; se percibe la realidad de forma desproporcionada. El ajuste está relacionado con aspectos básicos de la inteligencia emocional.
- Encuadre 3: *Optimización*. La característica más reveladora de este encuadre es la visión de optimización de la realidad: ¿Qué puedo hacer para mejorarla? En positivo requiere potenciar las propias condiciones y fuerzas personales, así como evaluar de forma crítica y constructiva los propios actos realizados. En negativo, nos enfrentamos a una visión de la realidad autolimitada, sin expectativas, con actitud pasiva. La optimización se encuentra en la línea de desarrollar nuestro propio potencial, ajustar los pensamientos, las emociones y los actos de la forma más adecuada posible, por lo que también constituye otro aspecto importante de la inteligencia emocional.

A estos tres encuadres de tercer orden se les asignan en un nivel inferior diez dimensiones de segundo orden, que se caracterizan por el nivel de implicación que tenga una persona con la realidad.

Estas dimensiones se distribuyen en los encuadres de la siguiente forma:

- Encuadre 1 (Espontaneidad Vital): dimensión D1 (Implicación Vital).
- Encuadre 2 (Ajuste): dimensiones D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad), D6 (Atribución externa) y D7 (Operatividad).
- Encuadre 3 (Optimización): dimensiones de D8 (Optimización positivizante), D9 (Optimización preparatoria) y D10 (Optimización autopotenciadora).

Describimos a continuación las características de estas dimensiones, que como puede observarse, sus significados están directamente relacionados con el nivel de cumplimiento: alto o bajo.

<b>Dimensión</b>	<b>Alta puntuación</b>	<b>Baja puntuación</b>
<b>D1. Implicación Vital</b>	Tendencia a implicarse en la vida sin grandes reflexiones.	Excesivamente reflexivo antes de actuar.
<b>D2. Negatividad.</b>	Tendencia a centrarse en lo negativo de la realidad y de las personas.	Tendencia a no realizar anticipaciones negativas y mostrar desconfianza hacia los demás.
<b>D3. Discordancia.</b>	No se acepta la realidad tal y como se nos presenta, distorsionándola y generando insatisfacciones.	Se acepta la realidad tanto con lo bueno como con lo malo. Implicación para mejorarla.
<b>D4. Evitación.</b>	Actitud de huida ante las dificultades, evitando la acción sobre la realidad, encerrándose en sí mismo.	Actuando sin mecanismo de escape. Afronta los problemas tal y como son, en sintonía con los pensamientos, emociones y las propias acciones.
<b>D5. Defensividad.</b>	Tendencia a autoengaño. Atribuye los fallos a los demás.	Tendencia a admitir los errores, aceptando las consecuencias y creando soluciones.
<b>D6. Atribución ext.</b>	Predisposición a atribuir los errores y fracasos a causas ajenas.	Predisposición a sentirse responsables de sus actos, sin justificar atribuciones externas a sus éxitos y fracasos.
<b>D7. Operatividad.</b>	Tendencia a planificar con coherencia y asertividad los que se hace	Tendencia a la improvisación. sobrevalora esfuerzos y hechos aún no realizados.
<b>D8. Optimización Positivizante.</b>	Actitud positiva, resaltando lo bueno y transformando lo malo en positivo.	Actitud negativa, desconsiderando lo bueno de la realidad.
<b>D9. Optimización Preparatoria.</b>	Visión futura de construir con eficacia y en concordancia con las emociones.	Tendencia a no considerar las razones y reacciones emocionales ante la realidad.
<b>D10. Optimización Autopotenciadora.</b>	Actitud hacia el crecimiento personal, analizando los actos y consecuencias y evaluando los resultados.	Desconsideración hacia uno mismo, hacia las propias motivaciones y autovaloraciones positivas.

Y por último, y como unidades más pequeñas y precisas de clasificación de las estrategias cognitivo-emocionales, en **primer orden** se encuentran los treinta moldes mentales. Según Hernández-Guanir (2010), entendemos por *moldes* las funciones de “*anticipar, reaccionar, encauzar, evaluar, explicar o resolver situaciones egoimplicativas o que afecten a los intereses personales*” que hace una persona cuando se enfrenta a una realidad.



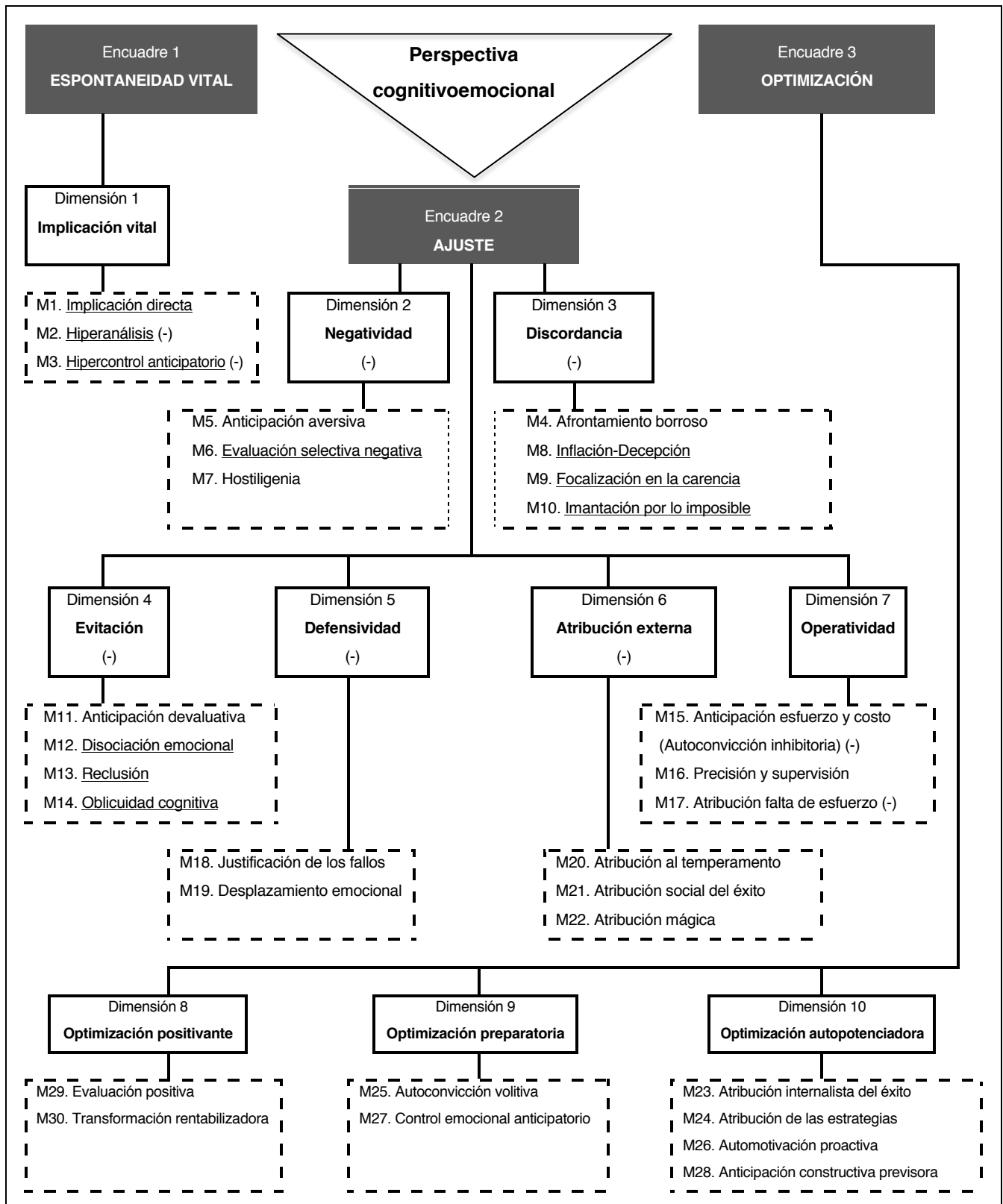
Estos moldes mentales están distribuidos entre las diez dimensiones de la siguiente manera:

<b>Dimensiones</b>	<b>Moldes</b>
<b>D1. Implicación Vital</b>	M1. Implicación directa. M2. Hiperanálisis. M3. Hipercontrol anticipatorio
<b>D2. Negatividad.</b>	M5. Anticipación aversiva. M6. Evaluación selectiva negativa. M7. Hostiligenia.
<b>D3. Discordancia.</b>	M4. Afrontamiento borroso. M8. Inflación – decepción. M9. Focalización en la carencia. M10. Imantación por lo imposible.
<b>D4. Evitación.</b>	M11. Anticipación devaluativa. M12. Disociación emocional. M13. Reclusión. M14. Oblicuidad cognitiva.
<b>D5. Defensividad.</b>	M18. Justificación de los fallos. M19. Desplazamiento emocional.
<b>D6. Atribución externa.</b>	M20. Atribución al temperamento. M21. Atribución social del éxito. M22. Atribución mágica.
<b>D7. Operatividad.</b>	M15. Anticipación esfuerzo y costo. M16. Precisión y supervisión. M17. Atribución falta de esfuerzo.
<b>D8. Optimización Positivizante.</b>	M29. Evaluación positiva. M30. Transformación rentabilizadora.
<b>D9. Optimización Preparatoria.</b>	M25. Autoconvicción volitiva. M27. Control emocional anticipatorio.
<b>D10. Optimización Autopotenciadora.</b>	M23. Atribución internalista del éxito. M24. Atribución a las estrategias. M26. Automotivación proactiva. M28. Anticipación constructiva previsor.

A continuación, describimos lo que una puntuación alta quiere decir en cada uno de los moldes mentales anteriormente citados, según Hernández-Guanir (2010):

<b>Moldes mentales.</b>	<b>Una puntuación alta equivale a decir...</b>
<b>M1. Implicación directa.</b>	No reflexiono, me implico, actúo y vivo espontáneamente.
<b>M2. Hiperanálisis.</b>	Tiendo a analizarlo todo, a buscar explicaciones y a ser crítico.
<b>M3. Hipercontrol anticipatorio.</b>	Me preocupó pensando con anterioridad, dándole vueltas, queriendo estar seguro, controlándolo todo.
<b>M4. Afrontamiento borroso.</b>	Me asaltan muchas ideas, dudo y no me decido.
<b>M5. Anticipación aversiva.</b>	Anticipo y exagero peligros y problemas.
<b>M6. Evaluación selectiva negativa.</b>	Siempre veo cosas negativas y encuentro fallos.
<b>M7. Hostilgenia.</b>	Imagino las dificultades que me creará la gente y cuando tengo problemas pienso que los demás no me ayudarán o me perjudicarán.
<b>M8. Inflación-decepción.</b>	Espero algo maravilloso pero luego me decepciono.
<b>M9. Focalización en la carencia.</b>	Deseo lo que no tengo, desconsidero lo que poseo.
<b>M10. Imantación por lo imposible.</b>	Me cuesta renunciar a lo que quiero, aunque sea imposible.
<b>M11. Anticipación devaluativa.</b>	Resto valor a lo que va a suceder para no implicarme.
<b>M12. Disociación emocional.</b>	Evito sentir para no sufrir.
<b>M13. Reclusión.</b>	Ante las frustraciones, me desconecto y me encierro en mí mismo.
<b>M14. Oblicuidad cognitiva.</b>	No me enfrento a los problemas, trato de evadirme y olvidarlos.
<b>M15. Anticipación esfuerzo y costo.</b>	Ante una tarea me desmoralizo imaginando el esfuerzo y el tiempo que supondrá o bien me convengo para no actuar.
<b>M16. Precisión y supervisión.</b>	Soy cuidadoso, preveo el tiempo y reviso con detalles las tareas.
<b>M17. Atribución falta de esfuerzo.</b>	Atribuyo a mis fracasos a mi falta de dedicación.
<b>M18. Justificación de los fallos.</b>	Busco excusas y disculpas ante mi propio fracaso.
<b>M19. Desplazamiento emocional.</b>	Descargo mis frustraciones en otras personas o situaciones.
<b>M20. Atribución al temperamento.</b>	Atribuyo mis fallos a mi temperamento. Soy así. Me veo incapaz de hacer lo que me propongo. No puedo hacer nada para cambiar.
<b>M21. Atribución social del éxito.</b>	Atribuyo mis éxito al interés o a la ayuda de los demás.
<b>M22. Atribución mágica.</b>	Atribuyo lo que me pasa a la casualidad o a fuerzas desconocidas.
<b>M23. Atribución internalista del éxito.</b>	Atribuyo mis éxitos a mí mismo y a mis cualidades.
<b>M24. Atribución a las estrategias.</b>	Atribuyo mis fracasos a los procedimientos utilizados.
<b>M25. Autoconvicción volitiva.</b>	Me convengo para actuar dándome argumentos y razones.
<b>M26. Automotivación proactiva.</b>	Me doy ánimos pensando en los futuros logros.
<b>M27. Control emocional anticipatorio.</b>	Preveo mis emociones y el modo de encauzarlas.
<b>M28. Anticipación constructiva previsor.</b>	Analizo los posibles problemas y busco soluciones con optimismo.
<b>M29. Evaluación positiva.</b>	Sólo me fijo en lo bueno aunque haya inconvenientes.
<b>M30. Transformación rentabilizadora.</b>	Transformo los inconvenientes en ventajas.

Y a modo de síntesis se presenta a continuación un esquema donde se muestra toda la estructura jerárquica de los encuadres, dimensiones y los moldes.



**Figura 1.1.** Este esquema muestra los tres grandes encuadres focales, las diez dimensiones focales y los treinta moldes mentales relacionados entre sí. Aparecen subrayados los moldes que más saturan en cada dimensión. (Hernández-Guanir, 2010, p.16)

### **2.3. PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO**

En este apartado continuamos con la definición y la medida de otra de las variables socioemocionales que son objeto de estudio en esa investigación: el pensamiento constructivo. Somos conscientes de su importancia ya que un buen pensamiento constructivo incide directamente en el bienestar subjetivo, que es a su vez otra de las variables objeto de estudio, además de ser uno de los objetivos que persigue el desarrollo de la competencia de la atención plena.

Este tipo de pensamiento, al igual que los moldes mentales, tiene gran paralelismo con la inteligencia emocional. El pensamiento constructivo es fruto de nuestras vivencias, fuertemente relacionado con las emociones y la personalidad. Se trata del conocimiento que vamos adquiriendo en la interacción con el medio. Sus beneficios y consecuencias nos hacen ser más sabios y actuar de forma más asertiva.

Martínez-Otero (2002) llama al pensamiento constructivo inteligencia constructiva, y la define como “la capacidad para conocer, expresar y controlar la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones”. Además, señala que son tres sus componentes básicos: afectivo, conductual y cognitivo.

El pensamiento constructivo tiene la cualidad de adaptarse al medio. Es flexible, experimental y sin una trayectoria definida, sólo se basa en la intuición y la carga emocional de cada persona. Mediante este pensamiento las personas aprecian las dificultades de una realidad y van valorando cuáles son las mejores alternativas de actuación.

Sus principales componentes son el afrontamiento personal y el afrontamiento conductual. El primero es la actividad -tanto de tipo cognitivo como conductual- que hace cualquier persona, con objetivo de resolver o enfrentarse a una situación.

Las estrategias de mejora utilizadas por los individuos están constituidas por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que las personas pueden alcanzar con el fin de conseguir mejores resultados ante cualquier situación. El uso de estas estrategias de mejora producen un mayor o menor desarrollo del pensamiento constructivo, que incide directamente en la satisfacción y la capacidad que tiene un individuo de desarrollarse de forma óptima. O por el contrario, un menor desarrollo de pensamiento constructivo conduce a un menor éxito alcanzado en las interacciones con el medio que le rodea, afectando negativamente a su bienestar y satisfacción personal.

Por otro lado, resaltar que los autores Epstein, Salovey, Mayer y Stenberg, en la última década realizaron grandes aportaciones al estudio de la inteligencia humana -no sólo desde el aspecto intelectual- sino también desde la perspectiva emocional y en el comportamiento inteligente, es decir, desde el pensamientos constructivo.

A continuación se desarrolla uno de los trabajos más importantes en este campo de estudio.

### **2.3.1. Teoría Cognitivo Experimental (Epstein, 1998)**

Esta teoría plantea que existen dos tipos de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia experimental. En esta exposición nos vamos a centrar sólo en esta última, ya que Epstein equipara la inteligencia experimental al pensamiento constructivo, que comprende además la inteligencia emocional, social y práctica.

Para Epstein, el pensamiento constructivo se relaciona con el concepto de inteligencia emocional, pues se refiere -entre otros- a la capacidad para relacionarse con los demás de una forma satisfactoria (inteligencia emocional), dar solución a los problemas interpersonales de manera correcta (inteligencia social) y a la capacidad para aportar soluciones adecuadas a las dificultades que surgen en la vida cotidiana (inteligencia práctica).

Partiendo de este marco conceptual se diseñó el Inventario de Pensamiento Constructivo CTI (Epstein, 2012). Esta herramienta de evaluación nos permite predecir las habilidades y las reacciones que puede manifestar una persona ante las situaciones de la vida diaria. Por esta razón, hemos decidido utilizar el CTI para valorar las variables objeto de estudio en esta investigación. A continuación procedemos a describir este inventario.

### **2.3.2. Inventario de Pensamiento Constructivo. CTI. (Epstein, 2012)**

Este test nos ofrece información sobre el pensamiento constructivo en tres niveles. En primer lugar nos ofrece una puntuación de una escala global compuestas por otras escalas y facetas. El siguiente nivel lo forman seis escalas principales, que miden las formas básicas de pensamiento. Y en tercer lugar, nos encontramos con las subescalas o facetas que describen formas de pensamiento. Los tres niveles nos aportan datos tanto del pensamiento constructivo (puntuaciones positivas) como del pensamiento destructivo (puntuaciones negativas).

En el siguiente Diagrama se presentan de forma jerárquica las escalas y facetas de este instrumento de medida CTI.

Figura 2. Diagrama de la jerarquía de escalas y facetas del CTI (Epstein, 2012, p.13)

(Pág. Siguiente)

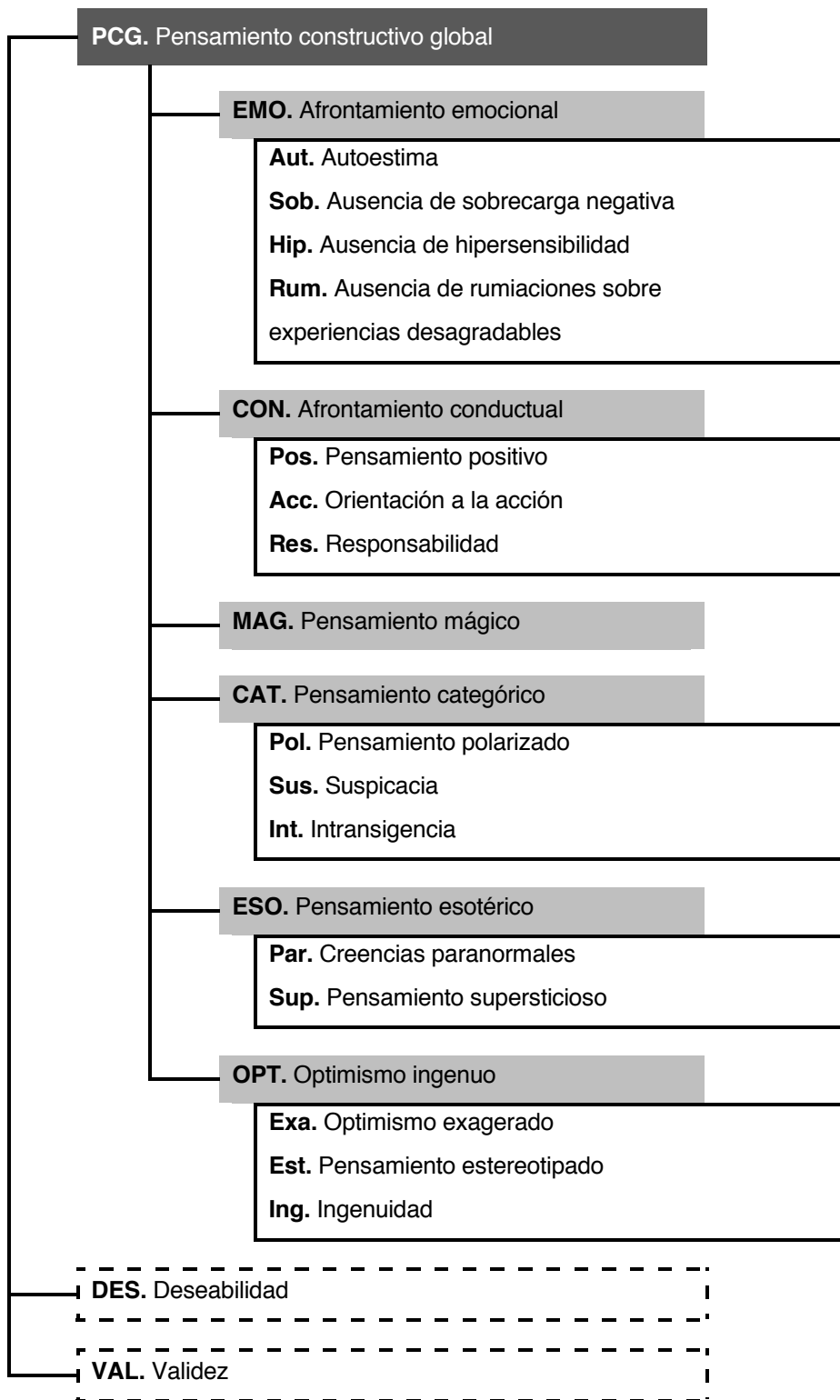


Figura 2. Diagrama de la jerarquía de escalas y facetas del CTI (Epstein, 2012, p.13)

Tal y como podemos comprobar en la tabla anterior, el CTI dispone de una faceta general y 6 escalas principales, que a su vez contienen subescalas. Con la intención de comprender mejor la información que nos aporta este instrumento de medida, procedemos a definir cada una de las escalas y facetas. Se realizará partiendo de la perspectiva más global a la más concreta.

En primer lugar está la escala general, PCG: ***Pensamiento Constructivo Global***. Cuando una persona tiene una alta puntuación en esta escala indica que su pensamiento es flexible, es decir: tiene una gran capacidad de adaptación a las diferentes circunstancias que se le presentan. Son capaces de aceptar las situaciones buenas y las no tan buenas, sin altos niveles de estrés y angustia. Además tienen una buena aceptación de sí mismos y de los demás, por lo que sus relaciones son gratificantes.

A continuación definimos las seis escalas siguientes, que aportan información más concreta:

- **EMO. Afrontamiento emocional.** Estas personas se caracterizan por sentirse capaces de afrontar cualquier situación, se aceptan tal y como son. Sus pensamientos suelen ser constructivos y no se centran en situaciones negativas o desagradables. Son personas tranquilas y centradas.
- **CON. Afrontamiento conductual.** Son personas optimistas, fiables, entusiastas,... actúan de forma eficiente. Aceptan a los demás tal y como son. Encuentran soluciones realistas a las dificultades.
- **MAG. Pensamiento mágico.** Son personas que se aferran a supersticiones privadas. Sus actuaciones más que buscar bienestar y autorrealización están basadas en defenderse de las amenazas. Son pesimistas con sentimientos de desesperanza.



- **CAT. Pensamiento categórico.** Tienen un pensamiento rígido inflexible. Categorizan a las personas y los hechos. Sus soluciones son simplistas y están influenciadas por los prejuicios. Se sienten frustrados cuando sus expectativas o estereotipos no se ven cumplidos.
- **ESO. Pensamiento esotérico.** Son personas que creen en fenómenos extraños, científicamente improbables, mágicos.
- **OPT. Optimismo ingenuo.** Son personas optimistas sin fundamento. Encierran emociones y sentimientos contrapuestos, pueden ser fuertes de espíritu, con buenas relaciones sociales o tener una perspectiva simplista de la vida con tendencia a evitar realidades desagradables, sin tomar medidas adecuadas.

Y en último lugar, abordamos las subescalas, que están incluidas en las escalas anteriormente presentadas, y nos aportan datos aún más concretos de las características de cada tipo de pensamiento constructivo.

Escalas	Subescalas
<b>EMO.</b> Afrontamiento emocional.	<p><b>Aut.</b> Autoestima.</p> <p><b>Sob.</b> Ausencia de sobregeneralización negativa.</p> <p><b>Hip.</b> Ausencia de hipersensibilidad.</p> <p><b>Rum.</b> Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables.</p>

**Aut.** *Autoestima.* Valora el nivel de aceptación personal de la persona, su actitud hacia sí mismo.

**Sob.** *Ausencia de sobregeneralización negativa.* Mide el grado en que las personas tienden a sobrevalorar las vivencias negativas.

**Hip.** *Ausencia de hipersensibilidad.* Mide el grado en que los individuos son capaces de tolerar la incertidumbre, el rechazo, los inconvenientes.

**Rum.** *Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables.* Mide el grado en que las personas se perturban por las experiencias negativas, un grado adecuado favorece el aprendizaje, pero un grado de preocupación en exceso implica sufrimiento.

<b>Escalas</b>	<b>Subescalas</b>
<b>CON.</b> Afrontamiento conductual.	<b>Pos.</b> Pensamiento positivo. <b>Acc.</b> Orientación a la acción. <b>Res.</b> Responsabilidad.

**Pos.** *Pensamiento positivo.* Son personas optimista, pero de forma realista, ajustándose a la realidad que están viviendo. Ven el lado positivo de los hechos desagradables. Muestran serenidad y apertura.

**Acc.** *Orientación a la acción.* Son personas efectivas ante los problemas que se les presentan. Aprenden de todas las experiencias vividas.

**Res.** *Responsabilidad.* Nos indican el índice de planificación y reflexión hacia la organización de las tareas, aunque estas sean difíciles.

<b>Escalas</b>	<b>Subescalas</b>
<b>CAT.</b> Pensamiento categórico.	<b>Pol.</b> Pensamiento polarizado. <b>Sus.</b> Susplicacia. <b>Int.</b> Intransigencia.

**Pol.** *Pensamiento polarizado.* Tendencia a la rigidez mental. Sus relaciones se basan en la desconfianza y la intransigencia.

**Sus.** *Susplicacia.* Se relaciona con la ira, depresión, la introversión.

**Int.** *Intransigencia.* Se caracteriza por no aceptar los comportamientos, opiniones, ideas de los demás.

<b>Escalas</b>	<b>Subescalas</b>
<b>ESO.</b> Pensamiento esotérico.	<b>Par.</b> Creencias paranormales. <b>Sup.</b> Pensamiento supersticioso.

**Par.** *Creencias paranormales.* Se hace referencia a cuando se cree en los fantasmas, lectura de la mente, clarividencia, etc.

**Sup.** *Pensamiento supersticioso.* Se hace referencia a cuando existen creencias en las supersticiones, astrología, malos agüeros,...

Escalas	Subescalas
<b>OPT.</b> Optimismo ingenuo.	<b>Exa.</b> Optimismo exagerado. <b>Est.</b> Pensamiento estereotipado. <b>Ing.</b> Ingenuidad.

**Exa.** *Optimismo exagerado.* Existencia de la creencia de generalizar los hechos. Ante un hecho agradable se creerá que todos serán así.

**Est.** *Pensamiento estereotipado.* La creencia de que todos queremos a nuestros padres.

**Ing.** *Ingenuidad.* La creencia que todo el mundo es bueno y tiene buen corazón.

## 2.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Otra variable socioemocional objeto de estudio es el inteligencia emocional. Se ha tenido en consideración porque está en estrecha relación con otras variables socioemocionales, como son las estrategias cognitivo emocionales, el pensamiento constructivo y el bienestar subjetivo, también consideradas objeto de estudio en esta investigación.

Hasta finales de la década pasada y comienzos de la actual no se comenzaron a dar los primeros pasos firmes para la confirmación empírica de los efectos de una buena inteligencia emocional en el desarrollo normal de la vida de una persona.

Las primeras investigaciones que buscaron examinar y evaluar el constructo de la inteligencia emocional tuvieron como preferencias el desarrollo teórico de modelos y la creación de instrumentos de evaluación.

Entre los diferentes acercamientos al constructo de inteligencia emocional, la teoría que desarrollaron sus creadores, Mayer y Salovey (1990) continúa siendo un referente de estudio con una gran garantía empírica. Daniel Goleman (1995), como propulsor mediático de esta terminología, ha realizado un papel fundamental para el conocimiento de la inteligencia emocional y su divulgación mundial. Goleman señala que la inteligencia emocional es una habilidad que se

puede entrenar, y mejorar así la sensación de bienestar de los sujetos, independientemente del nivel intelectual que se tenga.

Mayer y Salovey (1990) han ido resolviendo las incontables incógnitas que surgen cuando se inició esta nueva línea de investigación. Además desarrollaron instrumentos para su medición, consiguiendo que la inteligencia emocional fuera medible objetivamente mediante tareas de ejecución.

A continuación se procede a la descripción más detallada de este constructo de la personalidad.

#### **2.4.1. Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997)**

Hasta el momento, este modelo teórico es el que se le ha dado mayor importancia dentro del mundo de la Psicología Positiva. Se denomina Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997), y procedemos a definirlo a continuación:

“La Inteligencia Emocional supone la habilidad para percibir, evaluar y expresar con precisión las emociones, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento, la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones a fin de promover el crecimiento emocional e intelectual.” (Mayer y Salovey, 1997).

La teoría que plantean estos autores define la inteligencia emocional en cuatro habilidades básicas:

<b>Habilidades emocionales</b>	<b>Descripción</b>
<b>Percepción Emocional</b>	La habilidad para percibir las propias emociones y la de los demás, así como para percibir emociones ante objetos, arte, historias, música y otros estímulos.
<b>Facilitación Emocional</b>	La habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos.
<b>Comprensión Emocional</b>	La habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales.
<b>Regulación Emocional</b>	La habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás así como promover la comprensión y el crecimiento personal.

**Figura 3.** Habilidades de la IE según Mayer y Salovey (1997)

En referencia a este modelo, también podemos afirmar que la capacidad que desarrollamos las personas para percibir, comprender y regular la emoción son esenciales para la adaptación del individuo al medio en el que se desenvuelve, contribuyendo así sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal, independientemente del propio nivel cognitivo. Teniendo en cuenta esta afirmación de Mayer y Salovey (1997) entendemos que podemos afirmar que la conciencia de las emociones y su autocontrol –planteado por la inteligencia emocional- comparten la misma directriz que el desarrollo de la competencia de la atención plena, objetivo fundamental de esta investigación.

Por extensión, también se percibe otra importante realidad: la inteligencia emocional no entiende de fronteras dentro de la persona, se extiende a diversos contextos de la vida personal y profesional, influyendo así en el bienestar subjetivo y el sentimiento de felicidad.

Por otro lado, este modelo diferencia dos términos que parecían indivisibles en el mundo de la investigación: los procesos afectivos y los cognitivos. Esto explica una mejor adaptación y resolución de los conflictos, pues no implica a las capacidades intelectuales, sino a las aportaciones que pueden hacer nuestros estados de ánimo.

#### **2.4.2. Inteligencia Emocional según Daniel Goleman (1995)**

Aunque Daniel Goleman no es un científico propiamente dicho, sus descubrimientos como periodista, relativos al perfil psicológico de las personas con éxito, le llevó a divulgarlos a través de sus dos best-seller: “La Inteligencia Emocional” y “La Práctica de la Inteligencia Emocional”. Para Goleman existen habilidades más importantes que la inteligencia cognitiva a la hora de conseguir un bienestar laboral, personal, académico y social. Estas habilidades son:

- Control de las emociones o autorregulación
- Automotivación
- Conocimiento y comprensión de las emociones de otros o empatía
- Manejo de las relaciones interpersonales o habilidades sociales
- Conciencia de las propias emociones

Junto con estas cinco habilidades clave, Goleman identificó otras, y las agrupó en dos competencias emocionales: la competencia personal y la social:

**Competencia personal.** Determina el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Las habilidades que la conforman son estas tres:

- **Conciencia de las propias emociones:** conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones, está compuesta por:
  - Conciencia emocional: reconocer las propias emociones y efectos.

- Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades.
- Confianza en uno mismo: seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades
- **Autorregulación:** control de nuestros estados, impulsos y recursos internos. En esta habilidad Goleman distingue:
  - Autocontrol: capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos
  - Confiabilidad: fidelidad al criterio de sinceridad e integridad
  - Integridad: asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal
  - Adaptabilidad: flexibilidad para afrontar los cambios
  - Innovación: sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.
- **Automotivación:** las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos. A su vez, distingue en la motivación:
  - Motivación de logro: esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
  - Compromiso: secundar los objetivos de un grupo u organización.
  - Iniciativa: prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
  - Optimismo: persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.

**Competencia social.** Determinan el modo en que nos relacionamos con los demás. Las habilidades que la conforman son estas dos:

- **Empatía:** conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas. En ella Goleman distingue:
  - Comprensión de los demás: tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.

- Orientación hacia el servicio: anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes
- Aprovechamiento de la diversidad. Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas
- Conciencia política: capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo
- **Habilidades sociales:** capacidad para inducir respuestas deseables en los demás
  - Influencia: utilizar tácticas de persuasión eficaces
  - Comunicación: emitir mensajes claros y convincentes
  - Liderazgo: inspirar y dirigir a grupos y personas
  - Canalización del cambio: iniciar o dirigir los cambios
  - Resolución de conflictos: capacidad de negociar y resolver conflictos
  - Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común
  - Habilidades de equipo: ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas

Aunque existe una patente discusión entre qué habilidades deben ser las más adecuadas o importantes, hay un consenso unánime en que estos componentes hacen más fácil y feliz la vida de las personas. Por su parte, Goleman afirma que “En un mundo tan cambiante encontramos que la flexibilidad, la posibilidad de adaptarse al cambio es más importante que la experiencia”.

### **2.4.3. Howard Gardner (1983). Inteligencias Múltiples**

En su libro *Frames of Mind*, Howard Gardner (1968) director del Proyecto Zero y profesor de psicología y ciencias de la educación en la Universidad Harvard, propuso su teoría de las Inteligencias Múltiples. Afirma que no existe un único tipo de inteligencia que resulte esencial para el éxito en la vida, sino que hay al



menos siete inteligencias diferentes: las dos académicas (la capacidad verbal y la aptitud lógico-matemática), la capacidad espacial, el talento kinestésico - manifestado en la agilidad y gracia corporal de los atletas y bailarines-, las dotes musicales, y las dos inteligencias personales: la inteligencia interpersonal o de los líderes, y la inteligencia intrapersonal o satisfacción interna que sentimos cuando nuestra vida se halla en armonía con nuestros sentimientos.

Para nuestra investigación, es precisamente la inteligencia intrapersonal la que nos puede ser útil, puesto que es capaz de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir la propia vida, incluyendo la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima, presumiblemente relacionada con el desarrollo del bienestar subjetivo, objeto de esta investigación.

#### **2.4.4. Inteligencia emocional y Mindfulness**

Los constructos de inteligencia emocional y Mindfulness están estrechamente relacionados con las terapias de tercera generación, fundamentadas en las terapias cognitivo-conductuales, que se enfocan en mejorar la relación con las experiencias que vivimos. Sin negar sentimientos negativos como la ansiedad, infelicidad, el dolor,... sino aceptándolos como parte de nuestra adaptación. (Vallejo, 2007).

Por otro lado, la atención plena tiene una gran relación con la regulación y comprensión de los pensamientos y las emociones. Esta comprensión es efectiva cuando una persona es capaz de tomar conciencia de una realidad para poder analizarla y actuar de forma asertiva sobre ella.

Y por otro lado, el Mindfulness con la enseñanza de acercarnos a las experiencias con una actitud de curiosidad y sin juzgar, supondría una forma de regulación de las emociones, influyendo directamente en otra dimensión de trabajo de la inteligencia emocional.

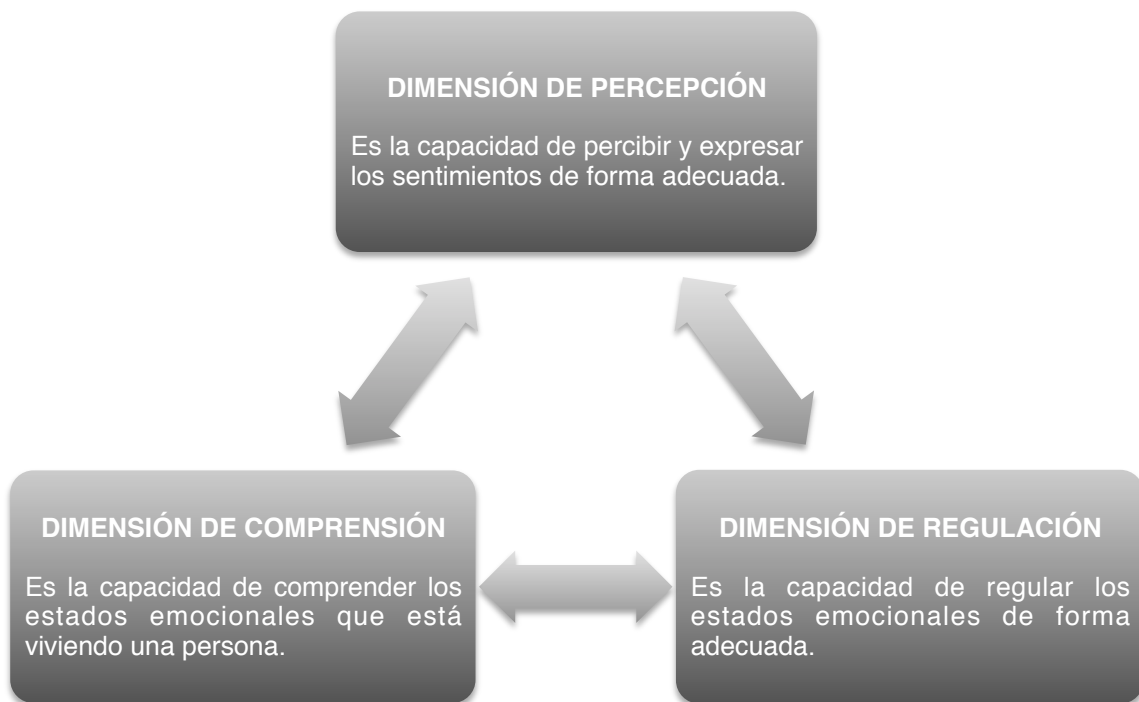
Existen diversas investigaciones que justifican la relación que existen entre el entrenamiento Mindfulness y la inteligencia emocional ( Ramos, Hernández y Blanca, 2009, Enríquez 2010).

#### 2.4.5. Medida de la inteligencia emocional. TMMS-24

La herramienta que se ha utilizado para medir esta variable es el Trait Meta-Mood Scale (TMMS), (Salovey et al., 1995) que ha sido traducida y adaptada al castellano por Fernández-Berrocal et al. (2004) y llamado TMMS-24.

A través de 24 ítems, este instrumento nos proporciona de forma cuantitativa la percepción –que no el índice de inteligencia emocional- que tiene una persona sobre sus propias habilidades emocionales en cada una de las dimensiones de la inteligencia emocional: percepción, comprensión y regulación emocional.

Figura 4. Componentes de la inteligencia emocional en el test TMMS-24



## 2.5. BIENESTAR SUBJETIVO

### 2.5.1. Introducción

La variable socioemocional bienestar subjetivo tiene un protagonismo importante en nuestro trabajo. Ha sido objeto de investigación y análisis en el estudio I como variable predictiva y en el estudio II como criterio.

El concepto de bienestar subjetivo (Subjective Well-being), es utilizado por la psicología para referirse a lo que coloquialmente se conoce como felicidad. En su origen fue enfocado hacia el estudio de la infelicidad, dentro de la terapia clínica. Y no es hasta 1973 que se da comienzo a las investigaciones teóricas y empíricas sobre este nuevo enfoque de la rama de la Psicología Positiva, centrada en la importancia de este bienestar en relación a la satisfacción que las personas pueden sentir acerca de su vida, siempre desde una perspectiva positiva, sin excluir los factores negativos (D'Anello, 2006, Omar y col. 2009).

El destacado autor en esta rama, Diener (1994, en García, 2002) establece que el bienestar subjetivo tiene tres características importantes: la dimensión global pues hace referencia a todos los aspectos que forma parte de la vida de un individuo, su carácter subjetivo y las emociones positivas de las experiencias vividas.

En este campo también aporta Cahyco (2010) que confirma que las variables psicoemocionales condicionan el bienestar subjetivo. Además, Lyubomirsky (2005) añade que el bienestar subjetivo además tiene otros aspectos relacionados como son los genéticos, personalidad, circunstanciales y los intencionales

En cambio, Figueroa (2005) expone que las personas que mayor índice de bienestar subjetivo manifiestan son las que han desarrollado mejores habilidades

y apreciaciones personales consiguiendo un autocontrol adecuado de su entorno, afrontando con éxito los diferentes acontecimientos que se le presentan.

Y en el año 2000, Atienza hace otra aportación al estudio del bienestar subjetivo, definiendo a las personas con un alto bienestar subjetivo como aquellas que poseen salud mental, ausencia de depresión, estrés, ansiedad o afectos negativos.

Y es esta idea del bienestar subjetivo donde se une la trayectoria de la Psicología Positiva con la del Mindfulness, considerado como una de las corrientes que despiertan más interés en relación a mantener y mejorar el bienestar como fin último del ser humano. (Wilber, 2000, Waterman, Schawartz y Coti, 2008).

Se puede comprobar, con la exposición de los diferentes autores que no es de fácil atribución las variables o efectos positivos que se relacionan con el bienestar subjetivo, tal y como señalan Mroczek & Kolarz (1998) en una de sus investigaciones. Alarcón (2000) sólo consigue establecer una varianza del 23% que expliquen los efectos positivos que justifican el bienestar subjetivo.

Debido a su importancia, a continuación se hará referencia a las teorías psicológicas más representativas en el estudio del Bienestar Subjetivo que fundamentan y enmarcan este modelo.

### **2.5.2. Primeras formulaciones teóricas del Bienestar Subjetivo**

El Bienestar Subjetivo ha sido siempre tratado por filósofos y escritores con el término de felicidad. Es Aristóteles quien realiza las primeras aportaciones cuando habla del “Sumo Bien” y la “Felicidad Suma”. El filósofo sostiene que la felicidad es el único valor final y suficiente en sí mismo.

Estas primeras aportaciones fueron desarrollándose a partir de los trabajos realizados por sociólogos, psicoanalistas y más tarde por psicólogos de la

corriente positiva, quienes elaboraron formulaciones generales mediante las que resaltaron los principales constructos del Bienestar Subjetivo, señalando que estos influyen directamente en la sensación de felicidad que cada persona percibe de sí misma. (Deneve, Diener y Xuared, 2013, Wilson 1967, Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Según Diener (1984) y Diener y Laesen (1993) describen el bienestar subjetivo como una estructura que está formada por dos componentes: la satisfacción que siente una persona por la vida y los efectos emocionales ante los acontecimientos que se enfrenta. En cambio para Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007) el bienestar subjetivo hace referencia hacia lo que cada individuo piensa en referencia a su vida y el balance emocional y cognitivo que realiza de su propia vida.

La contribución de estos autores ha sido muy importante porque han marcado la trayectoria sobre las que se apoyan las teorías e investigaciones empíricas en la actualidad.

Ya en 1967, Waner Wilson realizó un profundo estudio del bienestar subjetivo, concluyendo que la persona feliz es “joven, saludable, bien educada, bien pagada, extrovertida, optimista, libre, religiosa, casada, con alta autoestima, moral de trabajo, aspiraciones modestas, de cualquier sexo y de una amplia gama de niveles de inteligencia”. Desde este momento comenzaron los estudios y las investigaciones, aportando nuevos y relevadores datos sobre el Bienestar Subjetivo.

En un primer momento estas investigaciones se centraron en encontrar las correlaciones entre el bienestar subjetivo y características demográficas, utilizando los mismos instrumentos de medida que eran usados para las investigaciones de enfermedad. Actualmente se utilizan otras metodologías más sofisticadas que permiten medir, definir, explicar y comprender las cualidades

humanas positivas, identificando así los factores que conforman el Bienestar Subjetivo.

En este campo de trabajo se considera a Diener uno de los más importantes investigadores del Bienestar Subjetivo. Después de muchas investigaciones y estudios empíricos, propone que la felicidad tiene beneficios más allá de “sentirse bien”, afectando también a otras variables como son la salud y longevidad. También afirma que la felicidad aporta un mayor autocontrol, aparecen conductas más prosociales y las relaciones sociales son de mayor calidad (Deneve, Diener y Xvared, 2013), por lo que se puede concluir que la felicidad es funcional.

Respecto a las intervenciones en Mindfulness Diener afirma que existe la posibilidad de que estas intervenciones pueden producir derivados de la felicidad como consecuencia de la disminución del estrés.

En esta línea para Domínguez y col., (2006) y Cano y col., (2007) la consecuencia de minimizar los efectos del estrés es debido a las estrategias de afrontamiento que desarrolla una persona para minimizar sus efectos. A esta aportación diversos autores como (González y col., 2002; Lazarus y Folkman, 1984, en Riso, 2006) coinciden que los estilos de afrontamiento que utilizan las personas para desenvolverse ante la adversidad o las situaciones de estrés, están relacionados con la sensación de bienestar subjetivo. En cambio, autores como Góngora y Reyes (1999), Paris y Omar (2009) afirman que las personas que focalizan sus estrategias relacionadas con la resistencia al estrés y el uso de estrategias dirigidas a la emoción son consecuencias negativas para alcanzar un mayor índice de bienestar subjetivo.

A continuación se expone un recorrido por algunas teorías que explican los aspectos relacionados con el desarrollo y entendimiento del Bienestar Subjetivo.

### **2.5.2.1. Teoría de la Autodeterminación propuesta por Ryan y Deci. SDT, Self-Determination Theory (2000)**

Esta teoría afirma que las personas tenemos algunas necesidades psicológicas innatas que serían el fundamento de una personalidad automotivada, al mismo tiempo que integrada en los ambientes sociales en los que se desenvuelve. Según esta teoría, el logro de estas necesidades son la clave predictiva del bienestar subjetivo, junto con el desarrollo social.

Estos autores afirman que cuando un individuo obtiene una gran motivación intrínseca es capaz de desarrollar cada vez objetivos más grandes y de esta forma va alcanzando sus logros, lo cual influye directamente en el bienestar subjetivo del individuo.

### **2.5.2.2. Modelo multidimensional del Bienestar Subjetivo**

Ryff y Reyes (1995) proponen un modelo que está basado en la literatura que trabaja el desarrollo humano. Su principal supuesto es que el funcionamiento psicológico estaría formado por una estructura de seis factores: autoaceptación, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía.

Sus investigaciones aportan el dato de que el Bienestar Subjetivo cambia a lo largo de la vida de un individuo, ya que demostraron que el crecimiento personal y los propósitos de vida disminuyen con el tiempo, aunque el dominio ambiental y la autonomía crecen con el tiempo.

### **2.5.2.3. Modelo de Acercamiento a la Meta**

Este modelo considera que los marcadores de bienestar varían en los individuos, pues dependen exclusivamente del logro obtenido y el valor dado a las metas

personales que cada uno se haya planteado. Por tanto, las diferencias individuales han de ser consideradas.

La premisa de la meta como modelo moderador de la felicidad es que la gente gana y mantiene su bienestar principalmente consiguiendo éxito en el área en que ellos conceden especial importancia. Por eso, en la medida en que los individuos difieren en sus metas y valores, ellos diferirán en sus fuentes de satisfacción. Oishi (2000).

#### **2.5.2.4. La teoría del Flujo**

Se entiende flujo por el estado mental operativo con el que una persona realiza una actividad con total implicación, enfoca toda su energía en ella con la intención de lograr el mayor éxito de la misma. Esta actividad de focalizar la atención en lo que se está desarrollando en un momento determinado se entiende por flujo, según Csíkszentmihályi (1975), creador de este concepto.

Según este psicólogo la experiencia de flujo tiene algunos componentes básicos. Es importante tener objetivos claros y alcanzables, concentración y enfoque únicamente en la actividad, retroalimentación y enfoque de los éxitos y fracasos, que exista un equilibrio entre el nivel de habilidad y el desafío y que sea intrínsecamente gratificante. Cuando se ha alcanzado el estado de flujo, las personas están absorbidas en la actividad y la conciencia se reduce a la misma, es decir: acción y conciencia se fusionan (Csíkszentmihalyi, 1975. P. 72).

Por consiguiente, Csíkszentmihalyi (1999) en su teoría del Flujo, indica que el bienestar estaría en la actividad humana en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. Es decir, es en la vivencia que está experimentando el sujeto en el momento que está viviendo -independientemente de la actividad que hace- donde consigue desarrollar su propia singularidad, a la vez que comprende y experimenta la complejidad del mundo en que interactúa.



Todas y cada una de las teorías o modelos anteriores justifican y avalan que el concepto de Bienestar Subjetivo no es un constructo simple, sino que son varios los factores que pueden incidir en él.

### **2.5.3. Aportaciones actuales al estudio del bienestar subjetivo**

El concepto de bienestar subjetivo que nos encontramos actualmente es un constructo que se ha trabajado intensamente por la Psicología Positiva en las últimas décadas, pero con un enfoque completamente diferente a cómo se había realizado anteriormente. Esta corriente psicológica comienza a estudiar el bienestar subjetivo, como un concepto que trata de explicar cómo y por qué las personas experimentan su vida de forma positiva y no exclusivamente cuando hay ausencia de enfermedad o factores negativos. A este respecto, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) postulan que “este gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad la ha hecho descuidar los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contento, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo y la felicidad.

A pesar de la controversia manifestada por las diferentes corrientes y teorías sobre el concepto de Bienestar Subjetivo, es importante resaltar los tres consensos manifestados hasta ahora:

- **El primer consenso:** señala que el bienestar tiene una dimensión básica y general, basada en los sentimientos de la persona, por lo tanto es subjetiva. Aunque la manifestación de sentimientos cambia según la edad de las personas. En una investigación realizada por González y cols., (2002) demostraron que los adolescentes utilizan un estilo de focalización básicamente hacia los sentimientos, mientras que las personas adultas se focalizan en el problema.
- **El segundo consenso:** aporta que el bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspecto afectivo-emocionales,

haciendo referencia a los estados de ánimo del individuo. Mayora (2009) coincide con sus investigaciones que el bienestar subjetivo es consecuencia de una baja afectividad negativa, y una alta afectividad positiva que desencadena entusiasmo y mayor activación afectando al estado de ánimo de la persona.

- **El tercer consenso:** está centrado en los aspectos cognitivos-valorativos (referidos a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida). Sandín (2003), comparte este consenso pues considera que una persona manifiesta un alto nivel de bienestar subjetivo cuando es capaz de establecer un equilibrio entre las vivencias estresantes, los recursos personales y sociales que utiliza, las consecuencias de las mismas y la valoración personal de esa interacción.

A continuación vamos a reseñar de forma especial la Teoría del bienestar de Seligman, pues ha sido tomada como referencia científica para la justificación del objeto de esta investigación.

### **2.5.3.1. Teoría del bienestar. Seligman**

Según el autor Seligman (2011) el bienestar no tiene ninguna medida única que lo defina de forma exhaustiva (operacionalizar), pero apunta varios elementos que lo incrementan y cada uno de ellos es medible.

Esta teoría identifica 5 elementos: la emoción positiva, la entrega, el sentido, las relaciones positivas y los logros. Ninguno de estos elementos por sí solo define el bienestar, pero cada uno de ellos contribuye al mismo. Algunos elementos -como la emoción positiva y la entrega- se miden de forma subjetiva, según la perspectiva de cada sujeto; pero otros son medibles de forma objetiva.

Estos hallazgos resultan de gran interés para este estudio, pues son la clave para confirmar o determinar la correlación que puede existir entre las variables

estudiadas y el bienestar subjetivo medido en los participantes. Señalan orientaciones clave en el mayor o menor beneficio que puede aportar el desarrollo de la atención plena con la aplicación del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

#### **2.5.4. Funciones del Bienestar Subjetivo**

En este campo de investigación también se hace necesaria la participación de la Psicología positiva -que estudia de forma científica el funcionamiento óptimo de los individuos- con el propósito de descubrir y promover los factores que inciden en las personas para tener una vida plena, feliz. Por esto hay autores que la califican como *la ciencia del bienestar* (Vázquez y Hervás, 2009).

Hoy en día y fruto de los avances científicos, los psicólogos utilizan herramientas eficaces que permiten no sólo tratar el malestar emocional, sino también prevenir su aparición mediante el entrenamiento de técnicas y estrategias que nos hacen más fuertes y sanos.

En este sentido, la orientación preventiva fue la idea original de Seligman y constituye una de las bases de La Psicología Positiva. Actualmente esta corriente estudia las variables dependientes de los aspectos positivos del ser humano: emociones positivas, fortaleza, amor, felicidad,... Sus avances científicos han permitido utilizar herramientas de medida eficaces para también prevenir las variables negativas del bienestar emocional de una persona. Esta base preventiva la desarrolló Seligman con su Teoría de la Auténtica Felicidad y ha sido el pilar básico de esta corriente psicológica, que considera que la felicidad es el resultado de la suma de las actividades positivas y las emociones que desempeña una persona.

El núcleo de esta rama de investigación es el bienestar que se consigue a través del crecimiento personal. Las personas se sienten plenamente felices cuando consiguen solucionar los retos planteados en su vida y lograr las metas

preestablecidas. Se trata de encontrar un equilibrio entre las cargas emocionales y las racionales.

Gracias a las investigaciones realizadas, hoy podemos afirmar que existen tres factores que pueden incidir en la variabilidad del índice de felicidad que manifiesta una persona. Estos factores son genéticos, factores socioambientales y factores asociados a la consecución de objetivos y deseos. Cornejo y Lucero (2005) en su estudio con universitarios concluyeron que los factores que más afectan al bienestar subjetivos son las estrategias utilizadas de afrontamiento para encontrar el apoyo social y la resolución de problemas. Otros aspectos considerados por los jóvenes, según señalan Hidalgo y Júdez (2007) son la efectividad con que se resuelven los problemas y la toma de decisiones.

#### **2.5.5. Medida del bienestar subjetivo**

Para medir cuantitativamente la variable bienestar subjetivo hemos utilizado el cuestionario Bis-Hernán (Hernández, P. 1996 y 2000). Este instrumento no sólo evalúa el grado de bienestar, sino que también nos proporciona la atribución que cada persona da a su felicidad. Este instrumento de medida está ampliamente explicado en el Capítulo IV Planteamiento del Estudio Empírico.





## **CAPÍTULO III**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN Mindfulness-ProAp (Martín,  
Luján y Rodríguez-Mateo, 2015).**





## **CAPÍTULO III. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN. Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015)**

En este capítulo se describe el Programa de Intervención Mindfulness-ProAp, implementado en la presente investigación, diseñado para la mejora de la competencia de la capacidad de atención plena.

### **3.1. INTRODUCCIÓN**

#### **3.1.1. Breve historia**

Aunque el origen remoto del actual Mindfulness suele situarse en la tradición budista, la práctica actual de la también llamada atención plena sigue siendo fiel a su esencia, a pesar de que se enseña carente de toda terminología oriental. El estadounidense Jon Kabat-Zinn, del Instituto Tecnológico de Massachusetts, ha sido su populizador en occidente, quien recalca la importancia de la práctica formal de la atención plena para incrementar nuestra capacidad de afrontar la totalidad de nuestra vida con conciencia en cada momento, Kabat-Zinn (2002).

### **3.2. QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE EL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA**

La atención plena se caracteriza por ser intencional, centrarse en la experiencia presente y realizarse con actitud de aceptación, evitando establecer juicios de valor (Kabat-Zinn, 1990). Se trata de vivir el momento presente siendo consciente de cada instante, no como un mero activismo, sino aprendiendo a vivir con conciencia.

Para lograr la atención plena se hace necesaria la mejora de nuestra capacidad de relajación, respiración, focalizar la atención, adquirir conciencia y tener así

una visión más profunda de lo vivido en cada instante. Entendemos que el desarrollo personal de estas técnicas puede producir en nuestras vidas nuevos tipos de autocontrol y generar como consecuencia algún incremento de bienestar, salud y felicidad, no solo limitarse a controlar los niveles excesivos de estrés.

En las últimas décadas, con la progresiva popularización en occidente del Mindfulness o atención plena, crece la impresión entre sus usuarios de que su ejercitación puede generar bienestar psicológico. Investigado en las universidades más prestigiosas de todo el mundo y validado como técnica eficaz para reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés, aumentar la autoconsciencia y las capacidades cognitivas, el Mindfulness está actualmente también siendo integrado en la práctica de la Medicina y la Psicología.

De hecho, de la mano del Mindfulness actualmente asistimos a un interés creciente, por parte de la sociedad, sobre el conocimiento y la aplicación de las llamadas terapias de tercera generación. Dichas intervenciones están basadas en la práctica de la atención plena, ejercicios de respiración, meditación, etc., en la búsqueda de la serenidad y paz interior necesarios para alcanzar un estado de bienestar subjetivo que pueda incrementar nuestra salud y felicidad.

Para diseñar este Programa Mindfulness-ProAp nos hicimos previamente las siguientes preguntas guía: ¿Realmente es posible que los programas de atención plena, basados en Mindfulness, puedan guiarnos para aprender a vivir en un estado consciente? ¿Puede el Mindfulness aplicarse con éxito a personas sanas? ¿Es posible descubrir qué perfil socioemocional se beneficia más de la práctica del Mindfulness?

### **3.3. PRINCIPIOS QUE ADOPTA ESTE PROGRAMA**

En este sentido, señalar que nuestro Programa de Intervención Mindfulness-ProAp está basado en los principios de Mindfulness, donde se recalca la importancia de la práctica formal e informal de la atención plena para incrementar nuestra capacidad de afrontar la totalidad de nuestra vida con conciencia en cada momento, según Kabat-Zinn (2002), su principal difusor en occidente.

### **3.4. JUSTIFICACIÓN**

#### **3.4.1. El Mindfulness sugiere múltiples campos de investigación**

A pesar de que la atención plena (Mindfulness) posee una gran antigüedad debido a que procede de la tradición budista, sin embargo su utilización en occidente como herramienta preventiva y terapéutica en hospitales y gabinetes psicológicos solo lleva unas tres décadas de uso, y no goza en todos los países occidentales de la misma difusión. Por este motivo, somos conscientes de que se abre ante nosotros un gran campo de investigación en lo que se refiere a descubrir qué otros beneficios la atención plena puede aportar a sus usuarios, cómo conocer el perfil socioemocional de las personas que más provecho obtienen de esta disciplina, averiguar a qué usos se puede aplicar con éxito el Mindfulness, etc. convencidos de que hoy por hoy es un tema que está en auge.

#### **3.4.2. Nuestra línea de investigación**

En este estudio, la implementación del Programa de Intervención Mindfulness-ProAp, diseñado para entrenar el desarrollo de la competencia en atención plena, busca descubrir qué características socioemocionales de las personas predicen un mejor aprovechamiento de sus beneficios. Una vez aisladas e identificadas dichas características socioemocionales, mediante análisis de

resultados estadísticamente significativos, entendemos que será posible diseñar intervenciones correctoras personalizadas. Su fin será ayudar a las personas a desarrollar aquellos aspectos que le impiden aprovechar con éxito los beneficios de la atención plena y, por tanto, a incrementar su bienestar subjetivo y ser feliz.

### **3.4.3. La muestra**

En cuanto a la población experimental, aunque desde hace décadas se constatan múltiples estudios referidos a la implementación de programas cognitivo-conceptuales aplicados en cualquier tipo de población, incluida la sana, no ha sido así en las investigaciones sobre el desarrollo de la capacidad de atención plena, donde han prevalecido los trabajos realizados en población enferma. Según Kabat-Zinn (2002), los modelos existentes tratan este entrenamiento como una herramienta de intervención para ser practicados puntualmente, en el proceso de un tratamiento o en situaciones de estrés, ansiedad, enfermedad crónica, etc.

### **3.4.4. Conclusión**

Por estos motivos, consideramos imprescindible la implementación de este programa de desarrollo de la competencia de la atención plena en una muestra sana, a la que se le hará una valoración pretest-posttest, para investigar qué características socioemocionales de las personas predicen un mejor aprovechamiento de sus beneficios.

### **3.5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

#### **3.5.1. Basado en las recomendaciones de Kabat-Zinn, J. (2002)**

Para la elaboración del programa Mindfulness-ProAp hemos seguido las recomendaciones derivadas de distintos estudios, siendo nuestra principal referencia la del propio Kabat-Zinn, J. (2002), tanto en lo que se refiere a la concienciación, como a la mejora de la atención plena. Resaltar que en dichos estudios se insiste en la importancia de que se diseñen programas basados en la multidimensionalidad de la concienciación de la atención plena, de manera que la intervención incida en aquellos aspectos considerados fundamentales.

A continuación se comentan aquellos aspectos que consideramos fundamentales en la descripción del programa Mindfulness-ProAp:

#### **3.5.2. Meditación de Atención Plena: prácticas de atención focalizada y prácticas de plena conciencia**

Como idea central, para llevar a cabo un programa de desarrollo de la capacidad de la atención plena se requiere práctica –que básicamente es una meditación de raíces budistas-, tanto en la sesión dirigida del programa como fuera de ella. La atención plena consistente en observar con todo detalle los fenómenos que ocurren en la realidad de la persona: sus pensamientos, emociones, percepciones, sensaciones, etc., sin juzgarlos como bueno-malo, positivo-negativo, sano-enfermo, deseable o indeseable (Baer, 2003). Según Kabat-Zinn, esta manera ecuánime y atenta de observar y estar presentes en nuestra propia experiencia, socavaría progresivamente los patrones mentales que se encuentran en la base del descontento humano: el *apego* hacia lo que consideramos agradable, la *aversión* a lo que nos parece desagradable, y la *ignorancia* de las verdaderas causas de la felicidad, conocidos como *los tres venenos* en la tradición budista (Kabat-Zinn, 2003); pero no para cambiar la actitud, sino para aumentar la conciencia de la propia realidad vivida.

Aclarar que en esta disciplina, el termino meditación se refiere a un conjunto de prácticas que entrenan la focalización de la atención para poner los procesos mentales bajo un mayor control voluntario y desarrollar cualidades mentales como una mayor conciencia, concentración, ecuanimidad y bienestar psicológico (Walsh y Vaughan, 1993).

En este programa se utilizaron dos enfoques complementarios de meditación. En efecto, existen varias categorías de meditación, que pueden considerarse enfoques complementarios conducentes al logro del bienestar psicológico integral (Wilber, 1988). Nos referimos a las prácticas de *atención focalizada* y a las practicas de *plena conciencia* (Lutz, Slagter, Dunne y Davidson, 2008).

Según el psicólogo Kornfield (Walsh y Vaughan,1993), en la práctica de la *meditación focalizada* se entrena la mente para concentrarla en la respiración, por ejemplo, excluyendo todo lo demás. Este tipo de meditación suelen producir paz y serenidad, a la vez que un incremento del bienestar subjetivo. También puede ser aplicada a analizarnos a nosotros mismos, a nuestras realidad y a la comprensión de nuestro mundo consciente y nuestra experiencia (Walsh y Vaughan, 1993).

En cambio, las practicas de *atención plena* no alejan la mente de la experiencia presente para focalizarse en un solo objeto. Al contrario de esto, buscan en la realidad presente el darse cuenta de todo lo que constituye nuestra vida: vista, sonido, sabor, olor, pensamientos y sentimientos, según Kornfield (Walsh y Vaughan, 1993).

### **3.5.3. La importancia de la respiración**

La respiración es el principio de la concentración en atención plena. Por este motivo, en el presente programa se utilizó la respiración como herramienta básica de trabajo. Esta técnica ocupa un lugar especialmente central en cualquier programa de Mindfulness, ya que en la meditación de atención

focalizada aumenta la consciencia del presente de ese momento justamente al centrar la atención en la respiración, -nos damos cuenta del ahora-.

Básicamente, esta técnica consiste en focalizar la atención en todo el proceso de nuestra respiración, detalle a detalle, observando también su ritmo y profundidad. Conseguimos así ignorar el ajetreo diario, donde nuestra mente se dispersa en infinidad de temas a la vez, para pasar a tener solamente una cosa en el pensamiento: la respiración. De esta manera buscamos devolver al cuerpo nuestra mente.

#### **3.5.4. Es un taller práctico-teórico**

El programa Mindfulness-ProAp sigue un modelo conductual instruccional, entendiendo como *instrucción* la formación específica de los contenidos del programa en atención plena; como *enseñanza*, las estrategias que se utilizaron para fomentar el aprendizaje y el *aprendizaje* en sí mismo, como cambio potencial de la conducta como resultado de la experiencia.

Se implementó como taller práctico-teórico, alternando sesiones presenciales y práctica autónoma. Las sesiones presenciales seguían un esquema teórico-práctico-intercambio de experiencias.

Tanto las actividades realizadas como los materiales empleados se han seleccionado en función de los objetivos propuesto para el programa. La programación de dichos objetivos se hizo en función de su relevancia en la adquisición de las habilidades necesarias para tomar consciencia de los beneficios que aporta la práctica del Mindfulness. Es decir, desarrollar mejores recursos socioemocionales de afrontamiento de la realidad y conseguir un mayor índice de felicidad.

La secuenciación de los objetivos se realizó en función de su complejidad -de los más sencillos a los más complejos- en cada una de las dimensiones

trabajadas: respiración, autoconciencia corporal, sentimientos y resiliencia. Del mismo modo se han distribuido las actividades incrementando el grado de dificultad, según se progresa en cada objetivo.

### **3.5.5. Se busca generalizar los aprendizajes**

Otra característica del Programa Mindfulness-ProAp es la generalización de los aprendizajes. Primero, todas las habilidades se entrenan en el aula y posteriormente se dan instrucciones de cómo pueden ser puestas en práctica en diferentes entornos de la vida cotidiana familiar, social, académico, laboral, etc.

Las habilidades generales trabajadas -como la autoconciencia corporal, el control de las emociones, etc.- engloban distintos objetivos y actividades entrenadas con anterioridad, como la respiración por ejemplo. Esta generalización de los aprendizajes no sólo se encuentra a través del tipo de objetivos, sino que forma parte de la propia secuencia de entrenamiento (instrucción - modelo – generalización).

### **3.5.6. Un aula ordinaria es suficiente**

El programa ha sido diseñado para que su aplicación pueda ser realizada incluso en un aula ordinaria, no requiriendo instrumentos o recursos especializados. Se han elegido las actividades que componen el Programa Mindfulness-ProAp en función de su eficacia y la simplicidad de elementos y espacio que requieren su ejecución.

### **3.5.7. Con la implicación del alumnado**

El desarrollo de las actividades requiere la participación activa del alumnado, trabajándose los contenidos de forma individual, mediante ejercicios de atención, respiración y meditación.



Con la ejecución de las actividades del programa se busca un enfoque intencionado de la atención, que nos permita observar, sin esfuerzo ni valoraciones, sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo -vivir el presente- y para esto es imprescindible una gran implicación personal.

Este entrenamiento facilita la competencia de la atención plena que cada alumno o alumna puede desarrollar para facilitar la toma de decisiones de forma más acertada potenciando el bienestar subjetivo, fomentando la empatía y contribuyen a la felicidad.

### **3.6. OBJETIVOS**

Para la elaboración de este programa hemos seguido las recomendaciones derivadas de distintos estudios, siendo nuestra principal referencia la del propio Kabat-Zinn, J. (2003), tanto en lo que se refiere a la concienciación, como a la mejora de la atención plena.

El Programa Mindfulness-ProAp ofrece un conjunto variado de actividades, diseñadas para entrenar y desarrollar la atención plena y para la concienciación en el grado de atención plena alcanzado por cada individuo. Estas actividades responden a los 13 objetivos propuestos, agrupados en cuatro bloques temáticos.

Los objetivos planteados para desarrollar estas habilidades son los siguientes:

### **BLOQUE I: Respiración y Atención Plena**

**Objetivo 1:** Aprender a dirigir la atención sobre la respiración.

**Objetivo 2:** Ser conscientes de las características de la respiración como herramienta básica de atención y concentración.

**Objetivo 3:** Dirigir la atención hacia la acción concreta, evitar distracciones.

### **BLOQUE II: Práctica Formal de la Atención Plena**

**Objetivo 4:** Centrar la atención en una actividad auditiva. Evitar las distracciones. Percibir y ser consciente de sus cualidades y características.

**Objetivo 5:** Prestar atención a las señales que nos envía nuestro cuerpo para conocer nuestros límites, estado, sensaciones,...

**Objetivo 6:** Focalizar la atención sobre un hecho en concreto, sentir su proceso y qué nos aporta. Disfrutar del placer en la acción de comer. Olvidarse de los pensamientos y centrarse en los sabores que percibe.

### **BLOQUE III: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES.**

**Objetivo 7:** Desarrollar la capacidad de prestar atención mental a una imaginación. Controlar las emociones y pensamientos por un periodo corto de tiempo.

**Objetivo 8:** Aprender a parar en situaciones de estrés. Ser capaz de prestar atención a cómo está uno mismo en un momento determinado.

**Objetivo 9:** Tener conciencia de lo que me molesta y ser capaz de llevar el cuerpo y la mente a un estado de calma.

**Objetivo 10:** Visualizar la gestión de las preocupaciones.

**Objetivo 11:** Aprender a canalizar los pensamientos negativos. Desviar la atención a la respiración.

### **BLOQUE IV: SER AMABLE.**

**Objetivo 12:** Ser capaz de conseguir una sensación agradable a través de pensamientos positivos.

**Objetivo 13:** Aprender a ser capaz de tener buenos sentimientos.

### 3.7. ESTRUCTURA Y CONTENIDOS

Como se ha visto en el epígrafe anterior, hemos articulado los contenidos del programa en una estructura jerárquica formada por cuatro bloques básicos: Bloque I: Respiración y Atención Plena, Bloque II: Práctica Formal de la Atención Plena, Bloque III: Manejar los Sentimientos Difíciles y Bloque IV: Ser amable.

Cada uno de estos bloques está dirigido a mejorar una *dimensión* específica del desarrollo de la *atención plena*, *la conciencia* y el *autocontrol emocional*.

Estas referidas *dimensiones* específicas son cuatro y a continuación procedemos a su identificación:

- *Respiración*. La respiración juega un importante papel como herramienta del desarrollo de la habilidad de la atención plena y la concentración.
- *Autoconciencia Corporal*. A través del establecimiento de límites corporales, se entrena el desarrollo de la conciencia corporal, para la mejora de la conciencia plena.
- *Sentimientos*. Se busca reconocer, identificar y depurar los sentimientos difíciles, entrenando la autogestión de los sentimientos y emociones, así como la autorregulación de los sentimientos negativos.
- *Resiliencia*. Ser capaz de continuar con tus metas aprendiendo a autogestionar los deseos, desarrollando la capacidad de resistir.

Para conseguir desarrollar estas *dimensiones* y así alcanzar los objetivos propuestos en el programa, se establecen las correspondientes actividades, según la siguiente relación dimensiones/actividades (Tabla 3.1):

- *Respiración.* 1.- Respiración consciente. 2. Atención a la respiración. 3. Contar hasta 10. 4. Atentos y quietos.
- *Autoconciencia Corporal.* 1.- Escucha Mindfulness. 2. Escucho a mi cuerpo. 3. Bombón. 4. Un lugar dónde ir.
- *Sentimientos.* 1. Botón de pausa. 2. Ayuda para los sentimientos desagradables. 3. Los colores de las preocupaciones. 4. El taller de las preocupaciones.
- *Resiliencia.* 1. Ser amable es agradable. 2. Con todo mi corazón.

**Tabla 3.1**  
Relación entre dimensiones y actividades

<b>Programa de Atención Plena</b>				
Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015)				
<b>Dimensiones</b>	Respiración	Autoconciencia corporal	Sentimientos	Resiliencia
<b>Aspectos Fundamentales</b>	La respiración como herramienta de la atención y concentración.	Desarrollo de la conciencia corporal para la integración de conciencia plena. Establecimiento de límites.	Autogestión de los sentimientos y emociones. Regulación de las preocupaciones y pensamientos.	Autogestión y aprendizaje de los deseos. Desarrollo y conciencia de la capacidad de resiliencia.
<b>Actividades</b>	1.- Respiración consciente. 2.- Atención a la respiración. 3.- Contar hasta 10. 4.- Atentos y quietos.	1.- Escucha Mindfulness. 2.- Escucho a mi cuerpo. 3.- Bombón. 4.- Un lugar dónde ir.	1.- Botón de pausa. 2.- Ayuda para los sentimientos desagradables. 3.- Los colores de las preocupaciones. 4.- El taller de las preocupaciones.	1.- Ser amable es agradable. 2.- Con todo mi corazón.

A continuación, en la tabla 3.2 se relacionan los contenidos correspondientes a los cuatro bloques básicos del Programa Mindfulness-ProAp.

**Tabla 3.2**  
Bloques y contenidos del Programa Mindfulness-ProAp

Bloque I	<b>RESPIRACIÓN Y ATENCIÓN PLENA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Atención al presente mediante la respiración</li> <li>2 Condiciones para la práctica</li> <li>3 Incorporación a la vida cotidiana</li> <li>4 La paz del silencio</li> </ol>
Bloque II	<b>PRÁCTICA FORMAL DE LA ATENCIÓN PLENA</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Escucha Mindfulness</li> <li>2 Práctica formal. Lo importante es la vida cotidiana (practica informal).</li> <li>3 Sentirse presente</li> <li>4 Estrés. Relajación corporal</li> <li>5 Los límites</li> </ol>
Bloque III	<b>MANEJAR LOS SENTIMIENTOS DIFÍCILES</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Los sentimientos y las emociones</li> <li>2 Las preocupaciones</li> <li>3 Los pensamientos</li> </ol>
Bloque IV	<b>SER AMABLE</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Amabilidad</li> <li>2 Los deseos</li> <li>3 Atención Plena y resiliencia</li> </ol>

En la Tabla 3.1 se mostraba la relación entre las 4 *dimensiones* y las actividades previstas para desarrollarlas. En esta ocasión exponemos con más detalle el *contenido* de dichas actividades del programa, diseñadas para mejorar cada una de las cuatro dimensiones específicas de la atención plena.

### Principales contenidos de las actividades del Programa Mindfulness-ProAp:

- **Respiración.** Se trabaja la concentración. Las actividades que integran este bloque están dirigidas a conocer y controlar la atención en la respiración.
- **Conciencia corporal.** Este grupo de actividades se refieren a distintos aspectos de la realidad física de los participantes, tales como sus características y rasgos corporales, su habilidad en las prácticas deportivas, el cuidado e higiene que dedica a su cuerpo, su aspecto físico, etc. Con estas actividades se pretende que las personas conozcan y acepten su propia realidad corporal.
- **Autogestión de los sentimientos y emociones. Regulación de las preocupaciones y pensamientos.** Las cuatro actividades que integran este bloque están dirigidas a ayudar al alumnado a analizar, conocer y manifestar sus propios sentimientos, sus experiencias emocionales y su predisposición hacia la aceptación o el rechazo de las emociones y de los sentimientos que producen estados de ánimo positivos -como la felicidad, la tranquilidad, etc.- o estados de ánimo negativos, como el desánimo, la tristeza, la preocupación, los sentimientos de culpa, etc. También se trabaja con el modo habitual de expresarlos, proponiéndose pautas para su modificación y control.
- **Capacidad de resiliencia.** Las actividades suponen una ayuda para la reflexión sobre distintos aspectos relacionados con las características personales, con la propia identidad, con el desarrollo de la autonomía, con la responsabilidad, con la capacidad para tomar decisiones, etc. Fundamentalmente se trata de que el alumno aprenda a conocerse, a respetarse y a que consiga aceptar tanto los aspectos positivos como los negativos de sí mismo.

### 3.8. METODOLOGÍA

La metodología del programa Mindfulness-ProAp combina los fundamentos teóricos con la práctica personal basada en técnicas participativas de aprendizaje experiencial, con la intención de ayudar a comprender nuestras percepciones y sentimientos, nuestro cuerpo y mente para desarrollar habilidades de consciencia plena en nuestra vida personal, social y profesional.

Tanto los contenidos teóricos del curso, como los experienciales, se van trabajando de forma acumulativa, buscando interiorizarlos progresivamente a lo largo de las sesiones presenciales y personales. En definitiva, se trata de una metodología claramente inmersa en un enfoque holístico e integrador.

A continuación desarrollamos de forma más extensa otros aspectos de la metodología utilizada en la implementación del programa Mindfulness-ProAp, como la explicación de los principios metodológicos, la temporalización y las actividades realizadas.

#### 3.8.1. Explicación de los principios metodológicos

**Principio de la intuición.** Nada hay en el entendimiento que antes no haya pasado por los sentidos. La experiencia personal es la base del aprendizaje, pues se aprende mejor de todo aquello que ha estado en contacto con nuestros sentidos, tanto internos como externos.

Etimológicamente, intuir significa ver, captar. La intuición puede ser directa cuando se percibe directamente, o indirecta, cuando se aprecian mediante ejemplos o analogías.

Técnicas para el principio de la intuición: La experiencia directa, la observación, los medios audiovisuales, viajes, visitas, conversaciones, etc.

**Principio de la actividad.** Sin actividad personal no hay aprendizaje. La actividad parte del propio interés del alumno, quien se motiva a sí mismo por su propio aprendizaje. Los resultados deben ser visibles para conseguir la retroalimentación del interés del alumno.

Técnicas de enseñanza activa: experimentación, ejercitación, discusión, intercambio de experiencias, observación directa, etc.

**Principio de la individualización.** Cada persona posee características diferentes a los demás, tanto en lo físico como en lo psíquico. Por esto, nuestra forma de aprender es personal y la monitorización del aprendizaje debe ser capaz de adaptarse a la singularidad del alumnado.

Técnicas de individualización: atención personalizada dentro y fuera de la sesión dirigida, canales abiertos de comunicación profesorado-alumnado, comunicación del alumnado entre sí, etc.

**Principio de socialización.** La naturaleza social de la persona implica la comunicación con los demás para lograr su propia supervivencia. Por este motivo, se hace necesario la inclusión de actividades que requieran la intercomunicación entre el alumnado en la búsqueda de una mayor eficacia en el aprendizaje.

Técnicas de socialización: intercambio de experiencias entre compañeros, planteamiento de dudas, actividades por pareja, medio grupo o gran grupo, técnicas de dinámica de grupos, en general, etc.

### **3.8.2. Temporalización del programa**

El programa se desarrolló empleando una sesión presencial semanal de dos horas por sesión durante cuatro semanas, ocho horas en total. Cada sesión se hizo coincidir con uno de los bloques de contenidos expuestos en la tabla 3.2.



A su vez, estas sesiones presenciales guiaron y programaron la práctica autónoma durante otros cinco días de la semana, siendo su duración sugerida de unos 60 minutos diarios, repartidos en mañana y tarde.

### 3.8.3. Actividades

Cada bloque del programa está formado por diferentes actividades de trabajo, que primero se presentan de forma oral, audiovisual, escrita o auditiva y posteriormente se practican individualmente. A partir de su implementación, el alumno interioriza y pone en práctica el contenido explicado.

Las actividades están organizadas de acuerdo con la siguiente estructura:

1. **Título.** Hace referencia al aspecto general que se va a trabajar.
2. **Objetivos.** En cada actividad aparecen explicitados los objetivos que se pretenden conseguir con su realización.
3. **Desarrollo.** Se detalla la metodología a emplear para la realización de la actividad.
4. **Tiempo de realización.** Duración de la actividad.

El desarrollo de nuestras actividades requiere la participación activa de los alumnos y alumnas. Estos han de participar, tanto de forma individual como grupal, en actividades tan diversas como: la elaboración de ejercicios, la aportación de casos personales, dramatizaciones, establecimiento de planes de actuación y puesta en práctica de las distintas estrategias, técnicas y habilidades aprendidas, autoevaluaciones, adquisición de responsabilidades y establecimiento de compromisos, entre otros.

Con la realización de las actividades del programa se pretende favorecer la adquisición de las estrategias y habilidades necesarias para lograr que los participantes reflexionen sobre cómo piensan, sienten y actúan. Se desarrolla la habilidad cognitiva de la atención plena enseñándoles a razonar sobre sus

experiencias y a sustituir los pensamientos inadecuados por otros más positivos y realistas que les ayuden a conseguir mejorar el concepto que tienen de sí mismos.

Por tanto, en el área afectiva se trata de lograr que aumente el nivel de confianza en sus posibilidades, para que se reduzca o elimine su temor al fracaso y se sientan motivados a emprender nuevas tareas y a proponerse metas más ambiciosas.

Para conseguir un desarrollo mantenido de las habilidades entrenadas, se transmite la importancia de practicar con regularidad, intención y de forma continúa en su vida diaria. A esto se le denomina práctica informal, que consiste en ir introduciendo en la vida cotidiana de cada persona lo aprendido en la práctica formal.

#### **3.8.4. Instrumentos y material de trabajo**

En este programa, es el propio cuerpo humano en su totalidad, incluida la mente, el principal instrumento de trabajo. Aparte de esto, los recursos materiales necesarios para realizar el programa son recursos habituales que podemos encontrar en una aula ordinaria:

- Recursos audiovisuales: Ordenador, proyector, lector de CD, equipo de sonido
- Recursos fungibles: pizarra y tizas o rotuladores, papel y bolígrafo.
- Otros materiales: globos, bombones.

#### **3.8.5. Actividades.**

Las actividades se distribuyen en cuatro bloques de contenidos.

## ACTIVIDADES BLOQUE I: Respiración y Atención Plena

BLOQUE I. Respiración y Atención Plena	
Actividad 1	Título: Respiración Consciente.
Objetivo 1	Aprender a dirigir la atención sobre la respiración.
Desarrollo	Tomar lentamente el aire por la nariz, sentir cómo se mueve el tórax, retener el aire durante algunos segundos y luego expulsarlo muy lentamente por la boca. No pensar en nada más que en la respiración.
Duración	2 ó 3 minutos.

BLOQUE I. Respiración y Atención Plena	
Actividad 2	Título: Atención a la Respiración.
Objetivo 2	Ser conscientes de las características de la respiración como herramienta básica de atención y concentración.
Desarrollo	<u>Meditación guiada</u> . Con una postura cómoda sentados con la espalda recta y los ojos cerrados en un ambiente de silencio percibimos nuestra respiración, centrando la atención en ella. Llevar la atención del mundo externo al mundo interno. El instructor de forma muy pausada va realizando preguntas y facilitando información mientras se desarrolla la actividad: ¿Cómo es nuestra respiración ahora? ¿Qué notas en tu cuerpo? A medida que se adquiere tranquilidad mejora la concentración. Si nos distraemos volvemos a la respiración -sin esfuerzos, de forma tranquila- al movimiento de la respiración en el vientre,...
Duración	10 minutos.

### **BLOQUE I. Respiración y Atención Plena**

Actividad 3	Título: Contar hasta 10.
Objetivo 3	Dirigir la atención hacia una acción concreta, evitar distracciones.
Desarrollo	Entrenar la mente para que centre toda su atención en una sola actividad, desde que se comienza hasta que finaliza. Cerrar los ojos y concentrarse únicamente en contar hasta diez. Si la atención tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno.
Duración	Aproximadamente 1 minuto.

---

### **BLOQUE I. Respiración y Atención Plena**

Actividad 4	Título: Atentos y quietos.
Objetivo 3	Dirigir la atención hacia una acción concreta, evitar distracciones.
Desarrollo	Adquirir una postura relajada que permita la atención y respiración adquiriendo una situación de calma. Observar a los estímulos externos. No obedecer a los impulsos. Desarrollar habilidades para adquirir un estado de calma. Prestar atención consciente a ese momento.
Duración	10 minutos.

---

**ACTIVIDADES BLOQUE II: Práctica Formal de la Atención Plena.****BLOQUE II. Práctica Formal de la Atención Plena**

Actividad 1	Título: Escucha Mindfulness.
Objetivo 4	Centrar la atención en una actividad auditiva. Evitar las distracciones. Percibir y ser consciente de sus cualidades y características.
Desarrollo	Tomarse una pausa y escuchar los sonidos provenientes del entorno. Lo importante es escuchar sin juzgar, sin pensar, incluso aunque se traten de sonidos que te molestan.
Duración	2 minutos.

**BLOQUE II. Práctica Formal de la Atención Plena**

Actividad 2	Título: Escucho mi cuerpo.
Objetivo 5	Prestar atención a las señales que nos envía nuestro cuerpo para conocer nuestros límites, estado, sensaciones,...
Desarrollo	<p><u>Meditación guiada</u>: Sentados con la espalda recta y los ojos cerrados, completamente atentos a nosotros y nuestro cuerpo, se van realizando las actividades que señala el instructor:</p> <p>¿Qué sientes tu cuerpo ahora?</p> <p>Tensor los músculos y relajar las partes que se van nombrando: cara, manos, vientre, piernas,... se van describiendo todos los movimientos a la vez que se presta atención a la respiración.</p> <p>¿Se siente dolor? ¿Se está cómodo, relajado?</p>
Duración	10 minutos.

## BLOQUE II. Práctica Formal de la Atención Plena

Actividad 3	Título: Bombón.
Objetivo 6	Focalizar la atención sobre un hecho en concreto, sentir su proceso y qué nos aporta. Disfrutar del placer en la acción de comer. Olvidarse de los pensamientos y centrarse en los sabores que se percibe.
Desarrollo	<u>Meditación guiada.</u> Se reparte un bombón de chocolate relleno de licor que debe ser comido de forma muy lenta y con los ojos cerrados. El instructor va dando las instrucciones para la dirigir la atención: ¿Estás degustando un sabor salado, dulce, ácido o quizás un poco de todo? ¿Qué sucede en tu boca cuando lo estás comiendo? ¿Qué es lo que estás experimentando? ¿Qué es lo que hace tu lengua? ¿Qué sientes al tragar? ¿Hasta dónde puedes seguir el recorrido de la comida?
Duración	5 / 6 minutos.

---

## BLOQUE II. Práctica Formal de la Atención Plena

Actividad 4	Título: Un lugar donde ir.
Objetivo 7	Desarrollar la capacidad de prestar atención mental a una imaginación. Controlar mis emociones y pensamientos por un periodo corto de tiempo.
Desarrollo	<u>Meditación guiada.</u> Tumbados llevar la atención a nuestro cuerpo, sin hacer nada. Dejar pasar los pensamientos. Todo el cuerpo se tranquiliza. Imaginar un lugar donde nos sintamos seguros, calmo y seguro. Y sentir qué se siente, qué se descubre, qué es lo que se nota,... Cómo te sientes en este lugar: feliz, seguro, bueno,... e intentar trasportar esa sensación a tu mundo exterior.
Duración	6 minutos.

---

**ACTIVIDADES BLOQUE III: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES.****BLOQUE III. Manejar Sentimientos Dificiles**

Actividad 1	Título: Botón de pausa
Objetivo 8	Aprender a parar en situaciones de estrés. Ser capaz de prestar atención a cómo está uno mismo en un momento determinado.
Desarrollo	<u>Meditación guiada.</u> Parar con lo que se está realizando y sentir cómo te sientes en este momento. No hay que cambiarlo, sólo descubrirlo. Y después llevar la atención a la respiración, sin influir. ¿Qué descubres de la respiración en este momento? Y, luego seguir el ritmo de la respiración y llevar la atención al cuerpo, los que están en calma, en tensión, con dolor,...
Duración	4 minutos.

**BLOQUE III. Manejar Sentimientos Dificiles**

Actividad 2	Título: Primeros auxilios para sentimientos desagradables.
Objetivo 9	Tener conciencia de lo que me molesta y ser capaz de llevar el cuerpo y la mente a un estado de calma.
Desarrollo	<u>Meditación guiada.</u> Sentados con los ojos cerrados, pensar cómo me siento -sin luchar en cambiarla, solo observarla- y podemos ponerles palabras: me siento triste, enfadado, alegre,... llevar la atención hacia un sentimiento destacado y luego la atención a la respiración ¿qué notas en ese momento? Cuando te distraes vuelves a la respiración y luego vuelves con la atención a tu cuerpo. Sin intentar cambiar nada ni evitar, sólo sentir. No hay que ocultar los sentimientos. Las sensaciones molestan también pasan.
Duración	6 minutos.

### BLOQUE III. Manejar Sentimientos Difíciles

Actividad 3 Título: Los colores de las preocupaciones.

Objetivo 10 Visualizar la gestión de las preocupaciones.

Desarrollo Cada alumno infla un globo pensando en una preocupación real, como si la introdujera dentro. Luego se realiza un juego guiado con música, donde se coloca el globo en las diferentes partes del cuerpo, por ejemplo: delante de los ojos, cómo vemos el mundo a través de “la preocupación”, se ve algo,... o si la ponemos en nuestro estómago, cómo me siento si tengo a la preocupación ahí,... Cada alumno comenta su sensación y se reflexiona sobre la importancia que podemos darle a las preocupaciones. Al final, se rompe el globo y aunque nuestra preocupaciones continúen, nos podemos reír y disfrutar. Gestión de las preocupaciones.

Duración 15 minutos.

---

### BLOQUE III. Manejar Sentimientos Difíciles

Actividad 4 Título: Los colores de las preocupaciones.

Objetivo 11 Aprender a canalizar los pensamientos negativos.

Desviar la atención a la respiración.

Desarrollo Meditación guiada. Sentados con los ojos cerrados. Pensar en lo que me ha sucedido hoy: ideas interesantes, tristes, sucesos desagradables,... y observar todo el flujo de pensamientos. Se hacen preguntas: ¿es algo que quieres olvidar? ¿algo agradable? Ahora, llevar las manos al vientre, sintiendo el vaivén de la respiración y prestarle atención a la respiración. En el vientre no hay pensamiento, solo respiración y silencio,...

Duración 6 minutos.

---



## ACTIVIDADES BLOQUE IV: SER AMABLE.

<b>BLOQUE IV. Ser Amable</b>	
Actividad 1	Título: Ser amable es agradable.
Objetivo 12	Ser capaz de conseguir una sensación agradable a través de pensamientos positivos.
Desarrollo	<u>Meditación guiada</u> . Sentados con la espalda recta, hombros relajados, manos sobre el regazo y ojos cerrados. Llevar la atención a la respiración, dónde se siente la respiración,... Centrarse en el pecho y el vientre, cómo se elevan y se relajan,... y ahora recordar algún momento que te haya sucedido recientemente que sea agradable, y llevarlo al presente en este momento y que el sentimiento te lleve completamente. Ser amable da energía. Permanecer y sentir esta agradable sensación.
Duración	4 minutos.

<b>BLOQUE IV. Ser Amable</b>	
Actividad 2	Título: Con todo mi corazón.
Objetivo 13	Aprender a ser capaz de tener buenos sentimientos.
Desarrollo	<u>Meditación guiada</u> . Tumbados o sentados de forma cómoda con los ojos cerrados. Llevar nuestra atención al corazón, cómo late,.. y lo que siente (buenos sentimientos, malos,..), pueden ser sensaciones muy fuertes. Imaginar que es una lugar con una puerta y decides entrar...(y se cuenta el cuento de la cajita).
Duración	5 minutos.



## **MARCO EMPÍRICO**



## **CAPÍTULO IV**

### **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO EMPÍRICO**



## 4. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO EMPÍRICO

### 4.1. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO EMPÍRICO

Como se ha comentado a lo largo del marco teórico, el Mindfulness o atención plena cobra especial protagonismo dentro de las mejoras del bienestar personal. Siegel (2010) destaca la importancia de la atención y conciencia plena, de la presencia activa y reflexiva y de la experiencial emocional, y argumenta que estas variables son eficaces en el incremento de las funciones cognitivas, en el fomento de unas relaciones interpersonales y en el bienestar subjetivo que sienten las personas cuando son capaces de reflexionar sobre sus actos pero sin emitir juicios de valor. Es decir, que desarrollar y mantener una atención especial a la experiencia presente a lo que nos sucede, con una aceptación plena, libre de todo control y sin juicios de valor, no solamente genera un mayor autoconocimiento y facilita una mejor discriminación de nuestro propio comportamiento, sino sobre todo, influye en una mayor sensación de satisfacción con lo que se hace, en el bienestar personal, en la manera en que vivimos nuestra vida y en cómo nos relacionamos con los demás.

Pero, ¿todas las personas son capaces de re-direccionar su atención atendiendo a estímulos concretos y mantener una actitud de curiosidad, apertura y aceptación plena de lo que vive en el presente sin hacer una valoración de esa experiencia que le haga vivir de forma frustrante? ¿Qué características socioemocionales subyacen en aquellas personas que más se benefician del Mindfulness?

Estos cuestionamientos han surgido a raíz de que diversas investigaciones han puesto de manifiesto el impacto de las estrategias cognitivo-afectivo (Modelos de la Mente) sobre el bienestar subjetivo y las relaciones interpersonales (Hernández-Guanir, 2010) y, de la importancia de la inteligencia experiencial o pensamiento constructivo en la interpretación y representación de la realidad que las personas hacen de los acontecimientos, sentimientos y conductas que

despliegan para la solución de problemas y para la consecución de las metas que se propone, Epstein (1998, 2001, 2012).

Además, porque, según informan las investigaciones, el entrenamiento en Mindfulness hace que la persona llegue a tomar conciencia de sus patrones condicionados y, por tanto, evite llevar a cabo respuestas impulsivas de las cuales normalmente derivan estados emocionales de naturaleza negativa (Ramos, Hernández, 2009). Como añade León (2008) el ser consciente de algo y el “darnos cuenta” de nuestros procesos de pensamiento y de nuestras acciones, nos asegura el éxito y reporta grandes beneficios al desarrollo y al aprendizaje. En palabras de Simón (2001) sería esta actitud de observación, propia de la atención plena, la única maniobra que libera a la conciencia de la servidumbre de la emoción.

Con estos planteamientos de base surge la presente investigación que pretende fundamentalmente analizar, por un lado, qué perfil socioemocional subyace en las personas que han participado en un programa de Atención Plena, y por otro, conocer si la felicidad depende de dichas variables socioemocionales.

Partimos de la base de la importancia que supone la incidencia de la relajación para la activación cognitiva. Su práctica transforma los paradigmas mentales en conductas personales de nuevos modelos de vida, salud mental y hábitos de bienestar que disminuyen las afecciones físicas generadas por estrés, depresión o ansiedad. Mindfulness, amplía esta afirmación al describir el estado armónico de la relajación como un estado de conciencia dirigido hacia la atención sobre nuestras emociones.

Además, consideramos, al igual que Hernández-Guanir (2002 y 2010) que cuando una persona se muestra ante la realidad, siendo el protagonista principal, adquiere un modo de enfocar, de reaccionar o de interpretar esa realidad en diferentes situaciones. Es decir, se enfrenta a una realidad que le compromete en sus intereses y emociones (a diferencia de los estilos cognitivos). Estos estilos



cognitivos los podemos encajar en lo denominado, según Hernández (2002) moldes mentales. La validez funcional de estos moldes es muy destacada, y con la evaluación del Test de Moldes, se pretende encontrar la relación que existe entre los beneficios que aporta la práctica de la conciencia plena y el tipo de moldes que caracterizan a una persona.

Asimismo, hacemos nuestro el planteamiento de Epstein (1998, 2001, 2012), cuando afirma que el ser humano produce pensamientos diarios automáticos de carácter constructivo o destructivo que influyen en la interpretación que las personas hacen de los acontecimientos, sentimientos y conductas. Estos patrones de pensamiento, además, sesgarán los intentos de pensar racional y objetivamente.

También nos identificamos con el planteamiento de que con la práctica de la atención plena, donde se busca desarrollar respuestas asertivas, y comportamientos apropiados antes situaciones novedosas, conscientes del entorno, de su influencia, de la presencia misma y del cambio. Reacción que produce en beneficio del fortalecimiento emocional, físico y mental. Se quiere demostrar qué perfil o perfiles tienen las personas que más se benefician de esta práctica Mindfulness.

Nuestro interés en investigar sobre la importancia del empleo de estrategias cognitivo-emocionales se centra en la mejora de la situación personal y social de los sujetos.

Consideramos que desarrollar estrategias que normalmente son utilizadas para anticipar, interpretar, reaccionar, evaluar y explicar la realidad en distintas situaciones afectan a la identidad y son las principales responsables de nuestro bienestar, felicidad y eficacia. Por ello, queremos analizar los efectos o beneficios de un programa Mindfulness (variable dependiente) son debidos a determinados perfiles socioemocionales (variables independientes). Con esta finalidad, se medirá antes y después del tratamiento un indicador de conciencia plena

(supuestamente lo que mejora en un programa Mindfulness) y se analizarán los distintos niveles de mejora en función de sus variables independientes de partida, utilizando para ello los procedimientos estadísticos adecuados: diferencias de medias, anovas, análisis discriminante, análisis de regresión y, si procede, modelo de ecuación estructural.

En este capítulo se expone el amplio marco de referencia sobre el diseño metodológico de la investigación llevada a cabo con el objetivo de trazar el perfil socioemocional de personas que se benefician de la participación en un programa de intervención para el ejercicio de la atención plena o Mindfulness. Para ello se plantea: los objetivos que se proponen, las hipótesis generales de la investigación, la población objeto de estudio, las fuentes y procedimientos para la obtención de datos, la metodología y técnicas de análisis comunes y la descripción general de los principales instrumentos de medida. A la descripción del programa de intervención se le ha dedicado un capítulo anterior.

## **4.2. OBJETIVOS**

Los objetivos generales propuestos para esta investigación fueron los siguientes:

1. Conocer las variables socioafectivas que son determinantes para conseguir un beneficio de un programa de conciencia plena.
2. Determinar si la intervención del programa Mindfulness-ProAp mejora y beneficia el desarrollo de la atención plena en todos los sujetos independientemente de sus características.
3. Establecer si se produce un incremento de la atención plena en los sujetos con unos perfiles socioafectivos determinados, inteligencia emocional, felicidad o variables sociodemográficas.
4. Establecer si existen elementos discriminantes que puedan predecir la adquisición de mayor o menor atención plena.
5. Diseñar una función discriminante que agrupe adecuadamente las características de los más beneficiados entre los menos.

6. Crear una ecuación que prediga la puntuación final en atención plena en función de las variables socioafectivas.
7. Comprobar si la felicidad se relaciona con las variables socioafectivas analizadas.

### 4.3. HIPÓTESIS

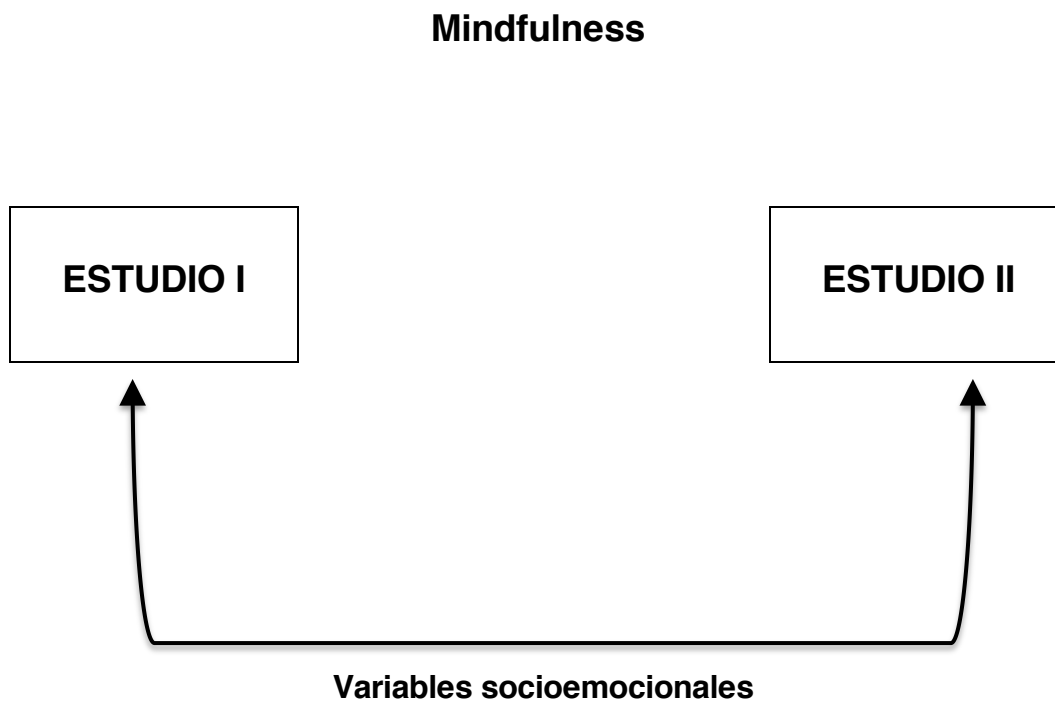
Las hipótesis generales que se quieren poner a prueba son las siguientes:

- H<sub>1</sub>= El programa Mindfulness-ProAp mejora la competencia de “conciencia plena”.
- H<sub>2</sub>= Existen determinadas variables socioafectivas que son determinantes para conseguir un beneficio de un programa de conciencia plena.
- H<sub>3</sub>= Se podrá obtener una función discriminante para predecir aquellos que más se beneficiarán de la participación en el programa de atención plena Mindfulness-ProAp.
- H<sub>4</sub>= Se podrá obtener una ecuación estructural que sirva de modelo confirmatorio de las relaciones de las variables socio afectivas con la conciencia plena.
- H<sub>5</sub>= El bienestar subjetivo depende de las variables socioemocionales de las personas.
- H<sub>6</sub>= Las personas que participan en programas Mindfulness se sienten más felices.

Para lograr estos objetivos y comprobar esta hipótesis se han realizado dos estudios:

- Estudio I: Perfil socioemocional de las personas que más desarrollan la competencia de atención plena mediante la aplicación del programa Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez Mateo, 2015).
- Estudio II: Analizar la relación entre variables socioafectivas, cognitivo emocionales, atención plena y el bienestar subjetivo.

El trabajo se ha dividido en dos estudios por entender, que a pesar de que tienen elementos comunes en cada uno de ellos se pretenden objetivos diferentes. Conocer y profundizar las variables socioemocionales es el hilo conductor entre estas investigaciones.



La estructura es similar en ambas investigaciones. Las características propias de cada uno se encuentran recogidas en los capítulos V y VI, se describe a continuación los aspectos semejantes y diferenciadores de cada uno de ellos.

Se asemejan en:

- Los instrumentos de medida empleados.
- El procedimiento seguido en el aplicación de las pruebas y en la puesta en práctica de la intervención.

Se diferencian en:

- La diferencia marcada entre los dos estudios implica a las variables estudiadas. En el Estudio I el bienestar subjetivo es tomado como una variable predictora y en el Estudio II el bienestar subjetivo es tomado como variable criterio.
- El diseño de investigación utilizado.
- Los análisis estadísticos de los datos.

#### **4.4. MÉTODO**

##### **4.4.1. Diseño**

En los dos estudios que componen la investigación se ha utilizado una *metodología* de tipo cuantitativa con sus diferentes métodos: descriptivo, correlacional y cuasi-experimental. Queremos destacar que es una metodología cuasi-experimental porque no se “manipulan experimentalmente las variables” que se van a tomar en consideración. A pesar de ello, estas variables se van a diferenciar en función de distintos grados y niveles.

##### **4.4.2. Muestra**

Para la realización de esta investigación han participado un total de 130 alumnos y alumnas que estudian en varios centros universitarios en Las Palmas de Gran Canaria. Estos estudios comprendían diferentes especialidades: Técnico Superior en Gestión de Alojamientos Turísticos, Gestión y Técnico Superior en Administración y Finanzas, Técnico Superior en Educación Infantil y Grado en Magisterio.

**Tabla. 4.1**

Distribución de la muestra según los estudios universitarios.

<b>Estudios Universitarios</b>	<b>Número de alumnos</b>
Grado en Magisterio Educación Infantil y Primaria	52
Técnico Superior en Educación Infantil	39
Técnico Superior en Gestión de Alojamientos Turísticos	11
Técnico Superior en Administración y Finanzas	28
<b>Total</b>	<b>130</b>

La participación en el programa era voluntaria. La promoción se realizó mediante una campaña de información: carteles publicitarios anexo, información transmitida por los docentes en el aula, medios online (Facebook, whatsApp,...)

#### **4.4.3. Variables.**

Las variables que se han tenido en cuenta en el análisis de los dos trabajos son las que se presenta a modo de resumen en la tabla 4.2:

**Tabla. 4.2**

Variables estudiadas en los Estudio I y Estudio II.

(Pág. siguiente)

**Tabla. 4.2**

Variables estudiadas en los Estudio I y Estudio II.

ESTUDIO I	ESTUDIO II
<b>Variables predictoras</b>	<b>Variables predictoras</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias cognitivo emocionales (moldes mentales): 30 moldes, 10 dimensiones y tres encuadres.</li> <li>- Variables del pensamiento constructivo: 7 escalas y 15 facetas.</li> <li>- Habilidades de inteligencia emocional: 4 habilidades básicas.</li> <li>- Índice de felicidad: valoración cuantitativa de bienestar subjetivo.</li> <li>- Distintas variables demográficas: edad, sexo, formación.</li> <li>- Programa de intervención Mindfulness-ProAp para la mejora de la atención plena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias cognitivo emocionales (moldes mentales): 30 moldes, 10 dimensiones y tres encuadres.</li> <li>- Variables del pensamiento constructivo: 7 escalas y 15 facetas.</li> <li>- Habilidades de inteligencia emocional: 4 habilidades básicas.</li> <li>- Distintas variables demográficas: edad, sexo, formación.</li> </ul>
<b>Variable criterio</b>	<b>Variable criterio</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor o menor atención plena después de haber participado en el programa Mindfulness-ProAp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Índice de Bienestar subjetivo: valoración cuantitativa de bienestar subjetivo.</li> </ul>

- *Variables de tipo descriptivo (variables demográficas):*

- Edad.
- Sexo.
- Formación.

Aparte de estas variables se ha tenido en cuenta, también como variables predictivas demográficas, el número de persona que vive en un domicilio, si han padecido o padecen problemas de salud graves, si están en situación laboral activa, si tienen conocimientos o formación previa en atención plena, la práctica de algún deporte y situación civil, que puedan condicionar la adquisición de mayor o menor atención plena y por lo tanto su beneficio o que puedan influir en los niveles de bienestar percibidos.

A continuación realizamos una descripción de los factores que son estudiados y analizados en ambos estudios, así como los instrumentos de medida utilizados para cada uno de ellos.

- *Variables de naturaleza socio afectiva (Moldes de la Mente y Pensamiento Constructivo y Percepción de Felicidad)*

❖ *Moldes de la Mente:*

Se ha considerado pertinente incluir las variables de moldes de la mente ya que son las formas habituales con las que una persona se enfrenta cognoscitiva y afectivamente a la realidad y con los que interpreta y valora su relación con ella (Hernández-Guanir, 2010). Todos los componentes del test MOLDES pasan a considerarse variables predictivas que pueden contribuir a una mayor o menor Atención Plena y que pueden tener relación con niveles de bienestar percibidos.



- Tres encuadres:
  - Encuadre de Espontaneidad Vital.
    - Dimensión Implicación Vital.
  - Encuadre de Ajuste.
    - Dimensión Negatividad.
    - Dimensión Discordancia.
    - Dimensión Evitación.
    - Dimensión Defensividad.
    - Dimensión Atribución externa.
    - Dimensión Operatividad.
  - Encuadre de Optimización.
    - Dimensión Optimización Positivizante.
    - Dimensión Optimización preparatoria.
    - Dimensión Optimización autopotenciadora.
      - Molde Implicación directa.
      - Molde Hiperanálisis.
      - Molde Hipercontrol anticipatorio.
      - Molde Afrontamiento Borroso
      - Molde Anticipación Aversiva.
      - Molde Evaluación Selectiva Negativa.
      - Molde Hostilgenia.
      - Molde Inflación-Decepción.
      - Molde Focalización en la carencia.
      - Molde Imantación por lo imposible.
      - Molde Anticipación Devaluativa.
      - Molde Disociación Emocional.
      - Molde Reclusión.
      - Molde Oblicuidad Cognitiva.
      - Molde Anticipación de Esfuerzo y Coste.
      - Molde Precisión y Supervisión.
      - Molde Atribución a la falta de Esfuerzo.
      - Molde Justificación de los Fallos.
      - Molde Desplazamiento Emocional.
      - Molde Atribución al Temperamento.
      - Molde Atribución Social del Éxito.
      - Molde Atribución Mágica.
      - Molde Atribución Internalista del Éxito.
      - Molde Atribución a las Estrategias.
      - Molde Autoconvicción Volitiva.
      - Molde Automotivación Proactiva.
      - Molde Control Emocional Anticipatorio.
      - Molde Anticipación Constructiva Previsora.
      - Molde Evaluación Positiva.
      - Molde Transformación Rentabilizadora.

Para la medida de esa variable socioemocional se ha elegido el Test de Estrategias cognitivo-emocionales MOLDES de Hernández-Guanir (2010) que nos aportaría una estructura jerárquica de los resultados obtenidos, para medir la perspectiva que cada persona tiene sobre la realidad.

El Test Moldes es un instrumento cuyo alfa de Cronbach es de 0,91, por lo que es considerado de gran fiabilidad y nos garantiza ser una herramienta fiable para la evaluación de las estrategias mentales más habituales en una persona, las denominadas moldes mentales.

Moldes facilita una puntuación global general, que se divide en tres grandes encuadres focales. Estos encuadres están subdivididos en 10 dimensiones, fraccionadas en 30 moldes mentales.

La clasificación de estos moldes mentales nos proporciona las características de afrontamiento de la realidad de los sujetos participantes en la investigación, y así poder comprobar si existe una relación predictiva entre los perfiles socioemocionales y el beneficio de la *atención plena*.

Este test es un cuestionario dividido en 4 bloques de ítems. Viene encabezado por una situación genérica vital en la que el alumnado debe situarse y responder según su punto de vista personal. Se trata de 87 ítems con cinco alternativas de respuesta en formato Likert (1 Muy en desacuerdo, 2 Algo en desacuerdo, 3 Ni una cosa ni la otra, 4 Algo de acuerdo y 5 muy de acuerdo). El alumnado refleja en la hoja de respuestas el nivel de acuerdo con la afirmación presentada. Ante la presencia de respuestas en blanco o no contestadas se considera nulo o no válido el cuestionario.

#### ❖ *Pensamiento Constructivo.*

Nos ha parecido oportuno incluir una medida sobre Pensamiento Constructivo, puesto que se refiere a la capacidad para reconocer de forma consciente y

voluntaria las propias emociones y sentimientos y para relacionarnos con los demás de un modo efectivo y de forma satisfactoria (inteligencia emocional), a la capacidad para solucionar problemas personales de forma adecuada (inteligencia social) y la capacidad para solucionar eficazmente los problemas que surgen en la vida cotidiana (inteligencia práctica).

El pensamiento constructivo se ha medido a través del test CTI (Epstein, 2012) y todos los factores que lo componen pasan a considerarse variables independientes que pueden contribuir a una mayor o menor Atención Plena y que pueden guardar relación con niveles de bienestar percibidos.

- Siete escalas y 15 facetas:
  - Escala General Pensamiento constructivo global (PCG).
  - Escala Afrontamiento Emocional (EMO).
    - Faceta Autoaceptación (Aut).
    - Faceta Ausencia de sobregeneralización negativa (Sob).
    - Faceta Ausencia de hipersensibilidad (Hip).
    - Faceta Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables (Rum).
  - Escala Afrontamiento Conductual (COM).
    - Faceta Pensamiento positivo (Pos).
    - Faceta Orientación a la acción (Acc).
    - Faceta Responsabilidad (Res).
  - Escala Pensamiento mágico (MAG).
  - Escala Pensamiento Categórico (CAT).
    - Faceta Pensamiento polarizado. (Por).
    - Faceta Susplicacia (Sus).
    - Faceta Intransigencia (Int).
  - Escala Pensamiento Esotérico (ESO).
    - Faceta Creencias paranormales (Par).
    - Faceta Pensamiento supersticioso (Sup).
  - Escala Optimismo ingenuo (ING).
    - Faceta Optimismo exagerado (Exa).
    - Faceta Pensamiento estereotipado (Est).
    - Faceta Ingenuidad (Ing).

Dado que el objetivo fundamental de la investigación es predecir los aspectos socioemocionales que más intervienen en la mejora de la competencia en la *atención plena* y en el *índice de bienestar social*, se consideró conveniente la aplicación de una segunda prueba que evalúa otro aspecto socioemocional de interés y de esta manera ofrecer un soporte más sólido de los datos obtenidos. Teniendo presente que el pensamiento constructivo es una variable muy influyente en el beneficio de la *atención plena*, consideramos necesaria su evaluación. La razón por la que se ha considerado importante la medición del pensamiento constructivo es porque incide directamente en la actuación que realiza el individuo, según sus experiencias, en la realidad en la que está inmerso.

El pensamiento constructivo también es conocido como inteligencia experiencial, y se trata de un término estrechamente relacionado a la inteligencia emocional. Mediante la evaluación de los pensamientos diarios automáticos, constructivos o destructivos, que las personas tienen, es posible predecir los resultados obtenidos en un amplio conjunto de ámbitos, tales como la eficacia en el puesto de trabajo, el éxito académico, la capacidad de liderazgo, la capacidad para afrontar el estrés, el ajuste emocional o el bienestar general físico y mental.

La elaboración de este test se realiza mediante un cuestionario de 108 afirmaciones con una escala de respuesta tipo Likert: A en total desacuerdo, B en desacuerdo, C neutral, D de acuerdo, E totalmente en acuerdo. El alumnado sólo debe marcar en una hoja anexa la respuesta que considera correcta. Las puntuaciones obtenidas con el referido inventario nos permiten obtener una puntuación general global del pensamiento constructivo, dividido en seis escalas principales. Deben ser contestados todos los ítems y dar una única respuesta a cada uno de ellos. En caso de existir 6 o más ítems sin contestar se consideraría nulo, y cuando son 5 o menos respuestas en blanco, se le puntúa a cada uno de ellos como si la respuesta hubiera sido C.

### ❖ *Índice de felicidad*

El bienestar subjetivo, la sensación de bienestar o mal estar, es otra variable a tener presente en los dos estudios que contempla nuestra investigación. Partimos de la hipótesis en el Estudio I que la sensación de bienestar subjetivo es condicionante para el beneficio del programa en atención plena, pero a la vez, porque consideramos que los elementos socioemocionales y sociodemográficos pueden condicionar el nivel de sensación de bienestar subjetivo (Estudio II).

Para medir esta variable se ha elegido el Test: Bis – Hernán (Hernández, P. 1996 y 2000) que evalúa tanto el bienestar (afectos positivos), como el malestar (afectos negativos) que siente cada persona. Los factores componentes de esta prueba pasan a considerarse variables predictivas.

Esta escala está formada por 39 ítems tipo Likert con cinco opciones de respuesta (1 Muy Feliz, 2 Infeliz, 3 Ni feliz, ni Infeliz, 4 Feliz y 5 Muy Feliz), donde sólo hay que marcar la opción que se considera más adecuada. En comparación con otras escalas, no sólo evalúa el grado de satisfacción, sino además nos proporciona la atribución o explicación que cada persona da a su felicidad. Además tiene en cuenta la felicidad que es sentida a través de una escala temporal en el pasado, presente y futuro.

El análisis factorial del cuestionario apunta un total de 10 factores, con un 57,7% de la varianza total explicada. Estos factores indican que el bienestar subjetivo puede ser entendido cómo el sentimiento de agrado referido a la vida en todos sus ámbitos (factor 1). Además, teniendo presente que otras áreas significativas de las personas, también aparecen otros factores que justifican ese grado de infelicidad o felicidad, atribuyéndolo a uno mismo (factores 2 y 3), en referencia a los otros (factores 4 y 5), a las vivencias afectivas (factor 6), al ámbito familiar (factor 7), al medio en el que se desenvuelve la persona y los bienes materiales que posee (factor 8), así como a la suerte y el mundo mágico (factor 9).

Y por último, se hace referencia al concepto de bienestar en su relación con perspectiva temporal (factor 10), aportando hasta qué punto es mantenida la felicidad desde el pasado, el momento presente y finalizando con las expectativas para el futuro.

La fiabilidad global de la prueba es de  $\alpha=.87$ .

#### ❖ *Variables de naturaleza cognitivo-emocional*

La evaluación de la inteligencia emocional de las personas que han participado en la investigación se hace importante en nuestro trabajo, pues es un valor añadido de gran relevancia, no sólo por su influencia en el bienestar subjetivo, sino porque incluye dimensiones de atención emocional, claridad de sentimientos y reparación emocional, que son factores que pueden influir en el beneficio del desarrollo de la atención plena.

Para la evaluación de esta variable se ha elegido el autoinforme TMMS-24 basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer y que ha sido adaptada al castellano por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004).

Esta escala está constituida de 24 enunciados cortos a los que el alumnado debe responder en una escala graduada Likert con 5 alternativas de respuesta: 1 Nada de acuerdo, 2 Algo de acuerdo, 3 Bastante de acuerdo, 4 Muy de acuerdo y 5 Totalmente de acuerdo. La media de la suma de todos los ítems aportan el grado de bienestar que se manifiesta; a mayor puntuación mayor bienestar positivo a menor puntuación menor bienestar.

A su vez, los 24 ítems de la escala se divide en tres factores de evaluación que se distribuyen de forma homogénea en tres bloques de respuestas: los ítems del 1 al 8 hacen referencia a la percepción emocional, entendida cuando el individuo es capaz de sentir y expresar los sentimientos de una forma adecuada, del ítem 9

al 16 a la dimensión de comprensión, se manifiesta cuando el individuo conoce bien sus propios estados emocionales y por último, los ítems 17 al 24 evalúan la regulación emocional, cuando una persona es capaz de regular sus estados emocionales correctamente.

Otra de las razones por lo que fue elegido este instrumento de evaluación TMMS-24 para nuestra investigación es que cumple los requisitos de fiabilidad necesarios para ser utilizada como instrumento básico en la investigación (0.80).

Asimismo, cada una de las tres dimensiones también superaron las medidas de coeficiente alfa de Cronbach en un 85%: dimensión de percepción 88%, dimensión de comprensión 89% y la dimensión de regulación 86%. Estos resultados permiten confirmar que los ítems son homogéneos y que a escala mide de forma consciente.

❖ *Variable atención plena.*

Dado que el objetivo fundamental de nuestra investigación era alcanzar la mejora de la competencia en la *atención plena*, se consideró esencial la elección de una prueba que midiera esta habilidad de forma cuantitativa y con gran validez científica, además de reunir las condiciones adecuadas para su uso como pretest y postest.

Para la evaluación de esta variable utilizamos un instrumento de medida: Test de Mindfulness o Atención Plena (MAAS). Esta escala Mindful Attention Awareness Scale, que fue traducida al español por Hambleton (1996) como Test de Mindfulness o Atención Plena (MAAS). Diversas investigaciones: León, J., Fernández C., Grijalvo F., y Nuñez, Juan (2013) y también por Inchausti, F., Prieto, G. Y Delgado A. (2013) corroboran la eficacia y validez del autoinforme con una Cronbach de 0.89. Por tanto, dichos datos obtenidos nos confirman que el Test MASS es un instrumento fiable y válido, por lo que se consideró adecuado su empleo para medir la *atención plena* de los participantes en esta investigación.

El Test MASS consta de 15 ítems centrados en la variable atención/conciencia, donde se valora de forma cuantitativa la capacidad general de Mindfulness de los sujetos. Es decir, puntúa la capacidad del individuo para estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida diaria. Es una escala Likert, que se presenta con la puntuación: 1 Casi Siempre, 2 Frecuentemente, 3 Con Cierta Frecuencia, 4 No Frecuentemente, 5 Con poca Frecuencia y 6 Casi nunca, siendo esta la valoración más elevada, la que indica mayor estado Mindfulness. Los participantes sólo deben marcar la respuesta que consideren más adecuada a su vivencia personal.

#### **4.4.4. Instrumentos de medida**

Para la medida de las diferentes variables socioemocionales y sociodemográficas se han utilizado dos tipos de instrumentos para ambos estudios:

- a) Un instrumento diseñado *ad hoc* de datos sociodemográficos.

Para obtener los datos socio-demográficos que necesitábamos se elaboró un cuestionario ad hoc. Se recogieron los siguientes datos: género, edad, estado civil, número de personas que viven en el domicilio, calificación media de estudios, estado de salud, situación laboral, realización de algún programa de atención plena antes del momento actual y práctica de algún deporte.

- b) *Instrumentos estandarizados* que están respaldados por un amplio cuerpo de investigación empírica. Resumidos en la tabla 4.3 y descritos en el apartado anterior:

#### **Tabla 4.3**

Instrumentos estandarizados de medida

(Pág. siguiente)



**Tabla 4.3**

Instrumentos estandarizados de medida

<b>Instrumento de medida</b>	<b>Variables</b>
Test de Mindfulness o Atención Plena (MAAS).	Atención Plena.
Test de estrategias cognitivo-emocionales. Moldes.	Estrategias cognitivo emocionales.
Inventario de Pensamiento Constructivo. CTI.	Pensamiento constructivo.
TMMS-24.	Habilidades de inteligencia emocional.
Test de BIS-HERNÁN	Bienestar subjetivo. Felicidad.

#### 4.4.5. Procedimiento

El procedimiento que se llevó a cabo en esta investigación se divide en tres fases:

1.- En primer lugar, distinguimos la **fase preparatoria** consistente en la búsqueda de literatura relacionada con nuestro tópico de estudio, la redacción del marco teórico-conceptual, así como definir el problema, establecer el diseño, elaborar el programa de intervención Mindfulness-ProAp para el desarrollo de la atención plena -basado en actividades Mindfulness-, seleccionar los cuestionarios que se deberían aplicar para cumplir los objetivos y definir el tipo de muestra.

Una vez confeccionado el programa de intervención se aplicó a un grupo “piloto” con el propósito de verificar la comprensión de las actividades escogidas y realizar las modificaciones oportunas para la aplicación con tiempos bien medidos y la consecución adecuada de los objetivos planteados en cada una de ellas.

Antes de proceder a la aplicación de las pruebas y al desarrollo del programa informamos a los miembros del Equipo Directivo de los centros dónde se iban a desarrollar la intervención de todo el proceso y los objetivos del desarrollo de este estudio, además de solicitar las horas necesarias y aulas para llevar a cabo todas las sesiones. Se elaboró una presentación dirigida a los/as entrevistados/as donde se explicaba el motivo y la finalidad del estudio, la importancia de su participación y el agradecimiento por su colaboración. También se informaba del carácter confidencial y anónimo de la información facilitada.

Posteriormente se realizó toda la campaña de publicación del programa de intervención para que las personas que estaban interesadas pudieran regular su matrícula y asistir a las sesiones. Se creó un cartel publicitario y se difundió por los centros universitarios de Las Palmas de Gran Canaria (previamente seleccionados por su accesibilidad), donde se reflejaba que las personas interesadas podían enviar un mail a una dirección creada exclusiva para este fin y proceder a la matrícula del curso. Mediante mail se les informaba de todo lo necesario para realizar el curso.

En paralelo a estas gestiones se realizó una planificación, organización y distribución de los diferentes grupos y lugares de implementación de programa. A medida que el alumnado interesado en participar iba enviando los mail para la matrícula, se iban realizando los grupos de trabajo. A la misma vez se les enviaba toda la información necesaria para asistir y establecer el compromiso necesario para la realización del programa.

2.- Posteriormente, se procedió a **la fase de trabajo de campo**. Antes de comenzar el programa de intervención, en la primera sesión se dedicó un tiempo exclusivo para informar a todos los participantes del programa de los objetivos del estudio y el compromiso de asistir a todas las sesiones del programa, así como a cumplimentar todos los test, inventarios y autoinformes establecidos para el

estudio de la investigación. Se advirtió que aquellos alumnos y alumnas que no cumplieran cualquiera de estos dos requisitos serán excluidos sin excepciones.

En segundo lugar se procedió a informar a los alumnos y alumnas de forma más detallada en qué consistía todo el procedimiento de intervención, tipo de metodología, pruebas a realizar, planificación de los contenidos y firma de hoja de asistencia obligatoria.

Todas las sesiones fueron realizadas por la misma persona y con idénticas condiciones y recursos, para minimizar los efectos que pudieran ocasionar distorsión en los resultados.

El formato general de cada sesión fue el siguiente:

- Firma del listado de asistencia.
- Explicación, realización y aplicación de las pruebas o Test establecidos para esa sesión.
- Coloquio sobre las actividades realizadas en casa.
- Desarrollo de los contenidos establecidos en cada sesión.
- Dudas y preguntas

*a) Aplicación de las pruebas*

En la aplicación de las pruebas estandarizadas que se utilizaron en esta investigación se han seguido las instrucciones que figuran en los manuales de las mismas. Y en el caso del cuestionario de recogida de datos sociodemográficos, se pedía que leyeran y completaran según sus características personales. Todas fueron completadas de forma individual y en el tiempo establecido en cada manual.

Durante el desarrollo del Programa se fueron aplicando las diferentes pruebas seleccionadas que quedan reflejadas en la tabla 4.4, así como el tiempo de realización de las mismas:

**Tabla 4.4**  
Planificación de los Instrumentos de medida.

<b>Sesiones de trabajo</b>	<b>Pruebas</b>	<b>Tiempo</b>
Sesión número 1.	Test de Mindfulness o Atención Plena. (Pretest).	10 minutos
	Test de Moldes.	45 minutos
Sesión número 2.	Test: Bis Hernán.	15 minutos
	TMMS-24.	15 minutos
Sesión número 3.	Test CTI.	30 minutos
Sesión número 4.	Test de Mindfulness o Atención Plena. (Postest).	10 minutos
	Cuestionario: Datos sociodemográficos.	10 minutos

*b) Aplicación del programa. Intervención.*

En el Capítulo III del marco teórico se encuentra toda la información referente al programa de intervención Mindfulness-ProAp donde se describe de forma específica cada uno de los aspectos que lo componen. Sin embargo, para facilitar la comprensión de la aplicación del programa se procede a realizar una descripción más sencilla.

El programa fue impartido en las aulas que se establecieron en los centros universitarios preseleccionados en dos turnos: uno de mañana y otro de tarde, divididos en 7 grupos diferentes, obteniendo una media por cada grupo de 16 alumnos aproximadamente. Los grupos se dividieron por especialidades y centros de referencia. La clasificación se observa en la tabla 4.5.

**Tabla 4.5**

Distribución de la muestra por especialidades y centros de procedencia.

<b>Centros</b>	<b>Grupos de Trabajo</b>
<b>Centro público:</b> Escuela Superior de Formación del Profesorado. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.	Grupo A. 19 alumnos.
	Grupo B. 17 alumnos.
	Grupo C. 16 alumnos.
<b>Centro Privado:</b> ICSE. Instituto Canario de Psicología y Educación.	Grupo de Gestión de Alojamiento turístico. 11 alumnos.
	Grupo de Técnico Superior de Educación Infantil. A. 20 alumnos.
	Grupo de Técnico Superior de Educación Infantil. B. 19 alumnos.
	Grupo de Administración y Finanzas. 28 alumnos.

El programa está dividido en 4 sesiones de dos horas cada una y distribuido entre 4 semanas. Las cuatro sesiones se estructuraban de la misma forma: primero se realizaban las pruebas establecidas, coloquio sobre las actividades realizadas en casa, se continuaba con las explicaciones referentes a los bloques de contenidos, se alternaban con las diferentes actividades destinadas a cada bloque y se finalizaba con el planteamiento de dudas o preguntas.

Lo aprendido en cada sesión debía ser puesto en práctica a lo largo de la semana para ir incorporando las nuevas adquisiciones al entrenamiento de la capacidad de *atención plena*. En la siguiente sesión se realizaba un diálogo en forma de coloquio donde se compartía la experiencia de la realización de los ejercicios que habían sido indicados. Los participantes compartían de forma oral, las experiencias sentidas y reflexiones personales de la práctica de los ejercicios individuales y las sensaciones experimentadas en la introducción de esta nueva práctica en el desenvolvimiento de la vida cotidiana personal de cada uno de ellos.

Respecto al desarrollo de las distintas actividades del programa se puede decir que su aplicación no presentó ninguna dificultad, porque se llevó a cabo dentro de las condiciones que presenta una clase habitual y no se precisaron medios económicos, físicos o humanos especializados y diferentes de los que suele utilizar habitualmente un profesor para impartir sus clases.

Un aspecto importante que debe tenerse en cuenta en este tipo de intervenciones es el que se refiere a la receptividad del alumnado hacia las distintas actividades que se les presentaban. En este sentido diremos que el principal factor motivacional de nuestra intervención ha consistido, por una parte, en que los temas que se trataban eran de interés para los participantes y, por otra, en que a medida que avanzábamos en los distintos temas, los participantes manifestaban que iban adquiriendo mayor capacidad para mantener la atención y mayores habilidades para el trabajo con ella. Asimismo, comprobar que estos aprendizajes les conducían hacia un mayor autoconocimiento y autocontrol que les ayudaba a modificar determinadas actitudes y conductas, aumentando su sensación de bienestar.

Otro aspecto importante para mantener la atención y la participación de los alumnos fue la metodología empleada. Las actividades se realizaban de forma individual y en gran grupo. Dentro del tiempo dedicado a cada actividad se introducían estas dos formas de trabajar, lo que permitía un intercambio de aportaciones muy enriquecedoras entre los compañeros, que facilitaban la reflexión y la toma de conciencia de las propias actitudes y habilidades, favoreciendo también el intercambio de opinión del conocimiento de uno mismo y de los otros.

Además, todos los participantes tenían la obligación de asistir a las cuatro sesiones de dos horas establecidas para la realización completa del programa durante cuatro semanas. Por varios motivos se optó por la distribución en cuatro sesiones, frente a las ocho sesiones que propone Kabat-Zinn autor del programa

MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction - MBSR) creado en 1980 en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Uno, porque en cada sesión no sólo se trabajaba la atención plena, sino que se realizaba el pase de pruebas. Otro, porque después de un sondeo el alumnado consideraba que era demasiado el tiempo de la intervención y propusieron condensar las horas de trabajo. Otro, porque la intervención no se ceñía sólo a las sesiones, sino que durante las cuatro semanas que duraba el proceso los participantes tenían que realizar en casa ejercicios concretos sobre las actividades trabajadas, hecho que compensaba la reducción de tiempo solicitado. Pero, sobre todo, porque desde nuestra postura de la psicología positiva queremos trabajar con personas sanas, lo cual muy probablemente requiere menor tiempo de intervención, frente a las propuestas tradicionales del uso del Mindfulness que se aplica en situaciones con problemas de salud mental.

3.- Por último, la **fase de análisis**. Una vez recogidas las puntuaciones obtenidas de toda la muestra, en todas las variables socioemocionales, datos sociodemográficos y en las mediciones (pretest y postest) de atención plena se procedió a la realización del análisis de datos que nos daría respuesta a las hipótesis planteadas para ambos estudios.

Para la realización del procesos de análisis se utilizó el programa estadístico SPSS versión 23 en castellano.

En los capítulos siguientes se exponen de forma detallada estos estudios, en el que en ambos figura la descripción de los objetivos, las hipótesis formuladas, el método seguido, los resultados obtenidos y las conclusiones de cada uno de los estudios. Por último, se presenta un capítulo que recoge las conclusiones generales derivadas de la revisión teórica efectuada y de los resultados obtenidos en ambos estudios. Asimismo, aportamos algunas propuestas para la realización de posibles investigaciones.





## **CAPÍTULO V**

### **ESTUDIO I**



## 5. ESTUDIO I

### 5.1. ESTUDIO I: Perfil socioemocional de las personas que más desarrollan la competencia de atención plena mediante la aplicación del programa de atención plena Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015).

En las últimas décadas se ha estado cuestionando los beneficios que realmente aporta la práctica de la *atención plena* para el desarrollo de habilidades de autocontrol y gestión emocional, para actuar con asertividad y lograr adaptarnos al medio de la mejor forma posible. Uno de los principales objetivos de esta competencia es “Vivir el presente de forma consciente, el aquí y el ahora”; pero no como una práctica funcional (respirar, meditar,...), sino como un cambio constructivo cognitivo: es decir ser conscientes de cada momento vivido y transformar esos instantes en “momentos históricos de nuestra propia vida”.

Con frecuencia, se recomienda la práctica de la *atención plena* cuando las personas están bajo situaciones de alto estrés o ansiedad, enfermedades crónicas, circunstancias personales críticas, etc. Sin embargo, en muy contadas ocasiones se sugiere su práctica en personas sanas. Es decir, hasta ahora la práctica de la *atención plena* mayoritariamente se ha recomendado como terapia reparadora, no como potenciación de las habilidades socioemocionales de personas sanas. Pero desde nuestro planteamiento, desde la perspectiva que nos aporta la psicología positiva, consideramos que no sólo nos debemos centrar en las personas con dificultades, sino, además, en luchar por la optimización del desarrollo de las personas sanas desde un compromiso de potenciación de sus capacidades y habilidades.

Por ello, y con ese fundamento teórico de base, y centrándonos en concreto en la atención plena nos hemos planteado las siguientes preguntas:

- *¿Tendría un programa Mindfulness beneficios en el desarrollo de la competencia en atención plena en personas sanas?*
- *¿El beneficio en el desarrollo de la competencia en atención plena se produce de igual forma en todos los participantes del programa?*
- *¿Existirán algunas variables socioemocionales y sociodemográficas que incidan en el mejor o peor beneficio en el desarrollo de la competencia en atención plena?*
- *¿Podemos predecir el desarrollo de la competencia de atención plena en función de las variables socioemocionales y sociodemográficas?*
- *¿El programa Mindfulness-ProAp será válido para el desarrollo de la competencia de atención plena?*

Para proceder a buscar respuestas a estas incógnitas comenzamos con la creación de un Programa Mindfulness-ProAp, tal como vimos en el capítulo 3, diseñado expresamente para el desarrollo de la *competencia de atención plena*. Posteriormente, este programa fue aplicado a un grupo de estudiantes universitarios que a priori manifestaron no tener ninguna enfermedad relevante. Más tarde se pudo comprobar la buena salud de estos voluntarios mediante la realización de una exhaustiva valoración de todas las variables socioemocionales y sociodemográficas que consideramos importantes y objeto de estudio en esta investigación.

Con la investigación que desarrollamos a continuación pretendemos dar respuesta a cada una de estas cuestiones. Partimos de unos objetivos concretos, planteamos distintas hipótesis y realizamos una amplia variedad de análisis estadísticos con la finalidad de comprobar si nuestros planteamientos se pueden confirmar o no.

## **5.2. OBJETIVOS**

Los objetivos que se presentan a continuación tienen un desarrollo progresivo y consecutivo a lo largo de la investigación. Unos son derivados de otros a medida

que se han ido obteniendo resultados. Por ejemplo, el objetivo 6º es consecuencia del 5º y el 7º del 6º. Éstos son los siguientes:

1º. Comprobar si los datos recogidos de las evaluaciones socioemocionales y sociodemográficos de la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalidad, y así poder considerar dicha muestra como una representación de población normalizada e idónea para este estudio.

2º. Conocer si existen diferencias significativas en el desarrollo de la competencia de la *atención plena*, antes y después de haber participado en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

3º. Determinar si la intervención del programa Mindfulness-ProAp mejora y beneficia la competencia de la *atención plena* en todos los sujetos, independientemente de sus características socioemocionales y sociodemográficas.

4º. Establecer si se produce un incremento de la *atención plena* en los sujetos con unos perfiles socio-afectivos determinados: pensamiento constructivo, estrategias cognitivo afectivas, inteligencia emocional, bienestar subjetivo o variables demográficas.

5º. Conocer o comprobar si se diferencian los que tienen más o menos atención plena con las variables socioemocionales (pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional y bienestar subjetivo) en las tres medidas de atención plena.

6º. Establecer si existen variables discriminantes que puedan predecir la adquisición de mayor o menor *atención plena*.

7°. Diseñar una función discriminante que agrupe adecuadamente las características de los sujetos más beneficiados entre los menos, antes, después y del incremento de la atención plena.

8°. Crear una ecuación que prediga la puntuación final en *atención plena* en función de las variables socio-afectivas.

### **5.3. HIPÓTESIS**

De acuerdo a los objetivos que hemos señalado formulamos las hipótesis que se describen a continuación.

H1: Los índices de las variables socioemocionales y los datos sociodemográficos de la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada, para poder ser considerada como una muestra de población sana.

*Con esta primera hipótesis nos planteamos conocer las características sociodemográficas y socioemocionales que definen la muestra como una población de normalización estandarizada y adecuada a esta investigación.*

H2: El programa Mindfulness-ProAp produce una mejora de la competencia en la atención plena.

*Con esta segunda hipótesis nos planteamos si el programa Mindfulness-ProAp, diseñado específicamente para la mejora de la conciencia en atención plena, se consiguen mejoras estadísticamente significativas en atención plena, comparando sus medias antes y después de la intervención con el programa. Y así comprobar si el programa Mindfulness-ProAp es válido y eficaz en el desarrollo de la conciencia en la atención plena.*

H3: La intervención del programa Mindfulness-ProAp mejora y beneficia el desarrollo de la competencia de atención plena en todos los sujetos independientemente de su perfil sociodemográfico y socioafectivos.

*Con esta tercera hipótesis tratamos de establecer si al finalizar el programa se producen diferencias de medidas estadísticamente significativas de atención plena en todo el grupo, independientemente de los perfiles socioemocionales y demográficos propios de cada persona.*

H4: Existen determinadas variables socio-afectivas, estrategias cognitivo emocionales, de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la competencia de atención plena.

*De acuerdo con los objetivos propuestos para esta investigación, y en base a los datos aportados por las diferentes evaluaciones socioemocionales y de aspectos sociodemográficos, se pretende con esta cuarta hipótesis comprobar si podemos obtener, de los resultados estadísticos analizados, una función discriminante que anticipe un mayor beneficio en la competencia de atención plena.*

H5: Se podrá comprobar si existen diferencias entre los que tienen mayor o menor atención plena con las variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo en las tres medidas de atención plena.

De acuerdo a los objetivos planteados, con esta quinta hipótesis pretendemos conocer qué variables socioafectivas, de inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo marcan las diferencias entre los grupo de mayor o menor atención plena en las tres medidas de atención plena.

H6: Se podrá obtener una función discriminante para predecir aquellos sujetos que más se beneficiarán de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

*Con la sexta hipótesis pretendemos saber si se puede realizar una función discriminante que agrupe adecuadamente las características socioemocionales y/o sociodemográficas de los sujetos que más se benefician del programa de intervención en Mindfulness o atención plena.*

H7: Se podrá obtener una ecuación estructural que sirva de modelo confirmatorio de las relaciones de las variables socioafectivas con la atención plena.

*Con esta séptima hipótesis pretendemos saber si existe un modelo de ecuación de regresión que confirme las relaciones existentes entre las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales y el mayor o menor beneficio de un programa Mindfulness en la competencia de la atención plena.*

### **5.3.1. Cuadro resumen de los objetivos e hipótesis.**

Para conseguir una mayor comprensión de los objetivos y las hipótesis planteadas para este estudio se presenta en forma de gráfica un resumen de los mismos. En cada una de las hipótesis formulamos la hipótesis alternativa, o del investigador, que aparece como H1 y la hipótesis nula bajo la sigla H0.



OBJETIVOS	HIPÓTESIS
<p>1°. Comprobar si los datos recogidos de las evaluaciones socioemocionales y sociodemográficos de la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalidad, y así poder considerar dicha muestra como una representación de población sana e idónea para este estudio.</p>	<p>H1. Los índices de las variables socioemocionales y los datos sociodemográficos de la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada, para poder ser considerada como una muestra de población sana.</p> <p>H<sub>0</sub>: Los sujetos que componen la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada y podrán participar en el desarrollo del programa Mindfulness-Atención Plena.</p> <p>H<sub>1</sub>: Los sujetos que componen la muestra no se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada y no podrán participar en el desarrollo del programa Mindfulness-Atención Plena.</p>
<p>2°. Conocer si existen diferencias significativas en el desarrollo de la competencia de la atención plena, antes y después de haber participado en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.</p>	<p>H2. El programa Mindfulness-ProAp produce una mejora de la competencia en la atención plena.</p> <p>H<sub>0</sub>: No existe mejora de la competencia de atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.</p> <p>H<sub>1</sub>: Existe mejora de la competencia de atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.</p>
<p>3°. Determinar si la intervención del programa Mindfulness-ProAp mejora y beneficia la competencia de la atención plena en todos los sujetos, independientemente de sus características socioemocionales y sociodemográficas.</p>	<p>H3. La intervención del programa Mindfulness-ProAp mejora y beneficia el desarrollo de la competencia de atención plena en todos los sujetos independientemente de su perfil socioafectivos y demográfico.</p> <p>H<sub>0</sub>: No existe mejora del desarrollo de la competencia de atención plena en todos los sujetos independientemente de su perfil socioafectivos y demográfico.</p> <p>H<sub>1</sub>: Existe mejora del desarrollo de competencia de atención plena en todos los sujetos independientemente de su perfil socioafectivos y demográfico.</p>

4°. Establecer si se produce un incremento de la atención plena en los sujetos con unos perfiles socioafectivos determinados: pensamiento constructivo, estrategias cognitivas afectivas, inteligencia emocional, bienestar subjetivo o variables demográficas.

H4. Existen determinadas variables socioafectivas, estrategias cognitivas emocionales, de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la habilidad de atención plena.

H<sub>0</sub>: No existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la habilidad de atención plena.

H<sub>1</sub>: Existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la habilidad de atención plena.

---

5°. Conocer o comprobar si se diferencian los que tienen más o menos atención plena con las variables socioemocionales (pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional, bienestar subjetivo) en las tres medidas de atención plena.

H5. Se podrá comprobar si existen diferencias entre los que tienen mayor o menor atención plena con las variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo en las tres medidas de atención plena.

H<sub>0</sub>: No se podrá comprobar si existen diferencias entre los que tienen mayor o menor atención plena con las variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo en las tres medidas de atención plena.

H<sub>1</sub>: Se podrá comprobar si existen diferencias entre los que tienen mayor o menor atención plena con las variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo en las tres medidas de atención plena.

6°. Establecer si existen variables discriminantes que puedan predecir la adquisición de mayor o menor *atención plena*.

7°. Diseñar una función discriminante que agrupe adecuadamente las características de los sujetos más beneficiados entre los menos, antes, después y del incremento de la atención plena.

H6. Se podrá obtener una función discriminante para predecir aquellos sujetos que más se beneficiarán de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una función discriminante que nos permita predecir aquellos sujetos que más se benefician de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

H<sub>1</sub>: Es posible obtener una función discriminante que nos permita predecir aquellos sujetos que más se benefician de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

8°. Crear una ecuación que prediga la puntuación final en *atención plena* en función de las variables socio-afectivas.

H7. *Se podrá obtener una ecuación estructural que sirva de modelo confirmatorio de las relaciones de las variables socioafectivas con la atención plena.*

H<sub>0</sub>: No es posible predecir qué variables socioemocionales están relacionadas con la atención plena.

H<sub>1</sub>: Es posible predecir qué variables socioemocionales están relacionadas con la atención plena.

## 5.4. MÉTODO

### 5.4.1. Muestra

La muestra que participa en esta investigación es intencional. En total 130 alumnos y alumnas pertenecientes a dos centros educativos universitarios en Las Palmas de Gran Canarias. Uno de ellos es de titularidad pública: la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, con un total de 52 participantes, que cursan estudios en los Grados de Magisterio de Educación Infantil y de Primaria. Y el otro centro es de carácter privado: ICSE, Instituto Canario de Psicología y Educación, donde participaron un total de 78 alumnos que cursaban los estudios de: Técnico Superior en Educación Infantil, Técnico Superior en Administración y

Finanzas y Técnico Superior en Gestión de alojamientos turísticos. La participación en el programa fue voluntaria. La descripción de las características socioemocionales y sociodemográficas de la muestra serán explicadas con más detalle en el análisis descriptivo.

A pesar de que se pactó con el alumnado un alto nivel de compromiso para realizar esta investigación hasta el final: asistencia a todas las sesiones, así como la cumplimentación de todos los instrumentos de medida, realización de las actividades semanales, valoración del procedimiento, etc., la muestra tan sólo se vio ligeramente reducida en un 10% respecto al número total inicial pues la presentación del programa les resultaba muy interesante. Por tanto, la muestra quedó constituida de forma definitiva por un total de 127 alumnos y alumnas.

#### **5.4.2. Diseño**

Para este estudio se ha hecho uso de una metodología de tipo cuantitativa, utilizada en sus diferentes métodos: descriptivo, correlacional y experimental, con diseño de un grupo experimental al que se le implementa el programa y se le aplica medición pretest y posttest de la variable criterio (atención plena).

Sin embargo, a pesar de haber utilizado un programa de intervención para el desarrollo de la competencia de la *atención plena* (Mindfulness-ProAp) y de haber tomado medidas de las distintas variables antes, durante y después de la intervención, no podemos hablar en propiedad de haber aplicado un método experimental, sino cuasi-experimental. Esto se debe, por un lado, a que no se realizó en un laboratorio que permitiera controlar todas las variables, y por otro, a que no se llegan a “manipular experimentalmente” las variables que se van a tomar en consideración, al no existir un grupo experimental y otro grupo control sino un grupo único que participó activamente en la implementación del programa.

Este método, que es muy utilizado en el campo de la investigación psicológica, en la práctica resulta ser una herramienta poderosa para obtener una visión general del tema trabajado, así como para entablar una generalidad con los resultados obtenidos. De hecho, decidimos emplear este formato de diseño porque consideramos que es el más adecuado para comprobar los efectos del programa de intervención Mindfulness-ProAp, ya que es de los más recomendables para asegurar la validez interna de la investigación. Sin embargo, la asignación de los sujetos de forma voluntaria sin condiciones previas, no impide que existan otras variables que puedan haber influido en los resultados finales.

### **5.4.3. Variables**

La presente investigación se basa en un diseño cuasi-experimental con un solo grupo experimental, en el que se ha utilizado una variable criterio y varias variables descriptivas.

#### **Tabla 5.1**

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

(Pág. siguiente)

## VARIABLES

---

### Variables predictivas

---

1. Distintas variables demográficas: edad, sexo, número de personas que viven en el mismo domicilio.
2. Estrategias cognitivo emocionales (moldes mentales): 30 moldes, 10 dimensiones y tres encuadres.
3. Variables del pensamiento constructivo: 7 escalas y 15 facetas.
4. Habilidades de inteligencia emocional: 4 habilidades básicas.
5. Índice de felicidad: valoración cuantitativa de bienestar subjetivo.
6. Programa de intervención Mindfulness-ProAp para la mejora de la conciencia de la atención plena.

---

### Variable criterio

---

7. Mayor o menor atención plena después de haber participado en un programa de atención plena.
- 

A continuación se procede a definir operativamente cada una de estas variables.

#### 1. Variables predictivas

Para este estudio se ha tenido en cuenta variables predictivas que puedan condicionar la adquisición de mayor o menor atención plena y por lo tanto su beneficio. Dentro de esta variables tenemos:

1. *Variables socio-demográficas: edad, sexo y número de personas que viven en el mismo domicilio.*
2. *Estrategias cognitivo emocionales (moldes mentales): 30 moldes, 10 dimensiones y 3 encuadres.*

Nos parece clave para esta investigación la visión que aporta Hernández-Guanir (2002) en el campo de los moldes mentales: “son los moldes habituales con los que una persona se enfrenta cognoscitiva y afectivamente a la realidad y con los que interpreta y valora su relación con ella. Estos moldes son construidos por los propios sujetos como consecuencia de sus predisposiciones y experiencias”.

En alusión a lo expuesto en la primera parte del presente trabajo en el Capítulo II, mediante una estructura jerárquica se categorizan los 30 moldes existentes en tres encuadres diferentes, que engloban las competencias de cada persona para afrontar la realidad. Estos encuadres se dividen en 10 dimensiones, que se relacionan con la mayor o menor disposición para la interacción con el medio. Y a su vez las dimensiones comprenden treinta moldes, que se relacionan con las funciones que se desarrollan para actuar ante la vida cotidiana de cada persona.

Pues bien, nuestra investigación intenta demostrar con esta variable si se establece una relación directa entre el tipo de moldes que caracterizan a una persona y el mayor o menor beneficio en el desarrollo de la *atención plena* mediante la ejecución del programa de intervención Mindfulness-ProAp y así poder establecer una relación predictiva.

### 3. *Variables de pensamiento constructivo: 7 escalas y 15 facetas.*

El pensamiento constructivo (CTI), se refiere a la capacidad para reconocer de forma consciente y voluntaria las propias emociones y sentimientos, y para relacionarnos con los demás de forma efectiva y satisfactoriamente (inteligencia emocional), a la capacidad para solucionar problemas personales de forma adecuada (inteligencia social) y a la capacidad para solucionar eficazmente los problemas que surgen en la vida cotidiana (inteligencia práctica). De esta forma nos referimos al pensamiento constructivo como al tipo de especulación que usamos para la solución de problemas y para la consecución de las metas que cada individuo se propone, buscando el menor

costo de estrés, el mayor nivel de satisfacción personal y que se adapte al medio social en el que se desenvuelve.

Debido a que este tipo de pensamiento condiciona la forma de interactuar con el medio, el pensamiento constructivo se considera objeto de estudio para establecer si existen condicionantes que sean facilitadores en la adquisición de la *atención plena*, puesto que uno de los objetivos del desarrollo de la atención plena está estrechamente vinculado a la capacidad de adaptación al medio en el que se desenvuelve el individuo y su actuación de manera asertiva.

#### 4. *Habilidades de inteligencia emocional: 3 habilidades básicas.*

Se entiende por Inteligencia Emocional, según Salovey y Mayer (1995) como “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimiento para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

Algunos objetivos del desarrollo de la *atención plena* están estrechamente ligados a la inteligencia emocional, tales como el autocontrol emocional y de los sentimientos, y actuación con el medio, por lo que se hace fundamental tenerlo presente en la evaluación y comprobar la incidencia que pueda existir en el beneficio de la atención plena.

#### 5. *Índice de Bienestar Subjetivo: valoración cuantitativa de bienestar subjetivo.*

En palabras del fundador de esta corriente psicológica, Martín Seligman (2000), la felicidad es “el fruto de la suma de lo que son las actividades y las emociones positivas”.

En los últimos años, en el campo de la Psicología Positiva se han realizado grandes avances en la elaboración de herramientas eficaces que no sólo ayudan



a prevenir y evitar el malestar emocional, sino que además están fomentando importantes mejoras en el bienestar de las personas.

En cuanto a la labor de prevención, se centra en el entrenamiento de técnicas y estrategias que ayudan a adquirir hábitos de intervención más sanos y saludables, mejorando en consecuencia cuantitativa y cualitativamente la calidad de vida.

En este estudio se ha considerado la felicidad como otra variable predictiva de análisis, porque consideramos que es una herramienta básica de medida para concluir o predecir el aporte de los beneficios del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

#### 6. *Programa de intervención. Mindfulness-ProAp.*

Mindfulness-ProAp es un programa de intervención pico-educativa cuyo objetivo principal es desarrollar la capacidad de *atención plena*, basado en la manera de prestar atención al momento presente, con el fin de responder o reaccionar a los acontecimientos vividos de manera adecuada.

Mindfulness-ProAp está basado en las directrices marcadas por Kabat-Zinn (1990), en la creación de su programa Mindfulness Base Stress Reducción. Este tipo de intervenciones, hoy también denominadas de tercera generación, están siendo muy utilizadas para la reducción de los niveles de estrés, ansiedad, malestar, etc., en personas que se encuentran en situaciones emocionales, psicológicas o fisiológicas insanas. La implementación de nuestro programa partió de la base de que se realizó con sujetos que presentan un perfil psicoemocional sano.

7. *Variable criterio.*

Para este estudio se han tenido en cuenta las puntuaciones obtenidas en las diferentes mediciones de *atención plena*, realizadas en diferentes momentos de la implementación del programa.

En primer lugar se realizó una medida pretest, antes de la intervención, y otra medida posttest, realizada al final. Además ha sido objeto de estudio la medida del incremento o decremento de la *atención plena* que se obtiene al analizar los resultados entre los pretest y posttest.

#### **5.4.4. Instrumentos de medida**

Para la medida de la atención plena y las variables socioemocionales se han utilizado dos tipos de instrumentos:

1. Un instrumento elaborado *ad hoc* de datos socio-demográficos.

Para obtener los datos socio-demográficos que necesitábamos se elaboró un cuestionario ad hoc específico. Se recogieron los siguientes datos: género, edad, estado civil, número de personas que viven en el domicilio, calificación media de estudios, estado de salud, situación laboral, realización de algún programa de atención plena antes del momento actual y práctica de algún deporte.

El alumnado participante sólo debía contestar en cada casilla su información personal. Era muy sencillo de completar y pudimos obtener de cada participante las características socio-demográficas personales que consideramos necesarias.

2. *Instrumentos estandarizados* que están respaldados por un amplio cuerpo de investigación empírica. Resumidos en la siguiente tabla:

**Tabla 5.2**

Instrumentos estandarizados de medida.

<b>Instrumento de medida</b>	<b>Variabes</b>
Test de Mindfulness o Atención Plena (MAAS).	Atención Plena.
Test de estrategias cognitivo-emocionales. Moldes.	Estrategias cognitivo emocionales.
Inventario de Pensamiento Constructivo. CTI.	Pensamiento constructivo.
TMMS-24.	Habilidades de inteligencia emocional.
Test de BIS-HERNÁN	Bienestar subjetivo. Felicidad.

Hemos de señalar que en este apartado sólo se han citado los instrumentos a título informativo y orientativo puesto que ya han descritos en el Capítulo IV.

#### **5.4.5. Procedimiento**

A continuación se pasa a describir el procedimiento que se ha realizado para llevar a cabo nuestra investigación. Este apartado los hemos dividido de la siguiente forma: primero planteamos cómo se llevó a cabo la implementación del programa y luego describimos cómo ha sido el procedimiento para el análisis de los datos.

##### **5.4.5.1. Implementación del programa Mindfulness-ProAp**

Antes de comenzar el programa de intervención, en la primera sesión se dedicó un tiempo exclusivo para informar a todos los participantes del programa Mindfulness-ProAp, de los objetivos del estudio y el compromiso de asistir a todas las sesiones del programa, así como a cumplimentar todos los test, inventarios y autoinformes establecidos para el estudio de la investigación. Se advirtió que aquellos alumnos y alumnas que no cumplieran cualquiera de estos dos requisitos serán excluidos sin excepciones.

En segundo lugar se procedió a informar a los alumnos y alumnas de forma más detallada en qué consistía todo el procedimiento de intervención, tipo de metodología, pruebas a realizar, planificación de los contenidos y firma de hoja de asistencia obligatoria.

Todas las sesiones fueron realizadas por la misma persona y con idénticas condiciones y recursos, para controlar las posibles variables extrañas y minimizar los efectos que pudieran ocasionar distorsión en los resultados.

El formato general de cada sesión fue el siguiente:

3. Firma del listado de asistencia.
4. Explicación, realización y aplicación de las pruebas o Test establecidos para esa sesión.
5. Coloquio sobre las actividades realizadas en casa.
6. Desarrollo de los contenidos establecidos en cada sesión.
7. Dudas y preguntas

1. *Aplicación de las pruebas*

En la aplicación de las pruebas estandarizadas que se utilizaron en esta investigación se han seguido las instrucciones que figuran en los manuales de las mismas. Y en el caso del cuestionario de recogida de datos socio-demográficos, se pedía que leyeran y completaran según sus características personales. Todas fueron completadas de forma individual y en el tiempo establecido en cada manual.

Durante el desarrollo del Programa se fueron aplicando las diferentes pruebas seleccionadas que quedan reflejadas en la siguiente tabla, así como el tiempo de realización de las mismas:

**Tabla 5.3**

Planificación de los Instrumentos de medida

<b>Sesiones de trabajo</b>	<b>Pruebas</b>	<b>Tiempo</b>
Sesión número 1.	Test de Mindfulness o Atención Plena. (Pretest).	10 minutos
	Test de Moldes.	45 minutos
Sesión número 2.	Test: Bis Hernán.	15 minutos
	TMMS-24.	15 minutos
Sesión número 3.	Test CTI.	30 minutos
Sesión número 4.	Test de Mindfulness o Atención Plena. (Postest).	10 minutos
	Cuestionario: Datos sociodemográficos.	10 minutos

## 2. *Aplicación del programa. Intervención.*

En el Capítulo III del marco teórico se encuentra toda la información referente al programa de intervención donde se describe de forma específica cada uno de los aspectos que lo componen. Sin embargo, para facilitar la comprensión de la aplicación del programa se procede a realizar una descripción más sencilla.

El programa fue impartido en las aulas que se establecieron en los centros universitarios preseleccionados en dos turnos: uno de mañana y otro de tarde, divididos en 7 grupos diferentes, obteniendo una media por cada grupo de 16 alumnos aproximadamente. Los grupos se dividieron por especialidades y centros de referencia. La clasificación se observa en la siguiente tabla:

**Tabla 5.4**

Distribución de la muestra por especialidades y centros de procedencia

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.4**

Distribución de la muestra por especialidades y centros de procedencia

<b>Centros</b>	<b>Grupos de Trabajo</b>
<b>Centro público:</b> Facultad de Formación del Profesorado. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.	Grupo A. 19 alumnos.
	Grupo B. 17 alumnos.
	Grupo C. 16 alumnos.
<b>Centro Privado:</b> ICSE. Instituto Canario de Psicología y Educación.	Grupo de Gestión de Alojamiento turístico. 11 alumnos.
	Grupo de Técnico Superior de Educación Infantil. A. 20 alumnos.
	Grupo de Técnico Superior de Educación Infantil. B. 19 alumnos.
	Grupo de Administración y Finanzas. 28 alumnos.

El programa está dividido en 4 sesiones de dos horas cada una y distribuido entre 4 semanas. Las cuatro sesiones se estructuraban de la misma forma: primero se realizaban las pruebas establecidas, coloquio sobre las actividades realizadas en casa, se continuaba con las explicaciones referentes a los bloques de contenidos, se alternaban con las diferentes actividades destinadas a cada bloque y se finalizaba con el planteamiento de dudas o preguntas.

Lo aprendido en cada sesión debía ser puesto en práctica a lo largo de la semana para ir incorporando las nuevas adquisiciones al entrenamiento de la capacidad de *atención plena*. En la siguiente sesión se realizaba un diálogo en forma de coloquio donde se compartía la experiencia de la realización de los ejercicios que habían sido indicados. Los participantes compartían de forma oral, las experiencias sentidas y reflexiones personales de la práctica de los ejercicios individuales y las sensaciones experimentadas en la introducción de esta nueva práctica en el desenvolvimiento de la vida cotidiana personal de cada uno de ellos.

Respecto al desarrollo de las distintas actividades del programa se puede decir que su aplicación no presentó ninguna dificultad, porque se llevó a cabo dentro de las condiciones que presenta una clase habitual y no se precisaron medios económicos, físicos o humanos especializados y diferentes de los que suele utilizar normalmente un profesor para impartir sus clases.

Un aspecto importante que debe tenerse en cuenta en este tipo de intervenciones es el que se refiere a la receptividad de los alumnos hacia las distintas actividades que se les presentaban. En este sentido diremos que el principal factor motivacional de nuestra intervención ha consistido, por una parte, en que los temas que se trataban eran de interés para los participantes y, por otra, en que a medida que avanzábamos en los distintos temas, los participantes manifestaban que iban adquiriendo mayor capacidad para mantener la atención y mayores habilidades para el trabajo con ella. Asimismo, también fue posible comprobar que estos aprendizajes les conducían hacia un mayor autoconocimiento y autocontrol que les ayudaba a modificar determinadas actitudes y conductas, aumentando su sensación de bienestar.

Otro aspecto importante para mantener la atención y la participación de los alumnos fue la metodología empleada. Las actividades se realizaban de forma individual y en gran grupo. Dentro del tiempo dedicado a cada actividad se introducían estas dos formas de trabajar, lo que permitía un intercambio de aportaciones muy enriquecedoras entre los compañeros, que facilitaban la reflexión y la toma de conciencia de las propias actitudes y habilidades, favoreciendo también el intercambio de opinión del conocimiento de uno mismo y de los otros.

Además, todos los participantes tenían la obligación de asistir a las cuatro sesiones de dos horas establecidas para la realización completa del programa durante cuatro semanas. Por varios motivos se optó por la distribución en cuatro sesiones, frente a las ocho sesiones que propone Kabat-Zinn autor del programa

MBSR (Mindfulness - Based Stress Reduction - MBSR) creado en 1980 en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Uno, porque en cada sesión no sólo se trabajaba la atención plena, sino que se realizaba el pase de pruebas. Otro, porque la intervención no se ceñía sólo a las sesiones, sino que durante las cuatro semanas que duraba el proceso los participantes tenían que realizar en casa ejercicios concretos sobre las actividades trabajadas, hecho que compensaba la reducción de tiempo solicitado. Pero, sobre todo, porque desde nuestra postura de la psicología positiva queremos trabajar con personas sanas, lo cual, creemos que requiere menor tiempo de intervención, frente a las propuestas tradicionales del uso del Mindfulness que se aplica en situaciones con problemas de salud mental.

#### **5.4.5.2. Análisis de los datos**

Una vez recogidas las puntuaciones obtenidas de los sujetos participantes en el programa de intervención, en todas las variables socioemocionales, datos socio-demográficos y en las mediciones de atención plena, procedimos a realizar los análisis de datos que nos proporcionaran respuestas a las hipótesis planteadas para esta investigación.

Para conseguir estos análisis hemos trabajado con el programa estadístico SPSS versión 23 en castellano.

Se puede dividir este proceso en dos grandes bloques: uno es el análisis de la muestra y el otro el análisis de la variable atención plena.

##### *1. Análisis de la muestra: datos sociodemográficos y socioemocionales.*

1º. Para obtener las características sociodemográficas de la muestra se procedió con el análisis descriptivo, donde se analizaron los siguientes aspectos: centro de procedencia de los estudiantes, género, edad y número de personas



que viven en el domicilio. Este proceso nos permitió conocer las características sociodemográficas propias de la muestra con la que hemos trabajado.

2°. Para conocer las características socioemocionales de la muestra se realizó un análisis con todas las variables socioemocionales objeto de estudio: CTI, Moldes, Inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo. Lo cual nos proporcionó el perfil socioemocional de la muestra y así pudimos conocer que trabajaríamos con sujetos de normalización estandarizada.

3°. Para ampliar el conocimiento de la muestra se realiza un análisis inferencial de los alumnos, según su procedencia y según su género en las variables socioemocionales (pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo), medida de atención plena antes del programa y edad. Con este análisis buscamos conocer que la muestra reúne las condiciones socioemocionales adecuadas para ser tomada como referente de la población y nos permita obtener conclusiones estadísticamente válidas y fiables.

Estos dos análisis anteriores nos facilitan las características sociodemográficas y el perfil socioemocional de la muestra con la que estamos realizando el estudio. Los datos obtenidos nos permiten asegurar que la muestra se encuentra en condiciones óptimas para garantizar la fiabilidad del estudio.

## 2. *Análisis de la atención plena.*

4°. Comparamos las puntuaciones en atención plena antes y después del programa de intervención mediante un análisis T-Test para conocer si existen diferencias de medias entre las dos valoraciones. Este resultado nos ha aportado información sobre la diferencia conseguida en la *atención plena* después de realizar el programa de intervención.

5°. Realizamos comparaciones de las puntuaciones entre medias de *atención plena*, antes del programa (pretest) y las medias después de la intervención (postest) para dar respuesta a la cantidad de incremento en *atención plena* después de un programa de intervención. Con el conocimiento de este dato podremos conocer la cantidad de incremento en *atención plena* después de un programa de intervención.

6°. Llevamos a cabo un análisis de correlación para comparar las dos medidas de *atención plena* antes y después del programa y que nos permita conocer si existen relaciones directas entre ambas variables.

7°. Asimismo hemos procedido a realizar a un análisis descriptivo de las medidas y frecuencias de la variable incremento *atención plena*. Este proceso permite conocer la distribución y la frecuencia de las medias de incremento en toda la muestra.

8°. Realizamos un análisis de correlación entre las diferentes medidas de *atención plena* (pretest, postest e incremento) con la variable de pensamiento constructivo: CTI. Con este análisis se pretende comprobar si existen características socioemocionales de pensamiento constructivo, comunes en las personas que presentan mayor atención plena en sus tres medidas (pretest, postest e incremento).

9 °. Utilizamos un análisis de correlación entre las diferentes medidas de atención plena (pretest, postest e incremento) con la variable de estrategias cognitivo emocionales: MOLDES. Con este análisis se pretende comprobar si existen características socioemocionales de estrategias cognitivo mentales, comunes en las personas que mayor atención plena presentan en sus tres medidas (pretest, postest e incremento).

10 °. Llevamos a cabo un análisis de correlación entre las diferentes medidas de atención plena (pretest, postest e incremento) con las variables

socioemocionales índice de felicidad y las tres dimensiones de inteligencia emocional y de la variable sociodemográfica edad. Con este análisis se pretende comprobar si existen características socioemocionales de índice de bienestar subjetivo, inteligencia emocional y la variable sociodemográfica edad, comunes en las personas que mayor atención plena presentan en sus tres medidas (pretest, postest e incremento).

11°. Realizamos una tabla de distribución con las diferentes medidas de *atención plena* (pretest, postest e incremento) de la muestra, distribuida equitativamente en tres grupos con el 33% de los sujetos en cada uno de ellos.

12°. Realizamos un análisis T-test entre las características sociodemográficas (edad) y los perfiles socioemocionales de los participantes que tienen mayor o menor *atención plena* en los diferentes momentos de medida de esta variable criterio: antes y después del programa y en el incremento de la *atención plena* de los grupos obtenidos de la división de la muestra, entre los que más se benefician de los que menos se beneficiaron del programa, para comprobar si existen diferencias significativas en variables socioafectivas en estos dos grupos.

13°. A continuación procedimos al análisis de datos necesario para obtener una función discriminante teniendo como variable de agrupamiento la mayor y la menor *atención plena* en cada una de las tres medidas de esta variable: antes, después del programa y el incremento de la misma con las variables socioemocionales que más se correlacionaron. Este análisis nos ha permitido predecir mediante una función discriminante la puntuación de *atención plena* en los tres momentos diferentes de medida.

14°. Siguiendo con el estudio del análisis estadístico de los datos se busca obtener una ecuación que prediga la puntuación final en *atención plena* desde las tres medidas de atención: pretest, postest e incremento, que pueda alcanzar cualquier persona teniendo presentes las características de las variables socioemocionales y sociodemográficas estudiadas. Con este proceso podremos

conocer si existe una ecuación que nos permita predecir la puntuación final en *atención plena* en las tres medidas de atención plena, mediante las variables socioemocionales y sociodemográficas.

15°. Realizamos una tabla de contingencia que nos permita describir las movilidad entre las variables y frecuencias de atención plena: app (pretest) / apf (postest), app (pretest) / grupo de crecimiento y grupo de crecimiento / apf.

Una vez realizado todo el proceso de análisis que nos da respuesta a las hipótesis planteadas para este estudio, se procede a exponer los resultados obtenidos en cada uno de ellos.

## 5.5. RESULTADOS

En este estudio analizaremos los resultados obtenidos de la evaluación de las variables socioemocionales y sociodemográficas, la cantidad y el crecimiento de la atención plena medidos en diferentes momentos de la intervención del programa Mindfulness-ProAp.

Aunque nuestro principal objetivo es conocer qué variables socioemocionales y cognitivo-afectivas propias de una persona ayudan a obtener el mayor o menor beneficio de un programa de Mindfulness, también se han estudiado los resultados obtenidos en *atención plena* después de la implementación del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

A continuación, comenzamos con la descripción y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de nuestro programa para definir las características de la muestra con la que hemos realizado la investigación. Posteriormente se realiza un procesos de análisis mayor con la variable criterio *atención plena*, objeto de estudio en esta investigación.

### 5.5.1. Análisis de la muestra

Para conocer en profundidad las características tanto socioemocionales como sociodemográficas hemos realizado dos grandes bloques de análisis: un análisis descriptivo de los aspectos sociodemográficos y socioemocionales, y un análisis inferencial de dos divisiones de la muestra (grupos y género) con las variables socioemocionales.

Procedemos con la descripción del análisis que da respuesta a la hipótesis 1:

H1: Los índices de las variables socioemocionales y los datos sociodemográficos de la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada para poder ser considerada como una muestra de población sana.

H<sub>0</sub>: Los sujetos que componen la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada en variables socioemocionales y los datos sociodemográficos podrán participar en el desarrollo del programa Mindfulness-ProAp.

H<sub>1</sub>: Los sujetos que componen la muestra no se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada y no podrán participar en el desarrollo del programa Mindfulness-ProAp.

En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo de la muestra para conocer los perfiles socioemocionales y las características sociodemográficas que la definen, así como comprobar que los parámetros obtenidos se encuentran dentro de la normalización estandarizada para afirmar que trabajamos con una muestra de población sana e idónea para esta investigación.

### **A). Aspectos sociodemográficos**

Estos análisis se han realizado en dos variables de trabajo centrales: aspectos sociodemográficos y aspectos socioemocionales, los cuales exponemos con más detalle a continuación:

En primer lugar se realiza un proceso de análisis con los datos sociodemográficos de la muestra:

Para obtener una imagen global con más detalle de los **aspectos sociodemográficos** que caracterizan a la muestra, se ha dividido este análisis de la siguiente manera: número de alumnos pertenecientes a cada uno de los centros donde se impartió el programa de intervención, número de mujeres y de hombres que componen la muestra, edad media del grupo y número de personas que viven en el mismo domicilio.

Comenzamos con el análisis del número de alumnos que pertenecen a cada uno de los centros preseleccionados. Se trata de dos centros universitarios de Las Palmas de Gran Canaria, uno de carácter público (Facultad de Formación del Profesorado) y el otro es privado (ICSE. Instituto Canario de Psicología y Educación).

Presentamos a continuación la tabla 5.5 que hace referencia a este análisis, la muestra total del alumnado que ha participado en el programa y la frecuencia que se da en cada uno de los grupos de trabajo.

#### **Tabla 5.5**

Datos sociodemográficos. Centro de estudio

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.5**

Datos sociodemográficos. Centro de estudio

		Grupos			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ICSE	71	60,7	60,7	60,7
	Magisterio	46	39,3	39,3	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Según la tabla 5.5 podemos observar que el número total de la muestra es de 117 alumnos. Los cuales se dividen en dos grupos, según su pertenencia a un centro de estudios. La frecuencia es mayor en el grupo perteneciente al centro ICSE, con un total de 71 participantes y es menor en Magisterio, con un total de 46 alumnos y alumnas.

Continuamos con el análisis de los datos sociodemográficos, pero en esta ocasión hacemos la división de la muestra en referencia al **género**, es decir: cuantos varones y mujeres componen la muestra.

Los resultados de este análisis están resumidos en la tabla 5.6 donde se reflejan la frecuencia dada en cada uno de ellos.

**Tabla 5.6**

Datos sociodemográficos. Género

		Género			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	34	29,1	29,1	29,1
	Femenino	83	70,9	70,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

Respecto al género, los resultados de la tabla 5.6 señalan que la muestra está compuesta por 34 hombres y 83 mujeres. Existe una clara diferencia en la frecuencia de los dos géneros. Consideramos que esto pueda deberse a la rama de estudios en la que se encuentran matriculados. Sin embargo, aunque la presencia de mujeres esté en proporción mayor que la de los hombres, consideramos que no es un dato significativo que condicione los resultados obtenidos de la muestra para esta investigación.

Continuamos con un tercer análisis que nos proporcione la **edad** media con la que se caracteriza la muestra de trabajo. En la tabla 5.7 se muestran los resultados obtenidos:

**Tabla 5.7**

Datos sociodemográficos. Edad

(Pág. siguiente)



**Tabla 5.7**  
 Datos sociodemográficos. Edad

		Edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18	8	6,8	6,8	6,8
	19	7	6,0	6,0	12,8
	20	16	13,7	13,7	26,5
	21	10	8,5	8,5	35,0
	22	13	11,1	11,1	46,2
	23	23	19,7	19,7	65,8
	24	4	3,4	3,4	69,2
	25	10	8,5	8,5	77,8
	26	3	2,6	2,6	80,3
	27	2	1,7	1,7	82,1
	28	2	1,7	1,7	83,8
	29	1	,9	,9	84,6
	30	5	4,3	4,3	88,9
	32	3	2,6	2,6	91,5
	33	1	,9	,9	92,3
	35	1	,9	,9	93,2
	36	1	,9	,9	94,0
	37	1	,9	,9	94,9
	38	2	1,7	1,7	96,6
	40	1	,9	,9	97,4
43	1	,9	,9	98,3	
45	1	,9	,9	99,1	
53	1	,9	,9	100,0	
Total		117	100,0	100,0	

Podemos comprobar en la tabla 5.7 que la edad de la muestra oscila entre los 18 y 53 años obteniendo una media de 24 años. Dado que se trata de alumnos universitarios, la muestra tiene una media de edad relativamente joven.

Y por último, se consideró interesante valorar el **número de personas que viven en el mismo domicilio** que el participante en la investigación. Consideramos que éste es otro aspecto sociodemográfico que nos puede aportar información sobre las características de la muestra.

Este análisis se muestra en la tabla 5.8.

**Tabla 5.8**

Datos sociodemográficos. Número de personas que viven en el mismo domicilio.

Nº personas domicilio					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	1	,9	,9	,9
	1	7	6,0	6,0	6,8
	2	15	12,8	12,8	19,7
	3	46	39,3	39,3	59,0
	4	34	29,1	29,1	88,0
	5	10	8,5	8,5	96,6
	6	4	3,4	3,4	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

La tabla 5.8 refleja el resultado del análisis realizado de la cantidad de personas que viven en el mismo domicilio que el participante. Los datos oscilan desde 0 a 6 individuos. La mayor frecuencia de este grupo se encuentra entre 3 y 4, por lo que la media se sitúa en 3,29 personas que viven en el mismo domicilio.

En función de todos los datos observados se ha podido comprobar que todos los datos sociodemográficos son adecuados para confirmar la subhipótesis alternativa H1, y así rechazar la hipótesis H0.

### ***B. Aspectos socioemocionales.***

En segundo lugar, se ha continuado con un análisis más profundo de las características de la muestra, pero ahora se analizan los **aspectos**

**socioemocionales** que caracterizan a los participantes en la investigación. Básicamente, con este análisis buscamos comprobar que no existe anomalías o alteraciones socioemocionales que afecten el estudio realizado y que todos los participantes se encuentran dentro de las medias normales estandarizadas.

Para comenzar con este análisis se ha seleccionado la variable de **pensamiento constructivo**, medida a través del inventario de pensamiento constructivo CTI (Epstein, 2012) que nos aporta los datos de todo el alumnado, dividido en una dimensión global de pensamiento constructivo y 6 escalas o facetas principales, que corresponden con procesos mentales específicos (EMO, Afrontamiento emocional; CON, Afrontamiento conductual; MAG, Pensamiento Mágico; CAT, Pensamiento categórico; ESO, Pensamiento Esotérico y OPT, Optimismo ingenuo) que discriminan entre un diagnóstico general de normalidad o patológico.

**Tabla 5.9**

Datos socioemocionales. CTI

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.9**  
Datos socioemocionales. CTI

**Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
CTI-PCG-T	114	25	70	44,61	9,187
CTI-EMO-T	114	25	68	44,51	9,394
CTI-Aut-T	114	26	71	47,36	9,393
CTI-Sob-T	114	25	67	45,37	9,072
CTI-Hip-T	114	25	66	44,50	9,315
CTI-Rum-T	114	25	68	43,28	9,142
CTI-CON-T	114	27	65	45,25	8,900
CTI-Pos-T	114	33	69	50,75	7,868
CTI-Acc-T	114	25	67	44,20	8,680
CTI-Res-T	114	30	73	45,99	7,682
CTI-MAG-T	114	32	75	55,46	9,458
CTI-CAT-T	114	30	74	52,61	9,720
CTI-Pol-T	114	14	72	49,40	9,849
CTI-Sus-T	114	8	75	53,03	10,035
CTI-Int-T	114	21	75	52,43	9,178
CTI-ESO-T	114	6	72	51,87	9,910
CTI-Par-T	114	15	71	52,08	9,073
CTI-Sup-T	114	30	72	52,38	8,482
CTI-OPT-T	114	18	74	52,78	9,486
CTI-Exa-T	114	10	72	51,35	9,270
CTI-Est-T	114	23	69	49,57	9,941
CTI-Ing-T	114	20	72	53,25	9,794
N válido (por lista)	114				

En la tabla 5.9 observamos que las medidas de las diferentes escalas o facetas de la prueba que evalúa el pensamiento constructivo (CTI), se encuentran en la media normalizada. Toda la muestra puntúa dentro de este rango de valoración entre 40 y 60.

La puntuación normalizada es de  $T=50$  con una  $Dt= 10$ . Estos datos nos confirman que la muestra no presenta desajustes socioemocionales que afecten a los resultados de la investigación realizada, en lo que se refiere al pensamiento constructivo.

Continuando en la profundización del conocimiento de las características socioemocionales de la muestra, realizamos un segundo análisis de **las estrategias cognitivo emocionales** con el test de estrategias cognitivo-emocionales Moldes (Hernández-Guanir, 2010). Este instrumento de medida nos proporciona los datos obtenidos en tres estructuras diferentes.

En primer lugar, y desde un encuadre más global, divide la información en tres dimensiones o encuadres generales (Espontaneidad vital, Ajuste y Optimización) que engloban las competencias que desarrolla cada persona para enfrentarse a la realidad en la que se desenvuelve. Después, en otra estructura más específica nos encontramos con 10 dimensiones (Implicación vital, Negatividad, Discordancia, Evitación, Defensividad, Atribución externa, Operatividad, Optimización positivizante, Optimización preparatoria y optimización autopotenciadora), que hacen referencia a la disposición que presentan las personas para enfrentarse a esa realidad. Y por último, de forma más detallada se encuentra la información referente a los 30 moldes (Implicación directa, Hiperanálisis, Hipercontrol anticipatorio, Afrontamiento borroso, Anticipación aversiva, Evaluación selectiva negativa, Hostiligencia, Inflación-Decepción, Focalización en la carencia, Imantación por lo imposible, Anticipación devaluativa, Disociación emocional, Reclusión, Oblicuidad cognitiva, Anticipación esfuerzo y costo, Precisión y supervisión, Atribución falta de esfuerzo, Justificación de los fallos, Desplazamiento emocional, Atribución al temperamento, Atribución social del éxito, Atribución mágica, Atribución internalista del éxito, Atribución a las estrategias, Autoconvicción volitiva, Automotivación proactiva, Control emocional anticipatorio, Anticipación Constructiva previsor, Evaluación positiva y Transformación rentabilizadora), que responden a las estrategias cognitivo-

emocionales que son utilizadas para afrontar la realidad vivida y el modo de desenvolverse en ella.

En la tabla 5.10 podemos observar todos y cada uno de los encuadres, dimensiones y moldes que han sido objeto de estudio de toda la muestra.

**Tabla 5.10**

Datos socioemocionales. Moldes

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.10**  
**Datos socioemocionales. Moldes**

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
MOL-E1-T	111	10	99	43,14	27,955
MOL-E2-T	111	10	99	45,60	29,397
MOL-E3-T	111	10	99	59,68	29,407
MOL-D1-T	111	10	99	45,12	26,479
MOL-D2-T	111	10	99	62,18	29,166
MOL-D3-T	111	10	99	65,08	28,915
MOL-D4-T	111	10	99	61,14	27,428
MOL-D5-T	111	10	99	65,45	29,392
MOL-D6-T	111	10	99	59,59	26,781
MOL-D7-T	111	10	99	51,23	30,488
MOL-D8-T	111	10	99	59,31	30,422
MOL-D9-T	111	10	99	57,36	28,476
MOL-D10-T	111	10	99	60,16	27,790
MOL-M1-T	111	1	99	61,98	25,845
MOL-M2-T	111	10	99	67,48	27,155
MOL-M3-T	111	10	99	66,25	29,481
MOL-M5-T	111	1	99	66,03	27,701
MOL-M6-T	111	1	99	56,29	34,038
MOL-M7-T	111	10	99	61,47	29,483
MOL-M4-T	111	1	99	65,30	29,271
MOL-M8-T	111	10	99	64,68	27,189
MOL-M9-T	111	10	99	63,38	29,319
MOL-M10-T	111	1	99	60,14	29,044
MOL-M11-T	111	1	99	58,89	28,722
MOL-M12-T	111	10	99	55,50	27,512
MOL-M13-T	111	1	99	62,79	30,460
MOL-M14-T	111	1	99	56,87	30,730
MOL-M18-T	111	10	99	67,45	28,630
MOL-M19-T	111	10	99	61,88	30,342
MOL-M20-T	111	1	99	60,63	31,142
MOL-M21-T	111	1	99	62,79	28,313
MOL-M22-T	111	1	99	54,99	27,596
MOL-M15-T	111	10	99	65,74	26,248
MOL-M16-T	111	1	99	48,27	29,374
MOL-M17-T	111	1	99	54,13	31,482
MOL-M29-T	111	10	99	58,27	30,634
MOL-M30-T	111	10	99	58,54	28,431
MOL-M25-T	111	10	99	58,16	27,538
MOL-M27-T	111	10	99	55,53	31,525
MOL-M23-T	111	10	99	61,43	26,766
MOL-M24-T	111	10	99	57,24	29,294
MOL-M26-T	111	1	99	61,41	29,569
MOL-M28-T	111	10	99	60,51	28,769
N válido (por lista)	111				

Como podemos comprobar en la tabla 5.10, todos los resultados de la media de los sujetos valorados se encuentran dentro de la media normal establecida  $T= 50$  con un  $Dt= 10$  para esta prueba y las puntuaciones obtenidas del grupo se encuentra dentro del parámetro 40 y 60. Como ha sucedido con el análisis anterior, los datos estadísticos nos confirman que todos los participantes en la investigación presentan ausencia de desajustes socioemocionales y en las características propias de las estrategias cognitivo emocionales.

Continuando en esta trayectoria de análisis de aspectos socioemocionales, se hace vital la valoración también de la **variable inteligencia emocional**, por su importancia en el perfil socioemocional de los individuos que forman la muestra y para continuar confirmando la normalidad de la misma.

Para la obtención de los datos a analizar utilizamos el instrumento de medida TMMS-24 (Mayer y Salovey, 1997) que nos aporta la evaluación de tres tipos de dimensiones de la inteligencia emocional: percepción, comprensión y regulación. En la tabla siguientes observamos los resultados obtenidos:

**Tabla 5.11**  
Datos socioemocionales. Inteligencia Emocional.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
IE Percepción	111	13,00	40,00	27,2703	6,19669
IE Comprensión	111	12,00	40,00	25,4685	5,70935
IE Regulación	110	12,00	40,00	27,1000	6,55667
N válido (por lista)	110				

Con este análisis de datos buscamos encontrar la puntuación media en las tres dimensiones valoradas en el ámbito de la Inteligencia Emocional. El rango de medias normalizadas de cada una de las dimensiones estudiadas son las siguiente: Percepción ( $M= 30$  y la  $Dt= 5$ ), Claridad ( $M= 30$  y la  $Dt= 4$ ) y Regulación ( $M=30$  y la  $Dt=4$ ).



Como podemos comprobar en la tabla, todas las dimensiones de esta variable socioemocional se encuentran también en la media normalizada. La dimensión de Percepción ha obtenido una puntuación media de 27; la variable Claridad, de 25 y la de Regulación de 27, estando todas dentro de los límites de los rangos de normalidad. Por lo que confirmamos una vez más la calidad de la muestra.

Por último, pasamos a describir y a analizar los resultados obtenidos del análisis estadístico de manera que nos proporcione el índice de bienestar subjetivo o el grado de bienestar subjetivo con el que se identifica cada miembro de la muestra. Para la valoración de esta variable se ha utilizado el test BIS-Hernán (Hernández-Guanir, P 1996 y 2000) que mide en la globalidad la sensación de bienestar que manifiesta cada participante.

**Tabla 5.12**

Datos socioemocionales. Índice de felicidad.

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Bis-total	114	24	46	37,24	4,338
N válido (por lista)	114				

Según la tabla 5.12 se comprueba que la puntuación media de felicidad globales normalizada, puesto que la puntuación obtenida de 37,24 está dentro de los parámetros normalizados.

Con estos resultados podemos afirmar el cumplimiento de la  $H_1$  y afirmar que los índices de las variables socioemocionales de la muestra se encuentran dentro de los parámetros de normalización estandarizada, para poder ser considerada como una muestra de población sana e idónea para esta investigación.

### **3. Análisis inferenciales.**

En este apartado se ha realizado un análisis inferencial de la muestra, con la intención de ampliar el conocimiento y las características de la misma. Profundizando en los datos, se ha realizado un análisis con las variables de género (masculino y femenino) y centros de procedencia (Magisterio e ICSE), en referencia a las variables socioemocionales de pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y media de la atención plena antes del programa de intervención y la edad. Con los resultados obtenidos queremos comparar si existen diferencias, en los aspectos socioemocionales nombrados, entre los hombres y mujeres (género) que componen la muestra y los grupos de Magisterio e ICSE.

Cada uno de estos dos análisis se realiza con las variables socioemocionales más relevantes para este estudio, la media en la medida de *atención plena* antes del programa y la edad.

Describimos a continuación con más detalle los aspectos medidos en cada una de las variables socioemocionales:

1. *Pensamiento constructivo*, aportado por la medida de CTI donde se seleccionan sólo los datos de las 7 escalas más importantes. Se obtiene una medida de pensamiento constructivo global y también de las escalas de: EMO. Afrontamiento emocional, CON. Afrontamiento conductual, MAG. Pensamiento Mágico, CAT. Pensamiento Categórico, ESO. Pensamiento Esotérico y OPT. Optimismo ingenuo.
2. *Estrategias cognitivas emocionales*, medido por el test Moldes, escogiendo únicamente los tres encuadres: E1 (Espontaneidad Vital) , E2 (Ajuste) y E3 (Optimización) y las diez dimensiones: D1 (Implicación Vital), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad), D6

(Atribución externa), D7 (Operatividad), D8 (Optimización positivizante), D9 (Optimización preparatoria) y D10 (Optimización autopotenciadora).

3. *Inteligencia emocional*, valorado por la prueba TMMS-24 donde se dividen en las tres dimensiones de percepción, comprensión y regulación.
4. Índice de felicidad total medido con el BIS- Hernán. Que nos facilita un solo parámetro de medida global.
5. La atención plena antes del programa de intervención medido con el test MAAS. Que también nos facilita una sola medida global.

Pasamos a continuación a la descripción de estos dos análisis. En primer lugar se realiza con los datos de género (masculino y femenino):

### **1. Análisis por género**

Comenzamos con el análisis de las variables de género (femenino y masculino) con todas las variables seleccionadas para este análisis inferencial.

#### **Tabla 5.13**

Análisis inferencial: género (masculino / femenino)

(Pág. Siguiete)

**Tabla 5.13**  
Análisis inferencial: género (masculino / femenino)

Estadísticas de grupo					
	Género	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Edad	Masculino	34	23,79	5,364	,920
	Femenino	83	24,34	6,246	,686
CTI-PCG-T	Masculino	33	45,64	8,838	1,539
	Femenino	81	44,20	9,347	1,039
CTI-EMO-T	Masculino	33	46,91	9,211	1,603
	Femenino	81	43,53	9,348	1,039
CTI-CON-T	Masculino	33	45,00	7,770	1,353
	Femenino	81	45,36	9,365	1,041
CTI-MAG-T	Masculino	33	54,33	9,876	1,719
	Femenino	81	55,93	9,306	1,034
CTI-CAT-T	Masculino	33	52,97	9,961	1,734
	Femenino	81	52,47	9,680	1,076
CTI-ESO-T	Masculino	33	52,27	8,935	1,555
	Femenino	81	51,70	10,329	1,148
CTI-OPT-T	Masculino	33	54,33	8,887	1,547
	Femenino	81	52,15	9,701	1,078
MOL-E1-T	Masculino	33	48,64	32,231	5,611
	Femenino	78	40,82	25,813	2,923
MOL-E2-T	Masculino	33	42,06	30,476	5,305
	Femenino	78	47,10	28,999	3,283
MOL-E3-T	Masculino	33	63,27	26,569	4,625
	Femenino	78	58,15	30,564	3,461
MOL-D1-T	Masculino	33	49,97	30,859	5,372
	Femenino	78	43,06	24,322	2,754
MOL-D2-T	Masculino	33	62,91	28,574	4,974
	Femenino	78	61,87	29,590	3,350
MOL-D3-T	Masculino	33	68,73	28,020	4,878
	Femenino	78	63,54	29,325	3,320
MOL-D4-T	Masculino	33	67,97	29,713	5,172
	Femenino	78	58,24	26,063	2,951
MOL-D5-T	Masculino	33	57,09	30,283	5,272
	Femenino	78	68,99	28,467	3,223
MOL-D6-T	Masculino	33	59,85	27,616	4,807
	Femenino	78	59,49	26,602	3,012
MOL-D7-T	Masculino	33	46,91	28,552	4,970
	Femenino	78	53,06	31,267	3,540
MOL-D8-T	Masculino	33	66,88	25,188	4,385
	Femenino	78	56,10	31,992	3,622
MOL-D9-T	Masculino	33	55,36	29,450	5,127
	Femenino	78	58,21	28,206	3,194
MOL-D10-T	Masculino	33	62,61	28,040	4,881
	Femenino	78	59,13	27,800	3,148
Bis-total	Masculino	34	36,91	5,131	,880
	Femenino	80	37,38	3,982	,445
IE Percepción	Masculino	33	25,4545	6,92861	1,20612
	Femenino	78	28,0385	5,73538	,64940
IE Comprensión	Masculino	33	24,6061	5,74967	1,00089
	Femenino	78	25,8333	5,68986	,64425
IE Regulación	Masculino	32	28,9063	4,85506	,85826
	Femenino	78	26,3590	7,03235	,79626
APPTOTAL	Masculino	33	61,36	15,364	2,675
	Femenino	77	62,22	16,974	1,934

En las tablas 5.12 y 5.13 podemos observar los resultados de las variables estudiadas (pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y atención plena), medidas antes de la intervención del programa en función de la distribución de la muestra por género. Los resultados señalan la homogeneidad de la muestra.

Sin embargo, solo se constata una diferencia en la dimensión de percepción en la inteligencia emocional, que puntúa de forma mayor en las mujeres que en los hombres. Como se puede comprobar esta puntuación no es estadísticamente significativa que constituya un aspecto diferenciador a tener en cuenta en la investigación.

## **2. Análisis por grupo**

En este segundo análisis se comparan todas las características socioemocionales (pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional e índice de Bienestar Subjetivo), el nivel de *atención plena* antes del programa de intervención y la edad de los sujetos, en referencia a los dos grupos en los que se ha dividido la muestra: los participantes del centro privado ICSE y los participantes del centro público Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

A continuación abordamos con más detalle cada una de las dimensiones medidas para conocer los aspectos concretos que caracterizan las diferencias marcadas entre los dos grupos de estudio (grupo de Magisterio y grupo de ICSE), como se puede observar en la tabla 5.14.

**Tabla 5.14**  
Análisis inferencial: grupo (Magisterio / ICSE)

Estadísticas de grupo					
	Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Edad	ICSE	71	23,59	6,604	,784
	Magisterio	46	25,09	4,807	,709
CTI-PCG-T	ICSE	68	44,13	9,022	1,094
	Magisterio	46	45,33	9,480	1,398
CTI-EMO-T	ICSE	68	44,94	9,677	1,173
	Magisterio	46	43,87	9,027	1,331
CTI-CON-T	ICSE	68	45,07	9,324	1,131
	Magisterio	46	45,52	8,329	1,228
CTI-MAG-T	ICSE	68	56,94	9,168	1,112
	Magisterio	46	53,28	9,556	1,409
CTI-CAT-T	ICSE	68	55,68	8,421	1,021
	Magisterio	46	48,09	9,827	1,449
CTI-ESO-T	ICSE	68	51,96	10,538	1,278
	Magisterio	46	51,74	9,012	1,329
CTI-OPT-T	ICSE	68	52,62	9,545	1,157
	Magisterio	46	53,02	9,497	1,400
MOL-E1-T	ICSE	66	42,92	28,059	3,454
	Magisterio	45	43,47	28,116	4,191
MOL-E2-T	ICSE	66	43,71	31,279	3,850
	Magisterio	45	48,38	26,494	3,949
MOL-E3-T	ICSE	66	56,09	30,849	3,797
	Magisterio	45	64,93	26,617	3,968
MOL-D1-T	ICSE	66	45,64	26,140	3,218
	Magisterio	45	44,36	27,249	4,062
MOL-D2-T	ICSE	66	64,23	29,658	3,651
	Magisterio	45	59,18	28,491	4,247
MOL-D3-T	ICSE	66	66,24	28,901	3,557
	Magisterio	45	63,38	29,176	4,349
MOL-D4-T	ICSE	66	61,35	28,504	3,509
	Magisterio	45	60,82	26,082	3,888
MOL-D5-T	ICSE	66	66,11	30,684	3,777
	Magisterio	45	64,49	27,700	4,129
MOL-D6-T	ICSE	66	67,82	24,980	3,075
	Magisterio	45	47,53	24,921	3,715
MOL-D7-T	ICSE	66	53,82	31,634	3,894
	Magisterio	45	47,44	28,648	4,271
MOL-D8-T	ICSE	66	59,86	30,404	3,743
	Magisterio	45	58,49	30,772	4,587
MOL-D9-T	ICSE	66	52,79	29,192	3,593
	Magisterio	45	64,07	26,286	3,919
MOL-D10-T	ICSE	66	56,26	29,174	3,591
	Magisterio	45	65,89	24,838	3,703
Bis-total	ICSE	68	37,94	4,668	,566
	Magisterio	46	36,20	3,600	,531
IE Percepción	ICSE	68	26,6029	5,94035	,72037
	Magisterio	43	28,3256	6,51270	,99318
IE Comprensión	ICSE	68	25,0147	5,54087	,67193
	Magisterio	43	26,1860	5,96121	,90908
IE Regulación	ICSE	67	26,8209	6,52251	,79685
	Magisterio	43	27,5349	6,66315	1,01612
APPTOTAL	ICSE	69	65,52	12,513	1,506
	Magisterio	41	55,98	20,296	3,170

Como podemos comprobar en la tabla 5.14 la comparación entre las medias obtenidas en las puntuaciones de ambos grupos antes de la intervención del programa señalan que existen algunas variables socioafectivas que sí marcan diferencias de puntuaciones estadísticamente significativas.

Procedemos ahora a analizar estos resultado refiriéndonos a las diferencias de medias obtenidas por los alumnos del grupo ICSE en cada una de las dimensiones medidas. Como se puede observar en la tabla 5.15 los alumnos del centro ICSE marcan diferencia de medias de forma positiva en las siguientes características socioemocionales: CTI – MAG (Pensamiento Mágico), CTI CAT (Pensamiento categórico), MOL D6 (Atribución externa), MOL D9 (Optimización preparatoria), BIS y APP.

Con la intención de conocer mejor la muestra profundizamos en las características de estas diferencias. Cuando una persona tiene una puntuación alta en CTI-MAG (Pensamiento Mágico) está percibiendo su realidad con superstición, pesimismo, con pocas expectativas favorables de cara al futuro. Su comportamiento se basa en defenderse de las amenazas. Este tipo de pensamiento cursa en paralelo con la D6 (Atribución Externa) de los moldes, donde se interpretan los éxitos y los fracasos debido a atribuciones mágicas.

Además, el perfil de CTI CAT (Pensamiento Categórico) hace que perciban la realidad de forma categórica, su pensamiento no es flexible y tienden a buscar soluciones simplistas y con prejuicios. Para encontrarse cómodos necesitan que se cumplan sus expectativas y estereotipos.

La dimensión D9 (Optimización Preparatoria) se caracteriza por mostrar ambigüedad ante las decisiones futuras, ¿cómo optimizamos nuestro futuro? ¿de forma positiva o negativa.?

### **5.5.2. Análisis de la variable criterio: atención plena**

Con el propósito de continuar dando respuesta a las hipótesis planteadas en esta investigación, ahora se procede con el análisis que pretende comprobar si después de la participación en el programa Mindfulness-ProAp, diseñado para la mejora de la competencia de la *atención plena*, se consiguen mejoras estadísticamente significativas, comparando sus medias antes y después de la implementación del programa. De esta manera se pretende comprobar si el programa Mindfulness-ProAp es válido y eficaz en el desarrollo de las competencias de *atención plena*.

Para dar respuesta a la hipótesis 2, se realiza un análisis de T-test con las medidas de *atención plena*.

La hipótesis a la que buscamos dar respuesta es la siguiente:

H2: El programa Mindfulness-ProAp mejora la competencia en la atención plena.

H<sub>0</sub>: No existe mejora de la competencia en atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

H<sub>1</sub>: Existe mejora de la competencia en atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

Para resolver esta hipótesis se comparan exclusivamente las medias obtenidas en la atención plena, tanto al principio (pretest) como al final (postest) de la intervención de toda la muestra. El resultado de este análisis nos aportará si el dato de crecimiento en la *atención plena* es significativo después de la aplicación del programa Mindfulness-ProAp.

Para ello se ha realizado un análisis T-Test de muestras emparejadas (Ver tabla 5.15).



**Tabla 5.15**  
Análisis T-Test de Atención Plena APP / APF

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		95% de intervalo de							
		confianza de la diferencia							
		Desviación	Media de						
		estándar	error estándar	Inferior	Superior	t	gl	Sig.	
		Media						(bilateral)	
Par 1	APPTOTAL								
	Apftotal	,486	12,502	1,198	-1,887	2,860	,406	108	,686

Al analizar los datos que nos aporta la prueba de diferencias de medias entre las puntuaciones de atención plena antes y después de la intervención, se comprueba que estas diferencias no son estadísticamente significativas ( $T_{2,108}=.406$ , ns.)

Con este dato no podemos afirmar de inicio que la implementación de un programa de atención plena mejore la medida de atención plena

### 5.5.3. Resultados del incremento de la variable de atención plena

Para encontrar respuesta al beneficio diferencial que puede aportar la intervención de un programa Mindfulness procedemos al planteamiento de la hipótesis 3, así como a su análisis de datos.

H3: La intervención del programa Mindfulness-ProAp mejora y beneficia el desarrollo de la atención plena en todos los sujetos, independientemente de su perfil socioafectivo y demográfico.

H<sub>0</sub>: No existe mejora del desarrollo de la atención plena en todos los sujetos, independientemente de su perfil socioafectivo y demográfico.

H<sub>1</sub>: existe mejora del desarrollo de la atención plena en todos los sujetos, independientemente de su perfil socioafectivo y demográfico.

Los resultados de este análisis aparecen recogidos en la tabla 5.16

**Tabla 5.16**  
Estadísticos de muestra emparejadas

		<b>Estadísticos de muestras emparejadas</b>			
		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	APPTOTAL	62,53	109	15,394	1,474
	Apftotal	62,05	109	16,629	1,593

En base a la aportación de los datos de la tabla 5.16, podemos señalar que la media obtenida de la medida de *atención plena final* es menor ( $X= 62,05$ ) que la media ( $X= 62,53$ ) de *atención plena inicial*. Con estos datos podemos afirmar que la *atención plena* no mejora, e incluso decrece después del programa de la implementación del programa de intervención.

En esta misma línea de análisis, y con ánimo de comprobar el índice de relación entre *atención plena inicial* y la *atención plena final*, se realiza un análisis de correlación entre esta variable.

Estos resultados se presentan en la tabla siguiente:

**Tabla 5.17**  
Correlaciones de muestras emparejadas

		<b>Correlaciones de muestras emparejadas</b>		
		N	Correlación	Sig.
Par 1	APPTOTAL & Apftotal	109	,698	,000

En la tabla 5.17 nos aportan que entre la *atención plena* medida antes y después del programa existe una correlación de .698. El cuadro de la correlación, llamado

coeficiente de determinación, es .48, lo que indica que el 48% de la variable *atención plena final* es explicada por la variable de *atención plena antes del programa*.

En nuestro caso en concreto, creemos que el incremento de la *atención plena* no depende de la variable de cantidad de *atención plena previa* participar en un programa de intervención, sino que pueden existir otras variables (estudiadas en este estudio como variables predictoras) que sí influyan o determinen el crecimiento de la atención plena. En nuestra investigación hemos estudiado las variables socioemocionales y sociodemográficas que puedan ser predictoras de este incremento.

Realizados los análisis que señalan que no existe una correlación directa entre la *atención plena final* y la *atención plena inicial*, y en base a nuestra creencia de que existen otras variables predictivas que explican este crecimiento, ahora se establece la necesidad de analizar qué decremento o incremento en atención plena ha podido ocurrir en cada uno de los componentes de la muestra.

### ***Análisis de frecuencia del incremento***

Para dar respuesta a esta incógnita, se ha realizado un análisis estadístico descriptivo del incremento de la variable de *atención plena* antes y después del programa. A continuación, en la tabla 5.18 se presentan los valores obtenidos y la frecuencia en cada uno de ellos.

**Tabla 5.18**  
Incremento Atención (apf / app)

Estadísticos descriptivos					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	-46,00	1	,9	,9	,9
	-26,00	1	,9	,9	1,8
	-24,00	1	,9	,9	2,8
	-23,00	1	,9	,9	3,7
	-22,00	1	,9	,9	4,6
	-18,00	1	,9	,9	5,5
	-17,00	3	2,6	2,8	8,3
	-16,00	1	,9	,9	9,2
	-14,00	1	,9	,9	10,1
	-13,00	3	2,6	2,8	12,8
	-12,00	2	1,7	1,8	14,7
	-11,00	5	4,3	4,6	19,3
	-10,00	3	2,6	2,8	22,0
	-9,00	4	3,4	3,7	25,7
	-8,00	4	3,4	3,7	29,4
	-7,00	3	2,6	2,8	32,1
	-6,00	1	,9	,9	33,0
	-5,00	2	1,7	1,8	34,9
	-4,00	3	2,6	2,8	37,6
	-2,00	7	6,0	6,4	44,0
	-1,00	2	1,7	1,8	45,9
	,00	12	10,3	11,0	56,9
	1,00	4	3,4	3,7	60,6
	2,00	4	3,4	3,7	64,2
	3,00	5	4,3	4,6	68,8
	4,00	4	3,4	3,7	72,5
	5,00	3	2,6	2,8	75,2
	6,00	3	2,6	2,8	78,0
	7,00	2	1,7	1,8	79,8
	8,00	3	2,6	2,8	82,6
	9,00	3	2,6	2,8	85,3
	10,00	1	,9	,9	86,2
	12,00	1	,9	,9	87,2
	14,00	1	,9	,9	88,1
	16,00	2	1,7	1,8	89,9
	17,00	1	,9	,9	90,8
	18,00	1	,9	,9	91,7
	19,00	1	,9	,9	92,7
	20,00	1	,9	,9	93,6
	21,00	1	,9	,9	94,5
	23,00	2	1,7	1,8	96,3
	24,00	1	,9	,9	97,2
	25,00	1	,9	,9	98,2
	30,00	1	,9	,9	99,1
	39,00	1	,9	,9	100,0
	Total	109	93,2	100,0	
Perdidos	Sistema	8	6,8		
Total		117	100,0		

Si observamos en la tabla 5.18 la comparación entre la medida de *atención plena antes* y la medida de *atención plena después* de participar en un programa de intervención, destaca el dato de que sólo el 43 % se beneficia frente al 57 % que no incrementó o incluso decreció su atención plena.

Además, si seguimos profundizando con este análisis podemos comprobar que la puntuaciones oscilan entre un decremento de -46 hasta alcanzar una puntuación positiva de 39. Se puede apreciar que solamente el 11% de la muestra se mantiene en la misma puntuación, es decir: la calificación que le asignan a su índice en atención plena es la misma antes que después del programa de intervención.

El 89% restante presenta un cambio en la puntuación de atención plena entre las medidas de pretest y posttest. Este cambio se da en dos parámetros, o bien de forma positiva en un 39,4% o bien de forma negativa en un 45,9%.

#### **5.5.4. Resultados de las variables socioemocionales y las medidas de atención plena**

Con la intención de continuar dando respuesta a las hipótesis planteadas en esta investigación. Ahora, pasamos a describir y analizar la hipótesis 4.

H4: Existirán determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional, bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la habilidad de atención plena.

H<sub>0</sub>: No existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la habilidad de atención plena.

H<sub>1</sub>: Existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un beneficio mayor en la habilidad de atención plena.

Llegados a este punto de la investigación, procedemos a considerar el siguiente paso de nuestra investigación. Consiste en comprobar las relaciones que pueda existir entre las variables demográficas (edad) y las variables socioafectivas (pensamiento constructivo, estrategias cognitivas emocionales, inteligencia emocional y bienestar subjetivo) con las distintas medidas de *atención plena* (antes y después de la realización del programa de intervención y el incremento de la *atención plena*). Para obtener estos datos se realiza un análisis de correlación binaria entre todas las variables a estudiar y las diferentes medidas de *atención plena*.

### **1.- Pensamiento Constructivo y medidas de atención plena**

En primer lugar se trabaja con los datos obtenidos de las escalas y facetas principales de la prueba CTI, que valora el pensamiento constructivo. Estas medidas son las siguientes: PCG. Pensamiento constructivo global, AMO. Afrontamiento emocional, CON. Afrontamiento conductual. MAG. Pensamiento Mágico, ESO. Pensamiento esotérico y OP. Optimismo ingenuo. Los resultados de este análisis están expuestos en la tabla 5.19.

#### **Tabla 5.19**

Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y CTI

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.19**

Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y CTI

		Correlaciones									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
APPTOTAL	Correlación de Pearson	1									
	Sig. (bilateral)										
	N	110									
Apftotal	Correlación de Pearson	,698**	1								
	Sig. (bilateral)	,000									
	N	109	111								
Incremento Atención	Correlación de Pearson	-,303**	,471**	1							
	Sig. (bilateral)	,001	,000								
	N	109	109	109							
CTI-PCG-T	Correlación de Pearson	,210*	,373**	,179	1						
	Sig. (bilateral)	,030	,000	,067							
	N	107	108	106	114						
CTI-EMO-T	Correlación de Pearson	,262**	,403**	,130	,902**	1					
	Sig. (bilateral)	,007	,000	,184	,000						
	N	107	108	106	114	114					
CTI-CON-T	Correlación de Pearson	,172	,226*	,084	,770**	,586**	1				
	Sig. (bilateral)	,076	,019	,391	,000	,000					
	N	107	108	106	114	114	114				
CTI-MAG-T	Correlación de Pearson	-,283**	-,339**	-,165	-	-,632**	-,511**	1			
	Sig. (bilateral)	,003	,000	,091	,000	,000	,000				
	N	107	108	106	114	114	114	114			
CTI-CAT-T	Correlación de Pearson	-,042	-,071	-,143	-	-,344**	-,198*	,489**	1		
	Sig. (bilateral)	,671	,466	,144	,000	,000	,035	,000			
	N	107	108	106	114	114	114	114	114		
CTI-ESO-T	Correlación de Pearson	-,192*	-,118	-,019	-,108	-,163	,050	,366**	,392**	1	
	Sig. (bilateral)	,048	,225	,847	,253	,084	,600	,000	,000		
	N	107	108	106	114	114	114	114	114	114	
CTI-OPT-T	Correlación de Pearson	-,071	-,134	-,150	,147	,050	,291**	,028	,148	,467**	1
	Sig. (bilateral)	,467	,166	,126	,119	,597	,002	,771	,115	,000	
	N	107	108	106	114	114	114	114	114	114	114

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

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

En este primer análisis podemos comprobar que existen correlaciones o relaciones entre determinadas escalas. Las puntuaciones obtenidas en estas variables se reflejan en la tabla 5.20:

1.- En referencia a la medida de *atención plena antes del programa* de intervención:

**Tabla 5.20**

Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa de intervención y CTI

	CTI PGC	CTI EMO	CTI MAG (-)	CTI (-)ESO
<b>APPTOTAL</b>				
Correlación de Pearson	,210*	,262**	- ,283**	- ,192*
Sig. (bilateral)	,030	,007	,003	,048
N	107	107	107	107

Las características socioemocionales de toda la muestra, comunes en la medición de la *atención plena antes* de participar en el programa de intervención son las siguientes: CTI PGC Pensamiento constructivo Global, CTI EMO Afrontamiento emocional , CTI MAG (-) Pensamiento Mágico negativo. CTI ESO (-) Pensamiento Esotérico negativo.

2.- En referencia a la medida de *atención plena después del programa* de intervención:

En este momento de medida de la *atención plena después* de haber participado en el programa de intervención, también se pueden observar algunas características socioemocionales comunes en el pensamiento constructivo. Estas características son las siguientes: PGC Pensamiento constructivo global, EMO Afrontamiento emocional, CON Afrontamiento conductual y MAG Pensamiento Mágico negativo.



**Tabla 5.21**

Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena después del programa de intervención y CTI.

	CTI PGC	CTI EMO	CTI MAG (-)	CTI (-)ESO
APFTOTAL				
Correlación de Pearson	,373**	,403**	,226*	- ,339**
Sig. (bilateral)	,000	,000	,019	,000
N	108	108	108	108

3.- Y por último, analizamos los datos obtenidos del *incremento de atención plena*. Comprobamos en la tabla 5.21 que no se establece ningún tipo de relación común en referencia a las variables socioemocionales del pensamiento constructivo estudiadas.

## 2.- Estrategias cognitivo emocionales y medidas de atención plena.

A continuación se realiza el mismo proceso con la prueba de medida de las estrategias cognitivo emocionales, test de MOLDES, que nos facilita la información obtenida de la medias de los tres encuadres (E1 Espontaneidad vital, E2 Ajuste, E3 Optimización) y las diez dimensiones (D1 Implicación vital, D2 Negatividad, D3 Discordancia, D4 Evitación, D5 Defensividad, D6 Atribución externa, D7 Operatividad, D8 Optimización positivizante, D9 Optimización preparatoria y D10 Optimización autopotenciadora) que valora la prueba.

En la tabla 5.22 podemos observar todos los datos que dan respuesta a este estudio.

**Tabla 5.22**

Correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa de intervención y MOLDES

		Correlaciones							
		1	2	3	4	5	6	7	8
APP TOTAL	Correlación de Pearson	1							
	Sig. (bilateral)								
	N	110							
Apf total	Correlación de Pearson	,698**	1						
	Sig. (bilateral)	,000							
	N	109	111						
Incremento Atención	Correlación de Pearson	-,303**	,471**	1					
	Sig. (bilateral)	,001	,000						
	N	109	109	109					
MOL-E1-T	Correlación de Pearson	,178	,328**	,126	1				
	Sig. (bilateral)	,070	,001	,207					
	N	104	105	103	111				
MOL-E2-T	Correlación de Pearson	,351**	,412**	,123	,583**	1			
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,215	,000				
	N	104	105	103	111	111			
MOL-E3-T	Correlación de Pearson	,089	,186	,099	,228*	,198*	1		
	Sig. (bilateral)	,371	,057	,321	,016	,037			
	N	104	105	103	111	111	111		
MOL-D1-T	Correlación de Pearson	,092	,260**	,132	,939**	,378**	,098	1	
	Sig. (bilateral)	,351	,007	,182	,000	,000	,307		
	N	104	105	103	111	111	111	111	
MOL-D2-T	Correlación de Pearson	-,296**	-,355**	-,109	-,678**	-,760**	-,443**	-,476**	1
	Sig. (bilateral)	,002	,000	,274	,000	,000	,000	,000	
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D3-T	Correlación de Pearson	-,357**	-,388**	-,081	-,549**	-,844**	-,150	-,396**	,728**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,417	,000	,000	,117	,000	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D4-T	Correlación de Pearson	-,287**	-,322**	-,101	-,270**	-,754**	,060	-,137	,390**
	Sig. (bilateral)	,003	,001	,309	,004	,000	,531	,153	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D5-T	Correlación de Pearson	-,311**	-,334**	-,011	-,660**	-,759**	-,272**	-,444**	,650**
	Sig. (bilateral)	,001	,000	,914	,000	,000	,004	,000	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D6-T	Correlación de Pearson	,071	-,105	-,245*	-,332**	-,573**	-,053	-,227*	,366**
	Sig. (bilateral)	,475	,286	,013	,000	,000	,583	,017	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D7-T	Correlación de Pearson	,370**	,269**	-,088	,173	,669**	-,057	,042	-,333**
	Sig. (bilateral)	,000	,005	,375	,069	,000	,549	,664	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D8-T	Correlación de Pearson	,108	,265**	,118	,304**	,228*	,822**	,201*	-,499**
	Sig. (bilateral)	,275	,006	,237	,001	,016	,000	,034	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D9-T	Correlación de Pearson	,040	,014	-,031	,001	,027	,701**	-,101	-,134
	Sig. (bilateral)	,686	,888	,759	,994	,782	,000	,293	,162
	N	104	105	103	111	111	111	111	111
MOL-D10-T	Correlación de Pearson	,044	,115	,081	,194*	,154	,817**	,109	-,354**
	Sig. (bilateral)	,660	,244	,417	,042	,108	,000	,256	,000
	N	104	105	103	111	111	111	111	111

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

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

9	10	11	12	13	14	15	16		
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	APPTOTAL
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	Apf total
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	Incremento Atención
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-E1-T
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-E2-T
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-E3-T
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D1-T
								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D2-T
1								Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D3-T
,513** ,000 111	1							Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D4-T
,610** ,000 111	,479** ,000 111	1						Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D5-T
,364** ,000 111	,442** ,000 111	,455** ,000 111	1					Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D6-T
-,496** ,000 111	-,583** ,000 111	-,338** ,000 111	-,226* ,017 111	1				Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D7-T
-,252** ,008 111	,024 ,800 111	-,275** ,003 111	-,030 ,755 111	-,093 ,330 111	1			Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D8-T
,088 ,357 111	,112 ,243 111	-,167 ,081 111	,035 ,713 111	,045 ,638 111	,383** ,000 111	1		Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D9-T
-,121 ,205 111	,023 ,813 111	-,190* ,045 111	-,072 ,455 111	-,122 ,204 111	,572** ,000 111	,395** ,000 111	1	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	MOL-D10-T

En primer lugar, hacemos referencia a las correlaciones que se han hecho patente entre las variables cognitivo emocionales y las tres medidas de atención plena – antes, después e incremento-, que aparecen recogidas en la tabla 5.23.

**Tabla 5.23**

Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena antes del programa de intervención y las variables de MOLDES.

<b>Correlaciones</b>						
	E2	D2	D3	D4	D5	D7
<b>APPTOTAL</b>						
Correlación de Pearson	,351**	-,296*	-,357**	-,287**	-,311**	-,370**
Sig. (bilateral)	,000	,002	,000	,003	,001	,000
N	104	104	104	104	104	104

Como se puede comprobar, las características socioemocionales que aparecen resumidas y con sus respectivas puntuaciones en la tabla 5.23 son las siguientes: MOLDES E2 (Ajuste), D2 (-) Negatividad, D3 (-) Discordancia, D4 (-) Evitación, D5 (-) Defensividad y D 7 Operatividad.

En segundo lugar hacemos el mismo análisis estadístico, pero en este caso tomamos como referencia el momento de *atención plena medida antes del programa*. Obteniendo los resultados siguientes, reflejados en la tabla 5.24.

**Tabla 5.24**

Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena después del programa de intervención y las variables de MOLDES.

<b>Correlaciones</b>		E1	E2	D1	D2	D3	D4	D5	D7	D8
<b>APFTOTAL</b>										
Correlación de Pearson		,328**	,412**	,260**	-,296**	-,388**	-,322**	-,334**	,269**	,265
Sig. (bilateral)		,001	,000	,007	,000	,000	,001	,000	,005	,006
N		105	105	105	105	105	105	105	105	105

Las variables cognitivo emocionales que correlacionan con la atención plena final aparecen recogidas en la tabla 5.24 son: E1 (Espontaneidad Vital), E2 (ajuste) y las dimensiones D1 (Implicación Vital), D2 (Negatividad -), D3 Discordancia -), D4 (Evitación -), D5 Defensividad -), D7 (Operatividad) y D8 (Optimización Positivizante (-).

En tercer lugar, se presenta una tabla resumen de las correlaciones entre la medida del incremento de atención plena y las variables cognitivo emocionales de MOLDES, que aparece con el número 5.25.

**Tabla 5.25**

Resumen de las correlaciones entre la medida del incremento de atención plena y las variables de MOLDES.

<b>Correlaciones</b>		D6
<b>Incremento</b>		
Correlación de Pearson		-,245*
Sig. (bilateral)		,013
N		103

Los resultados nos indican (tabla 5.25) que en esta ocasión el incremento de la atención plena después del programa, manifiesta una única correlación con una característica cognitivo emocional. Esta característica es la dimensión 6 (D6 Atribución Externa) con una correlación negativa.

Este resultado, a pesar tener un valor negativo es positivo, pues no se produce una atribución externalista a los éxitos y fracasos personales.

### **3.- Índice de bienestar subjetivo, inteligencia emocional y edad con las medidas de atención plena**

En la línea de profundizar sobre el conocimiento acerca de las características socioemocionales y sociodemográficas que pueden tener relación con la *atención plena* en sus tres medidas, pasamos al análisis de las tres dimensiones de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación) con los datos obtenidos de la prueba de evaluación TMMS-24, del bienestar subjetivo que nos lo aporta el test de BIS-Hernán y de la edad. Los resultados los podemos consultar en la tabla número 5.26.

**Tabla 5.26**  
Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y las variables de inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad.

		Correlaciones							
		APP TOTAL	Apf total	Inc. Aten.	Bis-total	IE Percep.	IE Compr.	IE Regul.	Edad
APP TOTAL	Corr. de Pearson	1							
	Sig. (bilateral)								
	N	110							
Apf total	Corr. de Pearson	,698**	1						
	Sig. (bilateral)	,000							
	N	109	111						
Incremento Atención	Corr. de Pearson	-,303**	,471**	1					
	Sig. (bilateral)	,001	,000						
	N	109	109	109					
Bis-total	Corr. de Pearson	,324**	,462**	,129	1				
	Sig. (bilateral)	,001	,000	,182					
	N	109	110	108	114				
IE Percepción	Corr. de Pearson	-,164	-,229*	-,089	-,123	1			
	Sig. (bilateral)	,090	,016	,364	,198				
	N	108	109	107	111	111			
IE Comprensión	Corr. de Pearson	,080	,168	,052	,222*	,328**	1		
	Sig. (bilateral)	,410	,081	,595	,019	,000			
	N	108	109	107	111	111	111		
IE Regulación	Corr. de Pearson	,229*	,275**	,105	,157	,032	,221*	1	
	Sig. (bilateral)	,017	,004	,284	,100	,744	,020		
	N	107	108	106	110	110	110	110	
Edad	Corr. de Pearson	-,051	-,245**	-,286**	-,342**	,069	,172	,058	1
	Sig. (bilateral)	,594	,010	,003	,000	,473	,072	,549	
	N	110	111	109	114	111	111	110	117

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

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

Como podemos comprobar existen correlaciones estadísticamente significativamente de variables socioemocionales y sociodemográficas con la atención plena en los tres momentos de medida de la misma. Teniendo presente los resultados de la tabla 5.26 que reflejan la correlación entre las variables socioemocionales de inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad, exponemos los resultados en tres análisis diferentes:

En primer lugar, en referencia a la *medida de atención plena antes* del programa podemos comprobar los resultados obtenidos en la tabla 5.27.

**Tabla 5.27**

Resumen de las correlaciones entre la medida de *atención plena antes* del programa y en inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad.

<b>Correlaciones</b>		
	BIS Total	IE Regulación
APPTOTAL		
Correlación de Pearson	,324**	,229
Sig. (bilateral)	,001	,017
N	109	107

Los resultados nos muestran que existen semejanzas estadísticamente significativas entre las variables, en la dimensión de regulación de la inteligencia emocional y el índice de bienestar subjetivo entre estas variables y la atención plena antes del programa de intervención.

Estas semejanzas estadísticamente significativas corresponden a las dimensión de regulación de la inteligencia emocional y al índice de bienestar subjetivo.

En segundo lugar, en referencia a la *mayor medida de atención plena después* del programa se reflejan los resultados en la tabla 5.28.



**Tabla 5.28**

Resumen de las correlaciones entre la medida de atención plena después del programa de inteligencia emocional, índice de felicidad y edad.

<b>Correlaciones</b>				
	BIS Total	IE Percepción	IE Regulación	Edad
<b>APFTOTAL</b>				
Correlación de Pearson	,462**	-,229*	,227**	-,245**
Sig. (bilateral)	,000	.016	,004	,010
N	110	109	108	111

Si observamos la tabla 5.28 se puede comprobar que existen diferencias estadísticamente significativas en las dos dimensiones de percepción y regulación en inteligencia emocional, así como en el índice de bienestar subjetivo y la edad, con una puntuación negativa.

Y en tercer lugar, con relación *al incremento* de la *atención plena* comprobamos los resultado en la tabla 5.29

**Tabla 5.29**

Resumen de las correlaciones entre la medida del incremento en la atención plena y las medidas de inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo y edad

<b>Correlaciones</b>	
	Edad
<b>Incremento</b>	
Correlación de Pearson	-,286**
Sig. (bilateral)	,003
N	109

Podemos comprobar que la variable que está relacionada significativamente con el incremento de la atención plena es la edad, con una puntuación negativa.

### 5.5.5. Agrupamiento de la muestra en función de los índices de atención plena

A los efectos de continuar profundizando en el análisis de las relaciones entre la mayor y menor *atención plena* (tomada como variable criterio) y las distintas variables demográficas y socioafectivas, (tomadas como variables predictivas), se agrupan las puntuaciones de *atención plena* en tres subgrupos de aproximadamente el 33% de la muestra total. Y así, dar respuesta a la hipótesis 5.

Así, la muestra se dividió en tres grupos dependiendo de las medidas de las puntuaciones de la competencia de atención plena, ya sea antes de la intervención (App), después de la intervención (Apf) o teniendo en cuenta el incremento o decremento de *atención plena* (Incr). Los resultados se resumen en la tabla 5.30.

**Tabla 5.30**  
Agrupamientos de la muestra

<b>App</b>	<b>ApF</b>	<b>Incremento</b>
De 0 a 55= grupo 2	De 0 a 56 = grupo 2	-46 a – 5 grupo 2
De 56 a 69 = grupo 3	De 57 a 69 = grupo 3	- 4 a 2 grupo 3
De 70 a 87 = grupo 1	De 70 a 96 = grupo 1	3 a 39 grupo 1

Esta profundización en el análisis de los datos nos ayuda a encontrar respuestas al planteamiento de la hipótesis 5 diseñada para esta investigación planteada a continuación.

H5: Se podrá comprobar si existen diferencias entre los que tienen mayor o menor atención plena con las variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo en las tres medidas de atención plena.

H<sub>0</sub>: No existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo que sean diferenciadoras entre los grupos que tienen mayor o menor atención plena.

H<sub>1</sub>: Existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo que sean diferenciadoras entre los grupos que tienen mayor o menor atención plena .

#### **5.5.6. Comprobación de las variables que marcan diferencias estadísticamente significativas en los que tienen mayor y menor competencia de atención plena**

Una vez obtenidos la división de la muestra en grupos, según el momento de medición de la variable criterio (atención plena) y con todas las variables predictivas propuestas para este estudio, se realizó un análisis T-test con atención plena inicial, atención plena final e incremento con todas las variables socioemocionales expuestas a continuación entre los grupos que se puntúan mayor atención plena y los que no.

- En primer lugar, el análisis se realizó con los resultados de la prueba CTI en todas sus escalas y facetas, presentadas a continuación: PGC Pensamiento constructivo global, EMO Afrontamiento emocional (Aut. Autoestima, Sob. Ausencia de sobregeneralización negativa. Hip. Ausencia de hipersensibilidad, Rum. Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables); CON Afrontamiento conductual (Pos. Pensamiento positivo, Acc. Orientación a la acción, Res. Responsabilidad); MAG Pensamiento mágico, CAT Pensamiento categórico (Pol. Pensamiento polarizado, Sus. Susplicacia, Int. Intransigencia); ESO Pensamiento esotérico (Par. Creencias paranormales, Sup. Pensamiento

supersticioso) y OPT Optimismo ingenuo (Exa. Optimismo exagerado, Est. Pensamiento estereotipado, Ing. Ingenuidad).

- En segundo lugar, presentamos los parámetros objeto de análisis de la variable socioemocional referentes a las estrategias cognitivo emocionales medidas con la prueba MOLDES. Estas puntuaciones nos aportan la información de todos los ejes, dimensiones y moldes valorados, presentados a continuación: Ejes: E1 (Espontaneidad vital), E2 (Ajuste) y E3 (Optimización), las diez dimensiones: D1 (Implicación vital), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad), D6 (Atribución externa), D7 (Operatividad), D8 (Optimizaste positivizante), D9 (Optimización preparatoria) y D10 (Optimización autopotenciadora) y los treinta moldes: M1 (Implicación directa) M2 (Hiperanálisis), M3 (Hipercontrol anticipatorio), M4 (Afrontamiento borroso), M5 (Anticipación aversiva) M6 (Evaluación Selectiva negativa), M7 (Hostiligencia), M8 (Inflación-decepción), M9 (Focalización en la carencia), M10 (Imantación por lo imposible), M11 (Anticipación devaluativa), M12 (Disociación emocional), M13 (Reclusión), M14 (Oblicuidad cognitiva), M15 (anticipación esfuerzo y costo), M16 (Precisión y supervisión), M17 (Atribución falta de esfuerzo), M18 (Justificación de los fallos), M19 (Desplazamiento emocional), M20 (Atribución al temperamento), M21 (Atribución social del éxito), M22 (Atribución mágica), M23 (Atribución internalista del éxito), M24 (Atribución a las estrategias), M25 (Autoconvicción volitiva), M26 (Automotivación proactiva), M27 (Control emocional anticipatorio), M28 (Anticipación constructiva), M29 (Evaluación positiva) y M30 (Transformación rentabilizadora).

- En tercer lugar, también se ha tenido presentes las puntuaciones totales obtenida en el Test BIS-Hernán que valora el índice de felicidad o bienestar subjetivo.

- Un cuarto análisis se realiza con las puntuaciones en las tres dimensiones de inteligencia emocional: percepción, comprensión y regulación emocional.

- Y por último, en quinto lugar, también se analizan las puntuaciones obtenidas en el incremento de la atención plena.

#### **5.5.6.1. Antes del programa Mindfulness-ProAp**

El primer análisis realizado ha sido con las medidas obtenidas en *atención plena antes del programa*. Para resolver este análisis se realizó el análisis T-test para averiguar si existe diferencias estadísticamente significativas en aspectos socioafectivos entre el grupo que *mayor atención plena* obtuvo (grupo 1) y el de *menor atención plena* (grupo 2) antes de la realización del programa de intervención. Los resultados aparecen recogidos en las tablas 5.31 y 5.32

#### **Tabla 5.31**

T-test de atención plena en todas las variables socioemocionales antes del programa  
(Pág. siguiente)

**Tabla 5.31**

T-test de atención plena en todas las variables socioemocionales antes del programa

**Estadísticas de grupo**

	App Total Agru.	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
CTI-PCG-T	1,00 2,00	39 35	48,08 41,51	9,609 8,129	1,539 1,374
CTI-EMO-T	1,00 2,00	39 35	48,23 41,17	9,582 8,972	1,534 1,517
CTI-Aut-T	1,00 2,00	39 35	50,54 43,74	10,073 9,160	1,613 1,548
CTI-Sob-T	1,00 2,00	39 35	48,38 41,43	9,193 9,416	1,472 1,592
CTI-Hip-T	1,00 2,00	39 35	47,05 42,34	9,498 9,371	1,521 1,584
CTI-Rum-T	1,00 2,00	39 35	46,74 41,06	8,964 7,646	1,435 1,292
CTI-CON-T	1,00 2,00	39 35	48,26 42,43	9,267 7,694	1,484 1,300
CTI-Pos-T	1,00 2,00	39 35	50,67 50,03	8,567 7,466	1,372 1,262
CTI-Acc-T	1,00 2,00	39 35	48,15 40,97	8,431 8,155	1,350 1,378
CTI-Res-T	1,00 2,00	39 35	48,00 44,77	7,857 6,463	1,258 1,092
CTI-MAG-T	1,00 2,00	39 35	52,28 58,26	10,301 9,684	1,649 1,637
CTI-CAT-T	1,00 2,00	39 35	51,18 52,49	9,205 9,901	1,474 1,674
CTI-Pol-T	1,00 2,00	39 35	50,10 46,94	9,242 10,128	1,480 1,712
CTI-Sus-T	1,00 2,00	39 35	50,54 54,40	10,252 9,214	1,642 1,557
CTI-Int-T	1,00 2,00	39 35	49,49 53,91	9,290 8,810	1,488 1,489
CTI-ESO-T	1,00 2,00	39 35	48,92 52,17	11,611 8,487	1,859 1,435
CTI-Par-T	1,00 2,00	39 35	50,82 51,40	10,104 8,981	1,618 1,518
CTI-Sup-T	1,00 2,00	39 35	50,00 52,71	8,529 7,887	1,366 1,333
CTI-OPT-T	1,00 2,00	39 35	51,03 52,29	8,496 9,721	1,360 1,643
CTI-Exa-T	1,00 2,00	39 35	49,28 50,97	10,136 7,865	1,623 1,329
CTI-Est-T	1,00 2,00	39 35	48,62 50,66	10,210 9,511	1,635 1,608
CTI-Ing-T	1,00 2,00	39 35	51,00 52,60	9,695 10,367	1,553 1,752
MOL-E1-T	1,00 2,00	38 34	50,63 35,24	27,736 26,850	4,499 4,605
MOL-E2-T	1,00 2,00	38 34	60,87 33,53	30,939 24,727	5,019 4,241
MOL-E3-T	1,00 2,00	38 34	66,42 55,12	27,831 30,608	4,515 5,249
MOL-D1-T	1,00 2,00	38 34	48,13 39,74	27,933 25,099	4,531 4,304
MOL-D2-T	1,00 2,00	38 34	46,74 74,15	28,945 25,049	4,696 4,296
MOL-D3-T	1,00 2,00	38 34	50,16 77,21	30,091 24,331	4,881 4,173
MOL-D4-T	1,00 2,00	38 34	52,55 70,12	28,119 24,087	4,562 4,131
MOL-D5-T	1,00 2,00	38 34	50,71 75,35	28,562 23,129	4,633 3,967
MOL-D6-T	1,00 2,00	38 34	55,71 55,76	24,530 28,001	3,979 4,802
MOL-D7-T	1,00 2,00	38 34	65,82 38,79	28,238 27,098	4,581 4,647
MOL-D8-T	1,00 2,00	38 34	66,13 55,41	28,578 32,056	4,636 5,498
MOL-D9-T	1,00 2,00	38 34	59,34 56,06	28,659 29,876	4,649 5,124

MOL-D10-T	1,00	38	66,76	23,495	3,811
	2,00	34	56,94	31,221	5,354
MOL-M1-T	1,00	38	54,45	23,965	3,888
	2,00	34	65,56	23,337	4,002
MOL-M2-T	1,00	38	62,82	25,765	4,180
	2,00	34	74,65	27,224	4,669
MOL-M10-T	1,00	38	50,95	28,555	4,632
	2,00	34	70,44	24,308	4,169
MOL-M11-T	1,00	38	44,74	26,586	4,313
	2,00	34	71,82	24,067	4,128
MOL-M3-T	1,00	38	57,47	29,493	4,784
	2,00	34	73,79	27,558	4,726
MOL-M5-T	1,00	38	56,21	27,083	4,393
	2,00	34	73,74	27,391	4,697
MOL-M6-T	1,00	38	39,92	35,851	5,816
	2,00	34	69,50	27,896	4,784
MOL-M7-T	1,00	38	49,92	28,806	4,673
	2,00	34	70,71	25,304	4,340
MOL-M4-T	1,00	38	47,55	30,746	4,988
	2,00	34	78,53	21,976	3,769
MOL-M8-T	1,00	38	53,05	30,336	4,921
	2,00	34	76,12	24,630	4,224
MOL-M9-T	1,00	38	52,76	30,631	4,969
	2,00	34	70,82	28,214	4,839
MOL-M12-T	1,00	38	49,16	28,699	4,656
	2,00	34	63,12	25,378	4,352
MOL-M13-T	1,00	38	58,37	31,081	5,042
	2,00	34	71,18	28,531	4,893
MOL-M14-T	1,00	38	52,24	30,587	4,962
	2,00	34	59,79	30,274	5,192
MOL-M18-T	1,00	38	54,68	29,850	4,842
	2,00	34	76,76	23,805	4,082
MOL-M19-T	1,00	38	50,21	29,455	4,778
	2,00	34	69,09	27,382	4,696
MOL-M20-T	1,00	38	42,45	26,219	4,253
	2,00	34	71,97	26,686	4,577
MOL-M21-T	1,00	38	66,50	23,400	3,796
	2,00	34	56,56	29,780	5,107
MOL-M22-T	1,00	38	45,53	26,984	4,377
	2,00	34	53,50	24,991	4,286
MOL-M15-T	1,00	38	52,55	27,829	4,515
	2,00	34	75,41	24,446	4,192
MOL-M16-T	1,00	38	64,82	27,737	4,500
	2,00	34	37,50	26,982	4,627
MOL-M17-T	1,00	38	42,11	30,507	4,949
	2,00	34	67,09	29,990	5,143
MOL-M29-T	1,00	38	62,89	31,917	5,178
	2,00	34	55,97	31,620	5,423
MOL-M30-T	1,00	38	67,76	23,316	3,782
	2,00	34	54,03	29,414	5,044
MOL-M25-T	1,00	38	57,76	26,820	4,351
	2,00	34	62,21	27,546	4,724
MOL-M27-T	1,00	38	58,79	32,245	5,231
	2,00	34	52,00	30,830	5,287
MOL-M23-T	1,00	38	68,05	24,229	3,930
	2,00	34	58,18	26,702	4,579
MOL-M24-T	1,00	38	57,21	28,866	4,683
	2,00	34	60,12	29,246	5,016
MOL-M26-T	1,00	38	71,97	22,635	3,672
	2,00	34	50,50	32,332	5,545
MOL-M28-T	1,00	38	68,82	24,633	3,996
	2,00	34	53,12	29,115	4,993
Bis-total	1,00	40	38,83	4,437	,702
	2,00	35	35,54	4,375	,739
IE Percepción	1,00	40	26,8750	5,54787	,87720
	2,00	34	28,1471	6,86287	1,17697
IE Comprensión	1,00	40	26,4750	4,94580	,78200
	2,00	34	24,3235	6,19736	1,06284
IE Regulación	1,00	40	28,2750	5,85722	,92611
	2,00	34	24,8824	6,89648	1,18274
Incremento Atención	1,00	40	-4,1500	11,54601	1,82558
	2,00	34	3,5294	12,28509	2,10687

**Tabla 5.32**

**Prueba de muestras independientes**

Prueba de Levene de igualdad de varianzas

Prueba t para la igualdad de medias

						Sig.		***		
		F	Sig.	t	gl	(bilateral)	*	**	Inferior	Superior
CTI-PCG-T	A	,525	,471	3,152	72	,002	6,563	2,082	2,413	10,712
	B			3,181	71,765	,002	6,563	2,063	2,450	10,675
CTI-EMO-T	A	,170	,681	3,260	72	,002	7,059	2,165	2,743	11,375
	B			3,272	71,861	,002	7,059	2,157	2,759	11,360
CTI-Aut-T	A	,057	,812	3,024	72	,003	6,796	2,247	2,315	11,276
	B			3,039	71,984	,003	6,796	2,236	2,339	11,253
CTI-Sob-T	A	,274	,602	3,213	72	,002	6,956	2,165	2,640	11,272
	B			3,209	70,735	,002	6,956	2,168	2,633	11,279
CTI-Hip-T	A	,000	,987	2,143	72	,036	4,708	2,198	,328	9,089
	B			2,144	71,337	,035	4,708	2,196	,330	9,087
CTI-Rum-T	A	,498	,482	2,919	72	,005	5,686	1,948	1,803	9,570
	B			2,944	71,827	,004	5,686	1,932	1,836	9,537
CTI-CON-T	A	1,294	,259	2,924	72	,005	5,828	1,993	1,855	9,801
	B			2,954	71,589	,004	5,828	1,973	1,894	9,762
CTI-Pos-T	A	,767	,384	,340	72	,735	,638	1,878	-3,105	4,382
	B			,342	71,945	,733	,638	1,864	-3,078	4,354
CTI-Acc-T	A	,045	,832	3,716	72	,000	7,182	1,933	3,329	11,036
	B			3,723	71,582	,000	7,182	1,929	3,336	11,029
CTI-Res-T	A	,310	,579	1,917	72	,059	3,229	1,684	-,128	6,585
	B			1,938	71,485	,057	3,229	1,666	-,093	6,551
CTI-MAG-T	A	,157	,693	-2,563	72	,012	-5,975	2,332	-10,623	-1,327
	B			-2,571	71,834	,012	-5,975	2,324	-10,608	-1,342
CTI-CAT-T	A	,818	,369	-,588	72	,558	-1,306	2,221	-5,734	3,122
	B			-,586	69,688	,560	-1,306	2,230	-5,754	3,142
CTI-Pol-T	A	3,631	,061	1,403	72	,165	3,160	2,252	-1,329	7,648
	B			1,396	69,216	,167	3,160	2,263	-1,355	7,674
CTI-Sus-T	A	,447	,506	-1,697	72	,094	-3,862	2,276	-8,399	,676
	B			-1,707	71,999	,092	-3,862	2,263	-8,372	,649
CTI-Int-T	A	,020	,887	-2,097	72	,039	-4,427	2,111	-8,635	-,219
	B			-2,103	71,770	,039	-4,427	2,105	-8,623	-,231
CTI-ESO-T	A	1,912	,171	-1,360	72	,178	-3,248	2,388	-8,008	1,511
	B			-1,383	69,274	,171	-3,248	2,348	-7,933	1,436
CTI-Par-T	A	,074	,786	-,260	72	,796	-,579	2,233	-5,031	3,872
	B			-,261	71,995	,795	-,579	2,219	-5,002	3,843
CTI-Sup-T	A	,002	,966	-1,416	72	,161	-2,714	1,917	-6,535	1,107
	B			-1,422	71,928	,159	-2,714	1,909	-6,519	1,090
CTI-OPT-T	A	1,829	,180	-,595	72	,554	-1,260	2,118	-5,482	2,961
	B			-,591	68,000	,557	-1,260	2,133	-5,517	2,997
CTI-Exa-T	A	,339	,562	-,794	72	,430	-1,689	2,127	-5,929	2,550
	B			-,805	70,584	,423	-1,689	2,098	-5,873	2,494
CTI-Est-T	A	,000	,993	-,887	72	,378	-2,042	2,302	-6,630	2,547
	B			-,890	71,891	,376	-2,042	2,293	-6,613	2,529
CTI-Ing-T	A	1,859	,177	-,686	72	,495	-1,600	2,333	-6,250	3,050
	B			-,683	69,828	,497	-1,600	2,341	-6,270	3,070
MOL-E1-T	A	,209	,649	2,387	70	,020	15,396	6,450	2,533	28,260
	B			2,391	69,550	,019	15,396	6,438	2,555	28,238
MOL-E2-T	A	2,008	,161	4,109	70	,000	27,339	6,653	14,070	40,608
	B			4,161	69,163	,000	27,339	6,571	14,231	40,447
MOL-E3-T	A	,768	,384	1,641	70	,105	11,303	6,887	-2,432	25,039
	B			1,633	67,122	,107	11,303	6,924	-2,516	25,123
MOL-D1-T	A	1,781	,186	1,335	70	,186	8,396	6,287	-4,144	20,936
	B			1,343	69,998	,183	8,396	6,250	-4,069	20,861
MOL-D2-T	A	1,947	,167	-4,272	70	,000	-27,410	6,416	-40,206	-14,614
	B			-4,307	69,930	,000	-27,410	6,364	-40,103	-14,717
MOL-D3-T	A	3,861	,053	-4,162	70	,000	-27,048	6,498	-40,008	-14,088
	B			-4,212	69,326	,000	-27,048	6,422	-39,858	-14,238
MOL-D4-T	A	1,575	,214	-2,830	70	,006	-17,565	6,207	-29,945	-5,185
	B			-2,854	69,878	,006	-17,565	6,154	-29,839	-5,291
MOL-D5-T	A	1,410	,239	-3,993	70	,000	-24,642	6,171	-36,951	-12,334
	B			-4,040	69,346	,000	-24,642	6,099	-36,809	-12,476
MOL-D6-T	A	1,775	,187	-,009	70	,993	-,054	6,191	-12,401	12,292
	B			-,009	66,087	,993	-,054	6,237	-12,506	12,397
MOL-D7-T	A	,219	,641	4,131	70	,000	27,022	6,541	13,977	40,066
	B			4,141	69,643	,000	27,022	6,525	14,006	40,037
MOL-D8-T	A	,666	,417	1,500	70	,138	10,720	7,145	-3,531	24,970
	B			1,491	66,589	,141	10,720	7,191	-3,636	25,075
MOL-D9-T	A	,177	,675	,476	70	,636	3,283	6,902	-10,483	17,050



	B			,475	68,372	,637	3,283	6,919	-10,521	17,088
MOL-D10-T	A	9,303	,003	1,518	70	,134	9,822	6,471	-3,083	22,727
	B			1,494	60,957	,140	9,822	6,572	-3,320	22,964
MOL-M1-T	A	,383	,538	-1,988	70	,051	-11,111	5,588	-22,256	,033
	B			-1,991	69,482	,050	-11,111	5,580	-22,241	,018
MOL-M2-T	A	,017	,897	-1,894	70	,062	-11,831	6,247	-24,290	,628
	B			-1,888	68,086	,063	-11,831	6,266	-24,335	,673
MOL-M10-T	A	1,324	,254	-3,100	70	,003	-19,494	6,288	-32,035	-6,952
	B			-3,128	69,839	,003	-19,494	6,232	-31,923	-7,064
MOL-M11-T	A	,276	,601	-4,512	70	,000	-27,087	6,003	-39,059	-15,114
	B			-4,537	69,988	,000	-27,087	5,970	-38,993	-15,181
MOL-M3-T	A	,631	,430	-2,418	70	,018	-16,320	6,751	-29,784	-2,856
	B			-2,427	69,859	,018	-16,320	6,725	-29,734	-2,907
MOL-M5-T	A	,003	,958	-2,726	70	,008	-17,525	6,428	-30,344	-4,705
	B			-2,725	68,937	,008	-17,525	6,432	-30,356	-4,693
MOL-M6-T	A	4,548	,036	-3,874	70	,000	-29,579	7,636	-44,808	-14,350
	B			-3,928	68,731	,000	-29,579	7,531	-44,603	-14,555
MOL-M7-T	A	2,228	,140	-3,236	70	,002	-20,785	6,424	-33,596	-7,973
	B			-3,259	69,980	,002	-20,785	6,377	-33,504	-8,066
MOL-M4-T	A	5,146	,026	-4,866	70	,000	-30,977	6,367	-43,674	-18,279
	B			-4,955	66,871	,000	-30,977	6,251	-43,455	-18,498
MOL-M8-T	A	5,847	,018	-3,516	70	,001	-23,065	6,561	-36,150	-9,980
	B			-3,556	69,379	,001	-23,065	6,485	-36,002	-10,128
MOL-M9-T	A	,177	,675	-2,592	70	,012	-18,060	6,968	-31,957	-4,164
	B			-2,604	69,934	,011	-18,060	6,936	-31,893	-4,227
MOL-M12-T	A	,877	,352	-2,175	70	,033	-13,960	6,417	-26,759	-1,161
	B			-2,190	69,993	,032	-13,960	6,373	-26,671	-1,249
MOL-M13-T	A	,522	,472	-1,814	70	,074	-12,808	7,060	-26,888	1,272
	B			-1,823	69,948	,073	-12,808	7,026	-26,821	1,205
MOL-M14-T	A	,026	,872	-1,052	70	,297	-7,557	7,186	-21,889	6,775
	B			-1,052	69,271	,296	-7,557	7,182	-21,883	6,769
MOL-M18-T	A	4,130	,046	-3,443	70	,001	-22,080	6,414	-34,872	-9,289
	B			-3,486	69,131	,001	-22,080	6,334	-34,715	-9,446
MOL-M19-T	A	,540	,465	-2,806	70	,006	-18,878	6,727	-32,294	-5,461
	B			-2,818	69,889	,006	-18,878	6,699	-32,240	-5,516
MOL-M20-T	A	,080	,778	-4,730	70	,000	-29,523	6,242	-41,972	-17,075
	B			-4,725	68,828	,000	-29,523	6,248	-41,988	-17,058
MOL-M21-T	A	5,092	,027	1,583	70	,118	9,941	6,279	-2,582	22,465
	B			1,562	62,515	,123	9,941	6,363	-2,777	22,659
MOL-M22-T	A	,338	,563	-1,296	70	,199	-7,974	6,153	-20,245	4,298
	B			-1,302	69,909	,197	-7,974	6,126	-20,192	4,245
MOL-M15-T	A	1,803	,184	-3,683	70	,000	-22,859	6,206	-35,236	-10,482
	B			-3,710	69,980	,000	-22,859	6,161	-35,147	-10,572
MOL-M16-T	A	,226	,636	4,226	70	,000	27,316	6,464	14,423	40,209
	B			4,232	69,495	,000	27,316	6,454	14,441	40,190
MOL-M17-T	A	,049	,826	-3,497	70	,001	-24,983	7,144	-39,232	-10,734
	B			-3,500	69,363	,001	-24,983	7,138	-39,221	-10,745
MOL-M29-T	A	,032	,860	,923	70	,359	6,924	7,502	-8,037	21,886
	B			,924	69,257	,359	6,924	7,498	-8,032	21,881
MOL-M30-T	A	3,612	,061	2,206	70	,031	13,734	6,224	1,320	26,148
	B			2,178	62,826	,033	13,734	6,305	1,134	26,334
MOL-M25-T	A	,007	,934	-693	70	,491	-4,443	6,413	-17,232	8,347
	B			-692	68,664	,491	-4,443	6,422	-17,256	8,371
MOL-M27-T	A	,413	,522	,911	70	,366	6,789	7,456	-8,082	21,661
	B			,913	69,678	,364	6,789	7,438	-8,045	21,624
MOL-M23-T	A	,642	,426	1,646	70	,104	9,876	6,002	-2,094	21,847
	B			1,637	67,067	,106	9,876	6,035	-2,169	21,921
MOL-M24-T	A	,110	,741	-424	70	,673	-2,907	6,857	-16,582	10,768
	B			-424	68,907	,673	-2,907	6,862	-16,596	10,782
MOL-M26-T	A	7,512	,008	3,292	70	,002	21,474	6,523	8,463	34,484
	B			3,229	58,291	,002	21,474	6,650	8,163	34,785
MOL-M28-T	A	,924	,340	2,478	70	,016	15,698	6,336	3,062	28,335
	B			2,455	65,020	,017	15,698	6,395	2,926	28,470
Bis-total	A	,103	,749	3,217	73	,002	3,282	1,020	1,249	5,316
	B			3,220	71,940	,002	3,282	1,019	1,250	5,314
IE Percep.	A	2,719	,103	-882	72	,381	-1,27206	1,44282	-4,14827	1,60415
	B			-867	63,313	,389	-1,27206	1,46790	-4,20514	1,66102
IE Compr.	A	1,279	,262	1,661	72	,101	2,15147	1,29567	-4,3140	4,73435
	B			1,630	62,822	,108	2,15147	1,31953	-4,48554	4,78848
IE Regul.	A	2,174	,145	2,289	72	,025	3,39265	1,48231	,43771	6,34759
	B			2,258	65,149	,027	3,39265	1,50218	,39272	6,39258
Incre. Atención	A	,806	,372	-2,769	72	,007	-7,67941	2,77361	-13,2085	-2,1503
	B			-2,755	68,488	,008	-7,67941	2,78777	-13,2416	-2,1172

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

Como se puede comprobar, existes diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones obtenidas en variables socioafectivas y cognitivo emocionales antes de la implementación del programa entre el grupo de *mayor atención plena* y las del grupo *menor atención plena*. Las características socioemocionales que los diferencian son las siguientes:

1. En las variables referentes al pensamiento constructivo, nos encontramos diferencias significativas con mejores puntuaciones el grupo de mayor atención plena en las siguientes dimensiones: EMO Afrontamiento Emocional. Aut. Autoestima. Sob. Ausencia de sobregeneralización Hip. Ausencia de hipersensibilidad.
2. Encontramos diferencias significativas con menores puntuaciones el grupo de mayor atención plena en las siguientes dimensiones. Rum. Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables. CON. Afrontamiento Conductual. Acc. Orientación a la acción. MAG. Pensamiento Mágico e Int. Intransigencia.
3. El grupo que mayor puntuación plena tiene antes del programa manifiestan diferencias significativas con mayores puntuaciones en las variables de estrategias cognitivo emocionales en los siguientes encuadres y dimensiones: E1 Espontaneidad vital, E 2 Ajuste y D7 Operatividad.
4. También presentan el grupo de mayor atención plena diferencias significativas con puntuaciones menores en la variable cognitivo emocional en las siguientes dimensiones: D 2 Negatividad, D3 Di concordancia D4 Evitación, D5 Defensividad,
5. En la variable de inteligencia emocional de forma significativa y con una puntuación mayor destaca la dimensión de Regulación en el grupo de mayor atención plena.
6. Asimismo, la puntuación en el índice de bienestar subjetivo tiene diferencias significativas en el grupo de mayor atención plena.

### 5.5.6.2. Después del programa Mindfulness- ProAp

Continuando en la trayectoria de profundizar en el conocimiento de la variable criterio, se ha realizado un análisis con las medidas obtenidas en *atención plena después del programa* y las variables predictivas (socioemocionales), en la comparación de los grupos 1, representado por la muestra que obtuvo mayor atención plena y el grupo 2, referida al alumnado que puntuó en menor atención plena. En la tabla 5.33 y la tabla 5.34 se muestran los resultados.

#### **Tabla 5.33**

T-test de *atención plena después* de implementación del programa en todas las variables socioemocionales

(Pág. siguientes)

**Tabla 5.33**

T-test de *atención plena después* de implementación del programa en todas las variables socioemocionales

**Estadísticas de grupo**

	App Total Agru.	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
CTI-PCG-T	1,00	36	49,14	8,509	1,418
	2,00	38	40,03	8,310	1,348
CTI-EMO-T	1,00	36	49,42	8,560	1,427
	2,00	38	39,47	8,019	1,301
CTI-Aut-T	1,00	36	51,08	9,569	1,595
	2,00	38	43,58	8,825	1,432
CTI-Sob-T	1,00	36	50,00	8,218	1,370
	2,00	38	41,37	8,765	1,422
CTI-Hip-T	1,00	36	48,61	8,104	1,351
	2,00	38	39,87	8,393	1,362
CTI-Rum-T	1,00	36	47,83	8,262	1,377
	2,00	38	38,97	8,666	1,406
CTI-CON-T	1,00	36	48,47	8,091	1,348
	2,00	38	42,66	8,842	1,434
CTI-Pos-T	1,00	36	51,33	7,979	1,330
	2,00	38	49,76	7,995	1,297
CTI-Acc-T	1,00	36	48,53	7,542	1,257
	2,00	38	41,24	9,284	1,506
CTI-Res-T	1,00	36	46,64	7,353	1,225
	2,00	38	46,29	8,386	1,360
CTI-MAG-T	1,00	36	50,67	9,215	1,536
	2,00	38	59,82	8,782	1,425
CTI-CAT-T	1,00	36	50,86	8,247	1,374
	2,00	38	54,45	10,415	1,690
CTI-Pol-T	1,00	36	49,53	9,126	1,521
	2,00	38	50,24	10,143	1,645
CTI-Sus-T	1,00	36	50,58	10,219	1,703
	2,00	38	56,24	8,172	1,326
CTI-Int-T	1,00	36	49,28	9,048	1,508
	2,00	38	53,76	9,396	1,524
CTI-ESO-T	1,00	36	49,81	11,474	1,912
	2,00	38	53,13	9,527	1,546
CTI-Par-T	1,00	36	51,42	10,120	1,687
	2,00	38	53,24	9,199	1,492
CTI-Sup-T	1,00	36	50,19	8,369	1,395
	2,00	38	53,63	7,991	1,296
CTI-OPT-T	1,00	36	50,36	10,274	1,712
	2,00	38	55,58	9,517	1,544
CTI-Exa-T	1,00	36	48,14	9,978	1,663
	2,00	38	54,37	9,399	1,525
CTI-Est-T	1,00	36	49,72	12,204	2,034
	2,00	38	50,95	8,269	1,341
CTI-Ing-T	1,00	36	50,25	11,724	1,954
	2,00	38	55,47	8,965	1,454
MOL-E1-T	1,00	35	54,69	26,629	4,501
	2,00	37	29,43	23,950	3,937
MOL-E2-T	1,00	35	64,40	28,101	4,750
	2,00	37	27,03	20,120	3,308
MOL-E3-T	1,00	35	65,54	26,263	4,439
	2,00	37	52,57	30,578	5,027
MOL-D1-T	1,00	35	53,40	25,027	4,230
	2,00	37	35,19	23,778	3,909
MOL-D2-T	1,00	35	46,26	26,850	4,538
	2,00	37	76,43	25,486	4,190
MOL-D3-T	1,00	35	48,51	29,518	4,989
	2,00	37	81,95	20,030	3,293
MOL-D4-T	1,00	35	47,66	27,230	4,603
	2,00	37	74,89	21,005	3,453
MOL-D5-T	1,00	35	52,43	29,901	5,054
	2,00	37	80,43	23,062	3,791
MOL-D6-T	1,00	35	49,97	23,949	4,048
	2,00	37	66,73	27,108	4,457
MOL-D7-T	1,00	35	66,94	26,043	4,402
	2,00	37	41,30	28,186	4,634
MOL-D8-T	1,00	35	65,86	27,281	4,611
	2,00	37	49,62	31,841	5,235
MOL-D9-T	1,00	35	57,29	30,316	5,124
	2,00	37	59,32	26,868	4,417

MOL-D10-T	1,00	35	65,63	23,297	3,938
	2,00	37	53,11	30,888	5,078
MOL-M1-T	1,00	35	58,51	25,126	4,247
	2,00	37	63,19	27,823	4,574
MOL-M2-T	1,00	35	58,23	26,420	4,466
	2,00	37	77,73	25,475	4,188
MOL-M10-T	1,00	35	50,49	30,533	5,161
	2,00	37	73,03	25,489	4,190
MOL-M11-T	1,00	35	43,74	26,531	4,485
	2,00	37	73,22	25,314	4,162
MOL-M3-T	1,00	35	54,74	29,062	4,912
	2,00	37	79,05	25,810	4,243
MOL-M5-T	1,00	35	57,34	27,341	4,621
	2,00	37	76,41	23,342	3,837
MOL-M6-T	1,00	35	40,23	32,706	5,528
	2,00	37	70,30	30,582	5,028
MOL-M7-T	1,00	35	46,26	26,850	4,538
	2,00	37	74,62	23,617	3,883
MOL-M4-T	1,00	35	48,54	29,169	4,930
	2,00	37	82,05	21,212	3,487
MOL-M8-T	1,00	35	51,91	28,323	4,787
	2,00	37	78,05	19,855	3,264
MOL-M9-T	1,00	35	49,03	31,563	5,335
	2,00	37	77,49	22,766	3,743
MOL-M12-T	1,00	35	45,37	28,621	4,838
	2,00	37	69,00	23,124	3,802
MOL-M13-T	1,00	35	50,49	31,199	5,274
	2,00	37	75,41	24,284	3,992
MOL-M14-T	1,00	35	49,34	30,627	5,177
	2,00	37	61,95	30,013	4,934
MOL-M18-T	1,00	35	57,06	29,833	5,043
	2,00	37	78,05	24,965	4,104
MOL-M19-T	1,00	35	50,23	30,147	5,096
	2,00	37	75,51	26,008	4,276
MOL-M20-T	1,00	35	46,63	28,905	4,886
	2,00	37	75,51	25,997	4,274
MOL-M21-T	1,00	35	56,29	27,450	4,640
	2,00	37	68,30	28,259	4,646
MOL-M22-T	1,00	35	45,71	26,931	4,552
	2,00	37	61,76	28,046	4,611
MOL-M15-T	1,00	35	53,40	26,622	4,500
	2,00	37	81,16	20,074	3,300
MOL-M16-T	1,00	35	64,43	25,849	4,369
	2,00	37	37,16	25,787	4,239
MOL-M17-T	1,00	35	43,14	27,842	4,706
	2,00	37	61,73	30,694	5,046
MOL-M29-T	1,00	35	62,34	29,939	5,061
	2,00	37	50,16	30,958	5,090
MOL-M30-T	1,00	35	69,83	25,808	4,362
	2,00	37	49,95	29,156	4,793
MOL-M25-T	1,00	35	54,74	28,859	4,878
	2,00	37	62,54	27,022	4,442
MOL-M27-T	1,00	35	56,97	32,991	5,576
	2,00	37	56,35	29,913	4,918
MOL-M23-T	1,00	35	65,63	24,165	4,085
	2,00	37	57,70	27,894	4,586
MOL-M24-T	1,00	35	58,97	29,400	4,970
	2,00	37	53,32	32,145	5,285
MOL-M26-T	1,00	35	71,54	23,740	4,013
	2,00	37	49,92	29,862	4,909
MOL-M28-T	1,00	35	69,03	25,223	4,263
	2,00	37	51,24	28,986	4,765
Bis-total	1,00	38	39,45	4,105	,666
	2,00	38	34,66	4,200	,681
IE Percepción	1,00	38	26,2368	5,82369	,94473
	2,00	37	29,0000	6,74949	1,10961
IE Comprensión	1,00	38	26,9474	4,95901	,80446
	2,00	37	23,5405	6,15357	1,01164
IE Regulación	1,00	38	29,2105	5,87325	,95277
	2,00	37	25,8919	7,22951	1,18852
Incremento Atención	1,00	39	5,5897	10,32299	1,65300
	2,00	36	-9,0556	10,70899	1,78483

**Tabla 5.34**

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas				Prueba t para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	*	**	***	
									Inferior	Superior
CTI-PCG-T	A	,012	,913	4,660	72	,000	9,113	1,955	5,215	13,011
	B			4,657	71,559	,000	9,113	1,957	5,212	13,014
CTI-EMO-T	A	,450	,505	5,159	72	,000	9,943	1,927	6,101	13,785
	B			5,150	70,980	,000	9,943	1,931	6,093	13,793
CTI-Aut-T	A	,443	,508	3,509	72	,001	7,504	2,138	3,242	11,767
	B			3,502	70,703	,001	7,504	2,143	3,231	11,778
CTI-Sob-T	A	1,374	,245	4,364	72	,000	8,632	1,978	4,689	12,574
	B			4,372	71,993	,000	8,632	1,974	4,696	12,567
CTI-Hip-T	A	,001	,982	4,554	72	,000	8,743	1,920	4,916	12,569
	B			4,559	71,972	,000	8,743	1,918	4,920	12,566
CTI-Rum-T	A	,005	,947	4,496	72	,000	8,860	1,970	4,932	12,788
	B			4,502	71,996	,000	8,860	1,968	4,937	12,783
CTI-CON-T	A	,105	,747	2,946	72	,004	5,814	1,973	1,880	9,748
	B			2,953	71,917	,004	5,814	1,969	1,890	9,739
CTI-Pos-T	A	,003	,960	,845	72	,401	1,570	1,858	-2,133	5,273
	B			,845	71,800	,401	1,570	1,857	-2,133	5,273
CTI-Acc-T	A	,666	,417	3,696	72	,000	7,291	1,973	3,358	11,223
	B			3,717	70,394	,000	7,291	1,962	3,379	11,203
CTI-Res-T	A	,221	,640	,190	72	,850	,349	1,838	-3,314	4,012
	B			,191	71,584	,849	,349	1,831	-3,301	4,000
CTI-MAG-T	A	,074	,786	-4,373	72	,000	-9,149	2,092	-13,320	-4,979
	B			-4,367	71,247	,000	-9,149	2,095	-13,326	-4,972
CTI-CAT-T	A	3,952	,051	-1,636	72	,106	-3,586	2,192	-7,955	,783
	B			-1,647	69,842	,104	-3,586	2,178	-7,930	,758
CTI-Pol-T	A	2,646	,108	-,316	72	,753	-,709	2,247	-5,189	3,771
	B			-,316	71,815	,753	-,709	2,241	-5,176	3,758
CTI-Sus-T	A	,004	,949	-2,635	72	,010	-5,654	2,145	-9,930	-1,377
	B			-2,620	66,995	,011	-5,654	2,158	-9,961	-1,346
CTI-Int-T	A	,354	,554	-2,090	72	,040	-4,485	2,146	-8,764	-,207
	B			-2,092	71,979	,040	-4,485	2,144	-8,760	-,211
CTI-ESO-T	A	,125	,724	-1,360	72	,178	-3,326	2,446	-8,203	1,551
	B			-1,353	68,151	,181	-3,326	2,459	-8,232	1,580
CTI-Par-T	A	,081	,777	-,810	72	,420	-1,820	2,246	-6,298	2,658
	B			-,808	70,421	,422	-1,820	2,252	-6,311	2,671
CTI-Sup-T	A	,021	,885	-1,807	72	,075	-3,437	1,902	-7,228	,354
	B			-1,805	71,274	,075	-3,437	1,904	-7,234	,360
CTI-OPT-T	A	,156	,694	-2,268	72	,026	-5,218	2,301	-9,804	-,631
	B			-2,263	70,785	,027	-5,218	2,306	-9,815	-,620
CTI-Exa-T	A	,039	,845	-2,766	72	,007	-6,230	2,252	-10,720	-1,739
	B			-2,761	71,071	,007	-6,230	2,256	-10,728	-1,731
CTI-Est-T	A	3,538	,064	-,508	72	,613	-1,225	2,412	-6,033	3,583
	B			-,503	61,126	,617	-1,225	2,437	-6,097	3,647
CTI-Ing-T	A	,073	,788	-2,160	72	,034	-5,224	2,418	-10,045	-,403
	B			-2,145	65,502	,036	-5,224	2,436	-10,088	-,360
MOL-E1-T	A	,668	,416	4,235	70	,000	25,253	5,962	13,362	37,145
	B			4,223	68,217	,000	25,253	5,980	13,321	37,186
MOL-E2-T	A	3,965	,050	6,516	70	,000	37,373	5,736	25,933	48,813
	B			6,457	61,346	,000	37,373	5,788	25,800	48,946
MOL-E3-T	A	2,207	,142	1,927	70	,058	12,975	6,735	-,457	26,408
	B			1,935	69,371	,057	12,975	6,707	-,403	26,353
MOL-D1-T	A	,370	,545	3,166	70	,002	18,211	5,752	6,740	29,682
	B			3,162	69,201	,002	18,211	5,760	6,721	29,701
MOL-D2-T	A	1,007	,319	-4,892	70	,000	-30,175	6,168	-42,476	-17,874
	B			-4,885	69,188	,000	-30,175	6,177	-42,497	-17,854
MOL-D3-T	A	9,020	,004	-5,651	70	,000	-33,432	5,916	-45,231	-21,632
	B			-5,592	59,423	,000	-33,432	5,978	-45,392	-21,471
MOL-D4-T	A	2,988	,088	-4,767	70	,000	-27,235	5,713	-38,629	-15,840
	B			-4,733	63,921	,000	-27,235	5,754	-38,730	-15,739
MOL-D5-T	A	2,699	,105	-4,464	70	,000	-28,004	6,273	-40,515	-15,492
	B			-4,432	63,916	,000	-28,004	6,318	-40,626	-15,381
MOL-D6-T	A	2,115	,150	-2,774	70	,007	-16,758	6,042	-28,808	-4,709
	B			-2,783	69,684	,007	-16,758	6,021	-28,767	-4,749
MOL-D7-T	A	,755	,388	4,004	70	,000	25,646	6,406	12,870	38,421
	B			4,013	69,964	,000	25,646	6,391	12,898	38,393
MOL-D8-T	A	1,750	,190	2,317	70	,023	16,236	7,006	2,262	30,209
	B			2,327	69,340	,023	16,236	6,976	2,320	30,151

MOL-D9-T	A	,714	,401	-,302	70	,763	-2,039	6,742	-15,486	11,409
	B			-,301	67,895	,764	-2,039	6,765	-15,539	11,462
MOL-D10-T	A	6,523	,013	1,933	70	,057	12,520	6,476	-,396	25,436
	B			1,948	66,756	,056	12,520	6,426	-,307	25,348
MOL-M1-T	A	,079	,779	-,747	70	,458	-4,675	6,260	-17,159	7,810
	B			-,749	69,856	,456	-4,675	6,242	-17,124	7,774
MOL-M2-T	A	,780	,380	-3,189	70	,002	-19,501	6,116	-31,699	-7,303
	B			-3,185	69,403	,002	-19,501	6,122	-31,714	-7,289
MOL-M10-T	A	1,679	,199	-3,408	70	,001	-22,541	6,615	-35,734	-9,349
	B			-3,391	66,365	,001	-22,541	6,648	-35,813	-9,270
MOL-M11-T	A	,015	,904	-4,824	70	,000	-29,473	6,110	-41,659	-17,288
	B			-4,817	69,262	,000	-29,473	6,118	-41,678	-17,269
MOL-M3-T	A	1,802	,184	-3,758	70	,000	-24,311	6,470	-37,215	-11,408
	B			-3,745	67,942	,000	-24,311	6,491	-37,264	-11,358
MOL-M5-T	A	,770	,383	-3,187	70	,002	-19,063	5,980	-30,990	-7,135
	B			-3,173	66,977	,002	-19,063	6,007	-31,053	-7,072
MOL-M6-T	A	,235	,630	-4,031	70	,000	-30,069	7,458	-44,944	-15,193
	B			-4,024	68,953	,000	-30,069	7,473	-44,976	-15,161
MOL-M7-T	A	1,376	,245	-4,766	70	,000	-28,364	5,951	-40,234	-16,495
	B			-4,749	67,720	,000	-28,364	5,973	-40,283	-16,446
MOL-M4-T	A	5,370	,023	-5,597	70	,000	-33,511	5,987	-45,452	-21,571
	B			-5,549	61,896	,000	-33,511	6,039	-45,584	-21,439
MOL-M8-T	A	9,103	,004	-4,555	70	,000	-26,140	5,739	-37,586	-14,694
	B			-4,511	60,592	,000	-26,140	5,794	-37,728	-14,552
MOL-M9-T	A	5,413	,023	-4,406	70	,000	-28,458	6,459	-41,341	-15,575
	B			-4,367	61,609	,000	-28,458	6,517	-41,487	-15,429
MOL-M12-T	A	1,992	,163	-3,863	70	,000	-23,629	6,116	-35,828	-11,430
	B			-3,840	65,401	,000	-23,629	6,153	-35,915	-11,342
MOL-M13-T	A	3,962	,050	-3,794	70	,000	-24,920	6,569	-38,020	-11,819
	B			-3,768	64,217	,000	-24,920	6,614	-38,132	-11,707
MOL-M14-T	A	,075	,785	-1,763	70	,082	-12,603	7,148	-26,858	1,652
	B			-1,762	69,592	,082	-12,603	7,152	-26,868	1,662
MOL-M18-T	A	2,980	,089	-3,245	70	,002	-20,997	6,470	-33,900	-8,094
	B			-3,229	66,433	,002	-20,997	6,502	-33,977	-8,017
MOL-M19-T	A	2,580	,113	-3,817	70	,000	-25,285	6,625	-38,497	-12,073
	B			-3,801	67,247	,000	-25,285	6,652	-38,561	-12,009
MOL-M20-T	A	1,207	,276	-4,463	70	,000	-28,885	6,472	-41,793	-15,977
	B			-4,450	68,218	,000	-28,885	6,491	-41,837	-15,932
MOL-M21-T	A	,169	,682	-1,828	70	,072	-12,012	6,571	-25,118	1,094
	B			-1,829	69,948	,072	-12,012	6,566	-25,107	1,084
MOL-M22-T	A	,744	,391	-2,473	70	,016	-16,042	6,487	-28,980	-3,105
	B			-2,476	69,983	,016	-16,042	6,479	-28,965	-3,120
MOL-M15-T	A	5,770	,019	-5,014	70	,000	-27,762	5,537	-38,806	-16,718
	B			-4,975	63,155	,000	-27,762	5,580	-38,913	-16,611
MOL-M16-T	A	,000	,998	4,479	70	,000	27,266	6,088	15,125	39,408
	B			4,479	69,759	,000	27,266	6,088	15,124	39,409
MOL-M17-T	A	1,544	,218	-2,686	70	,009	-18,587	6,919	-32,386	-4,788
	B			-2,694	69,882	,009	-18,587	6,900	-32,349	-4,825
MOL-M29-T	A	,095	,759	1,696	70	,094	12,181	7,184	-2,147	26,509
	B			1,697	69,963	,094	12,181	7,177	-2,134	26,495
MOL-M30-T	A	2,411	,125	3,057	70	,003	19,883	6,503	6,912	32,853
	B			3,068	69,702	,003	19,883	6,481	6,956	32,810
MOL-M25-T	A	,372	,544	-1,184	70	,240	-7,798	6,586	-20,932	5,337
	B			-1,182	68,975	,241	-7,798	6,598	-20,960	5,365
MOL-M27-T	A	1,119	,294	,084	70	,934	,620	7,415	-14,168	15,408
	B			,083	68,385	,934	,620	7,435	-14,215	15,455
MOL-M23-T	A	1,098	,298	1,285	70	,203	7,926	6,166	-4,371	20,223
	B			1,291	69,478	,201	7,926	6,141	-4,324	20,175
MOL-M24-T	A	1,326	,254	,777	70	,440	5,647	7,272	-8,857	20,151
	B			,778	69,925	,439	5,647	7,254	-8,821	20,115
MOL-M26-T	A	2,944	,091	3,389	70	,001	21,624	6,381	8,897	34,351
	B			3,410	68,024	,001	21,624	6,341	8,971	34,276
MOL-M28-T	A	,401	,529	2,771	70	,007	17,785	6,419	4,983	30,588
	B			2,782	69,529	,007	17,785	6,394	5,031	30,540
Bis-total	A	,177	,675	5,028	74	,000	4,789	,953	2,891	6,688
	B			5,028	73,961	,000	4,789	,953	2,891	6,688
IE Percep.	A	,681	,412	-1,900	73	,061	-2,76316	1,45442	-5,66182	,13550
	B			-1,896	70,874	,062	-2,76316	1,45731	-5,66903	,14272
IE Compr.	A	,733	,395	2,643	73	,010	3,40683	1,28880	,83826	5,97540
	B			2,636	69,057	,010	3,40683	1,29250	,82839	5,98526
IE Regul.	A	1,174	,282	2,185	73	,032	3,31863	1,51906	,29115	6,34611
	B			2,179	69,293	,033	3,31863	1,52327	,28002	6,35725
Incre. Atención	A	,039	,845	6,029	73	,000	14,64530	2,42909	9,80414	19,4864
	B			6,020	72,001	,000	14,64530	2,43270	9,79580	19,4948

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

Continuando con la exposición de los resultados obtenidos en el T-test de las variables socioemocionales entre los grupos que presentaron mayor y menor *atención plena* después de participar en el programa de intervención, podemos comprobar en la tabla 5.33 las variables socioemocionales que marcar diferencias estadísticamente significativas entre los perfiles de ambos grupos.

Estas diferencias son las siguientes:

1. En las variables de pensamiento constructivo, nos encontramos diferencias significativas con mejores puntuaciones el grupo de mayor atención plena en las siguientes dimensiones: EMO. Afrontamiento Emocional. Aut. Autoestima, Sob. Ausencia de sobregeneralización negativa, Hip. Ausencia de hipersensibilidad, Rum. Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables. CON. Afrontamiento Conductual y Acc. Orientación a la acción.
2. En la misma variable de pensamiento constructivo, el grupo que presenta mayor atención plena marcan diferencias significativas con puntuaciones peores en las escalas de: MAG. Pensamiento Mágico. Int. Intransigencia. Sus. Susplicia. OPT. Optimismo Ingenuo. Exa. Optimismo Exagerado e Ing. Ingenuidad.
3. En la variable de estrategias cognitivo emocionales las puntuaciones del grupo que mayor atención plena presenta después del programa de intervención, tienen puntuaciones significativamente más altas en los siguientes encuadres y dimensiones: E1 Espontaneidad vital, E2 Ajuste, D1 Implicación y D7 Operatividad.
4. Existen diferencias significativas del grupo que presenta mayor atención plena después del programa de intervención en peores puntuaciones en las siguientes dimensiones de las estrategias cognitivo emocionales: D 2 Negatividad, D3 Disconcordancia, D4 Evitación, D5 Defensividad y D6 Atribución Externa.



5. En la variable de inteligencia emocional el grupo que presenta mayor atención tiene una puntuación significativamente superior en las dimensiones de regulación y comprensión.
6. En la variable de bienestar subjetivo el grupo que presenta mayor atención plena obtiene puntuaciones significativamente superiores.

#### **5.5.6.3. En el incremento de Atención plena a través del programa Mindfulness- ProAp**

Continuamos con los análisis que nos faciliten más información sobre las variables predictivas pero en esta ocasión el análisis se realiza sobre el incremento y decremento de la *atención plena*. Se vuelven a comparar las puntuaciones del grupo que presentó mayor incremento y el que puntuó negativamente (decremento) en *atención plena*.

En las siguientes tablas 5.35 y 5.36 observamos el análisis T-test de incremento / decremento en *atención plena* y en todas las variables socioemocionales estudiadas.

#### **Tabla 5.35**

T-test del incremento / decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales  
(Pág. siguientes)

**Tabla 5.35**

T-test del incremento / decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales

**Estadísticas de grupo**

	App Total Agru.	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
CTI-PCG-T	1,00	36	46,22	8,257	1,376
	2,00	38	44,29	9,605	1,558
CTI-EMO-T	1,00	36	46,19	9,368	1,561
	2,00	38	44,29	9,648	1,565
CTI-Aut-T	1,00	36	47,47	9,726	1,621
	2,00	38	47,89	9,778	1,586
CTI-Sob-T	1,00	36	45,72	9,371	1,562
	2,00	38	44,97	8,988	1,458
CTI-Hip-T	1,00	36	47,00	8,685	1,447
	2,00	38	43,89	9,443	1,532
CTI-Rum-T	1,00	36	45,58	8,689	1,448
	2,00	38	42,97	9,716	1,576
CTI-CON-T	1,00	36	45,44	8,019	1,337
	2,00	38	45,74	9,803	1,590
CTI-Pos-T	1,00	36	52,39	9,527	1,588
	2,00	38	50,79	8,105	1,315
CTI-Acc-T	1,00	36	44,00	7,996	1,333
	2,00	38	44,63	9,184	1,490
CTI-Res-T	1,00	36	44,56	6,979	1,163
	2,00	38	47,71	8,327	1,351
CTI-MAG-T	1,00	36	54,25	8,097	1,350
	2,00	38	56,00	10,720	1,739
CTI-CAT-T	1,00	36	51,67	8,728	1,455
	2,00	38	53,61	9,988	1,620
CTI-Pol-T	1,00	36	47,47	10,316	1,719
	2,00	38	51,05	8,841	1,434
CTI-Sus-T	1,00	36	51,39	11,784	1,964
	2,00	38	53,66	10,095	1,638
CTI-Int-T	1,00	36	51,56	9,869	1,645
	2,00	38	52,63	8,300	1,346
CTI-ESO-T	1,00	36	49,83	10,880	1,813
	2,00	38	51,95	9,948	1,614
CTI-Par-T	1,00	36	50,17	10,188	1,698
	2,00	38	52,89	9,120	1,479
CTI-Sup-T	1,00	36	51,19	7,862	1,310
	2,00	38	52,21	9,080	1,473
CTI-OPT-T	1,00	36	50,53	11,480	1,913
	2,00	38	55,45	8,103	1,314
CTI-Exa-T	1,00	36	48,11	10,228	1,705
	2,00	38	54,71	8,696	1,411
CTI-Est-T	1,00	36	48,94	12,793	2,132
	2,00	38	49,84	8,002	1,298
CTI-Ing-T	1,00	36	51,33	13,393	2,232
	2,00	38	55,37	7,765	1,260
MOL-E1-T	1,00	34	48,06	26,884	4,610
	2,00	37	39,43	27,116	4,458
MOL-E2-T	1,00	34	50,53	29,435	5,048
	2,00	37	44,46	33,153	5,450
MOL-E3-T	1,00	34	62,15	30,891	5,298
	2,00	37	60,65	29,538	4,856
MOL-D1-T	1,00	34	49,68	23,223	3,983
	2,00	37	40,54	26,557	4,366
MOL-D2-T	1,00	34	60,76	28,901	4,957
	2,00	37	64,35	30,772	5,059
MOL-D3-T	1,00	34	61,00	30,497	5,230
	2,00	37	66,19	31,848	5,236
MOL-D4-T	1,00	34	56,09	29,203	5,008
	2,00	37	63,62	27,709	4,555
MOL-D5-T	1,00	34	61,59	29,046	4,981
	2,00	37	63,30	33,110	5,443
MOL-D6-T	1,00	34	52,62	25,918	4,445
	2,00	37	62,49	27,658	4,547
MOL-D7-T	1,00	34	50,50	30,893	5,298
	2,00	37	53,59	33,095	5,441
MOL-D8-T	1,00	34	62,74	30,646	5,256
	2,00	37	60,68	30,681	5,044
MOL-D9-T	1,00	34	58,09	31,373	5,380
	2,00	37	61,49	26,834	4,412

MOL-D10-T	1,00	34	61,29	30,035	5,151
	2,00	37	60,16	28,472	4,681
MOL-M1-T	1,00	34	65,18	24,104	4,134
	2,00	37	56,14	29,351	4,825
MOL-M2-T	1,00	34	62,24	29,084	4,988
	2,00	37	72,46	25,628	4,213
MOL-M10-T	1,00	34	61,38	31,334	5,374
	2,00	37	59,27	30,744	5,054
MOL-M11-T	1,00	34	58,41	28,972	4,969
	2,00	37	57,70	30,465	5,008
MOL-M3-T	1,00	34	62,74	29,435	5,048
	2,00	37	68,92	28,707	4,719
MOL-M5-T	1,00	34	64,26	30,890	5,298
	2,00	37	64,92	27,675	4,550
MOL-M6-T	1,00	34	56,79	31,352	5,377
	2,00	37	57,49	35,684	5,866
MOL-M7-T	1,00	34	54,65	28,745	4,930
	2,00	37	66,27	29,867	4,910
MOL-M4-T	1,00	34	64,79	28,691	4,921
	2,00	37	64,41	31,986	5,258
MOL-M8-T	1,00	34	63,06	26,916	4,616
	2,00	37	66,27	28,044	4,610
MOL-M9-T	1,00	34	55,09	33,041	5,667
	2,00	37	67,57	28,670	4,713
MOL-M12-T	1,00	34	50,47	28,175	4,832
	2,00	37	59,08	28,554	4,694
MOL-M13-T	1,00	34	55,12	32,990	5,658
	2,00	37	66,30	29,712	4,885
MOL-M14-T	1,00	34	54,26	32,747	5,616
	2,00	37	56,65	30,309	4,983
MOL-M18-T	1,00	34	66,00	28,499	4,888
	2,00	37	61,16	30,595	5,030
MOL-M19-T	1,00	34	58,47	31,461	5,395
	2,00	37	62,22	33,119	5,445
MOL-M20-T	1,00	34	61,35	34,346	5,890
	2,00	37	61,14	30,742	5,054
MOL-M21-T	1,00	34	56,03	30,197	5,179
	2,00	37	68,14	26,321	4,327
MOL-M22-T	1,00	34	49,18	22,429	3,847
	2,00	37	55,54	29,846	4,907
MOL-M15-T	1,00	34	65,62	24,665	4,230
	2,00	37	66,81	29,084	4,781
MOL-M16-T	1,00	34	46,85	28,604	4,906
	2,00	37	50,70	33,035	5,431
MOL-M17-T	1,00	34	56,71	32,555	5,583
	2,00	37	51,24	33,932	5,578
MOL-M29-T	1,00	34	61,76	32,006	5,489
	2,00	37	58,76	31,033	5,102
MOL-M30-T	1,00	34	62,50	29,895	5,127
	2,00	37	58,03	27,345	4,495
MOL-M25-T	1,00	34	58,41	29,592	5,075
	2,00	37	57,19	25,162	4,137
MOL-M27-T	1,00	34	56,06	33,328	5,716
	2,00	37	61,41	31,134	5,118
MOL-M23-T	1,00	34	62,53	28,797	4,939
	2,00	37	64,43	27,028	4,443
MOL-M24-T	1,00	34	56,59	30,960	5,310
	2,00	37	53,38	31,350	5,154
MOL-M26-T	1,00	34	65,41	31,829	5,459
	2,00	37	61,54	27,626	4,542
MOL-M28-T	1,00	34	63,09	30,442	5,221
	2,00	37	62,27	29,267	4,811
Bis-total	1,00	38	37,84	4,259	,691
	2,00	38	36,34	4,225	,685
IE Percepción	1,00	38	27,2895	6,49702	1,05396
	2,00	38	27,6053	6,04282	,98027
IE Comprensión	1,00	38	25,2632	5,92605	,96133
	2,00	38	24,7105	5,35703	,86902
IE Regulación	1,00	37	28,1351	6,84415	1,12517
	2,00	38	27,4737	6,25467	1,01464
Incremento Atención	1,00	39	11,6923	8,79639	1,40855
	2,00	38	-12,9737	7,60685	1,23399

**Tabla 5.36**

**Prueba de muestras independientes**

Prueba de Levene de igualdad de varianzas

Prueba t para la igualdad de medias

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	*	**	***	
								Inferior	Superior	
CTI-PCG-T	A	1,508	,223	,926	72	,358	1,933	2,087	-2,229	6,094
	B			,930	71,344	,356	1,933	2,079	-2,212	6,078
CTI-EMO-T	A	,029	,864	,861	72	,392	1,905	2,212	-2,506	6,315
	B			,862	71,953	,392	1,905	2,211	-2,502	6,312
CTI-Aut-T	A	,004	,952	-,186	72	,853	-,423	2,268	-4,944	4,099
	B			-,186	71,824	,853	-,423	2,268	-4,944	4,099
CTI-Sob-T	A	,004	,950	,351	72	,727	,749	2,134	-3,506	5,003
	B			,350	71,337	,727	,749	2,137	-3,511	5,008
CTI-Hip-T	A	,238	,627	1,470	72	,146	3,105	2,112	-1,106	7,316
	B			1,473	71,940	,145	3,105	2,108	-1,096	7,307
CTI-Rum-T	A	,505	,480	1,215	72	,228	2,610	2,147	-1,670	6,890
	B			1,219	71,769	,227	2,610	2,141	-1,658	6,877
CTI-CON-T	A	1,575	,214	-,140	72	,889	-,292	2,089	-4,456	3,871
	B			-,141	70,531	,888	-,292	2,077	-4,435	3,850
CTI-Pos-T	A	1,924	,170	,779	72	,438	1,599	2,052	-2,492	5,691
	B			,776	68,837	,440	1,599	2,061	-2,513	5,712
CTI-Acc-T	A	1,076	,303	-,315	72	,754	-,632	2,007	-4,631	3,368
	B			-,316	71,505	,753	-,632	1,999	-4,617	3,354
CTI-Res-T	A	,372	,544	-1,761	72	,082	-3,155	1,791	-6,726	,416
	B			-1,770	70,966	,081	-3,155	1,783	-6,710	,400
CTI-MAG-T	A	3,224	,077	-,789	72	,433	-1,750	2,218	-6,171	2,671
	B			-,795	68,660	,429	-1,750	2,201	-6,142	2,642
CTI-CAT-T	A	,731	,395	-,887	72	,378	-1,939	2,185	-6,295	2,418
	B			-,890	71,546	,376	-1,939	2,177	-6,280	2,402
CTI-Pol-T	A	,914	,342	-1,606	72	,113	-3,580	2,230	-8,025	,864
	B			-1,599	69,034	,114	-3,580	2,239	-8,047	,886
CTI-Sus-T	A	,426	,516	-,891	72	,376	-2,269	2,546	-7,345	2,807
	B			-,887	69,023	,378	-2,269	2,557	-7,370	2,832
CTI-Int-T	A	1,487	,227	-,509	72	,613	-1,076	2,116	-5,294	3,141
	B			-,506	68,518	,614	-1,076	2,126	-5,317	3,165
CTI-ESO-T	A	,024	,877	-,873	72	,386	-2,114	2,422	-6,941	2,713
	B			-,871	70,540	,387	-2,114	2,427	-6,955	2,727
CTI-Par-T	A	,098	,755	-1,215	72	,228	-2,728	2,245	-7,204	1,748
	B			-1,211	70,097	,230	-2,728	2,252	-7,220	1,764
CTI-Sup-T	A	,253	,616	-,513	72	,609	-1,016	1,979	-4,962	2,929
	B			-,515	71,439	,608	-1,016	1,971	-4,947	2,914
CTI-OPT-T	A	1,708	,195	-2,139	72	,036	-4,920	2,300	-9,505	-,334
	B			-2,119	62,636	,038	-4,920	2,321	-9,559	-,280
CTI-Exa-T	A	,032	,859	-2,996	72	,004	-6,599	2,203	-10,991	-2,208
	B			-2,983	68,820	,004	-6,599	2,213	-11,014	-2,185
CTI-Est-T	A	7,077	,010	-,364	72	,717	-,898	2,466	-5,814	4,019
	B			-,360	58,192	,720	-,898	2,496	-5,894	4,099
CTI-Ing-T	A	7,945	,006	-1,596	72	,115	-4,035	2,528	-9,075	1,005
	B			-1,574	55,515	,121	-4,035	2,563	-9,170	1,100
MOL-E1-T	A	,014	,907	1,345	69	,183	8,626	6,415	-4,172	21,425
	B			1,345	68,591	,183	8,626	6,413	-4,169	21,422
MOL-E2-T	A	1,765	,188	,813	69	,419	6,070	7,467	-8,826	20,966
	B			,817	68,925	,417	6,070	7,429	-8,751	20,891
MOL-E3-T	A	,055	,815	,209	69	,835	1,498	7,173	-12,811	15,808
	B			,208	67,846	,835	1,498	7,187	-12,843	15,840
MOL-D1-T	A	1,151	,287	1,537	69	,129	9,136	5,943	-2,721	20,993
	B			1,546	68,840	,127	9,136	5,910	-2,654	20,926
MOL-D2-T	A	,552	,460	-,505	69	,615	-3,587	7,101	-17,753	10,580
	B			-,506	68,963	,614	-3,587	7,082	-17,716	10,542
MOL-D3-T	A	,021	,886	-,700	69	,486	-5,189	7,414	-19,980	9,602
	B			-,701	68,876	,486	-5,189	7,400	-19,953	9,575
MOL-D4-T	A	,166	,685	-1,115	69	,269	-7,533	6,755	-21,009	5,942
	B			-1,113	67,708	,270	-7,533	6,770	-21,044	5,977
MOL-D5-T	A	1,936	,169	-,230	69	,819	-1,709	7,420	-16,511	13,093
	B			-,232	68,860	,818	-1,709	7,378	-16,429	13,011
MOL-D6-T	A	,575	,451	-1,548	69	,126	-9,869	6,376	-22,589	2,852
	B			-1,552	68,970	,125	-9,869	6,359	-22,554	2,816
MOL-D7-T	A	,143	,706	-,406	69	,686	-3,095	7,617	-18,289	12,100
	B			-,407	68,980	,685	-3,095	7,594	-18,245	12,055
MOL-D8-T	A	,087	,768	,283	69	,778	2,060	7,285	-12,473	16,593
	B			,283	68,509	,778	2,060	7,285	-12,474	16,594

MOL-D9-T	A	1,974	,165	-,492	69	,625	-3,398	6,912	-17,187	10,390
	B			-,488	65,252	,627	-3,398	6,958	-17,293	10,496
MOL-D10-T	A	,057	,812	,163	69	,871	1,132	6,944	-12,721	14,985
	B			,163	67,691	,871	1,132	6,960	-12,758	15,022
MOL-M1-T	A	1,625	,207	1,411	69	,163	9,041	6,407	-3,740	21,823
	B			1,423	68,174	,159	9,041	6,354	-3,637	21,720
MOL-M2-T	A	1,430	,236	-1,574	69	,120	-10,224	6,494	-23,180	2,731
	B			-1,566	66,063	,122	-10,224	6,529	-23,260	2,812
MOL-M10-T	A	,161	,689	,287	69	,775	2,112	7,371	-12,593	16,817
	B			,286	68,251	,776	2,112	7,377	-12,608	16,832
MOL-M11-T	A	,085	,771	,100	69	,920	,709	7,070	-13,395	14,814
	B			,101	68,913	,920	,709	7,055	-13,365	14,784
MOL-M3-T	A	,002	,966	-,896	69	,373	-6,184	6,903	-19,955	7,588
	B			-,895	68,163	,374	-6,184	6,911	-19,973	7,606
MOL-M5-T	A	,316	,576	-,094	69	,925	-,654	6,951	-14,520	13,212
	B			-,094	66,480	,926	-,654	6,983	-14,595	13,286
MOL-M6-T	A	1,906	,172	-,087	69	,931	-,692	8,002	-16,655	15,271
	B			-,087	68,870	,931	-,692	7,958	-16,568	15,183
MOL-M7-T	A	,007	,934	-1,668	69	,100	-11,623	6,969	-25,527	2,280
	B			-1,671	68,845	,099	-11,623	6,958	-25,504	2,258
MOL-M4-T	A	1,005	,320	,054	69	,957	,389	7,235	-14,045	14,822
	B			,054	68,964	,957	,389	7,202	-13,978	14,756
MOL-M8-T	A	,001	,981	-,491	69	,625	-3,211	6,536	-16,250	9,827
	B			-,492	68,862	,624	-3,211	6,524	-16,227	9,804
MOL-M9-T	A	1,576	,214	-1,703	69	,093	-12,479	7,326	-27,095	2,136
	B			-1,693	65,652	,095	-12,479	7,371	-27,197	2,238
MOL-M12-T	A	,024	,877	-1,277	69	,206	-8,610	6,741	-22,058	4,837
	B			-1,278	68,640	,206	-8,610	6,737	-22,051	4,830
MOL-M13-T	A	1,307	,257	-1,502	69	,138	-11,180	7,441	-26,025	3,665
	B			-1,496	66,607	,139	-11,180	7,475	-26,101	3,741
MOL-M14-T	A	,602	,441	-,319	69	,751	-2,384	7,483	-17,312	12,544
	B			-,318	67,220	,752	-2,384	7,508	-17,369	12,601
MOL-M18-T	A	,580	,449	,688	69	,494	4,838	7,035	-9,196	18,871
	B			,690	68,985	,493	4,838	7,013	-9,153	18,829
MOL-M19-T	A	,009	,924	-,488	69	,627	-3,746	7,682	-19,071	11,580
	B			-,489	68,918	,627	-3,746	7,665	-19,038	11,546
MOL-M20-T	A	1,296	,259	,028	69	,978	,218	7,725	-15,192	15,628
	B			,028	66,457	,978	,218	7,761	-15,276	15,712
MOL-M21-T	A	1,450	,233	-1,804	69	,076	-12,106	6,709	-25,490	1,279
	B			-1,794	65,775	,077	-12,106	6,749	-25,581	1,369
MOL-M22-T	A	8,233	,005	-1,009	69	,317	-6,364	6,310	-18,951	6,223
	B			-1,021	66,461	,311	-6,364	6,235	-18,810	6,082
MOL-M15-T	A	2,049	,157	-,186	69	,853	-1,193	6,429	-14,018	11,632
	B			-,187	68,577	,852	-1,193	6,384	-13,930	11,544
MOL-M16-T	A	1,670	,201	-,523	69	,603	-3,850	7,363	-18,539	10,840
	B			-,526	68,769	,601	-3,850	7,318	-18,451	10,751
MOL-M17-T	A	,272	,603	,691	69	,492	5,463	7,906	-10,310	21,235
	B			,692	68,864	,491	5,463	7,892	-10,283	21,208
MOL-M29-T	A	,017	,897	,402	69	,689	3,008	7,484	-11,922	17,938
	B			,401	68,074	,689	3,008	7,494	-11,945	17,961
MOL-M30-T	A	,471	,495	,658	69	,512	4,473	6,793	-9,078	18,024
	B			,656	66,965	,514	4,473	6,819	-9,137	18,083
MOL-M25-T	A	1,096	,299	,188	69	,851	1,223	6,502	-11,749	14,194
	B			,187	65,081	,852	1,223	6,547	-11,853	14,298
MOL-M27-T	A	,668	,417	-,699	69	,487	-5,347	7,650	-20,608	9,915
	B			-,697	67,410	,488	-5,347	7,673	-20,659	9,966
MOL-M23-T	A	,080	,778	-,287	69	,775	-1,903	6,625	-15,120	11,314
	B			-,286	67,503	,775	-1,903	6,643	-15,161	11,355
MOL-M24-T	A	,017	,898	,434	69	,666	3,210	7,404	-11,560	17,980
	B			,434	68,632	,666	3,210	7,400	-11,553	17,973
MOL-M26-T	A	1,442	,234	,548	69	,585	3,871	7,058	-10,210	17,952
	B			,545	65,660	,587	3,871	7,101	-10,308	18,050
MOL-M28-T	A	,257	,614	,115	69	,908	,818	7,088	-13,322	14,958
	B			,115	67,938	,909	,818	7,100	-13,349	14,985
Bis-total	A	,003	,955	1,541	74	,128	1,500	,973	-,439	3,439
	B			1,541	73,995	,128	1,500	,973	-,439	3,439
IE Percep.	A	,682	,412	-,219	74	,827	-,31579	1,43936	-3,18378	2,55220
	B			-,219	73,615	,827	-,31579	1,43936	-3,18403	2,55245
IE Compr.	A	,436	,511	,426	74	,671	,55263	1,29590	-2,02951	3,13477
	B			,426	73,258	,671	,55263	1,29590	-2,02994	3,13521
IE Regul.	A	,527	,470	,437	73	,663	,66145	1,51325	-2,35446	3,67736
	B			,437	72,018	,664	,66145	1,51509	-2,35882	3,68172
Incre. Atención	A	3,255	,075	13,14	75	,000	24,66599	1,87619	20,92843	28,4035
	B			13,17	73,966	,000	24,66599	1,87263	20,93466	28,3973

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

En estos datos vemos que se observan diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos. El grupo que presenta mayor incremento de la competencia de atención plena obtiene unas puntuaciones significativamente peores en las dimensiones de OPT. Optimismo Ingenuo y Exa. Optimismo exagerado de la variables de pensamiento constructivo.

Una vez que se comprueba que entre los de mayor y menor atención plena existen diferencias significativas en numerosas variables socioemocionales y cognitivo afectivas, queremos establecer una posible relación causal entre estas variables y la variable criterio o dependiente *atención plena* en sus tres medidas.

#### **5.5.7. Resultados de la función discriminante de los que más se beneficiarán del programa Mindfulness-ProAp en las diferentes medidas de atención plena**

Hipótesis 7.- Se podrá obtener una función discriminante para predecir aquellos individuos que más se beneficiarán de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una función discriminante que nos permita predecir aquellos *individuos* que más se benefician de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

H<sub>1</sub>: Es posible obtener una función discriminante que nos permita predecir aquellos *individuos* que más se benefician de la participación en el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

##### **5.5.7.1. Antes del programa**

En primer lugar, procedemos con el análisis de los que mayor puntuación en *atención plena* han conseguido antes del programa de intervención.

Para realizar esta función discriminante, se tiene como variables de agrupación (criterio) la mayor o menor *atención plena* en cada una de las tres mediciones (antes y después del programa de intervención e incremento). Y como variables predictivas, las variables socioemocionales de estrategias cognitivo emocionales y pensamiento constructivo.

A continuación presentamos los pasos estadísticos realizados en el análisis, para obtener la función discriminante que nos ayude a predecir qué perfil socioemocional se beneficia en las diferentes medidas de atención. Los resultados están reflejados en las tablas 5.37, 5.38, 5.39, 5.40, 5.41 y 5.42.

**Tabla 5.37**

Variables de entrada

Variables entradas/eliminadas<sup>a,b,c,d</sup>

Paso	Entrada	Lambda de Wilks						F exacta		Sig.
		Estadístico	gl1	gl2	gl3	Estadístico	gl1	gl2		
1	MOL-M20-T	,738	1	1	69,000	24,526	1	69,000	,000	
2	MOL-M16-T	,640	2	1	69,000	19,109	2	68,000	,000	
3	MOL-M21-T	,582	3	1	69,000	16,065	3	67,000	,000	
4	CTI-Acc-T	,546	4	1	69,000	13,706	4	66,000	,000	
5	MOL-M1-T	,513	5	1	69,000	12,356	5	65,000	,000	
6	MOL-M13-T	,482	6	1	69,000	11,451	6	64,000	,000	
7	MOL-M4-T	,447	7	1	69,000	11,124	7	63,000	,000	

En cada paso se entra la variable que minimiza la lambda de Wilks global.

- El número máximo de pasos es 138.
- La F mínima parcial para entrar es 3.84.
- La F máxima parcial para eliminar es 2.71.
- El nivel F, la tolerancia o VIN no suficiente para un cálculo adicional.

**Título: Pasos y variables introducidas en el análisis**

**Tabla 5.38**  
Variables de análisis I

<b>Variables en el análisis</b>				
Paso		Tolerancia	F para eliminar	Lambda de Wilks
1	MOL-M20-T	1,000	24,526	
2	MOL-M20-T	,995	17,167	,802
	MOL-M16-T	,995	10,364	,738
3	MOL-M20-T	,938	20,899	,763
	MOL-M16-T	,976	11,652	,683
	MOL-M21-T	,922	6,748	,640
4	MOL-M20-T	,890	12,923	,653
	MOL-M16-T	,964	8,813	,619
	MOL-M21-T	,895	8,125	,613
	CTI-Acc-T	,881	4,274	,582
5	MOL-M20-T	,876	13,940	,623
	MOL-M16-T	,917	5,097	,553
	MOL-M21-T	,894	6,967	,568
	CTI-Acc-T	,816	6,305	,562
	MOL-M1-T	,857	4,254	,546
6	MOL-M20-T	,728	18,314	,620
	MOL-M16-T	,747	8,416	,546
	MOL-M21-T	,893	6,248	,529
	CTI-Acc-T	,805	7,052	,535
	MOL-M1-T	,850	4,708	,518
	MOL-M13-T	,628	4,036	,513
7	MOL-M20-T	,666	9,124	,512
	MOL-M16-T	,711	4,605	,480
	MOL-M21-T	,881	7,015	,497
	CTI-Acc-T	,801	5,550	,487
	MOL-M1-T	,831	5,763	,488
	MOL-M13-T	,507	7,651	,502
	MOL-M4-T	,478	4,937	,482

**Tabla: Estadístico Lambda de Wilks para las variables seleccionadas en los pasos realizados**



**Tabla 5.39**  
Variables de análisis II

<b>Variables en el análisis</b>				
Paso		Tolerancia	F para eliminar	Lambda de Wilks
1	MOL-M20-T	1,000	24,526	
2	MOL-M20-T	,995	17,167	,802
	MOL-M16-T	,995	10,364	,738
3	MOL-M20-T	,938	20,899	,763
	MOL-M16-T	,976	11,652	,683
	MOL-M21-T	,922	6,748	,640
4	MOL-M20-T	,890	12,923	,653
	MOL-M16-T	,964	8,813	,619
	MOL-M21-T	,895	8,125	,613
	CTI-Acc-T	,881	4,274	,582
5	MOL-M20-T	,876	13,940	,623
	MOL-M16-T	,917	5,097	,553
	MOL-M21-T	,894	6,967	,568
	CTI-Acc-T	,816	6,305	,562
	MOL-M1-T	,857	4,254	,546
6	MOL-M20-T	,728	18,314	,620
	MOL-M16-T	,747	8,416	,546
	MOL-M21-T	,893	6,248	,529
	CTI-Acc-T	,805	7,052	,535
	MOL-M1-T	,850	4,708	,518
	MOL-M13-T	,628	4,036	,513
7	MOL-M20-T	,666	9,124	,512
	MOL-M16-T	,711	4,605	,480
	MOL-M21-T	,881	7,015	,497
	CTI-Acc-T	,801	5,550	,487
	MOL-M1-T	,831	5,763	,488
	MOL-M13-T	,507	7,651	,502
	MOL-M4-T	,478	4,937	,482

**Tabla 5.40**  
Autovalores

Autovalores				
Función	Autovalor	% de varianza	% acumulado	Correlación canónica
1	1,236 <sup>a</sup>	100,0	100,0	,743

a. Se utilizaron las primeras 1 funciones discriminantes canónicas en el análisis.

**Tabla 5.41**  
Lambda de Wilks

Lambda de Wilks				
Prueba de funciones	Lambda de Wilks	Chi-cuadrado	gl	Sig.
1	,447	52,707	7	,000

**Tabla 5.42**  
Coeficiente de función discriminante

Coeficientes de función discriminante canónica estandarizados	
Función	1
CTI-Acc-T	,428
MOL-M1-T	-,427
MOL-M4-T	-,525
MOL-M13-T	,622
MOL-M20-T	-,586
MOL-M21-T	,454
MOL-M16-T	,416

**Tabla: Resumen de las principales funciones discriminantes (Tablas 5.39, 5.40 y 5.41)**

Como podemos observar los resultados confirman que se puede establecer una función discriminante, entre los que puntúan más alto y los que menos antes de la participación en el programa Mindfulness-ProAp. Estas diferencias significativas en las característica socioemocionales de los que pertenecen al grupo que mayor atención plena puntuó antes del programa de intervención con puntuaciones superiores en: M13 (Reclusión), M21 (Atribución social del éxito),

M16 (Precisión y supervisión) y CTI Acc. (Orientación a la acción). Y con puntuaciones significativamente peores en los siguientes moldes: M 20 (Atribución al temperamento) , M1(Implicación directa) y M4 (Afrontamiento borroso).

Ahora continuamos con el procedimiento que nos proporcionará la clasificación pronosticada y su comparación con la efectiva, y los porcentajes de acierto para clasificar adecuadamente la pertenencia a un grupo u otro.

**Tabla 5.43**

Probabilidades previas para grupos

Probabilidades previas para grupos			
Apptotalagru	Previa	Casos utilizados en análisis	
		No ponderados	Ponderados
1,00	,500	38	38,000
2,00	,500	33	33,000
Total	1,000	71	71,000

**Tabla: Porcentajes de acierto para clasificar adecuadamente la pertenencia a un grupo u otro**

**Tabla 5.44**

Resultados de clasificación

Resultados de clasificación <sup>a</sup>				
	Apptotalagru	Pertenencia a grupos pronosticada		
		1,00	2,00	Total
Original	Recuento	1,00	2,00	Total
		33	5	38
		7	27	34
	Casos sin agrupar	8	31	39
%		86,8	13,2	100,0
		20,6	79,4	100,0
		20,5	79,5	100,0

a. 83,3% de casos agrupados originales clasificados correctamente.

Con los datos obtenidos del procedimiento anterior se puede comprobar que existe una función discriminante que nos permite clasificar correctamente en el 86,8% a las personas que presentan *mayor atención plena* antes de la intervención del programa, frente a los que presentan *menor atención plena* en el mismo momento de medida.

#### **5.5.7.2. Después del programa**

En línea con lo anterior, el siguiente análisis pretende comprobar qué característica socioemocionales predominan en los sujetos que mayor puntuación obtuvieron en *atención plena* después del programa de intervención y así establecer una función discriminante que permita predecir qué personas pueden tener un mayor beneficio en el desarrollo de la *atención plena* después de participar en el programa de intervención para el desarrollo en atención plena, Mindfulness-ProAp.

Para obtener los resultados necesarios se realizó el proceso de análisis discriminante estadístico cuyos resultados se presenta en las siguientes tablas: 5.45, 5.46, 5.47, 5.48, 5.49, 5.50 y 5.51.

#### **Tabla 5.45**

Variables de entrada II

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.45**  
Variables de entrada II

Variables entradas/eliminadas <sup>a,b,c,d</sup>									
Paso	Entrada	Estadístico	Lambda de Wilks			F exacta			
			gl1	gl2	gl3	Estadístico	gl1	gl2	Sig.
1	MOL-E2-T	,608	1	1	69,000	44,541	1	69,000	,000
2	CTI-Ing-T	,541	2	1	69,000	28,791	2	68,000	,000
3	MOL-M28-T	,465	3	1	69,000	25,666	3	67,000	,000
4	MOL-M12-T	,420	4	1	69,000	22,756	4	66,000	,000
5	CTI-Rum-T	,390	5	1	69,000	20,357	5	65,000	,000

En cada paso, se entra la variable que minimiza la lambda de Wilks global.

- El número máximo de pasos es 138.
- La F mínima parcial para entrar es 3.84.
- La F máxima parcial para eliminar es 2.71.
- El nivel F, la tolerancia o VIN no suficiente para un cálculo adicional.

**Tabla: Pasos y variables introducidas en el análisis.**

**Tabla 5.46**  
Variables en el análisis III

Variables en el análisis				
Paso		Tolerancia	F para eliminar	Lambda de Wilks
1	MOL-E2-T	1,000	44,541	
2	MOL-E2-T	,948	49,968	,939
	CTI-Ing-T	,948	8,318	,608
3	MOL-E2-T	,948	38,609	,733
	CTI-Ing-T	,745	16,547	,580
	MOL-M28-T	,777	10,971	,541
4	MOL-E2-T	,848	16,027	,522
	CTI-Ing-T	,667	22,087	,561
	MOL-M28-T	,727	14,418	,512
	MOL-M12-T	,769	7,061	,465
5	MOL-E2-T	,739	6,473	,429
	CTI-Ing-T	,649	24,102	,534
	MOL-M28-T	,723	11,389	,458
	MOL-M12-T	,727	9,312	,446
	CTI-Rum-T	,800	5,104	,420

**Tabla: Estadístico Lambda de Wilks para las variables seleccionadas en los pasos realizados**

**Tabla 5.47**

**Autovalores**

<b>Autovalores</b>				
Función	Autovalor	% de varianza	% acumulado	Correlación canónica
1	1,566 <sup>a</sup>	100,0	100,0	,781

a. Se utilizaron las primeras 1 funciones discriminantes canónicas en el análisis.

**Tabla 5.48**

**Lambda de Wilks II**

<b>Lambda de Wilks</b>				
Prueba de funciones	Lambda de Wilks	Chi-cuadrado	gl	Sig.
1	,390	62,665	5	,000

**Tabla 5.49**

**Coefficiente de función discriminante II**

<b>Coefficientes de función discriminante canónica estandarizados</b>	
Función	1
CTI-Rum-T	,386
CTI-Ing-T	-,827
MOL-E2-T	,448
MOL-M12-T	-,531
MOL-M28-T	,581

**Tabla: Resumen de las principales funciones discriminantes (5.46, 5.47 y 5.48)**

En este momento de medida de atención plena se puede afirmar que también existe una función discriminante entre los que pertenecen al grupo que obtuvieron mayor atención plena y los que obtuvieron menor atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

En la variable cognitivo emocional las características significativas que diferencian a los que pertenecen al grupo de mayora atención plena después del programa de intervención, con mejores puntuaciones en el encuadre E2 (Ajuste) y en el molde M28 (Anticipación constructiva previsor). Y con puntuaciones significativamente inferiores en el molde M12 (Disociación Emocional).

También podemos comprobar que existen diferencias significativas en las puntuaciones de la variable de pensamientos constructivo en su escala de Rum. (Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables) con mejores puntuaciones en el grupo de los que mayor puntuación en atención plena obtuvieron después del programa. Y con una puntuación peor en la dimensión de Ing. (Ingenuidad).

**Tabla 5.50**

Probabilidades previas para grupos II

Probabilidades previas para grupos			
Apftotalagru	Previa	Casos utilizados en análisis	
		No ponderados	Ponderados
1,00	,500	35	35,000
2,00	,500	36	36,000
Total	1,000	71	71,000

**Tabla: Porcentaje de acierto para clasificar adecuadamente la pertenencia a un grupo u otro**

**Tabla 5.51**

Resultados de clasificación II

(Pág. siguiente)

**Tabla 5.51**  
Resultados de clasificación II

		Resultados de clasificación <sup>a</sup>			
		Apftotalagru	Pertenencia a grupos pronosticada		Total
			1,00	2,00	
Original	Recuento	1,00	31	4	35
		2,00	7	30	37
		Casos sin agrupar	20	19	39
	%	1,00	88,6	11,4	100,0
		2,00	18,9	81,1	100,0
		Casos sin agrupar	51,3	48,7	100,0

a. 84,7% de casos agrupados originales clasificados correctamente.

Con el análisis de estos datos podemos comprobar que existe una función discriminante que permite clasificar correctamente y de forma estadísticamente significativa, al 88,6% de los que tienen más *atención plena*.

### 5.5.7.3. Incremento de atención plena

Y, por último se realiza el mismo análisis que los dos anteriores, pero en esta ocasión teniendo presente el incremento de la atención plena en los dos grupos de estudio, los que más atención plena incrementaron y los que decrecieron en la puntuación de atención plena.

Presentamos el proceso de análisis en las tablas siguientes: 5.52, 5.53, 5.54, 5.55, 5.56, 5.57 y 5.58.

**Tabla 5.52**  
Variables de entrada III  
(Pág. siguiente)



**Tabla 5.52**  
Variables de entrada III

Variables entradas/eliminadas <sup>a,b,c,d</sup>									
Paso	Entrada	Lambda de Wilks					F exacta		
		Estadístico	gl1	gl2	gl3	Estadístico	gl1	gl2	Sig.
1	CTI-Exa-T	,857	1	1	68,000	11,319	1	68,000	,001

En cada paso, se entra la variable que minimiza la lambda de Wilks global.

- a. El número máximo de pasos es 138.
- b. La F mínima parcial para entrar es 3.84.
- c. La F máxima parcial para eliminar es 2.71.
- d. El nivel F, la tolerancia o VIN no suficiente para un cálculo adicional.

**Tabla: Pasos y variables introducidas en el análisis**

**Tabla 5.53**  
Variables en el análisis III

Variables en el análisis			
Paso		Tolerancia	F para eliminar
1	CTI-Exa-T	1,000	11,319

**Tabla: Estadístico Lambda de Wilks para las variables seleccionadas en los pasos realizados**

**Tabla 5.54**  
Autovalores III

Autovalores				
Función	Autovalor	% de varianza	% acumulado	Correlación canónica
1	,166 <sup>a</sup>	100,0	100,0	,378

- a. Se utilizaron las primeras 1 funciones discriminantes canónicas en el análisis.

**Tabla 5.55**  
Lambda de Wilks.

Lambda de Wilks				
Prueba de funciones	Lambda de Wilks	Chi-cuadrado	gl	Sig.
1	,857	10,393	1	,001

**Tabla 5.56**  
Coeficiente de la función discriminante.

Coeficientes de función discriminante canónica estandarizados	
Función	1
CTI-Exa-T	1,000

**Tabla: Resumen de las principales funciones discriminantes (5.53, 5.54 y 5.55)**

Como podemos observar en la tabla 5.56 nos confirma que existe una función discriminante en la variable de pensamiento constructivo en la escala Exa. Pensamiento exagerado con una puntuación significativamente superior en los que mayor incremento en la competencia de atención plena manifestaron.

**Tabla 5.57**  
Probabilidades previas para grupos III

Probabilidades previas para grupos			
increagru	Previa	Casos utilizados en análisis	
		No ponderados	Ponderados
1,00	,500	33	33,000
2,00	,500	37	37,000
Total	1,000	70	70,000

**Tabla: Porcentaje de acierto para clasificar adecuadamente la pertenencia a un grupo u otro**

**Tabla 5.58**

## Resultados de clasificación III

		Resultados de clasificación <sup>a</sup>			
		Pertenencia a grupos pronosticada			
		increagru	1,00	2,00	Total
Original	Recuento	1,00	27	9	36
		2,00	14	24	38
		Casos sin agrupar	22	18	40
%		1,00	75,0	25,0	100,0
		2,00	36,8	63,2	100,0
		Casos sin agrupar	55,0	45,0	100,0

a. 68,9% de casos agrupados originales clasificados correctamente.

Los resultados estadísticos que plantea el análisis discriminante en relación al *incremento* de la atención plena, al dar valores bajos (68,9%) nos obligan a rechazar la hipótesis de que es posible obtener una función que clasifique correctamente a los sujetos que presentarán un mayor o menor crecimiento en atención plena.

### 5.5.8. Obtención de una ecuación de regresión de las diferentes medidas de atención plena a partir de las variables sociodemográficas y socioemocionales

Continuando con la profundización del conocimiento obtenido de los datos de esta investigación, seguimos con el análisis estadístico de los datos, para intentar obtener una ecuación que prediga la puntuación en *atención plena* (en APP antes del programa, incremento en la atención plena y APF cantidad de atención plena que se adquiere después del programa de intervención) que pueda alcanzar cualquier persona teniendo presentes la característica de las variables socioemocionales estudiadas.

Este proceso de análisis se realiza para dar respuesta a la hipótesis siete:

H7: Se podrá obtener una ecuación estructural que sirva de modelo confirmatorio de las relaciones de las variables socioafectivas con la atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible predecir qué variables socioemocionales están relacionadas con la atención plena.

H<sub>1</sub>: Es posible predecir qué variables socioemocionales están relacionadas con la atención plena.

### 5.5.8.1. Antes del programa

Continuando en esta misma línea de análisis, procedemos a realizar el mismo proceso, pero con la variable de atención plena inicial (App). Comprobamos estos resultados en las tablas 5.62, 5.63 y 5.64.

**Tabla 5.59**  
Resumen del modelo

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,336 <sup>a</sup>	,113	,104	,77953
2	,417 <sup>b</sup>	,174	,158	,75597
3	,479 <sup>c</sup>	,229	,205	,73420
4	,543 <sup>d</sup>	,295	,266	,70588
5	,575 <sup>e</sup>	,331	,296	,69126

a. Predictores: (Constante), MOL-M20-T

b. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T

c. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T, MOL-M21-T

d. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T, MOL-M21-T, MOL-M22-T

e. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T, MOL-M21-T, MOL-M22-T, CTI-Res-T

Tabla 5.60

## Anova

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	7,753	1	7,753	12,758	,001 <sup>b</sup>
	Residuo	60,767	100	,608		
	Total	68,520	101			
2	Regresión	11,941	2	5,971	10,447	,000 <sup>c</sup>
	Residuo	56,578	99	,571		
	Total	68,520	101			
3	Regresión	15,693	3	5,231	9,704	,000 <sup>d</sup>
	Residuo	52,827	98	,539		
	Total	68,520	101			
4	Regresión	20,188	4	5,047	10,129	,000 <sup>e</sup>
	Residuo	48,332	97	,498		
	Total	68,520	101			
5	Regresión	22,647	5	4,529	9,479	,000 <sup>f</sup>
	Residuo	45,872	96	,478		
	Total	68,520	101			

a. Variable dependiente: anotalaaru

b. Predictores: (Constante), MOL-M20-T

c. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T

d. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T, MOL-M21-T

e. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T, MOL-M21-T, MOL-M22-T

f. Predictores: (Constante), MOL-M20-T, CTI-Ing-T, MOL-M21-T, MOL-M22-T, CTI-Res-T

Tabla 5.61

## Coeficientes III

Coeficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficiente estandarizado		
		B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	1,403	,167		8,409	,000
	MOL-M20-T	,009	,002	,336	3,572	,001
2	(Constante)	,320	,431		,742	,460
	MOL-M20-T	,009	,002	,341	3,734	,000
	CTI-Ing-T	,020	,007	,247	2,707	,008
3	(Constante)	,574	,430		1,335	,185
	MOL-M20-T	,011	,002	,403	4,390	,000
	CTI-Ing-T	,022	,007	,266	2,989	,004
	MOL-M21-T	-,007	,003	-,243	-2,638	,010
4	(Constante)	,563	,413		1,361	,177
	MOL-M20-T	,009	,002	,336	3,691	,000
	CTI-Ing-T	,018	,007	,219	2,516	,014
	MOL-M21-T	-,009	,003	-,324	-3,504	,001
	MOL-M22-T	,009	,003	,287	3,004	,003
5	(Constante)	1,342	,531		2,528	,013
	MOL-M20-T	,008	,002	,321	3,597	,001
	CTI-Ing-T	,023	,007	,279	3,129	,002
	MOL-M21-T	-,010	,003	-,336	-3,707	,000
	MOL-M22-T	,008	,003	,275	2,934	,004
	CTI-Res-T	-,021	,009	-,200	-2,269	,026

Variable dependiente: aptotalagru

Puntuación en ap antes del programa=0,008m20+0,023ing-0,01m21+0,008m22-0,021Res+1,342

Los resultados nos ofrecen un pequeño incremento en relación al análisis anterior. En este caso en un 29%, siendo un dato muy poco significativo para tenerlo como referente en nuestra investigación.

### 5.5.8.2. Después del programa

Y por último, procedemos al análisis con la variable criterio atención plena final y algunas de las variables socioemocionales predictoras. Estas variables son las proporcionadas por la escala CTI, pensamiento constructivo, los encuadres y dimensiones del test de moldes, índice de bienestar subjetivo BIS total, la variable de inteligencia emocional en sus tres dimensiones y como variables sociodemográficas la edad y el número de personas que viven en el mismo domicilio.

A continuación se presenta el análisis de datos estadístico realizado en las tablas: 5.65, 5.66 y 5.67.

**Tabla 5.62**  
Resumen del modelo II

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,481 <sup>a</sup>	,231	,224	15,495
2	,550 <sup>b</sup>	,303	,289	14,832
3	,580 <sup>c</sup>	,337	,317	14,536
4	,608 <sup>d</sup>	,370	,344	14,242
5	,636 <sup>e</sup>	,404	,373	13,921
6	,654 <sup>f</sup>	,428	,392	13,714

a. Predictores: (Constante), Bis-total

b. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T

c. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad

d. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad, IE Regulación

e. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad, IE Regulación, CTI-OPT-T

f. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad, IE Regulación, CTI-OPT-T, N° personas domicilio

**Tabla 5.63****Anova II**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	7294,581	1	7294,581	30,383	,000 <sup>b</sup>
	Residuo	24248,934	101	240,088		
	Total	31543,515	102			
2	Regresión	9544,792	2	4772,396	21,694	,000 <sup>c</sup>
	Residuo	21998,722	100	219,987		
	Total	31543,515	102			
3	Regresión	10624,660	3	3541,553	16,761	,000 <sup>d</sup>
	Residuo	20918,855	99	211,302		
	Total	31543,515	102			
4	Regresión	11666,598	4	2916,650	14,380	,000 <sup>e</sup>
	Residuo	19876,916	98	202,826		
	Total	31543,515	102			
5	Regresión	12745,602	5	2549,120	13,154	,000 <sup>f</sup>
	Residuo	18797,913	97	193,793		
	Total	31543,515	102			
6	Regresión	13488,798	6	2248,133	11,954	,000 <sup>g</sup>
	Residuo	18054,716	96	188,070		
	Total	31543,515	102			

a. Variable dependiente: Apftotal

b. Predictores: (Constante), Bis-total

c. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T

d. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad

e. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad, IE Regulación

f. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad, IE Regulación, CTI-OPT-T

g. Predictores: (Constante), Bis-total, MOL-E2-T, Edad, IE Regulación, CTI-OPT-T, N° personas domicilio

**Tabla 5.64**  
Coeficientes

		Coeficientes <sup>a</sup>				
		Coef. no estandarizados		Coef. estandarizado		
Modelo		B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	-10,194	12,978		-,785	,434
	Bis-total	1,909	,346	,481	5,512	,000
2	(Constante)	1,463	12,947		,113	,910
	Bis-total	1,373	,372	,346	3,695	,000
	MOL-E2-T	,177	,055	,299	3,198	,002
3	(Constante)	27,102	17,018		1,593	,114
	Bis-total	1,034	,394	,260	2,625	,010
	MOL-E2-T	,196	,055	,330	3,561	,001
	Edad	-,569	,252	-,200	-2,261	,026
4	(Constante)	18,195	17,130		1,062	,291
	Bis-total	,968	,387	,244	2,502	,014
	MOL-E2-T	,169	,055	,286	3,072	,003
	Edad	-,614	,247	-,216	-2,482	,015
	IE Regulación	,502	,222	,190	2,267	,026
5	(Constante)	31,308	17,642		1,775	,079
	Bis-total	,989	,378	,249	2,613	,010
	MOL-E2-T	,144	,055	,242	2,615	,010
	Edad	-,523	,245	-,184	-2,139	,035
	IE Regulación	,688	,230	,260	2,984	,004
	CTI-OPT-T	-,377	,160	-,201	-2,360	,020
6	(Constante)	20,440	18,220		1,122	,265
	Bis-total	1,059	,374	,267	2,829	,006
	MOL-E2-T	,147	,054	,248	2,718	,008
	Edad	-,464	,243	-,163	-1,911	,059
	IE Regulación	,690	,227	,261	3,039	,003
	CTI-OPT-T	-,398	,158	-,213	-2,525	,013
	Nº personas domicilio	2,318	1,166	,156	1,988	,050

a. Variable dependiente: Apftotal

Los resultados obtenidos por este análisis nos confirman que se puede establecer una ecuación de regresión con algunos de los perfiles socioemocionales analizados y así poder predecir qué características socioemocionales favorecen el mayor beneficio de un programa Mindfulness.



Las características socioemocionales predictoras del beneficio de la *atención plena*, tal y como se refleja en la tabla 5.67 son las siguientes: Bis Total (índice de bienestar subjetivo), el encuadre E2 (Ajuste), la edad con puntuación negativa, la dimensión de Regulación en la variable de Inteligencia Emocional y la escala de CTI Op (Optimismo Ingenuo).

### 5.5.8.3. Incremento de la atención plena

En relación al incremento se observa en las tablas 5.59, 5.60 y 5.61 el proceso realizado para la obtención de esta ecuación de regresión.

**Tabla 5.65**  
Resumen del modelo.

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,272 <sup>a</sup>	,074	,065	11,48002
2	,335 <sup>b</sup>	,112	,094	11,29788
3	,387 <sup>c</sup>	,150	,123	11,11325
4	,461 <sup>d</sup>	,213	,180	10,75020

a. Predictores: (Constante), MOL-M21-T

b. Predictores: (Constante), MOL-M21-T, CTI-Exa-T

c. Predictores: (Constante), MOL-M21-T, CTI-Exa-T, MOL-M18-T

d. Predictores: (Constante), MOL-M21-T, CTI-Exa-T, MOL-M18-T, CTI-Rum-T

**Tabla 5.66**  
Coeficientes  
(Pág. siguiente)

**Tabla 5.66**  
Coeficientes

<b>Coeficientes<sup>a</sup></b>						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficiente estandarizado		
		B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	5,859	2,726		2,149	,034
	MOL-M21-T	-,114	,040	-,272	-2,811	,006
2	(Constante)	18,331	6,639		2,761	,007
	MOL-M21-T	-,106	,040	-,255	-2,663	,009
	CTI-Exa-T	-,253	,123	-,196	-2,054	,043
3	(Constante)	15,996	6,627		2,414	,018
	MOL-M21-T	-,126	,040	-,302	-3,124	,002
	CTI-Exa-T	-,293	,123	-,227	-2,388	,019
	MOL-M18-T	,084	,041	,203	2,070	,041
4	(Constante)	-2,971	9,383		-,317	,752
	MOL-M21-T	-,117	,039	-,280	-2,975	,004
	CTI-Exa-T	-,303	,119	-,235	-2,556	,012
	MOL-M18-T	,133	,043	,321	3,087	,003
	CTI-Rum-T	,358	,129	,280	2,768	,007

a. Variable dependiente: Incremento Atención

**Tabla 5.67**  
Coeficientes II

<b>Coeficientes<sup>a</sup></b>						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficiente estandarizado		
		B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	5,859	2,726		2,149	,034
	MOL-M21-T	-,114	,040	-,272	-2,811	,006
2	(Constante)	18,331	6,639		2,761	,007
	MOL-M21-T	-,106	,040	-,255	-2,663	,009
	CTI-Exa-T	-,253	,123	-,196	-2,054	,043
3	(Constante)	15,996	6,627		2,414	,018
	MOL-M21-T	-,126	,040	-,302	-3,124	,002
	CTI-Exa-T	-,293	,123	-,227	-2,388	,019
	MOL-M18-T	,084	,041	,203	2,070	,041
4	(Constante)	-2,971	9,383		-,317	,752
	MOL-M21-T	-,117	,039	-,280	-2,975	,004
	CTI-Exa-T	-,303	,119	-,235	-2,556	,012
	MOL-M18-T	,133	,043	,321	3,087	,003
	CTI-Rum-T	,358	,129	,280	2,768	,007

a. Variable dependiente: Incremento Atención

Los resultados realizados en este análisis frente a la variable incremento de atención manifiestan poca consistencia y un alto grado de ambigüedad, por lo que no serán tenidos en cuenta en esta investigación.

### 5.5.9. Resultados del análisis descriptivo de la movilidad de la muestra en función de la puntuación de atención plena: Tablas de contingencia

En el último paso de este proceso de análisis del conocimiento de la muestra se pretende expresar, mediante una tabla de contingencias, la relación descriptiva que existe entre las siguientes variables :

1. App (pretest) / apf (posttest)
2. App (pretest) / grupo crecimiento
3. Grupo crecimiento/ Apf

Con el fin de obtener los resultados que reflejan la movilidad de la muestra según la puntuación de atención plena en diferentes momentos del proceso de intervención.

#### 5.5.5. A) App (pretest) / apf (posttest)

A continuación pasamos a comprobar los resultados que ofrece la tabla 5.68 donde se reflejan las puntuaciones obtenidas de la atención plena antes del programa y la atención plena después de la intervención.

**Tabla 5.68**

Tabla cruzada apptotal / apftotal

**Tabla cruzada apptotalagru\*apftotalagru**

Recuento	apftotalagru			Total	
	1,00	2,00	3,00		
apptotalagru	1,00	27	3	10	40
	2,00	2	21	11	34
	3,00	10	12	13	35
Total		39	36	34	109

Como se puede observar en esta tabla de doble entrada, tenemos dos variables de estudio. Una variable es la *atención plena inicial* (pretest), frente a la *atención plena final* (postest). A su vez, estas dos mediciones están clasificadas en tres grupos diferentes. Los grupos responden al siguiente criterio: grupo 1, personas que registraron mayor puntuación en atención plena; grupo 2 personas que registraron poca puntuación en atención plena y grupo 3 personas que tuvieron puntuaciones intermedias.

Para realizar una descripción más organizada de la tabla 5.68 comenzaremos a analizar los datos en vertical. En primer lugar observamos que el número total de personas que se encuentran en el grupo 1 en atención final es de 39 sujetos. De estos, 27 (69%) manifiestan una *atención plena alta* antes y después del programa, 2 sujetos (5,12%) obtuvieron una alta puntuación final habiendo comenzado con puntuación intermedia inicial y el resto, 10 individuos (25,6%) son los que obtuvieron una puntuación intermedia inicial y terminaron con una alta puntuación al final.

Ahora continuamos con la segunda columna. Representa al grupo número 2, aquellos sujetos que la puntuación que obtuvieron una puntuación baja al final del programa de entrenamiento. El total de individuos que pertenece a este grupo es de 36. Estos se dividen de la siguiente forma: 3 personas (el 8,33 %) no manifestaron crecimiento respecto de la puntuación inicial que se encontraban en el grupo 1 y pasaron al grupo 2, por lo tanto decrecieron. 21 de los participantes (58,33%) manifestaron una puntuación al inicio del programa y se mantuvieron en la misma puntuación al final. Y por último 12 alumnos (33,33%) comenzaron en el grupo de puntuación media y terminaron en el de poca atención plena, no mostrando beneficio tras la intervención, decrecieron.

En tercer lugar, pasamos a describir la tercera columna, que agrupa a los participantes al final del programa en el grupo 3. Este grupo terminó con puntuaciones intermedias. El total de estos 34 alumnos se divide de la

siguiente forma: 10 (29,41%) comenzaron con una puntuación alta en *atención plena* y terminaron en el grupo de puntuaciones intermedias, decrecieron. 11 (32,35%) comenzaron con poca atención plena y terminaron en el grupo de puntuaciones intermedias y 13 (38,23%) se mantuvieron en la misma puntuación que manifestaron al principio y al final, estaban y se mantuvieron en el grupo 3 de puntuaciones intermedias.

#### 5.5.5. B) App (pretest) / grupo crecimiento

Ahora presentamos la tabla 5.69 que refleja las puntuaciones de las variable de *atención plena inicial* y la variable de crecimiento, donde se puede apreciar la pertenencia y movilidad de la muestra en cada uno de los grupos.

**Tabla 5.69**

Tabla cruzada incremento / apptotal.

Tabla cruzada increagru*apptotalagru					
Recuento	apptotalagru			Total	
	1,00	2,00	3,00		
Increagru	1,00	9	16	14	39
	2,00	16	10	12	38
	3,00	15	8	9	32
Total	40	34	35	109	

Continuando en la misma línea de descripción de la tabla anterior de forma vertical, comenzamos por la primera columna, que representa al grupo 1. Son los que puntuaron mucha *atención plena* antes del programa de intervención, frente a la variable de crecimiento. El total de muestra perteneciente a este grupo es de 40 alumnos. De estos, 9 alumnos (el 22,5) comenzaron puntuando con mucha atención plena y experimentaron mucho crecimiento al finalizar. Otros 16 participantes (40%) a pesar de comenzaron mostrando mucha *atención plena*, manifestaron un decremento de su puntuación. Y los 15 sujetos

restantes (37,5%) también puntuaron con mucha *atención plena* al inicio, no manifestando variación en sus puntuaciones al finalizar.

La segunda columna hace referencia al grupo 2, aquellos que sus puntuaciones al inicio eran las puntuaciones más bajas. En este caso nos encontramos con un grupo total de 34 alumnos, de los cuales 16 (47,05%) obtuvieron una alta puntuación de crecimiento. En 10 individuos (29.41%) su puntuación decreció y los 8 restantes (23,52%) no manifestaron cambios de puntuación.

En la tercera columna vamos a describir los datos referentes a los participantes en *atención plena inicial* que se encontraban en el grupo 3, aquellos que al inicio se encontraban en el grupo de puntuaciones intermedias. El total de este grupo es de 35 alumnos, 14 de los cuales (40%) manifestaron un alto crecimiento, otros 12 estudiantes (34,28%) manifestaron un decremento y los 9 restantes (25,71%) no manifestaron ningún tipo de crecimiento, ya que sus puntuaciones se mantuvieron en todo el proceso.

### 5.5.5. C) Grupo crecimiento/ Apf

Y por último, pasamos a definir la tablas 5.70 que refleja las puntuaciones de *la atención plena final* y la variable de incremento.

**Tabla 5.70**

Tabla cruzada incremento / apftotal

**Tabla cruzada increagru\*apftotalagru**

Recuento	apftotalagru			Total	
	1,00	2,00	3,00		
Increagru	1,00	21	4	14	39
	2,00	5	23	10	38
	3,00	13	9	10	32
Total		39	36	34	109

Continuando con el mismo procesos de descripción comenzamos con la columna del grupo 1 en *atención plena final*. Es decir, aquellos que tuvieron

mayor puntuación en atención plena al final del programa de intervención. El total de alumnos que pertenecen a este grupo es de 39, de los cuales mostraron mucho incremento en la puntuación de atención plena 21 (el 53,8 %). En 5 estudiantes (el 12,82 %), su puntuación decreció o mostró poco crecimiento y el resto de los participantes, 13 en concreto (33,33%), su incremento no mostró cambios.

En la segunda columna nos encontramos con las puntuaciones que hacen referencia al grupo 2, aquellos que decrecieron o puntuaron poca atención plena. El total de este grupo es de 36 estudiantes, de los cuales 4 (el 11,11 %) tuvieron un alto crecimiento de su puntuación. Otros 23 estudiantes (el 63,88%) se mantuvieron en poca atención plena y los 9 restantes estudiantes (el 25%) su puntuación final fue baja y su incremento se encuentra en la media.

Para finalizar esta descripción, procedemos con la tercera columna, que refleja las puntuaciones del grupo 3, aquellos que acabaron con una puntuación intermedia. El total de este grupo es de 34 alumnos de los cuales 14 (el 41,17%) manifestaron una puntuación inicial baja, experimentaron el mayor incremento, pero terminaron con una puntuación media. Otros 10 alumnos (el 29,41%) terminaron en el grupo de puntuación media tras haber experimentado escaso o nulo incremento. Y los 10 restantes, (el 29,41%) acabaron en el grupo de puntuación media tras experimentar un incremento medio.

## **5.6. DISCUSIÓN**

A partir de los datos y resultados obtenidos en los distintos análisis estadísticos que hemos llevado a cabo, realizaremos seguidamente una interpretación más detallada de los principales hallazgos que se derivan de los mismos. Con este fin, iremos comentando los efectos del programa de intervención que hemos aplicado el desarrollo de la atención plena y el análisis de las variables socioemocionales que más se benefician del programa Mindfulness-ProAp.

Para una mayor precisión y claridad en nuestra exposición e interpretación de los resultados obtenidos, presentamos los datos de acuerdo con el siguiente orden: en primer lugar se expondrán los resultados de los análisis descriptivos de la muestra; en segundo lugar, los análisis referentes al programa y, en tercer lugar, los datos de la variable criterio: atención plena. En todos ellos se harán los comentarios precisos, se comentará el nivel de cumplimiento de cada hipótesis y la interpretación de los resultados obtenidos.

### **5.6.1. Análisis descriptivo de la muestra**

Para analizar la muestra con la que se ha trabajado, en primer lugar se ha realizado un análisis descriptivo de los aspectos sociodemográficos, a continuación se realizó un análisis de las variables socioemocionales, así como un análisis inferencial de todas las variables socioemocionales estudiadas con los dos grupos representativos, con el fin de conocer y comprobar la idoneidad de la muestra.

En el análisis descriptivo, por un lado se analizan los datos sociodemográfico de la muestra que nos indican que estamos trabajando con una representación de la población con las siguientes características: 71 participantes corresponden al centro ICSE y 46 al centro de Formación del Profesorado (Magisterio), el total está representado por 34 hombres y 83 mujeres, la edad media es de 24 años y la media de personas que viven en el mismo domicilio se encuentra entre 3 y 4 sujetos.

Y por otro lado, con el análisis de las variables socioemocionales (estrategias cognitivo emocionales, pensamiento constructivo, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo) comprobamos que en todas las medidas se obtenían puntuaciones dentro de la normalizada estandarizada. Con estos datos se confirma la H.1.1 y afirmar que la muestra de población es sana e idónea para esta investigación.



Además, con el análisis inferencial, podemos añadir otro dato de interés entre los grupos, centro privado (ICSE) y centro público (Magisterio) se comprueba que existen algunas variables socioemocionales que marcan diferencias de puntuaciones estadísticamente significativas. Los resultados de estas características diferenciadoras del grupo ICSE que obtienen mayores puntuaciones en la variable de pensamiento constructivo son las siguientes: CTI-MAG (Pensamiento Mágico) y CTI CAT (Pensamiento Categórico). También existen otras características en la variable de estrategias cognitivo – emocionales que el grupo ICSE presenta una puntuación significativamente mayor en las dimensiones de: D6 (Atribución Externa) y D 9 (Optimización Preparatoria).

Estos resultados nos permiten afirmar que los sujetos pertenecientes al grupo ICSE están percibiendo su realidad con cierto grado de superstición y se muestran pesimistas, con pocas expectativas favorables de cara al futuro y mostrando ambigüedad ante situaciones futuras. Su comportamiento se basa en defenderse de las amenazas. Justificando sus éxitos y fracasos a atribuciones mágicas. Su pensamiento es poco flexible y tienden a buscar soluciones simplistas y con prejuicios. Para encontrarse cómodos necesitan que se cumplan sus expectativas y estereotipos.

Aunque con el análisis de estos resultados se puede afirmar que estas características no son lo suficientemente significativas para tomar como inadecuada la muestra.

### **5.6.2. Análisis del programa**

Procedemos con el análisis de los resultados del programa de intervención Mindfulness-ProAp y así resolvemos las incógnitas planteadas con la Hipótesis 2 y 3.

Los resultados (Tabla 5.16 y 5.17) muestran que la eficacia de nuestro programa para la mejora de la competencia de la atención plena no es significativa, es más, incluso se observa en algunos casos que es inferior el índice de la competencia de atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp. Por lo que la respuesta a la hipótesis 2 se encuentra en la H20 que establece que no existe mejora de la competencia de atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

Con la Hipótesis 3 tratamos de establecer si al finalizar el programa se producen diferencias de medidas estadísticamente significativas de atención plena en todo el grupo, independientemente de los perfiles socioemocionales y demográficos propios de cada persona.

Los resultados obtenidos en este proceso de análisis confirman el cumplimiento de la H.30 que no se establecen mejoras estadísticamente significativas en la competencia de atención plena en todos los sujetos que realizan el programa de intervención Mindfulness-ProAp.

Además, los resultados demuestran que no sólo se producen mejoras sino que en algunos casos hay un decremento. Este decremento tiene especial importancia para nuestra investigación porque se infería que el desarrollo de la atención plena experimentaría un incremento.

Esta diferencia de decremento puede explicar que los que participan en un programa de atención plena se hacen más conscientes de una forma más objetiva de su verdadera habilidad en atención plena.

Además podemos añadir que el incremento de la atención plena (Tabla 5.18) se da sólo en el 43% de la muestra, frente a un 57% que no manifiesta crecimiento e incluso decrece. También podemos confirmar que el 11% mantiene la misma puntuación en atención plena antes (pretest) y después (postest) de la aplicación del programa. Y el 89% restante presenta cambios en

la puntuación de atención plena. Este cambio se da en dos parámetros, o bien de forma positiva en un 39,4% o bien de forma negativa en un 45,9%.

Estos datos nos dan la oportunidad de afirmar que el 56% de los participantes al programa de intervención Mindfulness-ProAp tenían por desconocimiento una falsa creencia sobre su verdadera atención plena. Se deriva de las puntuaciones obtenidas, la discrepancia existente entre las puntuaciones de pretest y posttest que llegan incluso a decrecer.

En nuestro caso en concreto, creemos que el incremento de la atención plena no dependen de la variable de cantidad de atención plena previa a hacer un programa de intervención, tal y como apunta el coeficiente de correlación (Tabla 5.17) que establece sólo un 48%. Así que consideramos que pueden existir otras variables consideradas en este estudio como variables predictivas (variables socioemocionales y sociodemográficas) que sí influyan o determinen el crecimiento de la atención plena.

### **5.6.3. Análisis de las variable criterio: atención plena**

Ahora procedemos a la discusión de los resultados que nos aportan los datos de los estudios de las variables socioemocionales y sociodemográficas entre la variable de atención plena en sus tres medidas: antes (pretest), después (posttest) y el incremento. Y así damos respuesta a la Hipótesis 4.

Expondremos las tres medidas de atención plena con las diferentes variables de estrategias cognitivas emocionales, pensamiento constructivo, inteligencia emocional, índice de felicidad y edad.

Se tomarán en consideración en este orden: primero la medida de pretest (antes del programa), seguidamente con la medida de posttest (después del programa) y en último lugar la medida de incremento de la competencia en atención plena.

### **5.6.3.1. Medida de atención plena antes del programa**

Los resultados de este análisis (Tabla 5.21) nos confirman que existen determinadas variables socioemocionales que correlacionan significativamente con la medida de atención plena antes del programa. Estas variables son:

- En el pensamiento constructivo: PGC, pensamiento constructivo global, EMO, Afrontamiento emocional, (-) MAG pensamiento mágico y (-) ESO Pensamiento esotérico negativo.
- En las estrategias cognitivo emocionales: E2 (Ajuste), D7 (Operatividad), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación) y D5 (Defensividad).
- En la variable de inteligencia emocional la dimensión de regulación.
- Y por último, también destaca el índice de bienestar subjetivo.

Con estos datos podemos confirmar el cumplimiento de la Hipótesis 4 y en concreto el punto H.41 que establece que existen determinadas variables socioemocionales que correlacionan significativamente con la atención plena antes del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

### **5.6.3.2. Medida de atención plena después del programa**

Ahora procedemos a interpretar los resultados obtenidos (Tabla 5.23) de los análisis estadísticos de los cuales podemos confirmar que existen variables socioemocionales que correlacionan significativamente con la atención plena final. Estas variables son:

- En pensamiento constructivo: PGC Pensamiento Constructivo Global, EMO Afrontamiento emocional, CON Afrontamiento conductual y MAG (-) Pensamiento Mágico Negativo.
- Las variables cognitivo emocionales son: E1 (Encuadre Vital), E2 (Ajuste), D1 (Implicación Vital), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad) y D8 (Optimización Positivizante).
- En la variable de inteligencia emocional las dimensiones de percepción y regulación correlación significativamente, también existe correlación significativa en la variable del bienestar subjetivo y la edad.

Con los resultados expuestos podemos afirmar que en esta medida de atención plena también se cumple la hipótesis 1 que afirma que existen variables socioemocionales y sociodemográficas que correlacionan con la medida de atención plena final.

#### **5.6.3.3. Medida del incremento de la competencia en atención plena**

Y por último, analizamos los datos (Tabla 5.29) obtenidos del incremento de la atención plena que nos permite confirmar que no existen variables de pensamiento constructivo que correlacionen significativamente con esta medida de atención plena. En la variable cognitivo emocional existe correlación significativa con una única dimensión, la D6 (Atribución Externa). Por otro lado, podemos confirmar que en la variable sociodemográfica que correlaciona de forma significativa inversa es la edad, lo cual quiere decir que a menor edad mayor relación con el incremento de la atención plena.

Aunque esta dimensión es negativa, su influencia es positiva dado que las personas que manifiestan una puntuación baja en esta dimensión se caracterizan por no atribuir a fuerzas ajenas tanto sus éxitos como sus fracasos.

Con estos resultados podemos comprobar nuevamente el cumplimiento de la Hipótesis 4. Y así, se confirma la H.41 porque existen determinadas variables socioafectivas, inteligencia emocional, índice de bienestar subjetivo o variables demográficas que serán determinantes para conseguir un incremento aún mayor en la habilidad de atención plena.

#### **5.6.4. Agrupamiento de la muestra entre los diferentes índices de atención plena**

Comprobado el análisis que nos ha permitido conocer las correlación existentes entre las diferentes variables socioemocionales y sociodemográficas con las tres medidas de atención plena. Profundizando en el análisis de estas variables considerando a los que presentan mayor y menor atención plena (variable criterio), dando respuesta a la Hipótesis 5 planteada en esta investigación.

Para poder realizar este proceso de análisis se divide a la muestra en tres grupos iguales según el criterio de puntuación: los que más puntúan, los que menos puntúan y los que tienen puntuaciones medias en atención plena. Esta división se realiza en las tres medidas de atención plena: pretest, posttest e incremento.

Estos datos serán obtenidos del análisis estadístico T-test que nos permite comprobar qué diferencias socioemocionales existen entre los participantes que mayor puntuación obtuvieron y los que menor puntuación en las tres dimensiones de medida de atención plena.

##### **5.6.4.1. Antes del programa**

Los resultados (Tabla 5.31 y 5.32) obtenidos en esta medida de atención plena nos confirman que las personas que pertenecen al grupo de los que más puntuación plena obtuvieron, antes del programa y los que menos puntuación

obtuvieron se diferencian en los siguientes aspectos del pensamiento constructivo: EMO Afrontamiento Emocional, Aut. Autoestima, Sob. Ausencia de sobregeneralización negativa, Hip. Ausencia de hipersensibilidad, Rum. Ausencia de Rumiaciones sobre experiencias desagradables. CON. Afrontamiento Conductual, Acc. Orientación a la acción. MAG. Pensamiento Mágico e Int. Intransigencia.

También podemos afirmar que existen diferencias en la variable de estrategias cognitivo emocionales, estas variables son: E1 (Espontaneidad Vital) y E2 (Ajuste) y en las siguientes dimensiones D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad) y D7 (Operatividad).

En la variable de inteligencia emocional la dimensión que marca la diferencia es la dimensión de regulación.

Y por último, también es relevante las personas que manifiestan un mayor índice de felicidad.

Estos resultados indican que existen diferencias en las variables socioemocionales entre el grupo que más puntuación obtuvo y el que menos antes del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

De los resultados deriva el cumplimiento de la Hipótesis 5, concretamente la H.51 que afirma que existen diferencias socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo entre los que más puntúan en atención plena antes del programa.

#### **5.6.4.2. Después del programa**

En este momento de medida de la atención plena, después del programa, los resultados (Tabla 5.33 y 5.34) nos confirman que existen diferencias socioemocionales entre los grupos de personas que mayor y menor puntuación

han obtenido. Estas características diferenciadoras son en pensamiento constructivo con mayores puntuaciones en EMO Afrontamiento Emocional, Aut. Autoestima, Sob. Ausencia de sobregeneralización negativa, Hip. Ausencia de hipersensibilidad, Rum. Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables. CON. Afrontamiento Conductual y Acc. Orientación a la acción y con puntuaciones menores en MAG. Pensamiento Mágico. Int. Intransigencia. Sus. Suspicious. OPT. Optimismo Ingenuo. Exa. Optimismo Exagerado e Ing. Ingenuidad.

En las estrategias cognitivo emocionales las puntuaciones indican que en esta variable también existen diferencias significativas entre los dos grupos. Con mayores puntuaciones tenemos las siguientes variables: E1 (Espontaneidad Vital), E2 (Ajuste), D1 Implicación y D7 Operatividad y con peores puntuaciones las siguientes dimensiones: D2 Negatividad, D3 Discordancia, D4 evitación, D5 Defensividad y D6 atribución Externa.

Y en este mismo grupo, también hay diferencias con mejores puntuaciones en la variable de inteligencia emocional en las dimensiones de regulación y comprensión.

La variable del índice de felicidad también obtiene una puntuación superior en el grupo de los que mayor atención plena manifiestan.

En esta medida de atención plena después de la intervención del programa Mindfulness-ProAp podemos confirmar el cumplimiento de la Hipótesis 5.1 que afirma que existen diferencias en las variables socioafectivas, inteligencia emocional e índice de bienestar subjetivo entre el grupo que mayor atención plena obtuvo frente al grupo que menor atención plena manifestó.



### **5.6.4.3. Incremento**

Y en último lugar, los resultados (Tabla 5.35 y 5.36) de la medida de incremento de atención plena también nos permiten confirmar que existen variables socioemocionales que marcan la diferencia entre los participantes cuya puntuación incrementó un mayor o menor incremento. Éstas variables están marcadas por las escalas de pensamiento constructivo de OPT. Optimismo Ingenuo y Exa. Optimismo exagerado.

Con los resultados obtenidos en esta medida de atención plena, el incremento, podemos confirmar el cumplimiento una vez más de la Hipótesis 5.1 que afirma que existen variables socioafectivas, inteligencia emocional y bienestar subjetivo diferenciadoras entre los grupos.

Una vez que conocemos la existencia de variables socioemocionales y sociodemográficas que establecen diferencias entre grupos atendiendo a la puntuación obtenidas en atención plena, procede realizar el análisis que nos determine la existencia de una función discriminante capaz de señalar estadísticamente significativa las características socioemocionales y sociodemográficas del grupo. Y así dar respuesta a la Hipótesis 6.

### **5.6.4.4. Antes del programa**

Los resultados (desde la tabla 5.28 hasta 5.42) nos permiten afirmar con un valor estadísticamente significativo que existen variables socioemocionales y sociodemográficas discriminante entre los que más y los que menos puntuación obtuvieron en atención plena antes del programa.

Estas diferencias está marcadas en la variable de pensamiento constructivo con mayores puntuaciones en la escala CTI acc (Orientación a la acción) y en las estrategias cognitivo emocionales M13 (Reclusión), M21 (Atribución Social

del éxito) y M16 (Precisión y supervisión) y con peores puntuaciones en los moldes M1 (Implicación directa) M4 (Afrontamiento Borroso) y M20 (Atribución al temperamento).

Los resultados del proceso de análisis de la función discriminante (Tabla 5.44) confirman que existe la probabilidad del 86,8% de acierto en la clasificación de pertenencia a un grupo u a otro.

Con los datos anteriores podemos garantizar el cumplimiento de la Hipótesis 6.1 afirmando que se puede establecer una función discriminante de los que más se beneficiaran en el desarrollo de la competencia de la atención plena antes del programa Mindfulness-ProAp.

#### **5.6.4.5. Después del programa**

Con los resultado obtenidos (desde la Tabla 5.45 hasta la Tabla 5.49) del análisis estadístico podemos determinar que existe una función discriminante que nos permite clasificar adecuadamente a los sujetos que más puntuación en atención plena obtendrán después del programa Mindfulness-ProAp. Las variables socioemocionales que estadísticamente son diferenciadoras de los que mayor atención plena manifestaron después del programa, con mayores puntuaciones son: E2 (Ajuste) y en el molde M28 (Anticipación constructiva previsor) y con peores puntuaciones nos encontramos con: M12 (Disociación emocional).

En la variable de pensamiento constructivo con mayores puntuaciones tenemos la faceta Rum. (Ausencias de rumiaciones sobre experiencias desagradables) y con peores puntuaciones la faceta Ing. (Ingenuidad).

Este proceso de análisis también nos aporta la probabilidad de acierto en la predicción de pertenencia a un grupo u a otro, en este caso el porcentaje es del 88,6%.

Con los datos anteriores podemos confirmar el cumplimiento de la H.6<sub>1</sub> afirmando que se puede establecer una función de discriminante de los que mayor puntuación obtuvieron competencia de la atención plena después del programa Mindfulness-ProAp.

#### **5.6.4.6. Incremento**

Ahora damos lugar al análisis de datos (desde Tabla 5.52 hasta Tabla 5.58) de la medida del incremento, que nos confirma que en esta medida de atención no se puede establecer una función discriminante que pueda predecir la puntuación en el incremento de atención plena para clasificar adecuadamente la pertenencia al grupo de los que más mayor puntuación obtuvieron.

En este caso se confirma la Hipótesis 6<sub>0</sub> que establece que no se puede obtener una función discriminante que nos permita predecir aquellos sujetos que manifestarán mayor incremento de la atención plena.

Una vez alcanzado este punto de análisis y habiendo comprobado la existencia de una función discriminante en las medidas de atención plena antes y después del programa es posible obtener una ecuación estructural, que nos permita predecir las puntuaciones en los tres momentos de atención plena en función de las variables socioemocionales y sociodemográficas. Así podemos encontrar respuesta a la Hipótesis 7 planteada en esta investigación.

#### **5.6.4.7. Antes del programa**

Procedemos con el análisis de los resultados (Tabla 5.59 hasta la Tabla 5.61) de la medida de atención plena antes del programa. En este caso en un 29%, siendo un dato muy poco significativo para tenerlo como referente en nuestra investigación. Por lo tanto en este parámetro de atención plena antes del programa no se puede establecer una ecuación de regresión que prediga la puntuación en atención plena.

En este momento de la medida de atención plena, antes del programa también se cumple la Hipótesis 7<sub>0</sub> que indica que no es posible predecir qué variables socioemocionales están relacionadas con la atención plena antes de un programa de intervención.

#### **5.6.4.8. Después del programa**

Presentamos el análisis de los resultados (Tabla 5.62 hasta 5.64) obtenidos en el momento de medida de la atención plena después del programa de intervención Mindfulness-ProAp. Nos confirman que se puede establecer una ecuación de regresión con algunas de las variables socioemocionales analizadas, así es posible predecir la puntuación en atención plena de los que más se beneficiaron del programa de intervención Mindfulness-ProAp.

Las características socioemocionales predictoras para el mayor beneficio de la atención plena son las siguientes: Bis Total (índice de bienestar subjetivo), el encuadre E2 (Ajuste), la edad con puntuación negativa, la dimensión de regulación en la variable de Inteligencia Emocional y con puntuaciones bajas en la escala de CTI Opt. (Optimismo Ingenuo).

Con este proceso de análisis podemos confirmar el cumplimiento de la H. 71 que afirma la posibilidad de establecer una ecuación estructural que prediga qué variables socioemocionales están relacionadas con el mayor beneficio de la atención plena final.

#### **5.6.4.9. Incremento**

El análisis de datos (Tabla 5.65 hasta Tabla 5.67) nos confirma que no podemos realizar una ecuación de regresión para predecir la puntuación en el incremento de la atención plena.

Con este análisis se da respuesta a la  $H_0$  que afirma que no es posible predecir qué variables socioemocionales están relacionadas con el incremento de la competencia de atención plena.

## **5.7. CONCLUSIONES**

El propósito inicial de esta investigación es conocer el perfil socioemocional de las personas que más se benefician de un programa Mindfulness. Aunque, también ha sido objeto de estudio el programa que hemos elaborado y aplicado. Y comprobar si resulta eficaz para desarrollar la competencia de la atención plena.

Las principales conclusiones que se derivan de esta investigación son:

### **5.7.1. En referencia a la muestra**

1<sup>a</sup>.- Las características sociodemográficas y socioemocionales de la muestra de los dos centros universitarios se encuentran dentro de la normalidad estandarizada, siendo adecuada para realizar la investigación.

### **5.7.2. En referencia al programa**

2<sup>a</sup>.- El programa Mindfulness-ProAp que hemos aplicado ha demostrado no ser útil para mejorar la competencia de atención plena.

3<sup>a</sup>.- El programa Mindfulness-ProAp es útil para mejorar la toma de conciencia en atención plena valorándola como un aspecto de autorregulación consciente.

4<sup>a</sup>.- Con los datos obtenidos también podemos concluir que las personas sobrevaloran su capacidad de atención plena y una vez realizado el primer contacto con una metodología basada en Mindfulness son más conscientes de sus carencias y por lo tanto valoran de forma negativa el uso de esta práctica

en su vida diaria. Despertando una mayor consciencia y valorando de forma más objetiva su capacidad de atención plena, valorándola con un aspecto de autorregulación consciente y no como una mera actividad física (respirar, relajarse,...).

5º.- Los resultados del estudio del programa señalan que no existe correlación entre las puntuaciones de atención plena antes y después del programa de intervención. Por lo que se deduce que deben ser consideradas otras variables que justifiquen el incremento de la atención plena.

### **5.7.3. En referencia a la variable criterio**

6ª.- Con los resultados obtenidos podemos afirmar que existen determinadas variables socioemocionales que correlacionan significativamente con la mayor puntuación de atención plena antes del programa de intervención. Estas variables son en el pensamiento constructivo: PGC, pensamiento constructivo global, EMO, Afrontamiento emocional, (-) MAG pensamiento mágico y (-) ESO Pensamiento esotérico negativo. En las estrategias cognitivo emocionales: E2 (Ajuste), D7 (Operatividad), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación) y D5 (Defensividad). En la variable de inteligencia emocional la dimensión de regulación. Y por último, también correlaciona el índice de bienestar subjetivo.

Las personas que tienen estas variables su perfil socioemocional se caracteriza por tener una estructura mental flexible adaptándose a los acontecimientos, enfrentándose a las situaciones desagradables como retos sin sentirse intimidados. Percibiendo la realidad tal y como es, sin exageraciones, actuando con precisión y asertividad. Planifican sus tareas y se esfuerzan por realizarlas, sin evitar las negativas y aceptándolas y actuando en ellas. Muestran confianza en los demás, sin atribuciones negativas a los hechos. Se aceptan a sí mismo y sus capacidades. No son supersticiosos ni creen en los acontecimientos paranormales. Tienen control emocional sobre sus propias emociones y las de los demás. Así como manifiestan un mayor índice de felicidad.

7ª.- Los datos nos confirman que en el momento de atención plena después del programa de intervención también existen determinadas variables socioemocionales que correlacionan de forma significativa. Estas variables son las siguientes: En pensamiento constructivo: PGC Pensamiento Constructivo Global, EMO Afrontamiento emocional, CON Afrontamiento conductual y MAG (-) Pensamiento Mágico Negativo. Las variables cognitivo emocionales son: E1 (Encadre Vital), E2 (Ajuste), D1 (Implicación Vital), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad) y D8 (Optimización Positivizante). En la variable de inteligencia emocional las dimensiones de percepción y regulación correlación significativamente, también existe correlación significativa en la variable del bienestar subjetivo y la edad. El perfil socioemocional define a estas personas con gran flexibilidad mental para adaptarse a las circunstancias que se les plantean, asimilan y actúan de forma positiva las situaciones negativas o estresantes demostrando ser espontáneos sin excesos de análisis, son optimistas, entusiastas, con energía. Aceptando la realidad tal y como es sin evitar los acontecimientos que resulten estresantes o negativos. No se ajustan a supersticiones. Sus reflexiones son ajustadas a sus respuestas sin realizar atribuciones externas a los fallos cometidos. Aceptan lo positivo y lo negativo lo enfocan desde un punto de aprendizaje. Muestran tener habilidades para percibir y gestionar las emociones propias y las de los demás. Además manifiestan sensación de bienestar.

8ª.- En la medida del incremento de la atención plena la variable cognitivo emocional, con una puntuación negativa D6 (Atribución Externa) y la variable sociodemográfica, edad también con una puntuación negativa, correlacionan de forma significativa con esta medida de atención. Según estas características las personas jóvenes y con tendencias a sentirse en libertad sin atribuir los fallos y éxitos a causas externas, muestran un mayor incremento en la variable de atención plena.

9ª.- Las variables socioemocionales que diferencian de forma significativa a los que más puntuación obtuvieron antes del programa se caracterizan por ser

personas que tienen una gran disposición mental y espontaneidad implicándose de forma activa y productiva en sus experiencias. Ajustando sus expectativas futuras sin exageraciones ni atribuciones externas. Muestra confianza en sí mismo y hacia los demás. Afrontan las dificultades que se le presentan con optimismo y reaccionan de forma adecuada, son capaces de gestionar la incertidumbre de manera proporcionada, manifiestan tener seguridad, control emocional y se sienten felices.

10<sup>a</sup>.- Con los resultados obtenidos podemos concluir que los que mayor beneficio han obtenido después del programa de atención plena Mindfulness-ProAp tienen unas variables socioemocionales que les caracterizan con un perfil socioemocional como personas que presentan una adecuada disposición mental para afrontar la realidad con creatividad y espontaneidad. Son realistas y sus expectativas son ajustadas. Vitales, enérgicos. Encajan las contrariedades y actúan con asertividad, valorando las ventajas y los inconvenientes con actitud crítica y constructiva. Manifiestan dotes de organización y planificación en sus actos supervisando lo que se ha realizado, sin tener presentes anticipaciones negativas. Muestran confianza en sí mismos y en los demás aceptándolos tal y como son. Admiten su realidad tal y como se les presenta, sin evitaciones y con una clara intención de mejorarla. Son consecuentes con sus actos tanto positivos como negativos, sin darles atribuciones externas ni generalizar el significado de los acontecimientos ni a sus éxitos ni a sus fracasos. Manifiestan un alto control emocional en las situaciones estresantes. Afrontan la incertidumbre, los contratiempos y rechazos con positividad. Los desafíos son para ellos una oportunidad de aprendizaje. Buscan la autorrealización y muestran índices elevados de bienestar subjetivo. Sus decisiones son tomadas con precaución procuran analizar todos los puntos de vista.

11<sup>a</sup>.- Los resultados nos confirman que las características socioemocionales que presentan las personas con un mayor crecimiento en la competencia de atención plena tienen una puntuación negativa en la dimensión de optimismo



ingenuo y optimismo exagerado. Estas personas tienen un perfil socioemocional que los define como realistas y objetivos en la toma de sus decisiones, analizando las ventajas y desventajas de cada situación. Toman precauciones y son cautos en sus decisiones. Sus expectativas de éxito se argumentan con sus propios análisis de cada situación.

12<sup>a</sup>.- Estos datos nos permiten establecer divergencias existentes en el perfil de las personas del grupo que mayor puntuación en atención plena obtuvieron antes del programa. Estas personas no realizan atribuciones de los hechos a su temperamento, son previsores y dedican tiempo a sus tareas, se muestran agradecidos con los demás aportando ayuda e interés hacia los otros. Se implican activamente con la realidad que les ha tocado vivir, se muestran vitales y espontáneos, afrontan las frustraciones con realismo y son decididos cuando deben actuar.

13<sup>a</sup>.- Los resultados de la función discriminante de las personas que presentan mayor atención plena antes de la intervención de programa permite establecer en un porcentaje del 86,8% de aciertos en la clasificación.

14<sup>a</sup>.- Los aspectos diferenciadores que caracterizan el perfil socioemocional de las personas que tienen mayor puntuación después del programa Mindfulness-ProAp se caracterizan por tener una percepción positiva de la realidad sin exageraciones, actuando de forma precisa y controlada tanto las vivencias positivas como las negativas. Analizando las dificultades y aportando soluciones adecuadas. No evitan los sentimientos y las emociones aunque sean negativos, son capaces de sobreponerse. Tienen una autoestima ajustada de sí mismos y una imagen adecuada de los demás. Mantienen una visión optimista y realista de la realidad.

15<sup>a</sup>.- Podemos predecir la pertenencia al grupo de los que mayor puntuación van a obtener por la aplicación de un programa Mindfulness con una

probabilidad de acierto de un 88,6% en función de las variables socioemocionales y sociodemográficas establecidas en el estudio.

16<sup>a</sup>.- No se podrá obtener una función discriminante del incremento de la variable atención plena.

17<sup>a</sup>.- No es posible establecer una ecuación de regresión a través de las variables sociales y sociodemográficas que prediga la puntuación de atención plena antes del programa Mindfulness-ProAp.

18<sup>a</sup>.- En función de las variables socioemocionales: pensamientos constructivo, cognitivo emocionales, inteligencia emocional, bienestar subjetivo y las variables sociodemográficas: edad se obtiene una ecuación de regresión que nos permita predecir la pertenencia al grupo que más atención plena obtendría después del programa Mindfulness-ProAp.

19<sup>a</sup>.- No es posible establecer una ecuación de regresión que nos permita predecir el incremento en la puntuación de atención plena en función de las variables socioemocionales y sociodemográficas.





## **CAPÍTULO VI**

### **ESTUDIO II**



## CAPÍTULO VI. ESTUDIO II

### 6.1. ESTUDIO II. Analizar la relación entre variables socioafectivas, cognitivo emocionales, atención plena con el bienestar subjetivo

La idea de este segundo estudio surge de los resultados obtenidos en el estudio I. Concretamente, la variable socioemocional *bienestar subjetivo* aparece en repetidas ocasiones, generando diferentes incógnitas que planteamos analizar a continuación. Nos planteamos si existen determinadas variables socioemocionales propias del desarrollo cognitivo emocional que sean predictivas del índice de bienestar subjetivo, y si el desarrollo de la competencia de atención plena aporta mejoras al índice de bienestar subjetivo.

Por otro lado, según algunos autores (Siegel, 2010; Kabat-Zinn 2003), personas que muestran mayor nivel competencial en habilidades de conciencia plena *Mindfulness*, centradas en el presente de forma consciente y con un mayor equilibrio emocional, aportan respuestas más asertivas en el ambiente en el que se desenvuelven, aumentando la sensación de felicidad, es decir, de *bienestar subjetivo*. En base a este planteamiento, consideramos también importante incluir en este estudio el análisis de las puntuaciones en *atención plena*, entre otras variables.

En el Estudio I, nuestro principal objetivo fue comprobar qué perfil o perfiles socioemocionales predicen un mayor beneficio ante un programa *Mindfulness*. Debido a que durante todo el proceso de análisis se pudo comprobar que la variable socioemocional *bienestar subjetivo* estaba presente en muchos de los análisis realizados, se decide profundizar más en su estudio, analizándola con otras variables socioemocionales y con la competencia de atención plena, como se justificó en el párrafo anterior, para poder obtener un índice de bienestar subjetivo. Partiendo de esta base comenzamos el análisis del Estudio II.

Para la realización de este segundo estudio no se realizó ningún cambio en la metodología expuesta en el trabajo anterior. Se inicia con la exposición de los objetivos que motivaron nuestra investigación y con las hipótesis que planteamos. Continuamos con una descripción del índice de bienestar subjetivo obtenido en la muestra estudiada, el diseño, las variables medidas, etc., hasta llegar al análisis de los resultados conseguidos y las conclusiones derivadas de los mismos.

Los alumnos y alumnas que han participado en el presente estudio, son los mismos que en la investigación anterior.

El procedimiento llevado a cabo es semejante al estudio anterior en el diseño de investigación utilizado, los instrumentos de medida y el procedimiento seguido en la aplicación de las pruebas. Aunque en este caso se ha utilizado como variable criterio el índice de bienestar subjetivo, como objeto de estudio principal. Y como variables predictivas, los aspectos socioemocionales valorados y las medidas de atención plena y en consecuencia los análisis estadísticos realizados.

A continuación presentamos los objetivos establecidos:

## **6.2. OBJETIVOS**

Los objetivos planteados para este estudio son los siguientes:

1º Comprobar si la medida recogida de bienestar subjetivo se distribuye de forma normal entre la muestra, y puede ser tenida en consideración para ser relacionada con el resto de variables socioafectivas y de conciencia plena.

2º Conocer qué relación existe entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo .



3º Clasificar correctamente en la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo, en función de las variables socioemocionales y la atención plena.

4º Conocer si es posible predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

5º Identificar la relación existente entre el bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

6º Conocer si se puede predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

### **6.3. HIPÓTESIS**

Para dar respuestas a estos objetivos, nos planteamos las siguientes hipótesis:

H1: El índice de bienestar subjetivo se distribuye de forma normal entre la muestra, por lo que puede ser tomada en consideración para relacionarlo con el resto de variables socioafectivas y de conciencia plena.

H2: Existe relación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo .

H3: Es posible predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo, a través de una función discriminante con variables socioemocionales y la atención plena.

H4: Es posible predecir el índice de bienestar subjetivo con una ecuación de regresión a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

H5: Existe correlación entre el bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

H6: Se puede predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

### 6.3.1. Cuadro resumen de los objetivos e hipótesis.

Para conseguir una mayor comprensión de los objetivos y las hipótesis planteadas para este estudio se presenta en forma de gráfica un resumen de los mismos.

OBJETIVOS	HIPÓTESIS
1º Comprobar si la medida recogida de bienestar subjetivo se distribuye de forma normal entre la muestra, y puede ser tomada en consideración para ser relacionada con el resto de variables socioafectivas y de conciencia plena.	H1: El índice de bienestar subjetivo se distribuye de forma normal entre la muestra, por lo que puede ser tomada en consideración para relacionarlo con el resto de variables socioafectivas y de conciencia plena.  H <sub>0</sub> : No existe una distribución de normalidad estandarizada de bienestar subjetivo entre la muestra.  H <sub>1</sub> : Existe una distribución de normalidad estandarizada de bienestar subjetivo entre la muestra.
2º Conocer qué relación existe entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo .	H2: Existe relación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo .  H <sub>0</sub> : No existe correlación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo.  H <sub>1</sub> : Existe correlación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo.
3º Clasificar correctamente en la pertenencia a un determinado grupo en	H3: Es posible predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor

---

índice de mayor o menor bienestar subjetivo, en función de las variables socioemocionales y la atención plena.

o menor bienestar subjetivo, a través de una función discriminante con variables socioemocionales y la atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una función discriminante que nos permita predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo.

H<sub>1</sub>: Existe una función discriminante que nos permita predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo.

---

4º Conocer si es posible predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

H4: Es posible predecir el índice de bienestar subjetivo con una ecuación de regresión a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

H<sub>1</sub>: Es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

---

5º Identificar la relación existente entre el bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

H5: Existe correlación entre el bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre las variables de bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre las variables de bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

---

6º Conocer si se puede predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

H6: Se puede predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

H<sub>1</sub>: Es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

---

## **6.4. METÓDO**

### **6.4.1. Muestra**

La muestra que se ha utilizado en esta investigación es la misma que para el Estudio I. El número inicial de participantes es de 130 alumnos y alumnas pertenecientes a los dos centros universitarios establecidos para esta investigación. Pero debido al alto compromiso exigido al alumnado para participar en este estudio, la muestra sufrió una mortandad de 16 participantes siendo el número final de 114 sujetos.

### **6.4.2. Diseño**

Para este estudio se ha utilizado una metodología de tipo cuantitativa, en diferentes métodos: descriptivo en cuanto que se observó y se describió el comportamiento de los participantes y correlacional porque se busca encontrar algún tipo de relación entre las variables propuestas.

### **6.4.3. Variables**

Las variables objeto de estudio en esta investigación son las mismas que las analizadas en el Estudio I. La diferencia viene marcada por la variable criterio que en este estudio es el bienestar subjetivo y las variables socioemocionales y la atención plena son variables predictivas.

Las variables socioemocionales y la atención plena (variables predictivas) serán objeto de análisis con la intención de encontrar alguna relación significativa que prediga el índice de bienestar subjetivo (variable criterio).

A continuación se presentan en la tabla 6.1 las variables que serán objeto de análisis en este Estudio II:

**Tabla 6.1**  
Variables de la investigación

VARIABLES
<b>Variable Predictivas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias cognitivo emocionales (moldes mentales): 3 encuadres, 10 dimensiones y 30 moldes.</li> <li>- Variables del pensamiento constructivo: 7 escalas y 15 facetas.</li> <li>- Habilidades de inteligencia emocional: 4 habilidades básicas.</li> <li>- Atención plena</li> </ul>
<b>Variable criterio</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Índice de bienestar subjetivo: valoración cuantitativa de bienestar subjetivo</li> </ul>

Como se puede comprobar en la Tabla 6.1, las variables predictivas que analizamos en este estudio son:

- *Las estrategias cognitivo emocionales.* Para el estudio de esta variable se va a utilizar el instrumento de medida Test de estrategias cognitivo-emocionales MOLDES (Hernández-Guanir, 2010), que nos facilitará las puntuaciones obtenidas por los participantes divididas en tres encuadres, diez dimensiones y treinta moldes.
- *Pensamiento constructivo* que está dividido en 7 escalas y 15 facetas. Este tipo de pensamientos se valora con el inventario de pensamiento constructivo CTI (Epstein, 2012) que nos facilita la puntuación general de pensamiento constructivo así como en sus escalas y facetas.
- Habilidades de inteligencia emocional. Para valorar cuantitativamente esta variable se ha utilizado el test TMMS-24 basada en la prueba Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey y Mayer) valora la inteligencia emocional en tres dimensiones: percepción, comprensión y regulación.

- Atención plena. Valorada con el Test MAAS (Hambleton, 1996), Escala Mindful Attention Awareness Scale. Aunque en esta investigación no es objeto de análisis el programa de intervención Mindfulness-ProAp, es de gran importancia el estudio de la relación existente entre las puntuaciones de atención plena, antes y después del programa, con la variables criterio, índice de bienestar subjetivo.

#### 6.4.4. Instrumentos de medida

En este estudio utilizamos los mismos instrumentos de medida que en el Estudio I. Para medir las variables socioemocionales (variables predictivas) hemos utilizado los siguientes instrumentos de medida:

- Para las estrategias cognitivo emocionales se ha utilizado el Test de estrategias cognitivo-emocionales. MOLDES (Hernández-Guanir, 2010) que nos proporciona los resultados clasificados de la siguiente forma, en primer lugar, se divide en *tres bloques*: Encuadres focales: Espontaneidad Vital, Ajuste y Optimismo; posteriormente en *Diez dimensiones focales*: Implicación Vital, Negatividad, Discordancia, Evitación, Defensividad, Atribución externa, Operatividad, Optimización Positivizante, Optimización Preparatoria y Optimización Autopotenciadora y por último, en una unidad de más detalle y para concluir se encuentran los *30 moldes*: Implicación directa, Hiperanálisis, Hipercontrol anticipatorio, Afrontamiento borroso, Inflación-Decepción, Focalización en la carencia, Imantación por lo imposible, Anticipación devaluativa, Disociación emocional, Reclusión, Oblicuidad cognitiva, Anticipación esfuerzo y costo, Precisión y Supervisión, Atribución falta de esfuerzo, Justificación de los fallos, Desplazamiento emocional, Atribución al temperamento, Atribución social del éxito, Atribución mágica, Atribución internalista del éxito, Atribución a las estrategias, Autoconvicción volitiva, Automotivación proactiva, Control emocional anticipatorio, Anticipación constructiva previsor, Evaluación positiva y Transformación rentabilizadora.

- Para la evaluación del pensamiento constructivo se ha utilizado el Inventario de Pensamiento Constructivo CTI (Epstein 2012), este instrumento de medida nos facilita muchas habilidades y reacciones adaptativas. Los resultados son ofrecidos de forma jerárquica. En primer lugar nos aporta un dato sobre el pensamiento constructivo global, posteriormente se divide en 6 escalas principales que miden las formas básicas de pensamiento constructivo o destructivo. Estas escalas reciben el nombre de. Afrontamiento Emocional (EMO), Afrontamiento Conductual (CON), Pensamiento Mágico (MAG), Pensamiento Categórico (CAT), Pensamiento Esotérico (ESO) y Optimismo Ingenuo (OPT). Y por último, el nivel más específico, estas las subescalas, que nos describen los modos específicos de pensamiento destructivo o constructivo, tales como: Autoestima (Aut), Ausencia de sobregeneralización negativa (Sob), Ausencia de hipersensibilidad (Hip), Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables (Rum), Pensamiento Positivo (Pos), Orientación a la acción (Acc), Responsabilidad (Res), Pensamiento Polarizado (Pol), Susplicacia (Sus), Intransigencia (Int), Creencias paranormales (Par), Pensamiento supersticioso (Sup), Optimismo exagerado (Exa), Pensamiento estereotipado (Est) e Ingenuidad (Ing).
- Para las habilidades de inteligencia emocional se ha utilizado el instrumento de medida TMMS-24 basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS), del grupo de investigadores de Salovey y Mayer. Esta escala nos proporciona tres dimensiones claves en el desarrollo del Inteligencia Emocional con 8 ítems cada una de ellas. Estas dimensiones reciben el nombre de: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

- Y por último, describimos el instrumento de medida para obtener los resultados Mindfulness, atención plena. La herramienta utilizada es la Escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Hambleton, 1996) que nos facilita la cantidad de atención plena que manifiesta una persona, a mayor puntuación, mayor estado de mindfulness. Esta medida se realizó en dos momentos de la investigación: pretest que denominamos app (atención plena principio) y el postest que denominamos apf (atención plena final).

Para la medición de la variable criterio (índice de bienestar subjetivo) se ha utilizado el siguiente instrumento de medida:

- El cuestionario BIS-HERMAN (Hernández, P. 1996 y 2000) que mide el nivel de bienestar subjetivos individual. Este cuestionario está compuesto por 39 ítems, pero para nuestra investigación sólo hemos utilizado 10 primeros divididos en dos bloques que dan respuesta, por un lado a la sensación de bienestar subjetivo que manifiesto respecto a mí mismo con una escala Likert de 5 alternativas de respuesta (1 Muy feliz, 2 Infeliz, 3 Ni feliz, ni infeliz, 4 Feliz y 5 Muy feliz) y por otro lado, al grado de disfrute que se siente también con 5 alternativas de respuesta (1 Rara vez, 2 Algunas veces, 3 Regular, 4 Con frecuencia y 5 Muy frecuente).

#### **6.4.5. Procedimiento**

El procedimiento realizado para este segundo estudio es semejante al que se realizó en el estudio descrito en el capítulo anterior. La diferencia se encuentra en las variables estudiadas: índice de bienestar subjetivo (criterio) y los análisis de datos.



#### **6.4.5.1. Análisis de datos.**

Una vez realizado el análisis de datos del primer estudio y despertado el interés en un mayor conocimiento de la variable índice de bienestar subjetivo, procedimos a la proyección del presente estudio y de su análisis de datos.

Recogidas todas las puntuaciones obtenidas por los sujetos participantes en la investigación en todas las variables estudiadas (socioemocionales y atención plena) y la variable criterio (índice de bienestar subjetivo), se procede a realizar los análisis estadísticos que nos aporten respuesta a las hipótesis planteadas. Para conocer los resultados llevamos a cabo los siguientes análisis:

1º Para conocer la función de distribución de la variable criterio (índice de bienestar subjetivo) se realizó el análisis de las puntuaciones obtenidas en la valoración del Bis – Hernán y la muestra.

Esto nos permitirá conocer que el índice de bienestar subjetivo en la muestra tiene una tendencia de función de curva normal, lo que nos autoriza a aceptarla como una adecuada variable dependiente.

2º Realización de un análisis de correlación entre las puntuaciones de la variable criterio (índice de bienestar subjetivo) y las variables socioemocionales (Pensamiento constructivo general, las tres dimensiones de inteligencia emocional, estrategias cognitivo emocionales, los encuadres E1, E2 y E3 y las diferentes medidas de atención plena: pretest, postest e incremento).

Estos análisis nos darán a conocer qué variables socioemocionales tienen mayor correlación con la variable criterio, índice de bienestar subjetivo.

3º Llevamos a cabo el análisis para obtener una función discriminante entre los dos grupos de diferentes índices de bienestar subjetivo (mayor o menor ) y todas las variables socioemocionales estudiadas en todas sus

dimensiones (30 moldes, 10 dimensiones, 3 encuadres, 3 dimensiones de la inteligencia emocional, 15 escalas o facetas CTI y las 3 medidas de atención plena).

El objeto es que nos permita conocer la probabilidad de pertenencia adecuadamente entre los grupos de personas con mayor índice de bienestar subjetivo y personas con menor índice de bienestar subjetivo.

4° Así mismo hemos procedido a realizar el análisis que nos proporcione una ecuación de regresión entre las variables socioemocionales que más correlacionaron con el índice de bienestar subjetivo.

Con el fin de poder estimar la puntuación final del índice de bienestar subjetivo a partir de las puntuaciones de las variables predictivas estudiadas.

5° Llevamos a cabo un análisis de correlación entre las puntuaciones de las diez dimensiones socioemocionales de las variable predictiva estrategias cognitivo emocionales y la puntuación de tención plena final y la variable criterio índice de bienestar subjetivo.

De este modo podemos conocer las unidades más pequeñas (dimensiones) que tienen una mayor correlación con el índice de bienestar subjetivo.

6° Siguiendo con el estudio del análisis estadístico de los datos se busca obtener una ecuación de regresión que prediga el índice de bienestar subjetivo en función de las dimensiones que más fuertemente relacionadas están con el encuadre E 2 (Ajuste).

De esta manera podemos conocer la posibilidad de realizar una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las puntuaciones de las variables socioemocionales.

## 6.5. RESULTADOS

En este segundo estudio analizamos los resultados obtenidos de la valoración de las variables estudiadas: predictivas (socioemocionales) y criterio (índice de bienestar subjetivo). Nuestro principal objetivo es conocer qué variables socioemocionales predicen significativamente el índice de bienestar subjetivo.

Para realizar estos análisis hemos trabajado con el programa estadístico SPSS, Versión 23 en castellano.

A continuación vamos a describir y analizar los resultados obtenidos en las diferentes variables con la aplicación de la pruebas estandarizadas. Como punto de partida se hace necesario realizar un análisis descriptivo del índice de bienestar subjetivo con respecto a la muestra.

### 6.5.1. Análisis descriptivo del índice de bienestar subjetivo de la muestra

Es importante conocer si las puntuaciones obtenidas en la variable bienestar subjetivo muestran una tendencia de función de curva normal, para poder aceptarla como una variable dependiente adecuada.

H1: El índice de bienestar subjetivo se distribuye de forma normal entre la muestra, por lo que puede ser tenida en consideración para relacionarlo con el resto de variables socioafectivas y de conciencia plena.

H<sub>0</sub>: No existe una distribución normal en las puntuaciones de bienestar subjetivo.

H<sub>1</sub>: Existe una distribución normal en las puntuaciones de bienestar subjetivo.

Para este análisis partimos de los datos cuantitativos de la prueba BIS- Hernán que valora el índice de bienestar subjetivo del total de la muestra. Como se puede observar en la tabla 6.2 el número total de medidas válido en la prueba de BIS-Hernán es de 114.

**Tabla 6.2**

Muestra de BIS-Hernán.

<b>Estadísticos</b>		
Bis-total		
N	Válidos	114
	Perdidos	3

Profundizando en la presencia de la variable bienestar subjetivo de la muestra, se realiza un análisis de frecuencias que podemos observar en la tabla 6.3 La frecuencia se encuentra entre los parámetros de puntuación de 24 y 46.

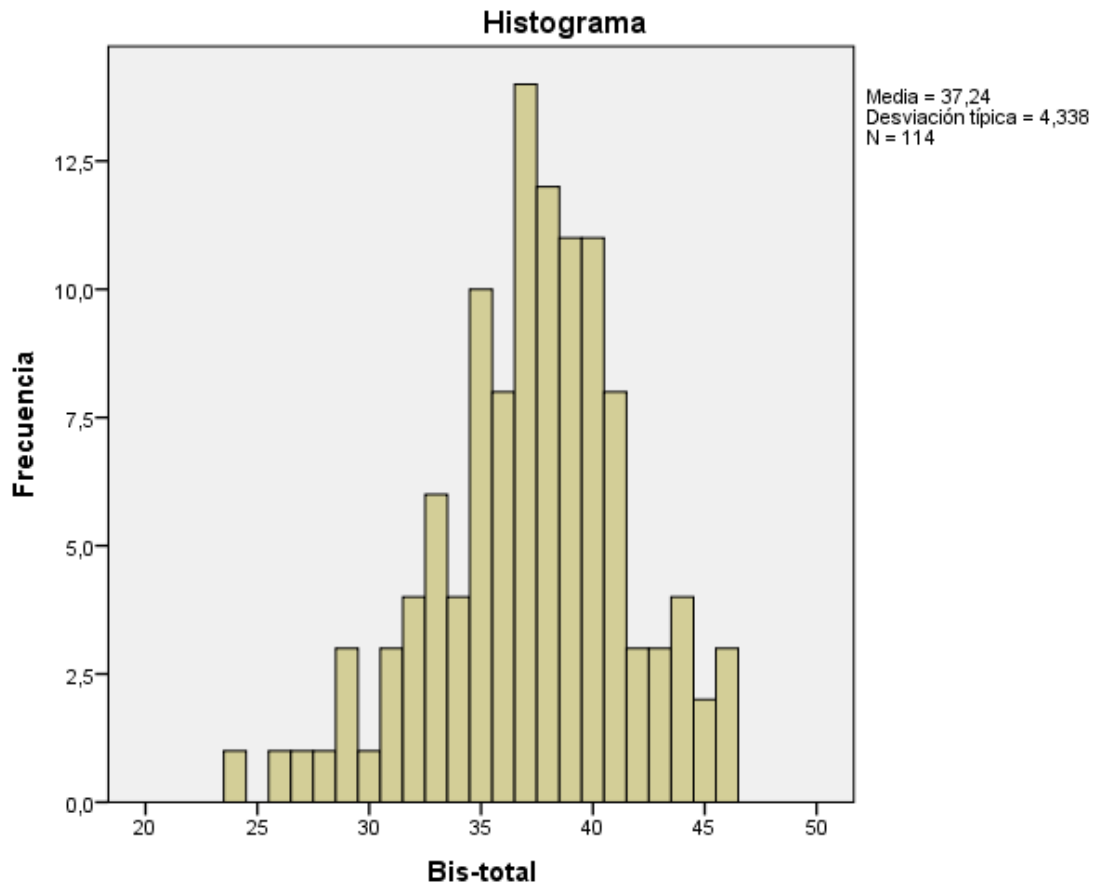
**Tabla 6.3**

Frecuencia en la muestra de BIS-Hernán.

<b>Bis-total</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	24	1	.9	.9	.9
	26	1	.9	.9	1.8
	27	1	.9	.9	2.6
	28	1	.9	.9	3.5
	29	3	2.6	2.6	6.1
	30	1	.9	.9	7.0
	31	3	2.6	2.6	9.6
	32	4	3.4	3.5	13.2
	33	6	5.1	5.3	18.4
	34	4	3.4	3.5	21.9
	35	10	8.5	8.8	30.7
	36	8	6.8	7.0	37.7
	37	14	12.0	12.3	50.0
	38	12	10.3	10.5	60.5
	39	11	9.4	9.6	70.2
	40	11	9.4	9.6	79.8
	41	8	6.8	7.0	86.8
	42	3	2.6	2.6	89.5
	43	3	2.6	2.6	92.1
	44	4	3.4	3.5	95.6
45	2	1.7	1.8	97.4	
46	3	2.6	2.6	100.0	
	Total	114	97.4	100.0	
Perdidos	Sistema	3	2.6		
Total		117	100.0		

Continuando en esta línea de análisis se aprecia que la mayor frecuencia se establece en la medida 37 con una Dt= 4,338. Este dato lo podemos apreciar en forma más gráfica en el histograma 6.4 presentado a continuación.

**Tabla 6.4**  
Histograma de BIS-Hernán.



Teniendo en cuenta los datos descriptivos, podemos comprobar la distribución de las puntuaciones que nos permiten analizar convenientemente los resultados, dando por supuesto que se trata de una muestra insesgada de la población, por lo que podemos tomarla como una referencia significativa.

Una vez comprobada que la muestra es adecuada para realizar el estudio, procedemos con el análisis estadístico entre las variables objeto de investigación.

El siguiente paso es el análisis de correlación entre las variables socioemocionales y las medidas de atención plena con el índice de bienestar subjetivo.

### **6.5.2. Estudio de correlación entre las variables socioemocionales, atención plena y el índice de bienestar subjetivo**

De este modo buscamos dar respuesta a la primera hipótesis planteada en este estudio II, la cual presentamos a continuación:

H2: Existe relación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo .

H<sub>0</sub>: No existe correlación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo.

H<sub>1</sub>: Existe correlación entre las variables socioemocionales, la competencia de atención plena y el índice de bienestar subjetivo.

Con el siguiente estudio de correlación pretendemos conocer si existe relación entre la variable índice de bienestar subjetivo (criterio) y las variables socioemocionales (predictivas): CTI PCG, Moldes Encuadre 1, 2 y 3, atención plena final, atención plena inicial, incremento de atención y las tres dimensiones de inteligencia emocional: percepción, comprensión y regulación.

En la tabla 6.5 (Páginas 292-293) se pueden observar los resultados de las puntuaciones obtenidas del análisis de correlación existente entre todas las variables analizadas.

A modo de resumen, se expone a continuación la tabla 6.6 que refleja sólo los resultados del análisis de correlación de las variables que han resultado obtener un coeficiente de correlación estadísticamente significativo.

**Tabla 6.6**

Resumen de las correlaciones variable criterio y variables predictivas

		Bis-total
CTI-PCG-T	Correlación de Pearson	,401**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	111
MOL-E1-T	Correlación de Pearson	,365**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	109
MOL-E2-T	Correlación de Pearson	,449**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	109
MOL-E3-T	Correlación de Pearson	,249**
	Sig. (bilateral)	,009
	N	109
APPTOTAL	Correlación de Pearson	,324**
	Sig. (bilateral)	,001
	N	109
Apf total	Correlación de Pearson	,462**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	110
Incremento Atención	Correlación de Pearson	,129
	Sig. (bilateral)	,182
	N	108
IE Percepción	Correlación de Pearson	-,123
	Sig. (bilateral)	,198
	N	111
IE Comprensión	Correlación de Pearson	,222*
	Sig. (bilateral)	,019
	N	111
IE Regulación	Correlación de Pearson	,157
	Sig. (bilateral)	,100
	N	110

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

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

**Tabla 6.5**  
Correlaciones: variables, criterios y predictivas

		Correlaciones					
		CTI-PCG-T	MOL-E1-T	MOL-E2-T	MOL-E3-T	APP TOTAL	Apf total
CTI-PCG-T	Corr. de Pearson	1					
	Sig. (bilateral)						
	N	114					
MOL-E1-T	Corr. de Pearson	,607**	1				
	Sig. (bilateral)	,000					
	N	111	111				
MOL-E2-T	Corr. de Pearson	,556**	,583**	1			
	Sig. (bilateral)	,000	,000				
	N	111	111	111			
MOL-E3-T	Corr. de Pearson	,507**	,228*	,198*	1		
	Sig. (bilateral)	,000	,016	,037			
	N	111	111	111	111		
APP TOTAL	Corr. de Pearson	,210*	,178	,351**	,089	1	
	Sig. (bilateral)	,030	,070	,000	,371		
	N	107	104	104	104	110	
Apf total	Corr. de Pearson	,373**	,328**	,412**	,186	,698**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,001	,000	,057	,000	
	N	108	105	105	105	109	111
Incremento Atención	Corr. de Pearson	,179	,126	,123	,099	-,303**	,471**
	Sig. (bilateral)	,067	,207	,215	,321	,001	,000
	N	106	103	103	103	109	109
IE Percepción	Corr. de Pearson	-,206*	-,184	-,162	,067	-,164	-,229*
	Sig. (bilateral)	,032	,059	,096	,496	,090	,016
	N	108	106	106	106	108	109
IE Comprensión	Corr. de Pearson	,120	,064	,253**	,224*	,080	,168
	Sig. (bilateral)	,215	,514	,009	,021	,410	,081
	N	108	106	106	106	108	109
IE Regulación	Corr. de Pearson	,635**	,262**	,282**	,628**	,229*	,275**
	Sig. (bilateral)	,000	,007	,004	,000	,017	,004
	N	107	105	105	105	107	108
Bis-total	Corr. de Pearson	,401**	,365**	,449**	,249**	,324**	,462**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,009	,001	,000
	N	111	109	109	109	109	110

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

\* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).



**Correlaciones**

Incr. Atención	IE Percep.	IE Comp.	IE Regulación	Bis-total		
					Correlación de Pearson	CTI-PCG-T
					Sig. (bilateral)	
					N	
					Correlación de Pearson	MOL-E1-T
					Sig. (bilateral)	
					N	
					Correlación de Pearson	MOL-E2-T
					Sig. (bilateral)	
					N	
					Correlación de Pearson	MOL-E3-T
					Sig. (bilateral)	
					N	
					Correlación de Pearson	APPTOTAL
					Sig. (bilateral)	
					N	
					Correlación de Pearson	Apf total
					Sig. (bilateral)	
					N	
1					Correlación de Pearson	Incremento
					Sig. (bilateral)	Atención
					N	
109						
-,089	1				Correlación de Pearson	IE Percep.
,364					Sig. (bilateral)	
					N	
107	111					
,052	,328**	1			Correlación de Pearson	IE Comp.
,595	,000				Sig. (bilateral)	
					N	
107	111	111				
,105	,032	,221*	1		Correlación de Pearson	IE Regul.
,284	,744	,020			Sig. (bilateral)	
					N	
106	110	110	110			
,129	-,123	,222*	,157	1	Correlación de Pearson	Bis-total
,182	,198	,019	,100		Sig. (bilateral)	
					N	
108	111	111	110	114		

Analizados estos resultados podemos concretar las variables socioemocionales que aparecen correlacionadas significativamente con bienestar subjetivo. Estas variables, reflejadas en la tabla 6.6 son las siguientes: CTI-PCG (Pensamiento Constructivo Global), MOLDE E1 (Espontaneidad Vital), MOLDE E2 (Ajuste), y MOLDE E3 (Optimización) y dos medidas de atención plena: antes y después del programa.

Con estos resultados se comprueba que existen determinadas variables socioemocionales que correlacionan con el índice de bienestar subjetivo, lo cual nos puede permitir predecir este índice a partir de las puntuaciones obtenidas en las variables anteriormente citadas.

También podemos asegurar que no sólo influyen las variables socioemocionales, sino que existe otra variable que correlaciona significativamente con el índice de bienestar subjetivo y es la competencia de atención plena. Las puntuaciones más significativas de esta competencia son la atención plena final, es decir aquellas puntuaciones que se realizaron después del programa de intervención Mindfulness-ProAp la medida de postest.

### **6.5.3. Realizar una función discriminante que me permita conocer la probabilidad de pertenencia adecuadamente entre los grupos de personas con mayor índice de bienestar subjetivo y personas con menor índice de bienestar subjetivo**

A efectos de seguir profundizando en las correlaciones que pueden existir entre las variables socioemocionales y la variable criterio, procedemos con un análisis más amplio de las variables predictivas que permita clasificar previamente el índice de bienestar subjetivo. Para ello, damos paso al análisis que nos dé respuesta a la hipótesis número 3.

H3: Es posible predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo, a través de una función discriminante con variables socioemocionales y la atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una función discriminante que nos permita predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo.

H<sub>1</sub>: Existe una función discriminante que nos permita predecir la pertenencia a un determinado grupo en índice de mayor o menor bienestar subjetivo.

Para realizar este análisis se han ampliado las dimensiones del pensamiento constructivo y moldes a analizar. En la prueba de CTI se han utilizado todas las escalas y facetas que lo componen: PGC Pensamiento Constructivo Global, EMO Afrontamiento emocional, Aut Autoestima, Sob Ausencia de sobregeneralización negativa, Hip Ausencia de hipersensibilidad, Rum Ausencia de rumiaciones sobre experiencias desagradables, CON Afrontamiento conductual, Pos Pensamiento Positivo, Acc Orientación a la acción, Res Responsabilidad, MAG Pensamiento Mágico, Pol Pensamiento polarizado, Sus Susplicacia, Int Intransigencia, CAT Pensamiento categórico, Pol Pensamiento polarizado, Sus Susplicacia, Int. Intransigencia, ESO Pensamiento esotérico, Par Creencias paranormales, Sup Pensamiento supersticioso, OPT Optimismo ingenuo, Exa Optimismo Exagerado, Est Pensamiento estereotipado, Ing Ingenuidad.

En la prueba de moldes se han extendido la valoración desde los tres encuadres: E1 (Espontaneidad Vital), E2 (Ajuste), E3 (Optimización) que son unidades que engloban más generalidad, en escalas más detalladas están las diez dimensiones; D1 (Implicación Vital), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad), D6 (Atribución externa), D7 (Operatividad), D8 (Optimización Positivizante), D9 (Optimización preparatoria) y D10 (Optimización autopotenciadora) que pasan a ser unidades más concretas hasta llegar a los treinta moldes; M1 (Implicación directa), M2 (Hiperanálisis), M3 (Hipercontrol anticipatorio), M4 (Afrontamiento borroso), M5 (Anticipación

aversiva), M6 (Evaluación selectiva negativa), M7 (Hostilgenia), M8 (Inflación – Decepción), M9 (Focalización a la carencia), M10 ( Imantación por lo imposible), M11 (Anticipación devaluativa), M12 (Disociación emocional), M13 ( Reclusión), M14 (Oblicuidad cognitiva), M15 (Anticipación esfuerzo y costo), M16 (Precisión y supervisión), M17 (Atribución falta de esfuerzo), M18 (Justificación de los fallos), M19 (Desplazamiento emocional), M20 (Atribución al temperamento), M21 (Atribución social del éxito), M22 (Atribución mágica), M23 (Atribución internalista del éxito), M24 (Atribución a las estrategias), M25 (Autoconvicción volitiva), M26 (Automotivación proactiva), M27 (Control emocional anticipatorio), M28 (Anticipación constructiva previsor), M29 (Evaluación positiva) y M30 (Transformación rentabilizadora) que son las unidades más pequeñas que nos proporciona este instrumento de evaluación.

También se han valorado las tres dimensiones de inteligencia emocional: percepción, comprensión y regulación, así como las tres medidas de atención plena ( incremento, pretest y postest).

Presentamos a continuación el proceso de análisis realizado:

**Tabla 6. 7**

Lambda de Wilks. Variables socioemocionales y criterio.

Variables introducidas/excluidas <sup>a,b,c,d</sup>									
Paso	Introducidas	Lambda de Wilks				Lambda de Wilks (F exacta)			
		Estadístico	gl1	gl2	gl3	Estadístico	gl1	gl2	Sig.
1	MOL-M15-T	,701	1	1	61,000	26,073	1	61,000	,000
2	MOL-M9-T	,630	2	1	61,000	17,586	2	60,000	,000

En cada paso se introduce la variable que minimiza la lambda de Wilks global.

- a. El número máximo de pasos es 142.
- b. La F parcial mínima para entrar es 3.84.
- c. La F parcial máxima para salir es 2.71
- d. El nivel de F, la tolerancia o el VIN son insuficientes para continuar los cálculos.

En primer lugar, podemos comprobar en la tabla 6.7 las puntuaciones obtenidas en la Lambda de Wilks que nos proporcionan una estimación más

precisa del índice de bienestar subjetivo. En este análisis se observan que los Moldes 15 (Anticipación esfuerzo y costo) y Moldes 9 (Focalización en la carencia) son las unidades socioemocionales más pequeñas que nos permiten estimar la probabilidad de pertenencia a un grupo u a otro. Los que mayor índice de bienestar subjetivo presentan y los que menor.

**Tabla 6.8**

Selección de variables de clasificación por grupos.

Variables en el análisis				
Paso		Tolerancia	F para salir	Lambda de Wilks
1	MOL-M15-T	1,000	26,073	
2	MOL-M15-T	,869	9,487	,730
	MOL-M9-T	,869	6,673	,701

**Tabla 6.9**

Resultados de clasificación de probabilidad de pertenencia a un grupo.

Lambda de Wilks									
Paso	Nº de variables	Lambda de Wilks				Lambda de Wilks (F exacta)			
		Lambda	gl1	gl2	gl3	Estadístico	gl1	gl2	Sig.
1	1	,701	1	1	61	26,073	1	61,000	,000
2	2	,630	2	1	61	17,586	2	60,000	,000

**Tabla: Resumen de las funciones canónicas discriminantes****Tabla 6.10**

Valores de discriminación de resultados.

Autovalores				
Función	Autovalor	% de varianza	% acumulado	Correlación canónica
1	,586 <sup>a</sup>	100,0	100,0	,608

a. Se han empleado las 1 primeras funciones discriminantes canónicas en el análisis.

**Tabla 6.11**

Valor de corrección de las funciones seleccionadas.

<b>Lambda de Wilks</b>				
Contraste de las funciones	Lambda de Wilks	Chi-cuadrado	gl	Sig.
1	,630	27,680	2	,000

**Tabla 6.12**

Coeficientes estandarizados de las funciones discriminantes canónicas.

<b>Coeficientes estandarizados</b>	
	Función
	1
MOL-M9-T	,558
MOL-M15-T	,652

**Tabla: Estadísticos de clasificación**

**Tabla 6.13**

Consideraciones previas al establecimiento grupos.

<b>Probabilidades previas para los grupos</b>			
bistotalagru	Previas	Casos utilizados en el análisis	
		No ponderados	Ponderados
1,00	,500	31	31,000
2,00	,500	32	32,000
Total	1,000	63	63,000

En este proceso de análisis realizado con el objetivo de obtener la función discriminante que defina a los dos grupos de estudio de mayor o menor bienestar subjetivo , podemos observar que la tabla 6.11 nos aporta el dato de que existe un 37% de la varianza ( 0,63 lambda de Wilks) en las puntuaciones de bienestar subjetivo que es explicada a través de la función discriminante.

En un segundo paso de análisis se reflejan los resultados de la clasificación de pertenencia a un grupo u otro en función de sus probabilidades como muestran los datos de la tabla 6.14

**Tabla 6.14**

Resultados de clasificación de probabilidad de pertenencia a un grupo.

**Resultados de la clasificación <sup>a</sup>**

		bistotalagru	Grupo de pertenencia pronosticado		Total
			1,00	2,00	
Original	Recuento	1,00	29	5	34
		2,00	6	26	32
		Casos desagrupados	15	30	45
%		1,00	85,3	14,7	100,0
		2,00	18,8	81,3	100,0
		Casos desagrupados	33,3	66,7	100,0

<sup>a</sup>. Clasificados correctamente el 83,3% de los casos agrupados originales.

Con el análisis de los datos Podemos comprobar que existe una función discriminante que permite clasificar correctamente y de forma estadísticamente significativa, en un 83,3 % las personas que pertenecen a un determinado grupo.

**6.5.4. Es posible predecir el índice de la bienestar subjetivo a partir de las principales variables socioemocionales (encuadros mentales, puntuación constructiva global y las tres dimensiones de la inteligencia emocional) y los índices de atención plena**

Con los datos obtenidos del análisis de correlación entre todas las variables socioemocionales que más correlacionan con la variable criterio reflejados en la tabla 6.5 Y como también se puede comprobar que se puede establecer una función discriminante que nos permite indicar qué variables socioemocionales

predicen el índice de bienestar subjetivo. Ahora, nos planteamos si se puede establecer una ecuación de regresión que nos permita calcular la puntuación final del índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales. Y así, damos respuesta a la hipótesis número 4.

H4: Es posible predecir el índice de bienestar subjetivo con una ecuación de regresión a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

H<sub>1</sub>: Es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las variables socioemocionales y de atención plena.

Procedemos a analizar los datos de las siguientes variables socioemocionales: las tres dimensiones de inteligencia emocional (regulación, comprensión y percepción), las medidas de atención plena pretest y posttest, los Encuadres 1, 2 y 3 del test de moldes y el CTI PCGT general en relación a las puntuaciones obtenidas del test BIS-Hernán de índice de bienestar subjetivo.

Presentamos a continuación el proceso de análisis:

**Tabla 6.15**

Rango de valores considerados

(Pág. siguiente)



**Tabla 6.15**  
Rango de valores considerados

Variables introducidas/eliminadas <sup>a</sup>			
Modelo	Variables introducidas	Variables eliminadas	Método
1	Apf total	.	Por pasos (criterio: Prob. de F para entrar $\leq$ ,050, Prob. de F para salir $\geq$ ,100).
2	MOL-E2-T	.	Por pasos (criterio: Prob. de F para entrar $\leq$ ,050, Prob. de F para salir $\geq$ ,100).

a. Variable dependiente: Bis-total

**Tabla 6.16**  
Resumen del modelo planteado

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,460 <sup>a</sup>	,211	,203	3,900
2	,525 <sup>b</sup>	,276	,261	3,757

a. Variables predictoras: (Constante), Apf total

b. Variables predictoras: (Constante), Apf total, MOL-E2-T

**Tabla 6.17**  
Análisis de la varianza

ANOVA <sup>c</sup>						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	403,752	1	403,752	26,540	,000 <sup>a</sup>
	Residual	1506,109	99	15,213		
	Total	1909,861	100			
2	Regresión	526,886	2	263,443	18,668	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1382,976	98	14,112		
	Total	1909,861	100			

a. Variables predictoras: (Constante), Apf total

b. Variables predictoras: (Constante), Apf total, MOL-E2-T

c. Variable dependiente: Bis-total

**Tabla 6.18**

Variables socioemocionales con mayor probabilidad de predicción.

		Coeficientes <sup>a</sup>				
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coef. tipificados		
		B	Error típ.	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	29,268	1,610		18,179	,000
	Apftotal	,130	,025	,460	5,152	,000
2	(Constante)	29,851	1,563		19,097	,000
	Apftotal	,088	,028	,311	3,126	,002
	MOL-E2-T	,043	,015	,294	2,954	,004

a. Variable dependiente: Bis-total

Se puede observar que en la tabla 6.18 se reflejan los predictores socioemocionales que explican de forma estadísticamente significativa, un mayor índice de bienestar subjetivo son la variable de atención plena final y la variable cognitivo emocional del Encuadre E2 (Ajuste).

Pero con la intención de profundizar en unidades más concretas (dimensiones) y dar respuesta a la hipótesis 5, procedemos a realizar un análisis de correlación entre todas las dimensiones de los encuadres del test moldes con la puntuación de atención plena final y el índice de bienestar subjetivo.

### **6.5.5. Qué relación existe entre la bienestar subjetivo, la atención plena, y las diez dimensiones mentales**

Con este proceso se le encontrará respuesta a la hipótesis número 5 planteada para este Estudio II:

H5: Existe correlación entre el bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

$H_0$ : No existe correlación entre las variables de bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

$H_1$ : Existe correlación entre las variables de bienestar subjetivo, la atención plena, y las dimensiones mentales.

Este análisis de correlación se realiza entre todas las dimensiones de los encuadres 1, 2 y 3: D1 (Implicación Vital), D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación), D5 (Defensividad), D6 (Atribución externa), D7 (Operatividad), D8 (Optimización positivizante), D9 (Optimización preparatoria) y D10 (Optimización autopotenciadora) junto a las puntuaciones obtenidas en atención plena final y el índice de bienestar subjetivo.

Procedemos con la presentación de los datos en la tabla 6.19 donde se reflejan todos los resultados obtenidos de este análisis de correlación:

**Tabla 6.19**

Tabla resumen de datos

(Pág. Siguiende)

**Tabla 6.19**

Tabla resumen de datos

(Resultados de correlación más significativas de las dimensiones socioemocionales, atención plena final (apf) y (Bis total) índice de bienestar subjetivo)

		Bis-total
Apf total	Correlación de Pearson	,462**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	110
MOL-D1-T	Correlación de Pearson	,287**
	Sig. (bilateral)	,002
	N	109
MOL-D2-T	Correlación de Pearson	-,478**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	109
MOL-D3-T	Correlación de Pearson	-,447**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	109
MOL-D4-T	Correlación de Pearson	-,291**
	Sig. (bilateral)	,002
	N	109
MOL-D5-T	Correlación de Pearson	-,306**
	Sig. (bilateral)	,001
	N	109
MOL-D6-T	Correlación de Pearson	-,110
	Sig. (bilateral)	,253
	N	109
MOL-D7-T	Correlación de Pearson	,268**
	Sig. (bilateral)	,005
	N	109
MOL-D8-T	Correlación de Pearson	,264**
	Sig. (bilateral)	,006
	N	109
MOL-D9-T	Correlación de Pearson	,036
	Sig. (bilateral)	,708
	N	109
MOL-D10-T	Correlación de Pearson	,243*
	Sig. (bilateral)	,011
	N	109

Como se puede observar en la tabla 6.19 el análisis de correlación estadísticamente significativo entre las variables socioemocionales analizadas reflejan los siguientes resultados:

- Con puntuaciones positivas: Apf (Atención plena final)  $r = .462^{**}$
  
- Con puntuaciones negativas:
  - D2 (Negatividad)  $r = -.478^{**}$
  - D3 (Discordancia)  $r = -.447^{**}$
  - D4 (Evitación)  $r = -.291^{**}$
  - D5 (Defensividad)  $r = -.306^{**}$

A estos valores se le puede añadir para una mejor comprensión las características propias de estas dimensiones que ayudan a definir el perfil socioemocional de una persona. Según Hernández-Guanir (2010) en su Test de estrategias cognitivo – emocionales MOLDES, una puntuación negativa en estas dimensiones hacen referencia a lo siguiente:

- D2 (Negatividad): Tendencia a considerar los fallos, a no realizar anticipaciones aversivas ni a mostrar desconfianza hacia los demás.
  
- D3 (Discordancia): Tendencia a aceptar la realidad tal y como es, pero implicándose en lo que puede mejorar.
  
- D4 (Evitación): Tendencia a conectar con los problemas afrontándolos directamente, con el pensamiento, las emociones, y la acción, sin mecanismos de escape.
  
- D5 (Defensividad): Tendencia a aceptar los propios fallos, encajando las contrariedades y generando alternativas.

Las puntuaciones a las que se refiere estas dimensiones son negativas, es decir, a mayor ausencia de estas dimensiones mayor índice de bienestar subjetivo. Por lo tanto, si nos encontramos con una persona que afronte con realismo y consciencia sin realizar juicios hacia las circunstancias que se tiene que enfrentar ni hacia los demás. Con un buen autocontrol de las emociones y los pensamientos, se puede predecir un mayor índice de bienestar subjetivo.

Con los valores obtenidos del análisis de correlación anterior, donde sus valores se encuentran entre los índices de puntuaciones no mayores a 0.4 y menores a -0.4 tiene sentido hacer una predicción del índice de bienestar subjetivo en términos de estas variables, para ello procedemos con el análisis para obtener una ecuación estructural que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo con las variables socioemocionales y la atención plena.

#### **6.5.6. Obtener una ecuación que pueda predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de determinadas dimensiones del Encuadre de Ajuste (E2) y la atención plena**

Llegado a este punto de análisis nos planteamos la siguiente pregunta: ¿Podemos predecir el índice de bienestar subjetivo en función de las dimensiones propias del Encuadre 2? ¿Podemos obtener una ecuación de regresión a partir de las dimensiones del Encuadre 2 que me prediga la puntuación de bienestar subjetivo?

Con este planteamiento estamos buscando respuesta a la hipótesis número 6:

H6: Se puede predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

H<sub>0</sub>: No es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente

relacionadas y la competencia en atención plena.

H<sub>1</sub>: Es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de las dimensiones más fuertemente relacionadas y la competencia en atención plena.

Para resolver esta cuestión damos lugar al siguiente análisis con las variables de atención plena final, Dimensión 2 (Negatividad), Dimensión 3 (Discordancia), Dimensión 4 (Evitación) y Dimensión 5 (Defensividad) y Bis total.

Este análisis se puede comprobar en las tablas 6.20, 6.21, 6.22 y 6.23.

**Tabla 6.20**

Rango de valores considerados

Variables introducidas/eliminadas <sup>a</sup>			
Modelo	Variables introducidas	Variables eliminadas	Método
1	MOL-D2-T	.	Por pasos (criterio: Prob. de F para entrar $\leq$ ,050, Prob. de F para salir $\geq$ ,100).
2	Apftotal	.	Por pasos (criterio: Prob. de F para entrar $\leq$ ,050, Prob. de F para salir $\geq$ ,100).

a. Variable dependiente: Bis-total

**Tabla 6.21**

Resumen del modelo planteado

Resumen del modelo				
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,474 <sup>a</sup>	,225	,217	3,882
2	,570 <sup>b</sup>	,325	,312	3,641

a. Variables predictoras: (Constante), MOL-D2-T

b. Variables predictoras: (Constante), MOL-D2-T, Apftotal

**Tabla 6.22**  
Análisis de la varianza

ANOVA <sup>c</sup>						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	450,637	1	450,637	29,904	,000 <sup>a</sup>
	Residual	1552,163	103	15,070		
	Total	2002,800	104			
2	Regresión	650,648	2	325,324	24,541	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1352,152	102	13,256		
	Total	2002,800	104			

a. Variables predictoras: (Constante), MOL-D2-T

b. Variables predictoras: (Constante), MOL-D2-T, Apftotal

c. Variable dependiente: Bis-total

**Tabla 6.23**

Resultados de los factores socioemocionales de correlación más significativos

Coeficientes <sup>a</sup>						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coef. tipificados		
		B	Error típ.	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	41,612	,891		46,687	,000
	MOL-D2-T	-,071	,013	-,474	-5,468	,000
2	(Constante)	35,634	1,751		20,347	,000
	MOL-D2-T	-,053	,013	-,354	-4,070	,000
	Apftotal	,081	,021	,338	3,884	,000

a. Variable dependiente: Bis-total

En este último análisis las variables cognitivo emocionales analizadas en este proceso son: la atención plena final, D2, D3, D4 y D5.

Los resultado (Tabla 6.23) nos indican que se puede predecir el índice de bienestar subjetivo (Bis-Total) con la variable cognitivo – emocional D2 (Negatividad), con una puntuación negativa ( $r = -,354$ ) y con una puntuación positiva el grado de atención plena ( $r = ,338$ ).



## 6.6. DISCUSIÓN

A partir de los datos y resultados obtenidos en los distintos análisis estadísticos llevados a cabo en este Estudio II, se procede con una interpretación más detallada de los principales hallazgos que se derivan de los mismos. Con este fin, se estudia la influencia de las variables socioemocionales y la atención plena en relación al índice de bienestar subjetivo.

- En primer lugar se realiza un análisis descriptivo del índice de bienestar subjetivo de la muestra.
- En segundo lugar se realiza el análisis de las variables socioemocionales (predictivas) y la atención plena índice de bienestar subjetivo (variable criterio).

### 6.6.1. Análisis descriptivo del índice de bienestar subjetivo en la muestra

Con este análisis se ha comprobado que el índice de bienestar subjetivo presente en la muestra manifiesta una tendencia de función de curva normal. Este dato es muy importante pues comenzamos el estudio desde una muestra insesgada de la población, que puede ser tomada como una referencia significativa dado los parámetros de normalidad de la prueba BIS (Hernández, 1996 y 2000).

En las Tablas 6.3 y 6.4 se puede observar que la mayor frecuencia de respuestas se encuentra en torno a los parámetros medios de medida, por lo que evidenciamos que nos encontramos ante una muestra que no presenta patologías en referencia al índice de bienestar subjetivo.

Con estos resultados podemos afirmar el cumplimiento de la Hipótesis 1.1 que afirma que existe una distribución de normalidad estandarizada de las

puntuaciones de bienestar subjetivo y la muestra puede ser considerada adecuada para esta investigación. Según la aportación de Atienza y cols. (2000) que afirman que las personas que manifiestan un bienestar subjetivo gozan de una adecuada salud mental, además de otros factores como la ausencia de estrés, depresión, ansiedad o efectos negativos. Si se tiene en consideración esta aportación científica, haber trabajado con una muestra con parámetros de normalidad estandarizada favorecen la garantía de los resultados obtenidos. En cambio si una persona manifiesta insatisfacción, con escasas emociones positivas y sí muchas negativas, su bienestar es considerado bajo (D´Anello, 2006).

### **6.6.2. Variables socioemocionales**

Partiendo que contamos con una muestra idónea para la investigación procedemos al análisis de datos de las variables socioemocionales, las medidas de atención plena y el bienestar subjetivo.

Una vez analizados los datos se ha comprobado que entre todas las variables socioemocionales existen algunas cuya correlación es estadísticamente significativa con el índice de bienestar subjetivo. De acuerdo con estos resultados se puede decir que existe una correlación entre las variables: CTI PCG ( $r=,401^{**}$ ), MOL-E1( $r=,365^{**}$ ), MOL-E2 ( $r=,449^{**}$ ) , MOL-E3 ( $r=,249^{**}$ ), APPTotal ( $r=,324^{**}$ ), Apftotal ( $r=,462^{**}$ ) y el índice de bienestar subjetivo.

De este modo se confirma la Hipótesis 2.1 que afirma que existen determinadas variables socioemocionales y la competencia de atención plena que correlacionan significativamente con el índice de bienestar subjetivo.

Sin embargo, cabe advertir que es especialmente conocido que la relación entre bienestar subjetivo y variables o efectos positivos no es de fácil atribución, ya que por medio se encuentran múltiples variables, tal y como señalan Mroczek & Kolarz (1998).

En este campo también aporta Cahyco (2010) con su estudio sobre variables psicológicas asociadas a la bienestar subjetivo, que afirma que el bienestar subjetivo depende de algunas variables psicoemocionales.

A estos resultados también cabe añadirle las características que reúnen estas variables para definir el perfil socioemocional de esta muestra. Cuando la puntuación en el pensamiento constructivo de una persona es alta, la aceptación que tiene de ella misma, así como hacia los demás, es adecuada en esta escala, manteniendo buenas relaciones y actuando si juicos de valor. Adaptan su forma de pensar a las necesidades de las diferentes situaciones, implicándose de forma espontánea y vital, percibiendo la realidad de forma positiva y sin exageraciones, con una visión constructiva tanto en las circunstancias positivas como en las negativas. Y este percepción de la realidad que vive en cada momento se hace más valiosa cuando manifiesta un buen desarrollo de la competencia de atención plena: ser consciente del aquí y ahora, sin juicios ni predisposiciones, actuando con coherencia y asertividad. Coinciden estos resultados con la opinión de Sandín (2003), afirma que una persona manifiesta un alto nivel de bienestar subjetivo cuando es capaz de establecer un equilibrio entre las vivencias estresantes, los recursos personales y sociales que utiliza y las consecuencias de las mismas.

Seguidamente procedemos a interpretar los resultados (Tabla 6.7 hasta 6.13) obtenidos del análisis que nos permita conocer si es posible establecer una función discriminante entre las variables socioemocionales y la atención plena en relación al mayor o menor índice de bienestar subjetivo.

Los resultados (Tabla 6.12) obtenidos al comparar las variables socioemocionales, competencia de atención plena y las puntuaciones de bis total confirman la Hipótesis 3.1. Existen dos variables socioemocionales el molde 9, Focalización en la carencia y el molde15, Anticipación esfuerzo y

costo. Que nos permiten predecir la pertenencia al grupo de mayor puntuación en índice de bienestar subjetivo.

Las variables analizadas (Tabla 6.14) permiten agrupar el valor de pertenencia al grupo que mayor puntuación de índice de bienestar con una probabilidad de acierto del 83,3%.

Podemos decir que las personas que tengan tendencia a desmoralizarse ante las tareas basadas en el esfuerzo y el tiempo que les pueda llevar, y que muestren una actitud de focalización con lo que no poseen (carencia), su índice de bienestar subjetivo será previsiblemente menor. Este resultado coincide con las investigaciones de otros autores como Góngora y Reyes, (1999); Paris y Omar (2009) que afirman que la focalización en los problemas y las estrategias de emociones se relaciona con las consecuencias negativas para obtener un mayor bienestar subjetivo.

Entre los datos obtenidos (Tabla 6.11) en este análisis cabe reseñar también que la varianza de bienestar subjetivo, que explica la homogeneidad de las puntuaciones de la variable, es de un 37%. Se trata de un porcentaje mayor del planteado por Alarcón (2000) en una de sus investigaciones, donde reportó que los efectos positivos que mejor predicen la bienestar subjetivo lo explican un 23% de la varianza.

Con todos estos resultados (Tablas 6.13 hasta 6.17) podemos avalar el cumplimiento de la Hipótesis 4.1 que afirma la posibilidad de obtener una ecuación de regresión que permita predecir la pertenencia a un determinado grupo en función del índice de mayor o menor bienestar.

Una vez establecida la existencia de determinadas variables socioemocionales y atención plena que correlacionan significativamente con la variable bienestar subjetivo, parece oportuno establecer una ecuación de regresión y nos permita

predecir el índice de bienestar subjetivo y así profundizar en el conocimiento de esta variable.

Los resultados de este análisis, reflejados en la tabla 6.18 confirman la posibilidad de realizar una ecuación de regresión partiendo de las puntuaciones que se obtengan en las variables socioemocionales Molde E2 (Encuadre de Ajuste) y atención plena final.

Si tenemos presentes las características propias del Encuadre 2 (Ajuste), podemos definir el perfil de una persona, según Hernández-Guanir (2010), como aquella que tiene “una gran disposición mental a percibir la realidad de manera positiva y sin exageraciones, conectando con los problemas, encajando las contrariedades y actuando de modo preciso, y controlando, sin basarse en atribuciones externas ante los éxitos o fracasos.” Una puntuación positiva en este enfoque predice un mayor índice de bienestar subjetivo. Este término, de difícil definición, ha sido estudiado por numerosos científicos, aunque en la actualidad es la rama de la Psicología Positiva la que más se ha acercado a definirlo. Esta disciplina plantea que el bienestar subjetivo está establecido por la combinación de los siguientes aspectos: genéticos, personalidad, circunstanciales y los intencionales (Lyubomirsky, 2005). Dentro de la actividad intencional, supone las acciones concretas en las que nos implicamos voluntariamente, lo cual permite el cambio y, por lo tanto, el incremento de el bienestar subjetivo.

Otra variable de estimación del bienestar subjetivo es la puntuación en atención plena final, si tenemos presente la visión que nos ofrece Brown y Ryan (2003) sobre los beneficios de la práctica de la atención plena (Mindfulness), que la definen como un estado que tiene un papel vital en la auto-regulación y la experiencia emocional. En base a este enfoque, se puede afirmar que el nivel de atención plena beneficia el índice de bienestar subjetivo, debido a que se basa en la voluntad personal de ser consciente y de mantener la atención en lo

que está ocurriendo en el presente, mostrando una actitud de aceptación permanente.

Los autores Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Estévez (2005) plantean que las personas que manifiestan mayor satisfacción con sus vidas, son los que desarrollan mejores habilidades, apreciación personal y un manejo adecuado de su entorno, y sobretodo hacen hincapié en el control de la tensión frente a situaciones de estrés, afirman que este afrontamiento está directamente relacionado con el mayor bienestar subjetivo. Según Cornejo y Lucero (2005) en un estudio con jóvenes universitarios confirman que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las de búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas. Si tenemos presente que uno de los beneficios de la práctica del Mindfulness es el control del estrés comprobamos que los resultados obtenidos en nuestra investigación coinciden con esta aportación científica.

Con objeto de profundizar en las variables socioemocionales que puedan predecir el índice de bienestar subjetivo, se analizó las 10 dimensiones que forman los Encuadres. De esta manera se pasa a dar respuesta a la Hipótesis 5.

Los resultados (Tabla 6.19) aportan la existencia de cuatro dimensiones, de puntuación negativa, que están relacionadas estadísticamente significativas con el índice de bienestar subjetivo:

- D2 (Negatividad)
- D3 (Discordancia)
- D4 (Evitación)
- D5 (Defensividad).

Resaltar que estos datos coinciden con los resultados del análisis anterior. Por un lado, la puntuación de atención plena final vuelve a marcar diferencia y por otro lado, las dimensiones que más correlacionan al encuadre E2.

Tal y como apunta Hernández – Guanir (2010) las dimensiones que explican la inadaptación personal o el desajuste emocional son una puntuación alta en la D2 (Negatividad), D4 (Evitación) y D5 (Defensividad), corroborando y coincidiendo estas afirmaciones con nuestros resultados y con los aportados por Mayoral (2009), que afirma que una alta negatividad afecta a la satisfacción personal y en consecuencia al bienestar subjetivo. Además, planteamos la presencia de otra dimensión, la D3 (Discordancia) que explica el nivel de desajuste dentro del encuadre 2 (Ajuste), que significa la predisposición a valorar al mundo de forma negativa.

Unidas las aportaciones de nuestra investigación a los resultados de la referida aportación, se puede confirmar la relación que existe entre las dimensiones socioemocionales y el índice de bienestar subjetivo. En esta línea también hacen una aportación importante Diener (1984) y Diener y Laesen (1993) que justifican el bienestar subjetivo con dos componentes básicos: satisfacción por la vida y balance de los efectos. Estos autores definen la satisfacción por la vida la valoración global que hace una persona de su vida y el balance de sus efectos como el autocontrol emocional ante las diversas situaciones que se enfrenta la persona.

Por otro lado, los autores Gómez, Villegas, Barrera y Cruz (2007) afirman que el bienestar subjetivo es lo que siente cada persona acerca de sus vivencias y las conclusiones a las que llega tanto emocionales como cognitiva, cuando evalúa su vida. También añade Hidalgo y Júdez (2007) la importancia del dominio de las variables socioemocionales que facilita el enfrentamiento efectivo a las dificultades y la toma de decisiones. Factores que influyen directamente en el bienestar subjetivo.

Con este análisis se cumple la Hipótesis 5.1 que afirma que existe correlación significativa entre las variables de bienestar subjetivo, la competencia de atención plena y algunas dimensiones de las estrategias cognitivo emocionales.

Utilizando los resultados (Tabla 6.20 hasta 6.23) del estudio que nos permiten predecir el índice de bienestar subjetivo mediante las dimensiones cognitivo emocionales más fuertemente relacionadas se plantea una ecuación estructural que estadísticamente permita predecir el índice de bienestar subjetivo. Con este planteamiento respondemos a la Hipótesis número 6.

Esta ecuación se plantea recurriendo a los valores de atención plena final y la dimensión D2 Negatividad (variable cognitivo emocional) que dado la fuerte relación existente entre estos valores, nos permite predecir el índice de bienestar subjetivo. Cumpliéndose la Hipótesis 6<sub>1</sub>.

En definitiva, si nos basamos en los datos obtenidos en el presente estudio más las aportaciones de diferentes investigaciones, podemos afirmar que las personas pueden mejorar sus índices de bienestar subjetivo de forma voluntaria. Está comprobado por otros estudio empíricos que los factores genéticos, ambientales, variables sociodemográficas, etc. son influyentes pero no determinan la obtención de un mejor índice de bienestar subjetivo. Por lo tanto se puede avalar que mejorando la capacidad de atención plena (Mindfulness) y desarrollando estrategias adecuadas de afrontamiento, con una disposición mental de apreciar la realidad con objetividad y autocontrol, podemos trabajar para obtener un mejor índice de bienestar subjetivo. En esta misma línea de investigación se coincide con los resultados obtenidos por Domínguez y col. (2006), que afirman que los mecanismos que las personas utilizan para minimizar el estrés (estrategias de afrontamiento) están estrechamente relacionados con el bienestar subjetivo.



Otros investigadores (González y cols., 2006; Lazarus y Folkman, 1984, en Riso, 2006) también concluyen que las habilidades de afrontamiento utilizadas por los individuos para resolver sus situaciones de alto nivel de estrés y adversidad también están relacionadas con la sensación de bienestar subjetivo.

Por lo que se comprueba el cumplimiento de la Hipótesis 6.1 que afirma que es posible obtener una ecuación de regresión que nos permita predecir el índice de bienestar subjetivo a partir de la dimensión cognitivo emocional D2 (negatividad) más fuertemente relacionada y la competencia de atención plena final.

## **6.7. CONCLUSIONES**

Con este estudio hemos se pretende conocer qué variables socioemocionales y puntuación de atención plena pueden predecir de forma estadísticamente significativa el índice de bienestar subjetivo que podría manifestar una persona.

Como punto de partida y para garantizar la validez del estudio, en primer lugar se hace necesario conocer si los índices de bienestar subjetivo de la muestra se toman como significativos.

1ª Se concluye que el índice de bienestar subjetivo se encuentra dentro de los parámetros de normalidad estandarizada. Por tanto los parámetros del estudio nos permiten afirmar que trabajamos con una población sana.

Ahora procedemos a describir las principales conclusiones que se derivan de esta investigación:

2ª.- Se confirma la existencia de las variables socioemocionales de pensamiento constructivo general, en las estrategias cognitivo emocionales en el encuadre de ajustes, optimización y espontaneidad vital y la atención plena

inicial y final correlacionan de forma estadísticamente significativa con el índice de bienestar subjetivo.

3ª.- Se puede predecir con una probabilidad del 83,3% y mediante una función discriminante el índice de bienestar subjetivo de una persona a través de las variables cognitivo emocionales de M9 y M15.

4ª.- Podemos predecir la pertenencia al grupo de mayor índice de bienestar subjetivo a través de las variables de estrategias cognitivo emocionales molde de ajuste y la atención plena final.

5ª.- Se puede confirmar que las dimensiones cognitivo emocionales D2 (Negatividad), D3 (Discordancia), D4 (Evitación) y D5 (Defensividad) pertenecientes al Encuadre de Ajuste E2, están relacionan significativamente con el índice de bienestar subjetivo.

6ª.- Se puede establecer una ecuación estructural que sirve de modelo predictivo del índice de bienestar subjetivo a partir de la dimensión D2 (Negatividad) con una puntuación negativa y la puntuación atención plena final.

Estas conclusiones evidencian la relación que existe entre las variables emocionales, la atención plena final y el índice de bienestar subjetivo. Pudiendo ser modificadas o reestructuradas mediante un programa de entrenamiento.

Gracias a la investigación realizada, conocemos los valores de estas variables abriendo una puerta, a la posibilidad de diseñan programas específicos que mediante la modificación de las mismas permiten el aumento del índice de bienestar subjetivo.





## CONCLUSIONES GENERALES



## CONCLUSIONES GENERALES

Aunque al final de las dos investigaciones llevadas a cabo en este trabajo se han recogido las correspondientes conclusiones obtenidas, en las conclusiones generales pretendemos aportar lo más relevante del conjunto de la investigación. Por tanto, las aseveraciones que exponemos a continuación son complemento y recopilación de las ya reseñadas.

Esta investigación ha pretendido, por un lado, establecer qué variables socioafectivas y cognitivo-emocionales son predictoras de un mayor desarrollo en la competencia de atención plena, después de un programa Mindfulness. Y por otro, descubrir la relación entre variables socioafectivas y cognitivo-emocionales con la atención plena y el bienestar subjetivo. Esto nos permite actuar para potenciar el desarrollo de las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales y conseguir el mayor beneficio, tanto en la competencia de atención plena como en el bienestar subjetivo.

En relación a los estudios citados en el marco teórico, las investigaciones destacan la importancia del Mindfulness en el desarrollo de la conciencia plena. Además, resaltan que su práctica supone un elemento esencial en la búsqueda del bienestar subjetivo, pues cumple importantes funciones, como reducir los niveles de estrés, ansiedad y angustia, aportando mayor disfrute y calidad de vida a las personas que decidan integrarlo en su quehacer cotidiano. Sin embargo, nuestra investigación demuestra que la implementación de un programa de Mindfulness en sí mismo, no garantiza el desarrollo de la competencia en atención plena, sino que desarrolla la **toma de conciencia** de la competencia de la atención plena. De hecho, algunas personas que participaron en el programa tomaron conciencia de lo que ellos consideraban que era atención plena no se corresponde con el constructo de atención plena.

Por ello, se considera que, en primer lugar, se hace imprescindible tomar conciencia de la “cantidad” que cada persona tiene de su propia atención plena

como un constructo cognitivo y así valorarla de forma objetiva. Y en segundo lugar, se ha podido comprobar que el desarrollo de la atención plena no es equitativo entre todos los participantes del programa (Mindfulness-ProAp) que se aplicó para esta finalidad, sino que existen variables socioemocionales que condicionan el mayor o menor beneficio de esta competencia. Por lo tanto, las variables socioemocionales que configuran el perfil cognitivo-emocional de una persona son la base para el desarrollo de la mayor competencia en atención plena, y ésta a su vez beneficia al bienestar subjetivo, así como a otros aspectos que han sido descrito en el marco teórico.

Nuestra investigación se ha realizado con una población universitaria cuyas características socioemocionales se encuentran en el rango de normalidad estandarizada, es decir, en relación con el promedio de mentes sanas. Este dato es considerado de importancia porque, por un lado, la gran mayoría de las investigaciones en intervención Mindfulness se realizan en poblaciones que sufren algún tipo de patología y la competencia de atención plena no es objeto principal de estudio, sino que es valorada como el resultado de los beneficios que aporta a otro constructo; y por otro, porque la finalidad de nuestro trabajo se planteó desde el primer momento realizarlo con personas que no sufrieran patologías específicas.

Tras la implementación del programa de intervención Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015), hemos analizado los efectos producidos en la atención plena. Este programa que aunque fue diseñado específicamente para esta investigación, reúne los estándares establecidos del programa (MBRS, Kabat-Zinn, 1995) con el fin de desarrollar la competencia de atención plena. Pero los resultados estadísticos indican que el programa Mindfulness-ProAp no desarrolla la competencia de la atención plena, sino que favorece la toma de conciencia, es decir que sólo se alcanza una atención plena cuando previamente se ha tomado conciencia de la misma. Es decir, el elemento cognitivo modula su desarrollo, tal como se deduce de la falta de



influencia de las variables socioafectivas en el incremento o decremento de la conciencia plena.

A pesar de que no se obtuvieron inicialmente los resultados estadísticos previstos en el desarrollo de la atención plena, el alumnado manifestó gran satisfacción por su participación en el programa. En consecuencia, se infiere la existencia de otras razones:

1.- En primer lugar, que el alumnado después de conocer exactamente la dimensión de este constructo, al finalizar el programa de Mindfulness-ProAp valora su atención plena con mayor objetividad. Por lo que entendemos que el programa ayuda a la toma de conciencia de la verdadera atención plena y no se limita al aumento de la atención plena en sí misma.

2.- En segundo lugar, que la atención plena equivocadamente es considerada previamente, y de forma mayoritaria, como una mera actividad física (respirar, relajarse, meditar,...) y no como un constructo cognitivo, tal y como se ha desprendido de nuestra investigación.

3.- En tercer lugar, que el alumnado parte con una idea errónea y preconcebida del Mindfulness, considerando que se trata de una práctica de relajación puntual, y no como una herramienta de aplicación a su vida diaria, una actitud de cambio del estilo de vida, ya que pasa a formar parte de sus constructos mentales.

Tras su realización, este programa ha sido valorado como efectivo por los sujetos y manifestaron sentirse satisfechos por:

- La sencillez y facilidad de la realización de las actividades formales e informales, así como su comprensión y aplicación a la vida cotidiana.
- La realización de tareas específicas para trabajar en casa contribuyó a la toma de conciencia de la atención plena, además de proporcionar a los

participantes los beneficios en su práctica y ser un factor motivacional importante.

- La inmediatez de su aplicación sin necesidad de preparación o formación previa.

Con la argumentación anterior, se concluye que el programa de Mindfulness-ProAp (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015) que fue diseñado para el desarrollo de la competencia de atención plena, pasa a ser denominado Mindfulness-ProTCAP (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015), como un programa eficaz para la toma de conciencia de la competencia en atención plena.

Para el desarrollo de esta investigación se realizaron dos estudios. En el Estudio I se analizó las variables socioemocionales que más influyen en el mayor beneficio de un programa Mindfulness. Y en el segundo, Estudio II, se analizó la relación que existe entre el bienestar subjetivo y las variables socioafectiva, cognitivo-emocionales y atención plena.

De los resultados obtenidos y en relación con cada uno de los aspectos que hemos analizado en esta investigación formulamos las siguientes conclusiones:

1ª.- Los resultados del Estudio I nos permiten afirmar que existen variables socioafectivas y cognitivo-emocionales que las responsables y las que determinan el mayor beneficio de la competencia en atención plena.

Estos datos nos permiten inferir que el desarrollo de la competencia de atención plena no es exclusivo de la participación en un programa Mindfulness, sino que el perfil socioemocional de una persona es condicionante para un mayor beneficio. Por lo tanto, es importante trabajar el desarrollo de las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales para obtener el mayor desarrollo de la competencia y toma de conciencia de la atención plena.

2ª.- Se puede establecer una función discriminante a través de las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales que nos permite clasificar previamente a aquellos que más atención plena tendrán al final del programa.

3ª.- Los datos nos indican que se puede formular una ecuación de regresión que nos permita formular un modelo teórico predictivo para calcular la puntuación en competencia de atención a partir de variables socioafectivas o cognitivo-emocionales. Se confirma nuevamente la existencia de variables socioemocionales que determinan el mayor beneficio en atención plena.

Teniendo presente las conclusiones anteriores, con esta investigación se avala que no todas las personas obtendrán el mismo beneficio en el desarrollo de la competencia de atención plena después de un programa de intervención en Mindfulness, sino que está condicionado por el perfil socioemocional característico de cada persona.

Para conseguir un mayor beneficio en la competencia de atención plena, se hace imprescindible el estudio, identificación y propuesta de incremento de determinadas variables socioemocionales. Es necesario mejorar el ajuste a la realidad sin distorsionarlo ni evadirse de la misma, encarando la realidad aunque conlleve sufrimiento y anticipar de forma constructiva y positiva previendo los inconvenientes que puedan aparecer en el devenir cotidiano. Es importante evitar el pensamiento rumiante y no abordar la realidad de forma ingenua y no objetiva. Tal como se plantearon en las conclusiones del Estudio I en las que se reflejaba que el perfil socioemocional define a estas personas con alta competencia en conciencia plena, con gran flexibilidad mental para adaptarse a las circunstancias que se les plantean, asimilan y actúan de forma positiva las situaciones negativas o estresantes demostrando ser espontáneos sin excesos de análisis, son optimistas, entusiastas, con energía. Aceptan la realidad tal y como es sin evitar los acontecimientos que resulten estresantes o negativos. No se ajustan a supersticiones. Sus reflexiones son ajustadas a sus respuestas sin realizar atribuciones externas a los fallos cometidos. Aceptan lo

positivo y negativo y lo enfocan desde un punto de aprendizaje. Muestran tener habilidades para percibir y gestionar las emociones propias y las de los demás. Además manifiestan sensación de bienestar.

Mientras que el Estudio I, la conciencia plena era tomada como variable criterio o dependiente, en el Estudio II se creyó oportuno considerar a la conciencia plena como variable predictora de mayor o menor felicidad.

En el Estudio II se ha analizado la relación de determinadas variables independientes (variables socioafectivas, las cognitivo-emocionales y atención plena) con la mayor o menor percepción bienestar subjetivo.

De los resultados extraídos en este estudio se realizan las siguientes conclusiones:

4<sup>a</sup>.- Se confirma que podemos conocer la mayor puntuación en bienestar subjetivo, a partir de las variables socioafectivas, cognitivo-emocionales y la atención plena.

Se observa que la atención plena influye en la obtención del mayor índice de bienestar subjetivo, pero no como constructo exclusivo, sino que vuelven a cobrar protagonismo las variables socioemocionales como factores condicionantes.

5<sup>a</sup>.- Se confirma que la atención plena influye en el bienestar subjetivo, aunque también existen variables socioemocionales que condicionan la mayor puntuación en bienestar subjetivo.

Los resultados en ambos estudios indican que existen variables socioafectivas y cognitivo emocionales que pueden predecir por un lado, el mayor beneficio en la competencia de atención plena y por otro lado, en el bienestar subjetivo. Por esta razón, se concluye que las variables socioemocionales son condicionantes

del mayor beneficio en el desarrollo de la competencia de atención plena y ésta a su vez beneficia al bienestar subjetivo, o en otros términos se puede deducir de esta investigación que el índice de bienestar subjetivo, está influido por el desarrollo de la atención plena, que a su vez está condicionado por las variables socioemocionales.

A pesar, de que en el ámbito científico se reconoce el valor de la inteligencia emocional como elemento nuclear y fundamental para predecir la mayor atención plena y un mayor bienestar subjetivo, en nuestra investigación la inteligencia emocional se ha visto relegada por las variables socioafectivas y cognitivo emocionales.

A pesar de lo valioso que son los resultados obtenidos por lo que conlleva en cuanto a la conformación de un constructo cognitivo que afecta a elementos claves del bienestar personal, esta investigación cuenta con limitaciones que son necesarias subsanar para poder confirmar dichos resultados. Estas limitaciones son:

- La inexistencia de un grupo control que permita comparar los resultados con un grupo experimental al que se aplique el programa Mindfulness-ProTCAP.
- Realización de la intervención solamente con un nivel estándar sin variabilidad en el nivel de tratamiento.
- El haber contemplado solamente variables socioemocionales y cognitivo-emocionales.
- No haber medido la duración del efecto del programa en el tiempo.

Una vez expuestas las limitaciones del trabajo, procede ofrecer algunas ideas que puedan ser objeto de futuras investigaciones.

En primer lugar, se hace la propuesta de realizar una investigación con dos grupos, uno control y otro experimental donde se realice la intervención con el programa Mindfulness- ProTCAP, y ampliar la implementación del programa distribuidos en diferentes niveles.

Realizar un estudio sobre otras variables que no sean socioemocionales o cognitivo-emocionales que puedan afectar al desarrollo de la competencia de atención plena y el bienestar subjetivo.

Hacer extensible en el tiempo la medición de los efectos del programa de intervención.

Las conclusiones más relevantes obtenidas con el análisis de resultados de las variables socioafectivas y cognitivo-emocionales permiten identificar aquellas que están directamente relacionadas con el mayor beneficio de los programas de atención plena, así como conocer su influencia en el índice de bienestar subjetivo.

Este hallazgo es una herramienta que nos permite conocer las variables socioemocionales que correlacionan con el desarrollo de la atención plena y, en consecuencia, modificarlas para obtener un beneficio mayor. En este sentido, sería necesario comprobar si efectivamente este tipo de intervenciones pueden ser llevadas a cabo con éxito.

Finalmente, se considera otra línea de investigación abierta y muy interesante comprobar la existencia de otras variables, además de las socioafectivas y cognitivo-emocionales, que influyen en el desarrollo de la competencia de atención plena.

Otra aplicación de los resultados de este estudio conllevaría comprobar si la toma de conciencia es un paso previo al desarrollo de la atención plena.

Comprobar si el programa de entrenamiento Mindfulness-ProTCAP (Martín, Luján y Rodríguez-Mateo, 2015) puede ser aplicado con éxito en otros ámbitos de estudio: deportivos, profesionales, clínicos, etc.

Con todo lo anterior sólo se sugieren algunos de los campos de interés para acciones futuras. El conocimiento de las variables socioafectivas, cognitiva-emocionales, atención plena y bienestar subjetivo -por su propia naturaleza y características- resultan ser un campo fecundo de investigación.





## **BIBLIOGRAFÍA**



**BIBLIOGRAFÍA**

Aad, G., Abajyan, T., Abbott, B., Abdallah, J., Khalek, S. A., Abdelalim, A. A., ... & Allbrooke, B. M. M. (2012). Observation of a new particle in the search for the Standard Model Higgs boson with the ATLAS detector at the LHC. *Physics Letters B*, 716(1), 1-29.

Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente?. *Revista de Psicología de la PUCP*, 2, 170 – 208.

Alidina, S. (2015). *Vencer el estrés con Mindfulness. Programa de 8 semanas para fomentar la salud, la felicidad y el bienestar*. Barcelona: Paidós Divulgación.

Álvarez, T., Bermúdez, M<sup>a</sup> P. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2, 27-32.

Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S., y Salvador, M<sup>a</sup>. (2012). *Programa “Aulas Felices”*. Recuperado de <http://www.aulasfelices.org>.

Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.

Baer, R. (2014). *Mindfulness para la felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.

Baer, R., Smith, Hopkins, Krietemeyer, y Toney (2006). Using Self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness. *Publication Types*, 1, 27 – 45.

Barlow, D., y otros (2011). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders*. Nueva York: Oxford University Press.

Beck, A.T. (1974). The development of depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 12, 324-333.

Beck, A.T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorder*. Nueva York: International University Press.

Bishop S.R., Lau, M., Shapiro, S. y Carlson L., (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11, 230-241.

Bisquerra, R. (1989). *Método de investigación educativa*. Barcelona: CEAC,S.A.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Brewer, J., Worhunsky, Gray, J., Tang, Y., Weber, J y Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 108.

Brown, K., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psuchological well-being. *Journal of Personality and Scial Psychology*, 84, 822- 848.

Carmody, J., y Baer R. A. (2008) Relationships between Mindfulness Practice and Level on Mindfulness, Medical an Psychological Symptoms and Well-being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23 – 30.

Caycho Rodríguez, T. Variables psicológicas asociadas con la felicidad en centros peri-urbanos y urbanos marginales de Lima. *UCV - Scientia*, 2, 61-68.

Cornejo, M. y Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en humanidades*, 2, 143 – 153.

Csikszentmihalyi, M. (1999). *Fluir. Una Psicología de la Felicidad*. Barcelona: Editorial Kairos 9ª ed. (Orig. 1990).

D'Anello, S. (2006). Efectos de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra Venezolana. *Revista Internacional de Psicología*, 3, 371 – 376.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., y Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M. I., Robles, H., & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual: Revista Internacional Clínica y De La Salud*, 18(3), 511-532.

Delgado, M. P., Postigo, J. M. L., y Rodríguez, J. M. (2012). Terapia cognitiva basada en mindfulness y reducción de los síntomas de ansiedad en personas con fibromialgia. *Ansiedad y Estrés*, 18 (2-3), 141-154.

De Neve, J.E., Diener, E., Tay, L., y Xuereb, C. (2013). *Las ventajas objetivas de bienestar subjetivo*. World informe felicidad, 2, 54-79.

Diener, E. (1984). *Subjective Well-being*. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

Diener, E., Emmons, RA, Larsen, RJ, Griffin, S. (1985). *La satisfacción con la escala de la vida*. Diario de la Evaluación de Personalidad, 49, 71- 75.

Diener, E. y Laesen, R. (1993). The experience of emotional Well-being. *Guilford Press*, 13, 404 – 415.

Domínguez, M., Batista, F., Torres, B., Vera, J., Bezerra, M. y Domínguez, L. (2006). Relação dp Bem-Estar Subjetivo, Estrategias de Enfrentamiento e Apoio social em Idosos. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19, 301 – 308.

Eileen, M., Speca, M. Carlson, L. Goodey, D. Y Angen, M. (2014). A Randomized, Wait – List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood an Symptoms of Stress in Cancer Outpatiente. *Psychosomatic Medicine*, 62, 613 – 622.

Enríquez, H., Ramos, N., y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Editorial Kairós.

Epstein, S. (2012). *Manual: Inventario de pensamiento constructivo. Una medida de la inteligencia emocional*. Madrid: TEA Ediciones.

Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. Westport, CT: Praeger Publishers.

Fernández, C., Grijalvo, F. León, J. y Núñez, J. (2013) Assessing Mindfulness: The Spanish version of the Mindfulness Attention Awareness Scale. Evaluando el mindfulness: la versión en castellano del instrumento Mindfulness Attention Awareness Scale. *Taylor & Francis Group*, 34, 174 – 184.

Fernández, C., Grijalvo, F., León J. (2013). Evaluando el mindfulness: la versión en castellano del instrumento Mindfulness Attention Awareness Scale. *Estudios de Psicología*, 34, 175 – 184.

Fernández – Berrocal, P. Y Ramos, N (Eds.), *Corazones inteligentes*. Barcelona: Editorial Kairós.

Fernández – Berrocal, P y Ramos, N (2002). *Evaluando la inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Fernández – Berrocal, P., Extremada, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified versión of the Trail Meta – Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751 – 755.

Ferreira-Vorkapic, C., Rangé, B., Nardi, A. E., & Rafael, J. N. (2013). Domando la mente: Discusión de los resultados de la investigación sobre meditación y trastornos de ansiedad. *Revista Argentina De Clínica Psicológica*, 22, 101-110.

Figuroa, M.I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán, Argentina. *Anales de Psicología*, 21, 66 – 72.

Franco, J. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (Mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 21, 247 – 269.

Franco, J., De la Fuente, M. y Salvador, M. (2011). Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorregulación personal. Universidad de Almería. *Psicothema*, 23, 58-65.

Franco, J., Mañas Mañas y Justo Martínez (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de Mindfulness. *Revista educación inclusiva*, 2, 11 – 22.

Franco, J., Molina, A., Granados, S., Fuente Arias, M. (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (Mindfulness) en estudiantes universitarios. *Revista Universidad del Rosario*, 29, 136 – 147.

Franco, C., y Salvador, M. (2010). Reducción de la presión arterial en un grupo de docentes hipertensos mediante un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness). *Behavioral Psychology / Psicología Conductual: Revista Internacional Clínica y De La Salud*, 18(3), 533-552.

Frankl, V. (1976). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder Editorial.

Gámez, F. (2014). *Vencer sin combatir: manual para un guerrero Mindfulness*. Málaga: Coronaborealis.

García, J. (2015). *Mindfulness Manual Práctico. Curiosidad y aceptación*. Barcelona: Siglantana.

García-Campayo, J., Sanz-Carrillo, C., Baringo, T., y Ceballos, C. (2001). SPECT scan in somatization disorder patients: an exploratory study of eleven cases. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 35(3), 359-363.

Goleman, D. (2000). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F y Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 311 – 325.



Góngora, E, y Reyes, I. (1999). *El enfrentamiento a los problemas y el Locus de Control*. *La Psicología Social en México*, 8, 165-172.

Hanh, T.N. (1976). *El milagro de mindfulness*. Ed. Oniro, 2007. Barcelona: Oniro.

Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Nueva York: Wiley.

Hernández, N. (2013). Revisión de la situación actual de las Terapia Cognitivo Conductual. *Revista Psicología.com*, 17. Recuperado de <http://hdl-handle.net/10401/6169>.

Hernández, P. (2000). *“BIS-HERNÁN” Test de bienestar individual subjetivo*. Departamento de Psicología Educativa, Evolutiva y Psicobiología. Universidad de La Laguna. Tenerife: Tafor Publicaciones.

Hernández, P. (2010). *Moldes. Test de estrategias cognitivas-emocionales*. Madrid: TEA Ediciones.

Hernández, P. (2002). *Los Moldes de la Mente. Más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife: Tafor Publicaciones.

Hidalgo, M. y Júdez, J. (2007). Adolescencia de alto riesgo. Consumo de drogas y conductas delictivas. *Pediatría Integral*, 11, 895 – 910.

Hopkins, H. (2013). Feagibility and preliminary outcomer for Move-Into-Learning: An arts-based Mindfulness classroom intervention. *The Journaly of Positive Psychology*, 8, 233 – 241.

Iborra, A. (2015). *Aire para tus emociones. Respirar mejor para vivir mejor*. *Revista de Psicología positiva Mente Sana*, 116, 75-79.

Inchausti, F., et al. (2013). Análisis Rasch de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale en una muestra clínica. *Rev Psiquiatra Salud Ment*, 7, 32 – 41.

Jah, Bernal, Elizondo, A. Y Montoya, M. S. R. (2010). Desarrollo de habilidades cognitivas con aprendizaje móvil: un estudio de casos. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, (34), 201-209.

Jain. S, Shapiros, Swanick, S, Scott. C., Mills, J. Bell, I., y Schwartz, G. (2007). A randomized controlled trial of meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination and distraction. *Psychosomatic Medicine*, 33, 11 – 21.

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. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses, healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Kaiser Greenland, S. (2013). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz amable y compasivo*. Bilbao: Editorial Desclee.

Klainin-Yobas, Cho y Creedy. (2012). Efficacy of Mindfulness – based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: a meta-analysis. *International journal of nursing studies*, 49, 109-121.

Lazarus, R.S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical realtions. *University of Nebraska Press*, 70, 721 – 748.

Lavilla, M., Molina, D., y López,B., (2008). *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*. Barcelona: Paidós.

Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psyciartry Pesearch: Neuroimaging*, 191, 36 – 43.

León, J., Fernández, C., Grijalvo, F. y Núñez, J. L. (2013). Assessing Mindfulness: The Spanish versión on the Mindfulness Attention Awareness Scale. *Estudios de psicología*, 34, 175 – 184,

León, C., Mirapeix, R., Blasco, T., Jovell, E., Arcusa, À., Martín, A., y Seguí, M. À. (2013). Mindfulness para la reducción del malestar emocional en pacientes Oncológicos. estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar. *Psicooncología*, 10(2-3), 263-274.

Luders, E., Cherbuim, N. Y Kurth, F. (2015). Forever Young(el): potencial age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. Department of Neurology, School of Medicice, University or California. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01551>.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: método probado para conseguir bienestar*. Barcelona: Ediciones Urano.

Madhav, MD, Sonal, MD, Erica, M., Sibinga, MD., Neda, F., Rowland-Seymour, MD., Ritu, B., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D., Shihab, M., Padmini, D.,

Shauna, L., Shonali, S.- Bass, E., Haythornwaite, J. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being A Systematic Review and Meta-analysis *FREE*, 174, 357-368.

Martín – Albo, Núñez, J.L. & Navarro, J.G. (2009). Validation of the Spanish version of the Situational Motivation Scale (EMSI) in the educational context. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 799-807.

Martín, A. (2012). *Aprender a cambiar con midfulness*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Martín, A. (2015). *Plenamente. Mindfulness o el arte de estar presente*. Barcelona: Planeta.

Martín, A. y García de la Banda, G. (2006). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *Clinical and Health Psychology*, 7. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=33717060008>.

Martínez, M. (1995) *Métodos y diseños de investigación en Psicología*. Madrid: Complutense. Material no publicado.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.) *Emotional Development and Emotional Intelligence*. 3 - 31 New York: Basic Books.

Mayoral, E. (2009). *Experiencia espiritual cotidiana y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico en españoles y mexicanos*. Facultad de Psicología, Universidad de Colima.

Miró, M. T., Perestelo-Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., de, I. F., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en

mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: Una revisión sistemática. *Revista De Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14.

Mrazek, M., Franklin, M. Tarchin, D., Baird, B. Y Scooler, J. (2012). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*, 24, 776 – 781.

Moore, A. Y Malinowski, P. (2009). Meditation, Mindfulness and cognitive flexibility. *Conscious Cogn*, 18, 176 – 186.

Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación. La atención plena / Mindfulness. *Revista interna anual de Psicología*, 12, 1 – 17.

Mroczek, D. And Kolarz, C. (1998). The effect of Age on Positive and Negative Affect: a Developmental Perspective on Happiness. *Journaly of Personality and Social Psycholosity*, 75, 1333 – 1349.

Oishi (2000). *Goals as Cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures*. En Diener, E. y Suh, E.M. *Culture and Subjective Well-being*, 87-112. Cambridge, MA: MIT Press.

Oman, Shapiro, Thoresen, Plante y Flinders (2008). Meditación Lowers Stress and Supports Forgiveness Among Colege Students: A Randomired Controlled Trial. *Journal of American College Health*, 56, 569 – 578.

Palomas, M<sup>a</sup> T. (2015). *Mindfulness para mayores*. Barcelona: Kairós.

Paris, L. Y Omar, A (2009). *Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar*. *Revista Psicología y Salud*, 19, 167 – 175.

Pena-Garijo, J., Ferreira, M., & Carmona, Y. (2011). Aplicación de un programa de mindfulness en un grupo de pacientes con trastornos mentales comunes. *Acta Psiquiátrica y Psicológica De América Latina*, 57(2), 122-130.

Pereda, S. (1987). *Psicología Experimental I. Metodología*. Madrid: Pirámide.

Pérez-Álvarez, M., García-Montes, J. M., & Sass, L. (2010). La hora de la fenomenología en la esquizofrenia. *Clínica y Salud*, 21, 221-233.

Quintana, M., y Rincón Fernández, M. E. (2011). Eficacia del entrenamiento en mindfulness para pacientes con fibromialgia. *Clínica y Salud*, 22, 51-67.

Redorta, J. (2014). *Cómo actuar ante un conflicto*. España: Editorial Almuzara.

Rodríguez, B., Priede, A., Maeso, A., Arranz, H., & Palao, Á. (2011). Cambios psicológicos e intervenciones basadas en mindfulness para los supervivientes de un cáncer. *Psicooncología*, 8, 7-20.

Rodríguez-Gázquez, M., González-López, J., L. Á., y Lomas-Campos, M. D. L. M. (2015). Use of health services by adult Latin American immigrants residing in Seville. *Investigación y Educación en Enfermería*, 32(2), 347-355.

Rodríguez-Peña, F. M., Manzaneque, J. M., Vera, F. M., Godoy, Y. A., Ramos, N. S., Blanca, M. J., Enguix, A. (2014). Valoración de parámetros inmunitarios en pacientes con síntomas de ansiedad y depresión tras un programa de meditación "mindfulness": Un estudio piloto. *Ansiedad y Estrés*, 20, 1-10.

Ryan, R.M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55, 68 – 78.

Ryff, C.D, (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 - 1081.

Ryff, C.D. y Reyes, L. M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 – 727.

Salovey, J.D. Mayer, S.L. Goldman, C. Turvey, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trail Meta-Mood Scale. *Psychological Assn*, 125 – 154.

Salovey, P. y Sluyter, D.J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.

Sánchez, G., Araya-Vargas, G. (2013). Atención Plena, Inteligencia Emocional, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. Escuela de Ed. Física y Deporte, Universidad de Costa Rica y Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica. Costa Rica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9, 19-36.

Sandín, B. Y Chorot, P. (2013). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, 39 – 54.

Scale. J. W. (1995) Emotion, disclosure and health. Pennebaker, 125-154

Segal, Z., Teasdale, J. y Williams, M. (2002). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology. An Introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Selye, H. (2007). La investigación básica según Hans Selye. *Medicina*, 67, 767 – 770.

Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. Barcelona: Paidós.

Siegel, D. J. (2012). *Mindfulness y Psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*. Barcelona: Paidós.

Simón, V. (2007). *La compasión: el corazón del mindfulness*. Barcelona: Editorial Sello.

Shapiro, S., Schwartz, G. y Santene, C. (2002). Meditation and positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 632 – 645.

Shapiro, S., Astin J., Bishop, S. y Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.)

Sholto, R., Catrin, E., Kate, B., Lambert. G., Crane, C., Williams, M., Duggam, D., Barhofer, T. (2014). Train Mindfulness as a Limiting Factor for Residual Depressive Symptoms: An Explorative Study Using Quantile Regresssion. *PLoS ONE* 9 (7): e100022.

Shuttleworth, M. (2008). *Diseño Cuasi-Experimental*. Recuperado de <https://explorable.com/es/disenio-cuasi-experimental>.



Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Editorial Kairós.

Solé, S., Carranca, Bruno., Serpa S. y Palm J. (2014). Aplicaciones del Mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista Psicología del deporte*, 23, 501 – 508.

Soler, J., Tejedor R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E. Y Pérex V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicología conductual*, 22, 227 – 291.

Soriano, E., Franco, J. (2010). Mejora de la autoestima y de la competencia emocional en adolescentes inmigrantes sudamericanos residentes en España a través de un programa psicoeducativo de Mindfulness. *Revista de Investigación Educativa*, 28, 297 – 312.

Hanh, T. H. (2015). *Plantando semillas. La práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Editorial Kairós.

Taylor, V., Grant, J., Daneau, V., Scavone, G., Breten, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenes, S. y Beauregard, M. (2011). Impact of Mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *NeuroImage*, 57, 1524 – 1533.

Thorndike, A. y Hagen, E. (1980) *Test y Técnicas de Medición en Psicología y Educación*. México: Trillas.

Vallejo, M. A. Y Ortega, J. (2007). La utilización del Mindfulness en el paciente oncológico. *Revista científica complutense*, 4, 35 – 41.

Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Vidal Melero, A. (2015) *Guías esenciales de bienestar. Tu primera sesión de Mindfulness*. Barcelona: Ediciones: Now Books.

Wachs y Cordova (2007). Consciente Relativa: Explorando Mindfulness y repertorios Emoción en las relaciones íntimas. *Diario de civil y Terapia Familiar*, 33, 464 – 481.

Watts, A. (1992). *Psicoterapia del este, Psicoterapia del Oeste*. Buenos Aires: Kairós.

Zeidan, F., Martucci, K., Keaft, R., McHaffie, J. y Coghill, R. (2011). Neural correlates of mindfulness meditation-related anxiety relief. *Social cognitive and affective neuroscience*, 41, recuperado de <http://scan.oxfordjournals.org>.





## ANEXO



## **ANEXO**

**Anexo 1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

**Anexo 2. PRESENTACIÓN CONFERENCIA PROGRAMA MINDFULNESS**

**Anexo 3. CARTELES PUBLICITARIOS. CURSO MINDFULNESS**

**Anexo 4. TABLAS. LECTURAS ORIGINALES DE LOS RESULTADOS**





## Anexo 1. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

## Test: Bis-Hernán (Hernández, P. 1996 y 2000)

**TEST: BIS-HERNÁN (adaptado)**

**BIS-HERNÁN**

	1	2	3	4	5
<b>A.- Respetto a mí mismo,</b> puedo decir que...	Muy infeliz	Infeliz	Ni feliz, ni infeliz	Feliz	Muy feliz
1.- En general, me considero...					
2.- Respetto a mi forma de ser o a mis capacidades, me considero...					
3.- Respetto a mi trabajo y proyectos, me considero...					
4.- Respetto a mis condiciones físicas ( cuerpo, salud,...), me considero...					
5.- Respetto a mi vida afectiva, me considero...					
6.- Respetto al mundo y a las circunstancias en las que vivo, me considero...					
7.- Respetto a mis relaciones personales, me considero...					
8.- Respetto a lo que tengo y dispongo, me considero...					

	1	2	3	4	5
<b>B.- Al margen de ser o no feliz,</b>	Rara vez	Algunas veces	Regular	Con frecu- encia	Muy frecuente
9.- Suelo sufrir...					
10.- Suelo disfrutar...					

	1	2	3	4	5
<b>C.- Yo creo que el nivel de felicidad que tengo, se lo debo a ...</b>	Nada	Algo	Regular	Bastante	Mucho
11.- Mis características personales					
12.- Mi forma de plantearme las cosas					
13.- Mi esfuerzo por conseguir lo que desco					
14.- Mi familia					
15.- La educación familiar recibida					
16.- La educación escolar recibida					
17.- Distintas personas, o a la gente					
18.- Mis amigos					

19.- Una persona que he querido o quiero					
20.- El ambiente que me ha rodeado					
21.- Los medios que he tenido					
22.- La religión					
23.- La suerte					
	1	2	3	4	5
D.- Yo creo que el nivel de infelicidad que tengo, se lo debo a...	Nada	Algo	Regular	Bastante	Mucho
24.- Mis características personales					
25.- Mi forma de plantearme las cosas					
26.- Mi falta de esfuerzo por conseguir lo que deseo					
27.- Mi familia					
28.- La educación familiar recibida					
29.- La educación escolar recibida					
30.- Distintas personas o a la gente					
31.- Mis amigos					
32.- Una persona que he querido o quiero					
33.- El ambiente que me ha rodeado					
34.- Los medios que he tenido					
35.- La religión					
36.- La suerte					
	1	2	3	4	5
E.- Cuando comparo la felicidad, en el tiempo, considero que...	Tan infeliz como ahora	Más infeliz que ahora	Igual que ahora, ni feliz ni infeliz	Más feliz que ahora	Tan feliz como ahora
37.- En la niñez era...					
	1	2	3	4	5
F.- Cuando comparo la felicidad, en el tiempo, considero que...	Tan infeliz como ahora	Más infeliz que ahora	Igual que ahora, ni feliz ni infeliz	Tan feliz como ahora	Más feliz que ahora
39.- En el futuro seré...					

## Inventario de Pensamiento Constructivo. CTI (Epstein, 2012).

Nº 286



### INSTRUCCIONES

Por favor no escriba nada en este Cuadernillo. Marque todas sus contestaciones en la Hoja de respuestas que se le ha proporcionado.

Escriba su nombre, edad y sexo en la cabecera de la Hoja de respuestas.

A continuación encontrará una serie de frases que describen ciertos comportamientos, creencias o sentimientos. Lea cada una de ellas con atención y marque la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar. Señale:

- |          |   |
|----------|---|
| <b>A</b> | si la frase es completamente falsa en su caso, si está <b>en total desacuerdo</b> con ella.   |
| <b>B</b> | si la frase es frecuentemente falsa, si está <b>en desacuerdo</b> con ella.   |
| <b>C</b> | si la frase es tan cierta como falsa, si no puede decidirse, o si se considera <b>neutral</b> en relación con lo que se dice en ella. |
| <b>D</b> | si la frase es frecuentemente cierta, si está <b>de acuerdo</b> con ella.   |
| <b>E</b> | si la frase es completamente cierta, si está <b>totalmente de acuerdo</b> con ella.   |

Vea los dos ejemplos (E1 y E2) que vienen aquí debajo y cómo se han contestado.

- |           |   |   |          |   |   |          |
|-----------|---|---|----------|---|---|----------|
| <b>E1</b> | Conduzco a grandes velocidades                | A | <b>B</b> | C | D | E        |
| <b>E2</b> | A la hora de vestir prefiero los tonos claros | A | B        | C | D | <b>E</b> |

La persona que ha contestado a estos ejemplos ha indicado que **está en desacuerdo con** (letra B) que conduzca a grandes velocidades y que es **completamente cierto** (letra E) que prefiere vestir con tonos claros.

Este cuestionario tiene algunas frases «tontas», como por ejemplo, «*nunca he visto a nadie que tenga los ojos azules*». La finalidad de estas frases es detectar si alguien ha contestado distraídamente o se ha equivocado de línea. Por favor, conteste adecuadamente a estas frases.

También hay frases destinadas a detectar si alguna persona trata de dar una imagen excesivamente buena de sí. La prueba resultará invalidada si usted trata de elegir las «mejores» respuestas en vez de contestar sinceramente. No se preocupe si alguna frase le parece algo extraña porque no son importantes aisladamente, sino en conjunto.

Trate de responder con sinceridad y rapidez.

**NO EMPIECE HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR**



Autor: Seymour Epstein.  
 Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S. A.  
 Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.  
 Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid.  
 Printed in Spain, Impreso en España.

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
1	Creo que la mayor parte de las personas tienen buen corazón.			
2	A veces pienso que cuando quiero con muchas ganas que algo ocurra, puedo estar contribuyendo a impedirlo.			
3	Cuando tengo mucho trabajo que hacer con fecha límite, pierdo mucho tiempo preocupándome en vez de limitarme a hacerlo.			
4	Creo que algunas personas tienen la capacidad de leer los pensamientos de los demás.			
5	Cuando me sucede algo bueno tiendo a pensar que es probable que se compense con algún acontecimiento malo.			
6	Cuando obtengo un buen resultado en una prueba, lo considero un hecho aislado y no me hace sentir una persona competente de una forma general.			
7	Creo que hay gente que es capaz de proyectar sus pensamientos e introducirlos en las mentes de otras personas.			
8	Tiendo a clasificar a los demás entre los que están a mi favor y los que están en mi contra.			
9	Cuando tengo que hacer tareas pesadas trato de distraerme con pensamientos agradables o interesantes.			
10	Creo que cuando la gente te trata mal debes comportarte de la misma manera.			
11	Cuando me entero de que una persona que me gusta me corresponde, me siento muy valioso y capaz de conseguir todo lo que pretenda.			
12	Cuando me ocurre algo bueno tiendo a pensar que ha sido un golpe de suerte.			
13	Cuando he tenido un gran susto su recuerdo me vuelve a la mente muchas veces.			
14	No dejo que las cosas pequeñas me abrumen.			
15	No creo que la astrología sea capaz de explicar nada.			
16	Considero que los retos, más que amenazas peligrosas, son oportunidades de probarme y aprender.			
17	Creo que todo el mundo debería querer a sus padres.			
18	Acepto muy mal los fracasos.			
19	No me preocupa en absoluto lo que otros piensen de mí.			
20	Creo que si tengo pensamientos terribles sobre otras personas se verá afectado su bienestar.			
21	Paso mucho más tiempo analizando mis fracasos que recordando mis éxitos.			
22	A veces me irrita la gente que tiene opiniones ilógicas.			

**NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE**

**A** En total desacuerdo    **B** En desacuerdo    **C** Neutral    **D** De acuerdo    **E** Totalmente de acuerdo

- 23 Creo que casi siempre es mejor tomar decisiones firmes que buscar términos medios.
- 24 Si una persona que conozco es convocada a una importante entrevista de trabajo, tiendo a pensar que esa persona siempre sería capaz de conseguir un buen trabajo.
- 25 Soy muy sensible al rechazo.
- 26 He aprendido a no desear las cosas muy intensamente porque generalmente mis deseos no se cumplen.
- 27 La mayoría de las aves pueden correr más velozmente que cuando vuelan.
- 28 Creo que la luna o las estrellas pueden influir sobre los pensamientos de las personas.
- 29 Si al hablar a un grupo yo dijera una tontería, lo consideraría como una anécdota y no le daría importancia.
- 30 Cuando me enfrento a una gran carga de trabajo pendiente, pienso que nunca seré capaz de acabarlo y me dan ganas de abandonarlo.
- 31 Cuando me ocurre algo malo tiendo a pensar que es probable que me ocurran más cosas malas.
- 32 La más ligera señal de desaprobación es capaz de abatirme.
- 33 No he conseguido aprender a leer.
- 34 Si hago un gran esfuerzo y fracaso, me produce tanta frustración que rara vez pongo todo mi empeño en conseguir algo.
- 35 Creo que la mayor parte de la gente sólo se interesa por sus propios asuntos.
- 36 Me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí.
- 37 Cuando me doy cuenta de que he cometido un error, suelo actuar de forma inmediata para corregirlo.
- 38 Si obtengo un resultado malo en un examen importante lo considero un fracaso total y pienso que no conseguiré triunfar en la vida.
- 39 Creo que puedo conseguir que algo ocurra si lo deseo con suficiente intensidad.
- 40 Confío mucho en mis primeras impresiones.
- 41 Cuando me enfrento a una tarea difícil me concentro en pensamientos estimulantes que me ayudan a rendir al máximo.
- 42 Creo que mucha gente que usa gafas vería mejor si se las quitase.
- 43 Creo que algunas personas pueden hacer que piense en ellas sólo con pensar en mí.
- 44 Con frecuencia mi mente se enfrasca en hechos desagradables del pasado.

4

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE

A	B	C	D	E
En total desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
45				
Soy ese tipo de persona que prefiere actuar en vez de quedarse pensando o quejándose de la situación.				
46				
Todo problema tiene dos soluciones posibles: una correcta y otra equivocada.				
47				
Creo que en la mayor parte de las situaciones es preferible destacar el lado positivo de las cosas.				
48				
Si una persona conocida tiene éxito en una prueba importante, tiendo a pensar que esa persona tendrá éxito en todo lo que se proponga en la vida.				
49				
No me preocupo demasiado de los problemas sobre los que no puedo hacer nada.				
50				
Durante el último mes, por lo menos una vez me lavé las manos antes de comer.				
51				
Si tengo que hacer algo desagradable, trato de aceptarlo lo mejor posible pensando en los aspectos positivos.				
52				
Si se me da bien un examen importante, lo considero un éxito completo y una prueba de que triunfaré en mi vida.				
53				
Creo en los fantasmas.				
54				
Cuando no consigo los objetivos que me he marcado, lo considero un completo fracaso.				
55				
En este mundo hay dos clases de personas: los triunfadores y los fracasados.				
56				
Si me convocan a una importante entrevista de trabajo, me considero importante y capaz de conseguir un buen trabajo.				
57				
Si no soy capaz de hacer un trabajo perfecto, lo considero un fracaso.				
58				
Cuando hago un examen, generalmente pienso que lo he hecho mucho peor de lo que ha sido en realidad.				
59				
Cuando me ocurre algo favorable, pienso que va a seguir la buena racha.				
60				
Soy tolerante con mis errores porque creo que son una parte necesaria del aprendizaje.				
61				
Cuando me ocurren cosas desagradables trato de olvidarlas enseguida.				
62				
La mayor parte de las personas piensan que soy una persona tolerante y que perdona con facilidad.				
63				
Si no me aceptan en una entrevista de trabajo importante, pienso que no valgo nada y que no seré capaz de encontrar un buen trabajo.				
64				
Cuando no soy capaz de hacer algo bien pero considero que he hecho lo que he podido, no me preocupo lo más mínimo.				
65				
Tiendo a tomarme las cosas de forma personal.				
66				
Tengo por lo menos un amuleto de la suerte.				

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
67 Nunca he visto a nadie que tuviese los ojos azules.				
68 No necesito conseguir resultados fantásticos para considerarme una persona valiosa.				
69 La gente debería tratar de parecer feliz, con independencia de cuáles sean sus verdaderos sentimientos.				
70 Rechazo los retos difíciles para evitar la decepción que me produce el no conseguirlos.				
71 Sólo confío de verdad en mí mismo.				
72 No me importa que la gente que sabe menos que yo actúe como si fuese superior y me dé consejos.				
73 Soy muy sensible a las burlas de otros.				
74 Aunque es cierto que las mujeres en ocasiones llevan pantalones, por regla general no los llevan tan a menudo como los hombres.				
75 He comprobado que hablar mucho de los éxitos que estoy esperando alcanzar puede contribuir a evitar que se consigan.				
76 Siempre que me ocurren cosas favorables pienso que lo he merecido.				
77 Pienso que siempre hay muchas formas incorrectas, y sólo una correcta, de hacer las cosas.				
78 Paso mucho tiempo pensando en los errores que he cometido, incluso cuando soy consciente de que no puedo hacer nada para corregirlos.				
			79 Me gusta tener éxito en lo que acometo, pero si fracaso no lo tomo como un desastre.	
			80 En algunas ocasiones, cuando estoy cansado o enfermo, tengo ganas de irme a la cama muy temprano.	
			81 Confiar plenamente en otra persona es insensato porque puede hacerte daño.	
			82 Cuando tengo muchas cosas de las que ocuparme suelo hacer un plan y lo respeto al máximo.	
			83 Si una persona a la que quiero me rechaza, me siento abatido y pienso que nunca lograré nada importante en la vida.	
			84 Se puede llegar a morir por no comer.	
			85 Acostumbro a recrearme más en los acontecimientos agradables del pasado que en los desagradables.	
			86 Creo en augurios o presagios; tanto en los buenos como en los malos.	
			87 Cuando alguien me insulta sin razón no me molesta lo más mínimo.	
			88 Cuando algún conocido mío ama a otra persona y es correspondido, pienso que se trata de gente estupenda y que pueden conseguir lo que se propongan.	
			89 Cuando me doy cuenta de que estoy haciendo alguna tarea de forma poco adecuada, me altero tanto que tiendo a hacerla cada vez peor.	

6

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE

A En total desacuerdo	B En desacuerdo	C Neutral	D De acuerdo	E Totalmente de acuerdo
90	Trato de aceptar a las personas como son, sin juzgar sus comportamientos.			
91	Cuando me ocurre alguna cosa desagradable, no permito que me ronde mucho por mi cabeza.			
92	Si tengo un resultado desfavorable en un examen o una prueba pienso que se trata de una única prueba y no considero que sea una persona incompetente.			
93	Creo que el criminal será siempre un criminal.			
94	Creo que algunas personas son capaces de predecir el futuro.			
95	Creo que cualquier persona que no sea perezosa es capaz de conseguir un puesto de trabajo.			
96	Cuando he tomado una decisión me cuesta mucho cambiar de opinión.			
97	No creo en supersticiones de ninguna clase.			
98	Cuando otras personas cometen errores no me siento alterado sino que trato de afrontar el asunto de una forma constructiva.			
99	Cuando me enfrento a una situación difícil o a un reto complicado, trato de pensar en el éxito que puedo conseguir y evito pensar en todo lo que puede salir mal.			
100	Pienso que si hago buenas acciones me ocurrirán cosas favorables.			
101	Creo en los platillos volantes.			
102	Trato de esforzarme al máximo en todas las cosas que intento.			
103	He aprendido por amargas experiencias que no es de fiar la mayor parte de la gente.			
104	Cuando me enfrento a una situación nueva y desconocida tiendo a pensar en el peor resultado posible.			
105	Cuando se me presentan de repente sucesos desagradables suelo estudiar cuidadosamente cuál es la mejor forma de enfrentarme a ellos.			
106	Dos más dos es igual a cuatro.			
107	Hay dos clases de personas en el mundo: las buenas y las malas.			
108	Cuando me ocurre algo desgraciado, me acuerdo de todas las cosas tristes que me han ocurrido en el pasado y ello me hace sentir más desgraciado.			

**FIN DE LA PRUEBA**  
**SI HA TERMINADO**  
**ANTES DEL TIEMPO CONCEDIDO,**  
**COMPRUEBE QUE HA CONTESTADO**  
**A TODAS LAS FRASES**

7



### Hojas de respuesta. CTI

Nº 286



Apellidos y nombre

Edad  Sexo  V  M Fecha

Centro / Empresa

Rodee la alternativa (A a E) que refleje mejor su forma de pensar o actuar.

**A** En total desacuerdo    **B** En desacuerdo    **C** Neutral    **D** De acuerdo    **E** Totalmente de acuerdo

1	A B C D E	28	A B C D E	55	A B C D E	82	A B C D E
2	A B C D E	29	A B C D E	56	A B C D E	83	A B C D E
3	A B C D E	30	A B C D E	57	A B C D E	84	A B C D E
4	A B C D E	31	A B C D E	58	A B C D E	85	A B C D E
5	A B C D E	32	A B C D E	59	A B C D E	86	A B C D E
6	A B C D E	33	A B C D E	60	A B C D E	87	A B C D E
7	A B C D E	34	A B C D E	61	A B C D E	88	A B C D E
8	A B C D E	35	A B C D E	62	A B C D E	89	A B C D E
9	A B C D E	36	A B C D E	63	A B C D E	90	A B C D E
10	A B C D E	37	A B C D E	64	A B C D E	91	A B C D E
11	A B C D E	38	A B C D E	65	A B C D E	92	A B C D E
12	A B C D E	39	A B C D E	66	A B C D E	93	A B C D E
13	A B C D E	40	A B C D E	67	A B C D E	94	A B C D E
14	A B C D E	41	A B C D E	68	A B C D E	95	A B C D E
15	A B C D E	42	A B C D E	69	A B C D E	96	A B C D E
16	A B C D E	43	A B C D E	70	A B C D E	97	A B C D E
17	A B C D E	44	A B C D E	71	A B C D E	98	A B C D E
18	A B C D E	45	A B C D E	72	A B C D E	99	A B C D E
19	A B C D E	46	A B C D E	73	A B C D E	100	A B C D E
20	A B C D E	47	A B C D E	74	A B C D E	101	A B C D E
21	A B C D E	48	A B C D E	75	A B C D E	102	A B C D E
22	A B C D E	49	A B C D E	76	A B C D E	103	A B C D E
23	A B C D E	50	A B C D E	77	A B C D E	104	A B C D E
24	A B C D E	51	A B C D E	78	A B C D E	105	A B C D E
25	A B C D E	52	A B C D E	79	A B C D E	106	A B C D E
26	A B C D E	53	A B C D E	80	A B C D E	107	A B C D E
27	A B C D E	54	A B C D E	81	A B C D E	108	A B C D E

SI HA TERMINADO ANTES DEL TIEMPO CONCEDIDO, REPASE SUS CONTESTACIONES



Autor: Seymour Epstein.

Copyright © 2001 by TEA Ediciones, S. A. - Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados.

Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24; 28036 Madrid - Printed in Spain, Impreso en España.

## Test de Estrategias Cognitivo – Emocional. Moldes (Hernández-Guanir (2010))

# MOLDES

Apellidos y nombre

Sexo:  Varón  Mujer      Edad        Fecha  /  /

Centro / Entidad


Curso / Puesto

### INSTRUCCIONES

El siguiente cuestionario te puede ayudar a conocerte mejor y a orientarte en la vida. Se trata de que expreses tu modo habitual de pensar y de reaccionar ante las situaciones. Para ello has de indicar en cada frase tu *nivel o grado de acuerdo*, rodeando los números del ① al ⑤ en tu hoja de respuestas según el siguiente criterio:

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

- Rodearás el ① cuando no exista *ninguna* coincidencia entre lo que se dice y cómo eres tú en realidad.
- Rodearás el ⑤ cuando exista *total* coincidencia entre lo que se dice y cómo eres tú.
- Cuando las coincidencias sean moderadas, deberás rodear el número más adecuado entre ② y ④.

 Autores: P. Hernández-Guanir.  
Copyright © 2010 by TEA Ediciones, S.A., Madrid, España.  
Edita: TEA Ediciones, S.A.; Fray Bernardino Sahagún, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en **DOS TINTAS**. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, **NO LA UTILICE** - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.

	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	
	1	2	3	4	5	
<b>A</b>	Ante muchas situaciones de la vida... o bien cuando voy a encontrarme con una situación nueva, estimulante, donde hay dificultades, pero también posibilidades para cualquier cosa...					
1	<b>Anticipo peligros o problemas:</b> Tiendo a imaginar peligros, problemas o fracasos, exagerando lo que me puede ocurrir.				1 2 3 4 5	1
2	<b>Reflexiono y analizo:</b> Tiendo a analizar la situación con calma, imaginando lo bueno y lo malo con que me puedo encontrar.				1 2 3 4 5	2
3	<b>Anticipo éxitos:</b> Tiendo a imaginar las posibles ventajas y éxitos que puedo conseguir.				1 2 3 4 5	3
4	<b>Me preocupo pensando:</b> Tiendo a preocuparme con anterioridad o mucho tiempo antes, dándole vueltas y vueltas, queriendo estar seguro de poder controlar lo que voy a hacer.				1 2 3 4 5	4
5	<b>Busco el lado positivo:</b> Tiendo a fijarme en el lado positivo que pueda encontrarme, a pesar de lo negativo que pueda ver o encontrar.				1 2 3 4 5	5
6	<b>Imagino mucho esfuerzo:</b> Tiendo a imaginar y hacérseme duro todo el trabajo y el esfuerzo que me supone tener que meterme en una situación o actividad.				1 2 3 4 5	6
7	<b>Preveo mi estado de ánimo:</b> Procuo pensar en cómo tener serenidad y no ponerme nervioso a la hora de actuar.				1 2 3 4 5	7
8	<b>Me tambaleo ante lo que me propongo:</b> Me veo incapaz y me desmoralizo pensando que no voy a conseguir lo que me propongo.				1 2 3 4 5	8
9	<b>Razono mi distanciamiento:</b> Me doy argumentos o razones para evitar intervenir o actuar.				1 2 3 4 5	9
10	<b>Actúo directamente:</b> Me meto en las situaciones sin estar reflexionando o analizando lo que voy a hacer.				1 2 3 4 5	10
11	<b>Imagino dificultades por parte de los otros:</b> Me imagino que la gente me creará problemas o me fastidiará cuando menos lo espere.				1 2 3 4 5	11
12	<b>Analizo lo absurdo de las cosas:</b> Tiendo a analizar y a reflexionar sobre lo que hay detrás de las cosas y de las personas y al final termino viendo todo absurdo o ridículo.				1 2 3 4 5	12
13	<b>Me convenzo para actuar:</b> Procuo descubrir razones y convencerme para meterme con ganas en esa situación, a pesar de las dificultades.				1 2 3 4 5	13
14	<b>Tengo fe en conseguir lo que me propongo:</b> Pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones que me encuentre.				1 2 3 4 5	14
15	<b>Me animo:</b> Me doy ánimos para intervenir o me imagino las consecuencias positivas para superar las dificultades.				1 2 3 4 5	15
16	<b>Imagino la buena voluntad de la gente:</b> Tiendo a pensar que me encontraré con gente agradable que me ayudará o me hará sentir bien.				1 2 3 4 5	16
17	<b>Aspiro a lo máximo:</b> Tiendo a imaginar, de manera exagerada, que voy a conseguir algo muy destacable, aunque después me suele pasar que no llego a alcanzarlo.				1 2 3 4 5	17
18	<b>Calculo mal el tiempo disponible:</b> Suelo pensar que tengo tiempo suficiente y no me altero, pero luego resulta que llego tarde o me falta tiempo.				1 2 3 4 5	18

**NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE** 

2

	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo		
	1	2	3	4	5		
19	<b>Doy por supuesto que todo está controlado:</b> Me falta precisión y amarre en lo que hago, pues suelo creer que lo que estudio, trato, negocio o trabajo está suficientemente dominado, pero luego quedan muchos cabos sin atar.					1 2 3 4 5	19
20	<b>Me surgen muchas cosas y comienzo a dudar:</b> Se me suelen ocurrir muchas ideas y alternativas, me decido por una, luego por otra, más tarde por otra... Total, me lleno de confusión e indecisión.					1 2 3 4 5	20
21	<b>Espero mucho:</b> Tiendo a esperar que voy a encontrarme algo maravilloso, me imagino todo extraordinario, pero después no es así y me decepciono.					1 2 3 4 5	21
22	<b>Considero el lado negativo:</b> Tiendo a fijarme en el lado negativo a pesar de lo positivo que pueda ver en las cosas y situaciones.					1 2 3 4 5	22
23	<b>Soy detallista y crítico:</b> Tiendo a analizarlo todo, a buscar explicaciones, a desmenuzar y a ser crítico con lo que ocurre.					1 2 3 4 5	23
24	<b>Tiendo a no sentir:</b> Tiendo a ser espectador, a no implicarme, a ver las cosas de manera fría y distante, sin grandes emociones.					1 2 3 4 5	24
25	<b>Me implico y me desinflo:</b> Con mi fantasía me meto con mucho entusiasmo en las situaciones y, pronto, en la realidad, me desanimo.					1 2 3 4 5	25
26	<b>Espero poco:</b> Tiendo a no entusiasmarme demasiado con lo que me voy a encontrar, más bien procuro quitarle valor o importancia antes de que ocurra.					1 2 3 4 5	26
27	<b>Me imagino lo peor:</b> Mi mente suele estar pendiente, en alerta, y tiendo a imaginar que me va a ocurrir algo desagradable o desastroso.					1 2 3 4 5	27
28	<b>Estudio y planifico:</b> Tiendo a ver con serenidad todas las condiciones y soluciones posibles de las situaciones en que voy a meterme o estoy metido.					1 2 3 4 5	28
29	<b>No me planteo nada:</b> Tiendo a estar tranquilo, esperando que las cosas ocurran como tengan que ocurrir.					1 2 3 4 5	29
30	<b>Me imagino lo mejor:</b> Tiendo a imaginar que me va a ocurrir algo agradable o exitoso.					1 2 3 4 5	30
31	<b>No puedo evitar preocuparme:</b> Con anterioridad, o mucho tiempo antes de cualquier situación, el pensamiento se me acelera, me surgen preguntas, imágenes e ideas, preocupándome hasta poder controlar lo que voy a hacer.					1 2 3 4 5	31
32	<b>Me centro en las ventajas:</b> Tiendo a fijarme más en las ventajas que en los inconvenientes y procuro descubrir algo útil o agradable, aunque sepa que existen problemas.					1 2 3 4 5	32
33	<b>Imagino todo el recorrido que falta:</b> Me imagino que es tanto lo que falta y tanto lo que hay que hacer que se me quitan las ganas de meterme o de continuar en una actividad o trabajo.					1 2 3 4 5	33
34	<b>Me preparo ante lo imprevisto:</b> Procuro imaginar los momentos difíciles para después no alarmarme y decirme a mí mismo que esté tranquilo.					1 2 3 4 5	34
35	<b>Dudo de mí y me comparo con otros:</b> Tiendo a pensar que no tengo capacidades o carácter para resolver las situaciones. O si no, pienso que otros son más capaces que yo.					1 2 3 4 5	35
36	<b>Me convengo para no actuar:</b> Me digo: "Si no fuera por tal o cual inconveniente, yo actuaría o me metería, pero así no...".					1 2 3 4 5	36

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE 

	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo		
	1	2	3	4	5		
37	<b>Me decido y me implico:</b> Me meto en las situaciones sin estar reflexionando o analizándolas. Simplemente, me meto y las vivo.					1 2 3 4 5	37
38	<b>Chocaré con la gente:</b> Pienso que me encontraré con los intereses o las malas intenciones de los demás y no podré estar tranquilo porque habrá gente que siempre me creará conflictos.					1 2 3 4 5	38
39	<b>Descubro el engaño y la falsedad de las cosas:</b> Tiendo a analizar y a reflexionar sobre lo que hay detrás de la realidad y al final termino viendo falsa ilusión, simples sueños, pura mentira.					1 2 3 4 5	39
40	<b>Me convenzo para implicarme:</b> Procuo convencerme para meterme con interés en esa situación o me digo: "Esto lo hago aunque no me apetezca".					1 2 3 4 5	40
41	<b>Valoro mis capacidades y me comparo positivamente:</b> Pienso que tengo capacidades para resolver las situaciones con que me encuentre y que puedo tener tanto o más éxito que los demás.					1 2 3 4 5	41
42	<b>Me doy ánimos:</b> Me doy ánimos diciéndome cosas como: "Piensa en los resultados" o "Aunque no me apetezca o encuentre dificultades, poco a poco se me hará más fácil", o también "Ánimo que ya falta menos".					1 2 3 4 5	42
43	<b>Me parece que congeniaré con la gente:</b> Pienso que lo pasaré bien porque encajaré con los intereses o los comportamientos de los demás.					1 2 3 4 5	43
44	<b>Aspiro a lo ideal:</b> Pienso, de forma exagerada y poco realista, en conseguir mis proyectos o deseos, aunque después se me viene todo abajo.					1 2 3 4 5	44
45	<b>Pospongo lo que tengo que hacer:</b> Suelo pensar que tengo tiempo suficiente, así dejo mis trabajos y obligaciones para después. Luego resulta que se me amontona todo o no cubro lo que tengo que hacer.					1 2 3 4 5	45
46	<b>Creo que lo hecho es suficiente:</b> Suelo creer que es suficiente con echar un vistazo o ir por encima en lo que tengo que hacer, estudiar, trabajar o tratar. Sin embargo, luego me doy cuenta de que faltaban muchos detalles por revisar y amarrar.					1 2 3 4 5	46
47	<b>Me genero muchas dudas:</b> Suelo darle muchas vueltas a las cosas y se me ocurren muchas ideas, pero luego no sé por cuál decidirme.					1 2 3 4 5	47
48	<b>Espero cosas extraordinarias:</b> Tiendo a pensar o a decir: "Va a ser maravilloso...". Luego no es así y me decepciono.					1 2 3 4 5	48
49	<b>Me fijo en lo negativo:</b> Tiendo a fijarme en los fallos o en lo que puede ser perjudicial, aunque todo parezca ser muy atractivo.					1 2 3 4 5	49
50	<b>Pienso mucho las cosas:</b> Tiendo a querer comprenderlo todo, a buscar explicaciones, a darle muchas vueltas a las cosas. Se puede decir que pienso más que actúo o vivo.					1 2 3 4 5	50
51	<b>Tiendo a desconectar mis sentimientos:</b> Tiendo a no implicarme, a ver las cosas sin apasionamiento, a no gozar ni sufrir.					1 2 3 4 5	51
52	<b>Me entusiasmo y me desanimo:</b> Con la ilusión de mis ideas y proyectos, me implico en las situaciones una y otra vez pero, pronto, una y otra vez, pierdo el interés.					1 2 3 4 5	52
53	<b>No pongo interés en lo que va a venir:</b> Tiendo a no entusiasmarme demasiado con lo que me voy a encontrar, más bien suelo decir: "¡Total, para qué! Nada merece la pena...".					1 2 3 4 5	53

NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE 

	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	
	1	2	3	4	5	
<b>B</b>	Después de muchas situaciones de la vida, en general... o bien, después de hacer algo o después de que me ocurra algo, suelo hacer valoraciones reaccionando así:					
54	<b>Sólo veo malos resultados:</b> Cuando valoro lo que he hecho o lo que he obtenido, tiendo a ver sólo inconvenientes, desgracias y fracasos, o, al menos, algo que me lleva a decir: "¡Mal, muy mal!".				1 2 3 4 5	54
55	<b>Me fijo en lo malo:</b> Aunque haya conseguido cosas positivas, tiendo a fijarme en los fallos o inconvenientes.				1 2 3 4 5	55
56	<b>Sólo me fijo en lo bueno:</b> Tiendo a fijarme en todo lo bueno que hago o que me encuentro, a pesar de que haya fallos e inconvenientes.				1 2 3 4 5	56
57	<b>Busco soluciones en el desencanto:</b> Tiendo a buscar alternativas y soluciones aun en los casos más duros y penosos.				1 2 3 4 5	57
58	<b>Me centro en lo que me falta:</b> Tiendo a fijarme más en lo que me queda por conseguir o en lo que no tengo que en lo que he conseguido o poseo.				1 2 3 4 5	58
59	<b>Deseo y no puedo:</b> Me suelo apegar a lo que no puedo conseguir o a lo que me crea problemas, sin ser capaz de renunciar a ello.				1 2 3 4 5	59
60	<b>Me confirmo en el desencanto:</b> Tiendo a comprobar que después de que ocurran, las cosas no son tan brillantes como cabría esperar, tendiendo a decir "Ya lo decía yo, ¡al final nada!".				1 2 3 4 5	60
61	<b>Sólo me fijo en lo negativo:</b> Tiendo a valorar mal lo que hago o lo que me encuentro, pues sólo veo fallos e inconvenientes.				1 2 3 4 5	61
62	<b>Me fijo en lo negativo aunque haya cosas positivas:</b> A pesar de llegar al final o conseguir ciertos logros, tiendo a mostrar mi insatisfacción porque las cosas no son como creo que deben ser.				1 2 3 4 5	62
63	<b>Me fijo más en lo que he conseguido:</b> Tiendo a fijarme con satisfacción en lo que he logrado, más que en los fallos o inconvenientes.				1 2 3 4 5	63
64	<b>Transformo las desgracias en bienes:</b> Tiendo a buscarle algún sentido positivo a los desencantos, reveses o infortunios.				1 2 3 4 5	64
65	<b>Me fijo en lo que no he conseguido:</b> Tiendo a fijarme más en lo que no he logrado o no tengo que en lo que he conseguido o poseo.				1 2 3 4 5	65
66	<b>Deseo y no puedo:</b> Me cuesta renunciar a lo que quiero, aunque sé que eso no es posible o que me crea conflictos el seguir manteniéndolo.				1 2 3 4 5	66
67	<b>No debo esperar:</b> Tiendo a ver que las cosas al final terminan mal o no son tan buenas, tal como yo ya suponía.				1 2 3 4 5	67

**NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE** 

5

Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

**C** Después de muchas situaciones de la vida, en general..., o bien después de hacer algo o que me ocurra algo, suelo buscar explicaciones...

#### CUANDO LAS COSAS ME SALEN MAL

68	<b>Debido a mi falta de cualidades:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a mi falta de habilidades, a mi carácter o a que soy así.	1 2 3 4 5	68
69	<b>Debido a mi falta de esfuerzo:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a mi falta de esfuerzo, a no haber trabajado más.	1 2 3 4 5	69
70	<b>Debido a mi temperamento:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a que me pongo nervioso y no me controlo.	1 2 3 4 5	70
71	<b>Debido a mis estrategias:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a que no utilicé el procedimiento o medio adecuado.	1 2 3 4 5	71
72	<b>Debido a la actitud o comportamiento de otros:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido a que hay personas que me perjudican o que no me ayudan.	1 2 3 4 5	72
73	<b>Debido a cosas que uno no sabe:</b> Si fallo, fracaso o me salen las cosas mal, suelo pensar que es debido al destino, a la mala suerte o a fuerzas que están en contra de mí.	1 2 3 4 5	73

#### CUANDO LAS COSAS ME SALEN BIEN

74	<b>Debido a mis cualidades:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a mis habilidades, a mi carácter o a que soy así.	1 2 3 4 5	74
75	<b>Debido a mi esfuerzo:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a mi esfuerzo, a haber trabajado.	1 2 3 4 5	75
76	<b>Debido a mi temperamento:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que estoy sereno y me controlo.	1 2 3 4 5	76
77	<b>Debido a mis estrategias:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que utilicé el procedimiento o medio adecuado.	1 2 3 4 5	77
78	<b>Debido a la actitud o comportamiento de otros:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido a que hay personas que me benefician o que me ayudan.	1 2 3 4 5	78
79	<b>Debido a cosas que uno no sabe:</b> Si acierto, tengo éxito o me salen las cosas bien, suelo pensar que es debido al destino, a la buena suerte o a fuerzas que están a favor de mí.	1 2 3 4 5	79

**NO SE DETENGA, CONTINÚE EN LA PÁGINA SIGUIENTE** 

	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni una cosa ni la otra	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	
	1	2	3	4	5	
<b>D</b>	Cuando me encuentro con situaciones desagradables, fracasos o frustraciones..., suelo reaccionar de distintas maneras...					
<b>80</b>	<b>Desvío la atención:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta, procuro no atender, no darle vueltas, no darle importancia.					1 2 3 4 5 <b>80</b>
<b>81</b>	<b>Busco razones:</b> Cuando me encuentro ante mis propios fallos, procuro justificarlos, dando argumentos y razones a mí o a los demás.					1 2 3 4 5 <b>81</b>
<b>82</b>	<b>Expreso sentimientos opuestos:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta procuro reaccionar como si no me afectara, expresando incluso sentimientos contrarios, de valentía ante el miedo, de alegría ante las molestias, etc.					1 2 3 4 5 <b>82</b>
<b>83</b>	<b>Descargo mis sentimientos en otras situaciones:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta, me enfada o me molesta, procuro reaccionar descargándome en otras personas o situaciones.					1 2 3 4 5 <b>83</b>
<b>84</b>	<b>Procuro olvidarlo:</b> Cuando me encuentro ante mis propios fallos, procuro no atender, haciendo como si no existieran, tratando de olvidarlos.					1 2 3 4 5 <b>84</b>
<b>85</b>	<b>Procuro imaginar:</b> Cuando me encuentro con algo que me afecta, que me hace enfadar, procuro imaginar situaciones contrarias donde yo puedo vencer y vengarme.					1 2 3 4 5 <b>85</b>
<b>86</b>	<b>Procuro encauzar:</b> Cuando me encuentro ante un fracaso o con algo que me afecta, procuro buscar posibles salidas que me puedan ayudar o que puedan ser útiles a los demás.					1 2 3 4 5 <b>86</b>
<b>87</b>	<b>Procuro desconectar:</b> Cuando me encuentro ante un fracaso o con algo que me afecta, procuro desconectarme de todo y encerrarme en mí mismo.					1 2 3 4 5 <b>87</b>

**FIN DEL CUESTIONARIO.  
POR FAVOR, COMPRUEBA QUE HAS  
CONTESTADO A TODAS LAS FRASES.**

7



**Madrid • Barcelona • Bilbao • Sevilla • Zaragoza**



**[www.teaediciones.com](http://www.teaediciones.com)**

### Datos sociodemográficos

**Datos sociodemográficos**

		Respuesta			Respuesta
<b>Sexo</b>	Masculino				
	Femenino				
<b>Edad</b>					
<b>Estado Civil</b>	Soltero/a		Nº de hijos		
	Casado/a				
	Viudo/a				
	Divorciado/a				
<b>Nº de personas que viven en su domicilio</b>					
<b>Calificación media de estudios</b>	Media de sobresaliente				
	Media de notable				
	Media de bien				
	Media de suficiente				
	Media de insuficiente				
<b>Estado de salud</b>	Saludable				
	Alguna enfermedad crónica				
<b>Situación Laboral</b>	Activa		<b>Tipo de cargo:</b>		
	Parada		Directivo		
	Sus labores		Subordinado		
	Jubilada				
	De baja				
	Estudiante				
<b>Has practicado alguna vez un programa de Atención Plena</b>		Si	No	Si la respuesta es afirmativa. ¿Cuál?	
<b>¿Practica algún tipo de actividad física, deporte?</b>		Si	No	¿Cuál?	

## Test de Mindfulness o Atención Plena.

### TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

Autor: Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D.

Traducido al español por Homo Minimus (homominimus.com)

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñado para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer.

Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con y es predictiva de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

### Experiencias cotidianas

**Instrucciones:** debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuentemente	Con cierta frecuencia	No frecuentemente	Con poca frecuencia	Casi nunca

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.

1    2    3    4    5    6

Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.

1    2    3    4    5    6

Encuentro difícil en permanecer centrado en lo que está pasando en el presente

1    2    3    4    5    6

Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.

1    2    3    4    5    6

1	2	3	4	5	6
Casi siempre Frecuentemente Con cierta frecuencia No frecuentemente Con poca frecuencia Casi nunca					
Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.					
1	2	3	4	5	6
Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.					
1	2	3	4	5	6
Parece como si estuviera moviéndome en "piloto automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.					
1	2	3	4	5	6
Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.					
1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.					
1	2	3	4	5	6
Conduzco el coche a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.					
1	2	3	4	5	6
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.					
1	2	3	4	5	6
Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.					
1	2	3	4	5	6

### TMMS-24 (Salovey y Mayer, 1995)

#### TMMS-24.

##### INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.  
No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5



**Anexo 2. PRESENTACIÓN CONFERENCIA PROGRAMA MINDFULNESS**

# Programa de Atención Plena

Rosi Martín

(\*) Vinculado al Proyecto de investigación para el Desarrollo Psicológico

## Primera Sesión

- Valoración: realización del Test MAAS, BIS- Hernán y Test de Moldes .
- Introducción. Atención Plena
- Atención al presente.
- Condiciones para la práctica.
- Ejercicios de respiración.

## Programa de Atención Plena

**La atención al presente es un enfoque intencionado de la atención, que nos permite observar, sin esfuerzo ni valoraciones, sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo.**

## Ejercicios de Atención Plena

### Ejercicio de Respiración

Toma lentamente el aire por la nariz, siente como se mueve el tórax, retén el aire durante algunos segundos y luego expúlsalo, muy lentamente por la boca. No pienses en nada más que en la respiración.

Dos minutos.



## Atención Plena

### Atención al presente.

- A través de los ejercicios que se van a realizar se puede conseguir el control y la **práctica de la atención de forma intencionada.**
- **Atención presente** incorporada a la **vida cotidiana.**
- El soporte personal para asumir la atención al presente en nuestra vida diaria es la **intención.**

### Atención la presente.

- *¿Qué se beneficia?* Nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones.
- Ayuda al **bienestar** subjetivo.
- Fomenta la **empatía** conmigo mismo y con los demás.
- Favorece un estado de bienestar, y por lo tanto de **felicidad.**

## Atención Plena

### Condiciones para la práctica

- **Es intencionada.** Para promover y sostener la atención al presente es imprescindible sostener la atención, intencionadamente.
- **Lugar** adecuado. Acogedor.
- **Momento:** rutina.
- **Postura.** Actitud relajada.
- **Predisposición a la práctica.** Alegre agradecimiento.
- **Ejercicios:** descritos de forma breve. Cada persona lo adapta a su circunstancias.

### Condiciones para la práctica

- Escoger los ejercicios que más me resulten útiles para sostener la atención plena.
- Intención de aprender.
- **Gesto necesario:** sonreír.

# Atención Plena

## Ejercicio de Respiración

- Ejercicio CD 3. Atención a la respiración.

## La gran ayuda

Cuando me propongo atender, sin forzar, a lo que vivo y me descubro distraído, primero observo la situación, luego me sonrío y por último retomo el objeto de mi atención.

## La paz del silencio

Cuando logro acallar el ruido del pensamiento inintencionado reencuentro en mi silencio interior el sosiego que me guía para comprender y comprenderme y elegir mis respuestas en paz.

## Ejercicios de Atención Plena

### Contar 10 segundos

Cierra los ojos y concéntrate únicamente en contar hasta diez. Si tu concentración tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno.

### ¿Quizás suceda lo siguiente?

“Uno... dos... tres... ¿qué le voy a decir a Juan cuando lo encuentre? *Oh, estoy pensando*”

“Uno... dos... tres.. Cuatro.. Esto no es tan difícil después de todo...*¡Oh, no.... Eso es un pensamiento!*”

“Uno... dos... tres.... Ahora ya lo tengo. Estoy muy concentrado ahora... *Dios, otro pensamiento.*”

## Ejercicios de Atención Plena

### Respiración

Realizar el ejercicio 1 CD.

Escucha atenta y atención en la respiración

### Ejercicios para realizar en casa

- Practicar 2 minutos diarios la respiración.
- Encontrar un momento del día adecuado.

## Segunda Sesión

- Ejercicio de respiración.
- Evaluación: Test TMMS 24 y Datos Sociodemográficos.
- Práctica formal.
- Para fortalecer la atención intencionada.
- La importancia de la vida cotidiana.

## Ejercicio de respiración.

- Ejercicio de respiración CD 2

Escucha Mindfulness

Durante dos minutos vamos a tomarnos una pausa y escuchar los sonidos provenientes del entorno. Lo importante es escuchar sin juzgar, sin pensar que se trata de sonidos que te molestan, escucha como si se tratase de una sinfonía.

## Ejercicios de Atención Plena

### Escucha Mindfulness

Durante dos minutos vamos a tomarnos una pausa y escuchar los sonidos provenientes del entorno. Lo importante es escuchar sin juzgar, sin pensar que se trata de sonidos que te molestan, escucha como si se tratase de una sinfonía.

### Atención Plena

#### Práctica formal

La práctica formal de la atención plena **incrementa nuestra capacidad de afrontar la totalidad de nuestra vida con conciencia de cada momento**. Cuando practiquemos la atención plena con regularidad, tenderá de forma natural a **derramarse sobre los diferentes perfiles de nuestra vida diaria**, y podremos experimentar que nuestra mente se vuelve, al mismo tiempo, más tranquila y menos reactiva.

Lo importante es que practique de forma intencionada, regular y continua.

**“La forma de hacerlo es haciéndolo”.**

<h3>Lo importante es la vida cotidiana</h3> <p>Los ejercicios para practicar la atención al presente no son una forma de escapar a mi vida cotidiana.</p> <p>La atención se va entrenando y perfeccionando.</p> <p>Los ejercicios para practicar la atención al presente me resultan útiles en cuanto me permiten aprender, sobre como integrar la atención a mi vida cotidiana. O sea, <b>a vivir atento.</b></p>	<h3>Sentirme presente</h3> <p>Me siento presente cuando percibo claramente mis sensaciones, emociones y pensamientos.</p> <p>La sensación de mi presencia se hace muy evidente cuando, observo sin forzar a lo que vivo y los pensamientos y emociones se aquietan.</p>
--	---

<h3>8 momento de atención para la salud</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antes de levantarme</li><li>• Siento que me sonrío</li><li>• Al lavarme los dientes</li><li>• Al ducharme</li><li>• Al alimentarme</li><li>• Al caminar</li><li>• Mi ejercicio</li><li>• Al acostarme</li></ul>	
--	--

## Estrés ¡Sólo un poco!

### Síntomas más comunes

El estrés es una respuesta de lucha o huida natural y primitiva que poseemos para reaccionar frente al peligro.

Si nos sentimos amenazados, los músculos se contraen y nuestro cerebro se inunda de hormonas. Preparados para huir o luchar.

Pero si no hay amenaza, nuestro cuerpo se queda con la tensión, y como respuesta, los músculos se contraen.

### Aparece el dolor físico

- La zona alta de la espalda
- Los dolores de cabeza y las migrañas.
- El dolor de la parte baja de la espalda.
- Causa principal del síndrome del intestino irritable.

## Ejercicio relajación corporal.

- Ejercicio corporal CD 4 “El ejercicio del espagueti”

## Atención Plena

### Para fortalecer la atención intencionada

- Puedo cultivar:
  - ✓ El interés por mí.
  - ✓ El afecto por mí.
  - ✓ El que mis movimientos armonicen con mi respiración.
  - ✓ El que mi alimentación y actividades físicas me ayuden a mantenerme vital y saludable.

## De tu cabeza a tu cuerpo

- Tu cuerpo puede decirte muchas cosas.
- Tu cuerpo lo nota todo y te envía señales. Es un barómetro perfecto.
- Si escuchas las señales de tu cuerpo también descubres algo más acerca de tus límites. ¿Hasta dónde puedes llegar? ¿Cómo puedes notarlo?
- Suficiente no es demasiado, ni demasiado es poco, es el punto justo.

**Los límites son importantes.** Te muestran hasta donde puedes llegar, ya sea comiendo, practicando un deporte o cuando estás molesto o saltándose las reglas que hay en casa.

**Determinación y flexibilidad** son dos propiedades a la hora de establecer límites.

Es importante aprender a reconocer el sosiego, y también la inquietud.



# Ejercicios corporal

## Atención al comer

- Ejercicio comer con atención. “Bombón”.

Olvidate de tus pensamientos y céntrate en los sabores que percibes.

¿Estás degustando un sabor salado, dulce, ácido o quizás un poco de todo?

¿Qué sucede en tu boca cuando estás comiendo?  
¿Qué es lo que estás experimentando?

¿Qué es lo que hace tu lengua?

¿Qué sientes al tragar?

¿Hasta donde puedes seguir el recorrido de la comida?

Vídeo.

1.- Comer sin Atención y sensaciones. Ratatouille2

2.- Comer con Atención y disfrute. Filmato

## Ejercicio relajación corporal.

- Ejercicio corporal CD 7 “ Un lugar seguro”

## Tercera Sesión

- Evaluación: el TMMS-24.
- El juicio y la distracción.
- Emociones
- Ejercicio “Globos”
- Ejercicios de exploración corporal más respiración.

## Manejar los sentimientos difíciles

Los sentimientos son una reacción a algo que has vivido, algo que piensas o algo que haces. Los cuatro básicos son: enfado, tristeza, miedo y alegría.

Tanto los sentimientos como las emociones pueden sentirse siempre en el cuerpo.

Hay sentimientos que te arrastran y te absorben completamente (enamoramamiento, deseo, vergüenza,..) y otros que son más neutros, como música de fondo.

## Manejar los sentimientos difíciles.

Como es lógico, queremos sacarnos rápidamente de encima aquellos sentimientos que perturban nuestro bienestar, mientras que aquellos que son agradables quisieras tenerlos siempre contigo.

Tan pronto como los sentimientos son perceptibles en tu cuerpo, encuentran de inmediato la compañía de tus pensamientos.

Los sentimientos son simplemente sentimientos, pero no son tú, tú los tienes. **No es que sea un llorón estoy triste.**

## Manejar los sentimientos difíciles.

- Los sentimientos no tienen una larga vida. Es la preocupación cuando parece ser de más duración.
- Es suficiente con sentirlos y prestarles atención. **Una atención amable.** *Ejercicio CD 5. Botón de pausa*
- **Ejemplo de niña (no aportar solución)**

## Los sentimientos difíciles no existen

- Los sentimientos difíciles no existen. Lo difícil es bregar con ellos y con los pensamientos y las conductas que provienen de ellos.
- Un sentimiento te dice algo de cómo estás viviendo una situación. No siempre nos indica cómo es esa situación en realidad.
- Todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos. El comportamiento puede cambiarse, los sentimientos no.

## Algo más de los sentimientos

- Podemos quedar muy confundidos ante la intensidad de ciertos sentimientos.
- Debemos aprender a capear la intensidad del temporal.
- Que todos los sentimientos desaparecen con el tiempo.
- Es bueno distraerse: respirar, escribir, contarlo, dibujar, hablar,... *Ejercicio CD 4 Primeros auxilios para sentimientos desagradables.*

## Las Fábricas de la Preocupaciones.

- Las preocupaciones nacen cuando quieres que las cosas sean de manera distinta a lo que ahora son.
- En nuestra vida nos intranquilizamos por mil cosas.
- Creemos que al preocuparnos podemos solucionarlo, pero esto es una idea falsa.
- No debemos creernos todos nuestros pensamientos. Por ejemplo: **“Nunca lograré sacar un sobresaliente”, eso no es cierto.**
- Hemos de aprender a darnos cuenta que nosotros no somos nuestros pensamientos. **Por ejemplo: “No soy lo suficientemente simpático, ni guapo, ni gracioso.”**

## Observar las preocupaciones

- Al observar las preocupaciones sin tomárselas en “serio”, estas se van apagando por sí mismas.
- Pero, a veces, tienen una causa que debe ser investigada, reconocida y entendida.

*Ejercicio del globo.*

## Qué son los pensamientos

- Los pensamientos son una especie de voz que puedes oír como si estuviera en tu cabeza.
- Se mete en todo, y tiene juicio a punto para todo: acerca de ti, del resto del mundo, de tu ropa, de lo que comes, de las cosas que hubieras tenido que hacer mejor.
- Esa vocecita lo comenta todo.
- También nos habla del pasado, del presente o del futuro: la fábrica de las preocupaciones no deja de producir pensamientos.

## El mejor momento de los pensamientos

- Una cabeza llena de pensamientos empieza a manifestarse justamente cuando el cuerpo comienza a tranquilizarse, cuando ya no necesita hacer nada más. O cuando ya no existen distracciones.

**Ejercicio CD 8 “La fábrica de las preocupaciones”.**

Si tienes  
– *decisiones importantes* –  
que tomar...  
Toma la que  
– *Te haga más feliz* –  
y no la que te haga estar cómodo.

## Cuarta Sesión

-Evaluación. Test de MAAS (bis).  
-Ser amable es importante.  
- Paciencia, confianza y soltar.  
Ejercicios de entrenamiento.

## Ser amable es divertido

- La amabilidad es una de las cualidades más poderosas del ser humano.
- La amabilidad no juzga ni excluye a nada ni a nadie.
- La amabilidad consuela, sana, y te convierte en una persona más cálida y abierta. Siempre. También cuando las cosas son tristes o muy difíciles. *Mejora de niños en hospital.*
- La amabilidad puede practicarse.

## Ser amable es divertido

- Aprender a reflexionar sobre aquellas personas que son especialmente atentas y amables con ellos.
- No siempre podemos ser amable. Pero ser conscientes de ello en el mismo momento en que sucede aporta más comprensión de tu propia conducta y proporciona libertad de acción.
- Hacer cosas amables. Ser diferentes. *Mail del hotel.*
- *Ejercicio 9. "Levantando la moral".*



## Los deseos.

- Es el anhelo profundo de que las cosas sean de otra manera de lo que son ahora.
- Son incluso el primer paso para un mundo mejor, un lugar más seguro, una salud más perfecta.
- Son muy saludables, pero también muy difíciles. Señalan constantemente lo que **no** tienes, en lugar de mostrar lo que sí tienes.

## ¿Qué implica el deseo?

- Para hacer realidad tus deseos hay que esforzarse.
- Frecuentemente conseguimos llegar a nuestra meta si actuamos.
- Pero, ¿qué podemos hacer con aquellos deseos que quedan fuera de nuestra influencia directa?
- Podemos cambiar nuestro comportamiento con respecto a una situación.

## Paciencia, confianza y soltar.

Tanto para los deseos grandes como para los pequeños, son muy importantes la paciencia, la confianza y el saber soltar. **Paciencia**, dado que todo requiere su tiempo. **Confianza**, porque te das cuenta de que todo cambia. Finalmente, el **soltar** se refiere a dejar ir la necesidad de querer manipular y ejercer control en el proceso, y de que las cosas han de suceder a su manera. Soltar, no es lo mismo que rendirse.

Ejercicio CD 10. El secreto del corazón.

## Atención Plena y resiliencia

- La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia personal y profesional.
- Las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional, frente a situaciones de estrés, soportando mejor la presión.
- Esto permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos.

## Práctica Atención Plena

- La atención plena es prestar atención de manera intencional al momento presente, desde **una actitud de aceptación, curiosidad y no juicio.**
- La práctica favorece la paciencia, el no juzgar, la aceptación, la empatía, la introspección, mantener distancia emocional, la autoestima y confianza, la capacidad de soltar... todas las **actitudes relacionadas con mayor resiliencia.**

No dejes

Que el ruido

De las opiniones

De otros

**Apague tu propia**

**Voz interior**

*La vida consiste no en*

*Tener buenas*

*Cartas,*

Sino en jugar

Bien con las

Que uno tiene.



### Anexo 3. CARTELES PUBLICITARIOS. CURSO MINDFULNESS

#### Carteles publicitarios. Cursos Mindfulness.

**¡Gratis!**

Programa de Atención Plena **MINDFULNESS**  
(\* Vinculado al Proyecto de Investigación para el Desarrollo Psicológico.)  
**25 Horas acreditadas, 1 crédito.**

“Mejora tu asertividad ante situaciones futuras”

**MAYO**

<b>TURNO DE MAÑANA</b>	<b>TURNO DE TARDE</b>
8 Viernes de 10:00 a 13:00 h.	8 Viernes de 16:00 a 19:00h
9 Sábado de 9:00 a 11:00 h.	9 Sábado de 11:00 a 13:00h
15 Viernes de 9:00 a 11:00 h.	15 Viernes de 16:00 a 18:00h
16 Sabado de 9:00 a 11:00 h.	16 Sábado de 11:00 a 13:00h

Lugar de realización: Facultad de Formación del Profesorado  
Inscripción enviar nombre, apellido y turno a: [mejoraactitud@gmail.com](mailto:mejoraactitud@gmail.com)

## 2ª CONVOCATORIA. JUNIO.

Turno de mañana **¡Gratis!**

Miércoles 3 de Junio de 9:30 a 14:00 h. y Miércoles 10 de Junio de 9:30 a 14:00 h.

Turno de tarde

Martes 9 de Junio de 15:00 h. a 19:30 h y Martes 16 de Junio de 15:00 a 19:30 h.

## Programa de Atención Plena MINDFULNESS

(\*) Vinculado al Proyecto de Investigación para el Desarrollo Psicológico.

10 Horas acreditadas, 1 crédito.

“Mejora tu asertividad ante situaciones futuras”

Controlar tu atención.  
Controlar tu respiración.  
Inteligencia emocional.

Lugar de realización: Facultad de Formación del Profesorado. ULPGC.

Inscripción: enviar nombre, apellido y turno a: [mejoraactitud@gmail.com](mailto:mejoraactitud@gmail.com)

## Anexo 4. TABLAS. LECTURAS ORIGINALES DE LOS RESULTADOS

**Tabla 8.1**

Análisis inferencial: género (femenino / masculino)

### Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig.		***		
						(bilateral)	*	**	Inferior	Superior
Edad	A	,503	,480	-,444	115	,658	-,543	1,223	-2,966	1,879
	B			-,473	71,014	,637	-,543	1,147	-2,831	1,744
CTI-PCG-T	A	,302	,584	,757	112	,451	1,439	1,901	-2,327	5,205
	B			,775	62,605	,441	1,439	1,856	-2,271	5,149
CTI-EMO-T	A	,085	,771	1,757	112	,082	3,378	1,922	-,431	7,187
	B			1,768	60,247	,082	3,378	1,910	-,443	7,199
CTI-CON-T	A	1,495	,224	-,194	112	,847	-,358	1,846	-4,016	3,300
	B			-,210	71,122	,834	-,358	1,707	-3,761	3,045
CTI-MAG-T	A	,093	,761	-,814	112	,417	-1,593	1,956	-5,468	2,283
	B			-,794	56,384	,431	-1,593	2,006	-5,611	2,426
CTI-CAT-T	A	,008	,929	,248	112	,804	,501	2,016	-3,494	4,495
	B			,245	57,931	,807	,501	2,040	-3,584	4,585
CTI-ESO-T	A	,000	,996	,277	112	,782	,569	2,055	-3,503	4,641
	B			,294	68,240	,769	,569	1,933	-3,288	4,426
CTI-OPT-T	A	,028	,866	1,117	112	,267	2,185	1,957	-1,692	6,062
	B			1,159	64,525	,251	2,185	1,885	-1,581	5,951
MOL-E1-T	A	3,786	,054	1,351	109	,179	7,816	5,784	-3,647	19,279
	B			1,235	50,187	,222	7,816	6,326	-4,890	20,522
MOL-E2-T	A	,474	,493	-,825	109	,411	-5,042	6,114	-17,159	7,075
	B			-,808	57,692	,422	-5,042	6,239	-17,532	7,448
MOL-E3-T	A	1,224	,271	,837	109	,404	5,119	6,115	-7,001	17,239
	B			,886	68,889	,379	5,119	5,776	-6,405	16,643
MOL-D1-T	A	6,183	,014	1,259	109	,211	6,906	5,484	-3,964	17,775
	B			1,144	49,606	,258	6,906	6,037	-5,222	19,033
MOL-D2-T	A	,217	,642	,171	109	,865	1,037	6,084	-11,020	13,095
	B			,173	62,296	,863	1,037	5,997	-10,950	13,024
MOL-D3-T	A	,391	,533	,863	109	,390	5,189	6,011	-6,726	17,103
	B			,879	62,914	,383	5,189	5,901	-6,603	16,981
MOL-D4-T	A	,506	,479	1,723	109	,088	9,726	5,645	-1,463	20,915
	B			1,633	53,854	,108	9,726	5,955	-2,214	21,666
MOL-D5-T	A	,095	,759	-1,975	109	,051	-11,896	6,025	-23,837	,045
	B			-1,925	57,083	,059	-11,896	6,179	-24,269	,477
MOL-D6-T	A	,143	,706	,065	109	,949	,361	5,587	-10,712	11,434
	B			,064	58,321	,949	,361	5,673	-10,993	11,716
MOL-D7-T	A	1,563	,214	-,972	109	,333	-6,155	6,333	-18,706	6,396
	B			-1,009	65,683	,317	-6,155	6,102	-18,340	6,030
MOL-D8-T	A	6,315	,013	1,721	109	,088	10,776	6,262	-1,635	23,187
	B			1,895	75,896	,062	10,776	5,687	-,551	22,104
MOL-D9-T	A	,242	,624	-,479	109	,633	-2,841	5,934	-14,603	8,920
	B			-,470	58,025	,640	-2,841	6,040	-14,932	9,249
MOL-D10-T	A	,303	,583	,601	109	,549	3,478	5,788	-7,993	14,949
	B			,599	59,848	,552	3,478	5,808	-8,141	15,096
Bis-total	A	1,150	,286	-,520	112	,604	-,463	,891	-2,229	1,302
	B			-,470	50,672	,641	-,463	,986	-2,443	1,517
IE Percep.	A	3,451	,066	-2,037	109	,044	-2,58392	1,26879	-5,09863	-,06921
	B			-1,886	51,446	,065	-2,58392	1,36983	-5,33339	,16556
IE Compr.	A	,038	,846	-1,035	109	,303	-1,22727	1,18523	-3,57635	1,12181
	B			-1,031	59,747	,307	-1,22727	1,19031	-3,60845	1,15391
IE Regul.	A	6,312	,013	1,872	108	,064	2,54728	1,36090	-,15027	5,24482
	B			2,176	82,673	,032	2,54728	1,17074	,21858	4,87597
APPTOTAL	A	1,098	,297	-,249	108	,803	-,857	3,436	-7,668	5,953
	B			-,260	66,566	,796	-,857	3,301	-7,446	5,732

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*.. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia



**Tabla 8.2**  
Análisis inferencial

**Prueba de muestras independientes**

Prueba de Levene de igualdad de varianzas			Prueba t para la igualdad de medias							
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	*	**	***	
									Inferior	Superior
Edad	A	,198	,657	-1,324	115	,188	-1,495	1,129	-3,732	,741
	B			-1,415	113,370	,160	-1,495	1,057	-3,589	,598
CTI-PCG-T	A	,004	,950	-679	112	,499	-1,194	1,758	-4,677	2,290
	B			-673	93,470	,503	-1,194	1,775	-4,718	2,331
CTI-EMO-T	A	,891	,347	,596	112	,552	1,072	1,799	-2,492	4,635
	B			,604	101,113	,547	1,072	1,774	-2,448	4,592
CTI-CON-T	A	1,354	,247	-,263	112	,793	-,448	1,706	-3,829	2,932
	B			-,269	103,623	,789	-,448	1,669	-3,759	2,862
CTI-MAG-T	A	,059	,809	2,055	112	,042	3,659	1,780	,131	7,186
	B			2,038	94,008	,044	3,659	1,795	,095	7,222
CTI-CAT-T	A	1,888	,172	4,411	112	,000	7,590	1,720	4,181	10,998
	B			4,282	86,477	,000	7,590	1,773	4,066	11,113
CTI-ESO-T	A	,110	,741	,114	112	,909	,217	1,900	-3,548	3,982
	B			,118	105,897	,907	,217	1,844	-3,438	3,872
CTI-OPT-T	A	,015	,903	-,222	112	,825	-,404	1,819	-4,007	3,199
	B			-,222	97,066	,824	-,404	1,817	-4,010	3,202
MOL-E1-T	A	,016	,901	-,100	109	,921	-,542	5,429	-11,302	10,218
	B			-,100	94,536	,921	-,542	5,431	-11,325	10,240
MOL-E2-T	A	6,378	,013	-,820	109	,414	-4,666	5,692	-15,946	6,615
	B			-,846	103,868	,400	-4,666	5,516	-15,604	6,272
MOL-E3-T	A	1,527	,219	-1,566	109	,120	-8,842	5,648	-20,036	2,352
	B			-1,610	103,013	,110	-8,842	5,492	-19,735	2,050
MOL-D1-T	A	,006	,941	,249	109	,804	1,281	5,141	-8,909	11,470
	B			,247	92,015	,805	1,281	5,182	-9,011	11,573
MOL-D2-T	A	,940	,334	,895	109	,373	5,049	5,644	-6,136	16,235
	B			,902	97,140	,369	5,049	5,601	-6,066	16,165
MOL-D3-T	A	,096	,757	,511	109	,611	2,865	5,609	-8,252	13,981
	B			,510	94,067	,611	2,865	5,619	-8,292	14,021
MOL-D4-T	A	1,009	,317	,099	109	,921	,526	5,326	-10,031	11,083
	B			,100	99,965	,920	,526	5,237	-9,864	10,917
MOL-D5-T	A	1,059	,306	,283	109	,777	1,617	5,706	-9,692	12,926
	B			,289	100,704	,773	1,617	5,596	-9,484	12,719
MOL-D6-T	A	,236	,628	4,204	109	,000	20,285	4,825	10,723	29,847
	B			4,206	94,812	,000	20,285	4,822	10,711	29,859
MOL-D7-T	A	1,535	,218	1,082	109	,282	6,374	5,889	-5,299	18,046
	B			1,103	100,534	,273	6,374	5,779	-5,091	17,839
MOL-D8-T	A	,007	,931	,233	109	,816	1,375	5,907	-10,332	13,082
	B			,232	93,905	,817	1,375	5,920	-10,380	13,130
MOL-D9-T	A	1,166	,283	-2,080	109	,040	-11,279	5,424	-22,029	-,529
	B			-2,121	100,843	,036	-11,279	5,317	-21,826	-,732
MOL-D10-T	A	3,147	,079	-1,811	109	,073	-9,631	5,318	-20,170	,908
	B			-1,867	103,636	,065	-9,631	5,158	-19,860	,598
Bis-total	A	1,659	,200	2,141	112	,034	1,746	,815	,130	3,361
	B			2,249	109,999	,026	1,746	,776	,208	3,283
IE Percep.	A	,105	,746	-1,434	109	,155	-1,72264	1,20160	-4,10417	,65889
	B			-1,404	83,354	,164	-1,72264	1,22692	-4,16279	,71751
IE Compr.	A	,081	,777	-1,054	109	,294	-1,17134	1,11184	-3,37497	1,03229
	B			-1,036	84,598	,303	-1,17134	1,13045	-3,41912	1,07644
IE Regul.	A	,019	,890	-,556	108	,580	-,71399	1,28526	-3,26159	1,83361
	B			-,553	88,293	,582	-,71399	1,29131	-3,28007	1,85209
APPTOTAL	A	5,800	,018	3,055	108	,003	9,546	3,125	3,352	15,740
	B			2,720	58,358	,009	9,546	3,509	2,522	16,570

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*.. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

**Tabla 8.3**

T-test atención plena antes del programa en todas variables socioemocionales

**Estadísticas de grupo**

	App Total Agru.	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
CTI-PCG-T	1,00	39	48,08	9,609	1,539
	2,00	35	41,51	8,129	1,374
CTI-EMO-T	1,00	39	48,23	9,582	1,534
	2,00	35	41,17	8,972	1,517
CTI-Aut-T	1,00	39	50,54	10,073	1,613
	2,00	35	43,74	9,160	1,548
CTI-Sob-T	1,00	39	48,38	9,193	1,472
	2,00	35	41,43	9,416	1,592
CTI-Hip-T	1,00	39	47,05	9,498	1,521
	2,00	35	42,34	9,371	1,584
CTI-Rum-T	1,00	39	46,74	8,964	1,435
	2,00	35	41,06	7,646	1,292
CTI-CON-T	1,00	39	48,26	9,267	1,484
	2,00	35	42,43	7,694	1,300
CTI-Pos-T	1,00	39	50,67	8,567	1,372
	2,00	35	50,03	7,466	1,262
CTI-Acc-T	1,00	39	48,15	8,431	1,350
	2,00	35	40,97	8,155	1,378
CTI-Res-T	1,00	39	48,00	7,857	1,258
	2,00	35	44,77	6,463	1,092
CTI-MAG-T	1,00	39	52,28	10,301	1,649
	2,00	35	58,26	9,684	1,637
CTI-CAT-T	1,00	39	51,18	9,205	1,474
	2,00	35	52,49	9,901	1,674
CTI-Pol-T	1,00	39	50,10	9,242	1,480
	2,00	35	46,94	10,128	1,712
CTI-Sus-T	1,00	39	50,54	10,252	1,642
	2,00	35	54,40	9,214	1,557
CTI-Int-T	1,00	39	49,49	9,290	1,488
	2,00	35	53,91	8,810	1,489
CTI-ESO-T	1,00	39	48,92	11,611	1,859
	2,00	35	52,17	8,487	1,435
CTI-Par-T	1,00	39	50,82	10,104	1,618
	2,00	35	51,40	8,981	1,518
CTI-Sup-T	1,00	39	50,00	8,529	1,366
	2,00	35	52,71	7,887	1,333
CTI-OPT-T	1,00	39	51,03	8,496	1,360
	2,00	35	52,29	9,721	1,643
CTI-Exa-T	1,00	39	49,28	10,136	1,623
	2,00	35	50,97	7,865	1,329
CTI-Est-T	1,00	39	48,62	10,210	1,635
	2,00	35	50,66	9,511	1,608
CTI-Ing-T	1,00	39	51,00	9,695	1,553
	2,00	35	52,60	10,367	1,752
MOL-E1-T	1,00	38	50,63	27,736	4,499
	2,00	34	35,24	26,850	4,605
MOL-E2-T	1,00	38	60,87	30,939	5,019
	2,00	34	33,53	24,727	4,241
MOL-E3-T	1,00	38	66,42	27,831	4,515
	2,00	34	55,12	30,608	5,249
MOL-D1-T	1,00	38	48,13	27,933	4,531
	2,00	34	39,74	25,099	4,304
MOL-D2-T	1,00	38	46,74	28,945	4,696
	2,00	34	74,15	25,049	4,296
MOL-D3-T	1,00	38	50,16	30,091	4,881
	2,00	34	77,21	24,331	4,173
MOL-D4-T	1,00	38	52,55	28,119	4,562
	2,00	34	70,12	24,087	4,131
MOL-D5-T	1,00	38	50,71	28,562	4,633
	2,00	34	75,35	23,129	3,967
MOL-D6-T	1,00	38	55,71	24,530	3,979
	2,00	34	55,76	28,001	4,802
MOL-D7-T	1,00	38	65,82	28,238	4,581
	2,00	34	38,79	27,098	4,647
MOL-D8-T	1,00	38	66,13	28,578	4,636
	2,00	34	55,41	32,056	5,498
MOL-D9-T	1,00	38	59,34	28,659	4,649
	2,00	34	56,06	29,876	5,124

MOL-D10-T	1,00	38	66,76	23,495	3,811
	2,00	34	56,94	31,221	5,354
MOL-M1-T	1,00	38	54,45	23,965	3,888
	2,00	34	65,56	23,337	4,002
MOL-M2-T	1,00	38	62,82	25,765	4,180
	2,00	34	74,65	27,224	4,669
MOL-M10-T	1,00	38	50,95	28,555	4,632
	2,00	34	70,44	24,308	4,169
MOL-M11-T	1,00	38	44,74	26,586	4,313
	2,00	34	71,82	24,067	4,128
MOL-M3-T	1,00	38	57,47	29,493	4,784
	2,00	34	73,79	27,558	4,726
MOL-M5-T	1,00	38	56,21	27,083	4,393
	2,00	34	73,74	27,391	4,697
MOL-M6-T	1,00	38	39,92	35,851	5,816
	2,00	34	69,50	27,896	4,784
MOL-M7-T	1,00	38	49,92	28,806	4,673
	2,00	34	70,71	25,304	4,340
MOL-M4-T	1,00	38	47,55	30,746	4,988
	2,00	34	78,53	21,976	3,769
MOL-M8-T	1,00	38	53,05	30,336	4,921
	2,00	34	76,12	24,630	4,224
MOL-M9-T	1,00	38	52,76	30,631	4,969
	2,00	34	70,82	28,214	4,839
MOL-M12-T	1,00	38	49,16	28,699	4,656
	2,00	34	63,12	25,378	4,352
MOL-M13-T	1,00	38	58,37	31,081	5,042
	2,00	34	71,18	28,531	4,893
MOL-M14-T	1,00	38	52,24	30,587	4,962
	2,00	34	59,79	30,274	5,192
MOL-M18-T	1,00	38	54,68	29,850	4,842
	2,00	34	76,76	23,805	4,082
MOL-M19-T	1,00	38	50,21	29,455	4,778
	2,00	34	69,09	27,382	4,696
MOL-M20-T	1,00	38	42,45	26,219	4,253
	2,00	34	71,97	26,686	4,577
MOL-M21-T	1,00	38	66,50	23,400	3,796
	2,00	34	56,56	29,780	5,107
MOL-M22-T	1,00	38	45,53	26,984	4,377
	2,00	34	53,50	24,991	4,286
MOL-M15-T	1,00	38	52,55	27,829	4,515
	2,00	34	75,41	24,446	4,192
MOL-M16-T	1,00	38	64,82	27,737	4,500
	2,00	34	37,50	26,982	4,627
MOL-M17-T	1,00	38	42,11	30,507	4,949
	2,00	34	67,09	29,990	5,143
MOL-M29-T	1,00	38	62,89	31,917	5,178
	2,00	34	55,97	31,620	5,423
MOL-M30-T	1,00	38	67,76	23,316	3,782
	2,00	34	54,03	29,414	5,044
MOL-M25-T	1,00	38	57,76	26,820	4,351
	2,00	34	62,21	27,546	4,724
MOL-M27-T	1,00	38	58,79	32,245	5,231
	2,00	34	52,00	30,830	5,287
MOL-M23-T	1,00	38	68,05	24,229	3,930
	2,00	34	58,18	26,702	4,579
MOL-M24-T	1,00	38	57,21	28,866	4,683
	2,00	34	60,12	29,246	5,016
MOL-M26-T	1,00	38	71,97	22,635	3,672
	2,00	34	50,50	32,332	5,545
MOL-M28-T	1,00	38	68,82	24,633	3,996
	2,00	34	53,12	29,115	4,993
Bis-total	1,00	40	38,83	4,437	,702
	2,00	35	35,54	4,375	,739
IE Percepción	1,00	40	26,8750	5,54787	,87720
	2,00	34	28,1471	6,86287	1,17697
IE Comprensión	1,00	40	26,4750	4,94580	,78200
	2,00	34	24,3235	6,19736	1,06284
IE Regulación	1,00	40	28,2750	5,85722	,92611
	2,00	34	24,8824	6,89648	1,18274
Incremento Atención	1,00	40	-4,1500	11,54601	1,82558
	2,00	34	3,5294	12,28509	2,10687

**Tabla 8.4**

T-test de atención plena antes del programa en todas las variables socioemocionales

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	*	**	***	
								Inferior	Superior	
CTI-PCG-T	A	,525	,471	3,152	72	,002	6,563	2,082	2,413	10,712
	B			3,181	71,765	,002	6,563	2,063	2,450	10,675
CTI-EMO-T	A	,170	,681	3,260	72	,002	7,059	2,165	2,743	11,375
	B			3,272	71,861	,002	7,059	2,157	2,759	11,360
CTI-Aut-T	A	,057	,812	3,024	72	,003	6,796	2,247	2,315	11,276
	B			3,039	71,984	,003	6,796	2,236	2,339	11,253
CTI-Sob-T	A	,274	,602	3,213	72	,002	6,956	2,165	2,640	11,272
	B			3,209	70,735	,002	6,956	2,168	2,633	11,279
CTI-Hip-T	A	,000	,987	2,143	72	,036	4,708	2,198	,328	9,089
	B			2,144	71,337	,035	4,708	2,196	,330	9,087
CTI-Rum-T	A	,498	,482	2,919	72	,005	5,686	1,948	1,803	9,570
	B			2,944	71,827	,004	5,686	1,932	1,836	9,537
CTI-CON-T	A	1,294	,259	2,924	72	,005	5,828	1,993	1,855	9,801
	B			2,954	71,589	,004	5,828	1,973	1,894	9,762
CTI-Pos-T	A	,767	,384	,340	72	,735	,638	1,878	-3,105	4,382
	B			,342	71,945	,733	,638	1,864	-3,078	4,354
CTI-Acc-T	A	,045	,832	3,716	72	,000	7,182	1,933	3,329	11,036
	B			3,723	71,582	,000	7,182	1,929	3,336	11,029
CTI-Res-T	A	,310	,579	1,917	72	,059	3,229	1,684	-,128	6,585
	B			1,938	71,485	,057	3,229	1,666	-,093	6,551
CTI-MAG-T	A	,157	,693	-2,563	72	,012	-5,975	2,332	-10,623	-1,327
	B			-2,571	71,834	,012	-5,975	2,324	-10,608	-1,342
CTI-CAT-T	A	,818	,369	-,588	72	,558	-1,306	2,221	-5,734	3,122
	B			-,586	69,688	,560	-1,306	2,230	-5,754	3,142
CTI-Pol-T	A	3,631	,061	1,403	72	,165	3,160	2,252	-1,329	7,648
	B			1,396	69,216	,167	3,160	2,263	-1,355	7,674
CTI-Sus-T	A	,447	,506	-1,697	72	,094	-3,862	2,276	-8,399	,676
	B			-1,707	71,999	,092	-3,862	2,263	-8,372	,649
CTI-Int-T	A	,020	,887	-2,097	72	,039	-4,427	2,111	-8,635	-,219
	B			-2,103	71,770	,039	-4,427	2,105	-8,623	-,231
CTI-ESO-T	A	1,912	,171	-1,360	72	,178	-3,248	2,388	-8,008	1,511
	B			-1,383	69,274	,171	-3,248	2,348	-7,933	1,436
CTI-Par-T	A	,074	,786	-,260	72	,796	-,579	2,233	-5,031	3,872
	B			-,261	71,995	,795	-,579	2,219	-5,002	3,843
CTI-Sup-T	A	,002	,966	-1,416	72	,161	-2,714	1,917	-6,535	1,107
	B			-1,422	71,928	,159	-2,714	1,909	-6,519	1,090
CTI-OPT-T	A	1,829	,180	-,595	72	,554	-1,260	2,118	-5,482	2,961
	B			-,591	68,000	,557	-1,260	2,133	-5,517	2,997
CTI-Exa-T	A	,339	,562	-,794	72	,430	-1,689	2,127	-5,929	2,550
	B			-,805	70,584	,423	-1,689	2,098	-5,873	2,494
CTI-Est-T	A	,000	,993	-,887	72	,378	-2,042	2,302	-6,630	2,547
	B			-,890	71,891	,376	-2,042	2,293	-6,613	2,529
CTI-Ing-T	A	1,859	,177	-,686	72	,495	-1,600	2,333	-6,250	3,050
	B			-,683	69,828	,497	-1,600	2,341	-6,270	3,070
MOL-E1-T	A	,209	,649	2,387	70	,020	15,396	6,450	2,533	28,260
	B			2,391	69,550	,019	15,396	6,438	2,555	28,238
MOL-E2-T	A	2,008	,161	4,109	70	,000	27,339	6,653	14,070	40,608
	B			4,161	69,163	,000	27,339	6,571	14,231	40,447
MOL-E3-T	A	,768	,384	1,641	70	,105	11,303	6,887	-2,432	25,039
	B			1,633	67,122	,107	11,303	6,924	-2,516	25,123
MOL-D1-T	A	1,781	,186	1,335	70	,186	8,396	6,287	-4,144	20,936
	B			1,343	69,998	,183	8,396	6,250	-4,069	20,861
MOL-D2-T	A	1,947	,167	-4,272	70	,000	-27,410	6,416	-40,206	-14,614
	B			-4,307	69,930	,000	-27,410	6,364	-40,103	-14,717
MOL-D3-T	A	3,861	,053	-4,162	70	,000	-27,048	6,498	-40,008	-14,088
	B			-4,212	69,326	,000	-27,048	6,422	-39,858	-14,238
MOL-D4-T	A	1,575	,214	-2,830	70	,006	-17,565	6,207	-29,945	-5,185
	B			-2,854	69,878	,006	-17,565	6,154	-29,839	-5,291
MOL-D5-T	A	1,410	,239	-3,993	70	,000	-24,642	6,171	-36,951	-12,334
	B			-4,040	69,346	,000	-24,642	6,099	-36,809	-12,476
MOL-D6-T	A	1,775	,187	-,009	70	,993	-,054	6,191	-12,401	12,292
	B			-,009	66,087	,993	-,054	6,237	-12,506	12,397
MOL-D7-T	A	,219	,641	4,131	70	,000	27,022	6,541	13,977	40,066
	B			4,141	69,643	,000	27,022	6,525	14,006	40,037
MOL-D8-T	A	,666	,417	1,500	70	,138	10,720	7,145	-3,531	24,970
	B			1,491	66,589	,141	10,720	7,191	-3,636	25,075

MOL-D9-T	A	,177	,675	,476	70	,636	3,283	6,902	-10,483	17,050
	B			,475	68,372	,637	3,283	6,919	-10,521	17,088
MOL-D10-T	A	9,303	,003	1,518	70	,134	9,822	6,471	-3,083	22,727
	B			1,494	60,957	,140	9,822	6,572	-3,320	22,964
MOL-M1-T	A	,383	,538	-1,988	70	,051	-11,111	5,588	-22,256	,033
	B			-1,991	69,482	,050	-11,111	5,580	-22,241	,018
MOL-M2-T	A	,017	,897	-1,894	70	,062	-11,831	6,247	-24,290	,628
	B			-1,888	68,086	,063	-11,831	6,266	-24,335	,673
MOL-M10-T	A	1,324	,254	-3,100	70	,003	-19,494	6,288	-32,035	-6,952
	B			-3,128	69,839	,003	-19,494	6,232	-31,923	-7,064
MOL-M11-T	A	,276	,601	-4,512	70	,000	-27,087	6,003	-39,059	-15,114
	B			-4,537	69,988	,000	-27,087	5,970	-38,993	-15,181
MOL-M3-T	A	,631	,430	-2,418	70	,018	-16,320	6,751	-29,784	-2,856
	B			-2,427	69,859	,018	-16,320	6,725	-29,734	-2,907
MOL-M5-T	A	,003	,958	-2,726	70	,008	-17,525	6,428	-30,344	-4,705
	B			-2,725	68,937	,008	-17,525	6,432	-30,356	-4,693
MOL-M6-T	A	4,548	,036	-3,874	70	,000	-29,579	7,636	-44,808	-14,350
	B			-3,928	68,731	,000	-29,579	7,531	-44,603	-14,555
MOL-M7-T	A	2,228	,140	-3,236	70	,002	-20,785	6,424	-33,596	-7,973
	B			-3,259	69,980	,002	-20,785	6,377	-33,504	-8,066
MOL-M4-T	A	5,146	,026	-4,866	70	,000	-30,977	6,367	-43,674	-18,279
	B			-4,955	66,871	,000	-30,977	6,251	-43,455	-18,498
MOL-M8-T	A	5,847	,018	-3,516	70	,001	-23,065	6,561	-36,150	-9,980
	B			-3,556	69,379	,001	-23,065	6,485	-36,002	-10,128
MOL-M9-T	A	,177	,675	-2,592	70	,012	-18,060	6,968	-31,957	-4,164
	B			-2,604	69,934	,011	-18,060	6,936	-31,893	-4,227
MOL-M12-T	A	,877	,352	-2,175	70	,033	-13,960	6,417	-26,759	-1,161
	B			-2,190	69,993	,032	-13,960	6,373	-26,671	-1,249
MOL-M13-T	A	,522	,472	-1,814	70	,074	-12,808	7,060	-26,888	1,272
	B			-1,823	69,948	,073	-12,808	7,026	-26,821	1,205
MOL-M14-T	A	,026	,872	-1,052	70	,297	-7,557	7,186	-21,889	6,775
	B			-1,052	69,271	,296	-7,557	7,182	-21,883	6,769
MOL-M18-T	A	4,130	,046	-3,443	70	,001	-22,080	6,414	-34,872	-9,289
	B			-3,486	69,131	,001	-22,080	6,334	-34,715	-9,446
MOL-M19-T	A	,540	,465	-2,806	70	,006	-18,878	6,727	-32,294	-5,461
	B			-2,818	69,889	,006	-18,878	6,699	-32,240	-5,516
MOL-M20-T	A	,080	,778	-4,730	70	,000	-29,523	6,242	-41,972	-17,075
	B			-4,725	68,828	,000	-29,523	6,248	-41,988	-17,058
MOL-M21-T	A	5,092	,027	1,583	70	,118	9,941	6,279	-2,582	22,465
	B			1,562	62,515	,123	9,941	6,363	-2,777	22,659
MOL-M22-T	A	,338	,563	-1,296	70	,199	-7,974	6,153	-20,245	4,298
	B			-1,302	69,909	,197	-7,974	6,126	-20,192	4,245
MOL-M15-T	A	1,803	,184	-3,683	70	,000	-22,859	6,206	-35,236	-10,482
	B			-3,710	69,980	,000	-22,859	6,161	-35,147	-10,572
MOL-M16-T	A	,226	,636	4,226	70	,000	27,316	6,464	14,423	40,209
	B			4,232	69,495	,000	27,316	6,454	14,441	40,190
MOL-M17-T	A	,049	,826	-3,497	70	,001	-24,983	7,144	-39,232	-10,734
	B			-3,500	69,363	,001	-24,983	7,138	-39,221	-10,745
MOL-M29-T	A	,032	,860	,923	70	,359	6,924	7,502	-8,037	21,886
	B			,924	69,257	,359	6,924	7,498	-8,032	21,881
MOL-M30-T	A	3,612	,061	2,206	70	,031	13,734	6,224	1,320	26,148
	B			2,178	62,826	,033	13,734	6,305	1,134	26,334
MOL-M25-T	A	,007	,934	-.693	70	,491	-4,443	6,413	-17,232	8,347
	B			-.692	68,664	,491	-4,443	6,422	-17,256	8,371
MOL-M27-T	A	,413	,522	,911	70	,366	6,789	7,456	-8,082	21,661
	B			,913	69,678	,364	6,789	7,438	-8,045	21,624
MOL-M23-T	A	,642	,426	1,646	70	,104	9,876	6,002	-2,094	21,847
	B			1,637	67,067	,106	9,876	6,035	-2,169	21,921
MOL-M24-T	A	,110	,741	-.424	70	,673	-2,907	6,857	-16,582	10,768
	B			-.424	68,907	,673	-2,907	6,862	-16,596	10,782
MOL-M26-T	A	7,512	,008	3,292	70	,002	21,474	6,523	8,463	34,484
	B			3,229	58,291	,002	21,474	6,650	8,163	34,785
MOL-M28-T	A	,924	,340	2,478	70	,016	15,698	6,336	3,062	28,335
	B			2,455	65,020	,017	15,698	6,395	2,926	28,470
Bis-total	A	,103	,749	3,217	73	,002	3,282	1,020	1,249	5,316
	B			3,220	71,940	,002	3,282	1,019	1,250	5,314
IE Percep.	A	2,719	,103	-.882	72	,381	-1,27206	1,44282	-4,14827	1,60415
	B			-.867	63,313	,389	-1,27206	1,46790	-4,20514	1,66102
IE Compr.	A	1,279	,262	1,661	72	,101	2,15147	1,29567	-4,31440	4,73435
	B			1,630	62,822	,108	2,15147	1,31953	-4,85544	4,78848
IE Regul.	A	2,174	,145	2,289	72	,025	3,39265	1,48231	,43771	6,34759
	B			2,258	65,149	,027	3,39265	1,50218	,39272	6,39258
Incre. Atención	A	,806	,372	-2,769	72	,007	-7,67941	2,77361	-13,2085	-2,1503
	B			-2,755	68,488	,008	-7,67941	2,78777	-13,2416	-2,1172

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

**Tabla 8.5**

T-test atención plena tras la implementación del programa de variables socioemocionales

**Estadísticas de grupo**

	App Total Agru.	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
CTI-PCG-T	1,00	36	49,14	8,509	1,418
	2,00	38	40,03	8,310	1,348
CTI-EMO-T	1,00	36	49,42	8,560	1,427
	2,00	38	39,47	8,019	1,301
CTI-Aut-T	1,00	36	51,08	9,569	1,595
	2,00	38	43,58	8,825	1,432
CTI-Sob-T	1,00	36	50,00	8,218	1,370
	2,00	38	41,37	8,765	1,422
CTI-Hip-T	1,00	36	48,61	8,104	1,351
	2,00	38	39,87	8,393	1,362
CTI-Rum-T	1,00	36	47,83	8,262	1,377
	2,00	38	38,97	8,666	1,406
CTI-CON-T	1,00	36	48,47	8,091	1,348
	2,00	38	42,66	8,842	1,434
CTI-Pos-T	1,00	36	51,33	7,979	1,330
	2,00	38	49,76	7,995	1,297
CTI-Acc-T	1,00	36	48,53	7,542	1,257
	2,00	38	41,24	9,284	1,506
CTI-Res-T	1,00	36	46,64	7,353	1,225
	2,00	38	46,29	8,386	1,360
CTI-MAG-T	1,00	36	50,67	9,215	1,536
	2,00	38	59,82	8,782	1,425
CTI-CAT-T	1,00	36	50,86	8,247	1,374
	2,00	38	54,45	10,415	1,690
CTI-Pol-T	1,00	36	49,53	9,126	1,521
	2,00	38	50,24	10,143	1,645
CTI-Sus-T	1,00	36	50,58	10,219	1,703
	2,00	38	56,24	8,172	1,326
CTI-Int-T	1,00	36	49,28	9,048	1,508
	2,00	38	53,76	9,396	1,524
CTI-ESO-T	1,00	36	49,81	11,474	1,912
	2,00	38	53,13	9,527	1,546
CTI-Par-T	1,00	36	51,42	10,120	1,687
	2,00	38	53,24	9,199	1,492
CTI-Sup-T	1,00	36	50,19	8,369	1,395
	2,00	38	53,63	7,991	1,296
CTI-OPT-T	1,00	36	50,36	10,274	1,712
	2,00	38	55,58	9,517	1,544
CTI-Exa-T	1,00	36	48,14	9,978	1,663
	2,00	38	54,37	9,399	1,525
CTI-Est-T	1,00	36	49,72	12,204	2,034
	2,00	38	50,95	8,269	1,341
CTI-Ing-T	1,00	36	50,25	11,724	1,954
	2,00	38	55,47	8,965	1,454
MOL-E1-T	1,00	35	54,69	26,629	4,501
	2,00	37	29,43	23,950	3,937
MOL-E2-T	1,00	35	64,40	28,101	4,750
	2,00	37	27,03	20,120	3,308
MOL-E3-T	1,00	35	65,54	26,263	4,439
	2,00	37	52,57	30,578	5,027
MOL-D1-T	1,00	35	53,40	25,027	4,230
	2,00	37	35,19	23,778	3,909
MOL-D2-T	1,00	35	46,26	26,850	4,538
	2,00	37	76,43	25,486	4,190
MOL-D3-T	1,00	35	48,51	29,518	4,989
	2,00	37	81,95	20,030	3,293
MOL-D4-T	1,00	35	47,66	27,230	4,603
	2,00	37	74,89	21,005	3,453
MOL-D5-T	1,00	35	52,43	29,901	5,054
	2,00	37	80,43	23,062	3,791
MOL-D6-T	1,00	35	49,97	23,949	4,048
	2,00	37	66,73	27,108	4,457
MOL-D7-T	1,00	35	66,94	26,043	4,402
	2,00	37	41,30	28,186	4,634
MOL-D8-T	1,00	35	65,86	27,281	4,611
	2,00	37	49,62	31,841	5,235
MOL-D9-T	1,00	35	57,29	30,316	5,124
	2,00	37	59,32	26,868	4,417

MOL-D10-T	1,00	35	65,63	23,297	3,938
	2,00	37	53,11	30,888	5,078
MOL-M1-T	1,00	35	58,51	25,126	4,247
	2,00	37	63,19	27,823	4,574
MOL-M2-T	1,00	35	58,23	26,420	4,466
	2,00	37	77,73	25,475	4,188
MOL-M10-T	1,00	35	50,49	30,533	5,161
	2,00	37	73,03	25,489	4,190
MOL-M11-T	1,00	35	43,74	26,531	4,485
	2,00	37	73,22	25,314	4,162
MOL-M3-T	1,00	35	54,74	29,062	4,912
	2,00	37	79,05	25,810	4,243
MOL-M5-T	1,00	35	57,34	27,341	4,621
	2,00	37	76,41	23,342	3,837
MOL-M6-T	1,00	35	40,23	32,706	5,528
	2,00	37	70,30	30,582	5,028
MOL-M7-T	1,00	35	46,26	26,850	4,538
	2,00	37	74,62	23,617	3,883
MOL-M4-T	1,00	35	48,54	29,169	4,930
	2,00	37	82,05	21,212	3,487
MOL-M8-T	1,00	35	51,91	28,323	4,787
	2,00	37	78,05	19,855	3,264
MOL-M9-T	1,00	35	49,03	31,563	5,335
	2,00	37	77,49	22,766	3,743
MOL-M12-T	1,00	35	45,37	28,621	4,838
	2,00	37	69,00	23,124	3,802
MOL-M13-T	1,00	35	50,49	31,199	5,274
	2,00	37	75,41	24,284	3,992
MOL-M14-T	1,00	35	49,34	30,627	5,177
	2,00	37	61,95	30,013	4,934
MOL-M18-T	1,00	35	57,06	29,833	5,043
	2,00	37	78,05	24,965	4,104
MOL-M19-T	1,00	35	50,23	30,147	5,096
	2,00	37	75,51	26,008	4,276
MOL-M20-T	1,00	35	46,63	28,905	4,886
	2,00	37	75,51	25,997	4,274
MOL-M21-T	1,00	35	56,29	27,450	4,640
	2,00	37	68,30	28,259	4,646
MOL-M22-T	1,00	35	45,71	26,931	4,552
	2,00	37	61,76	28,046	4,611
MOL-M15-T	1,00	35	53,40	26,622	4,500
	2,00	37	81,16	20,074	3,300
MOL-M16-T	1,00	35	64,43	25,849	4,369
	2,00	37	37,16	25,787	4,239
MOL-M17-T	1,00	35	43,14	27,842	4,706
	2,00	37	61,73	30,694	5,046
MOL-M29-T	1,00	35	62,34	29,939	5,061
	2,00	37	50,16	30,958	5,090
MOL-M30-T	1,00	35	69,83	25,808	4,362
	2,00	37	49,95	29,156	4,793
MOL-M25-T	1,00	35	54,74	28,859	4,878
	2,00	37	62,54	27,022	4,442
MOL-M27-T	1,00	35	56,97	32,991	5,576
	2,00	37	56,35	29,913	4,918
MOL-M23-T	1,00	35	65,63	24,165	4,085
	2,00	37	57,70	27,894	4,586
MOL-M24-T	1,00	35	58,97	29,400	4,970
	2,00	37	53,32	32,145	5,285
MOL-M26-T	1,00	35	71,54	23,740	4,013
	2,00	37	49,92	29,862	4,909
MOL-M28-T	1,00	35	69,03	25,223	4,263
	2,00	37	51,24	28,986	4,765
Bis-total	1,00	38	39,45	4,105	,666
	2,00	38	34,66	4,200	,681
IE Percepción	1,00	38	26,2368	5,82369	,94473
	2,00	37	29,0000	6,74949	1,10961
IE Comprensión	1,00	38	26,9474	4,95901	,80446
	2,00	37	23,5405	6,15357	1,01164
IE Regulación	1,00	38	29,2105	5,87325	,95277
	2,00	37	25,8919	7,22951	1,18852
Incremento Atención	1,00	39	5,5897	10,32299	1,65300
	2,00	36	-9,0556	10,70899	1,78483

**Tabla 8.6**

T-test de atención plena después del programa en todas las variables socioemocionales

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas				Prueba t para la igualdad de medias					
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	*	**	***		
									Inferior	Superior	
CTI-PCG-T	A	,012	,913	4,660	72	,000	9,113	1,955	5,215	13,011	
	B			4,657	71,559	,000	9,113	1,957	5,212	13,014	
CTI-EMO-T	A	,450	,505	5,159	72	,000	9,943	1,927	6,101	13,785	
	B			5,150	70,980	,000	9,943	1,931	6,093	13,793	
CTI-Aut-T	A	,443	,508	3,509	72	,001	7,504	2,138	3,242	11,767	
	B			3,502	70,703	,001	7,504	2,143	3,231	11,778	
CTI-Sob-T	A	1,374	,245	4,364	72	,000	8,632	1,978	4,689	12,574	
	B			4,372	71,993	,000	8,632	1,974	4,696	12,567	
CTI-Hip-T	A	,001	,982	4,554	72	,000	8,743	1,920	4,916	12,569	
	B			4,559	71,972	,000	8,743	1,918	4,920	12,566	
CTI-Rum-T	A	,005	,947	4,496	72	,000	8,860	1,970	4,932	12,788	
	B			4,502	71,996	,000	8,860	1,968	4,937	12,783	
CTI-CON-T	A	,105	,747	2,946	72	,004	5,814	1,973	1,880	9,748	
	B			2,953	71,917	,004	5,814	1,969	1,890	9,739	
CTI-Pos-T	A	,003	,960	,845	72	,401	1,570	1,858	-2,133	5,273	
	B			,845	71,800	,401	1,570	1,857	-2,133	5,273	
CTI-Acc-T	A	,666	,417	3,696	72	,000	7,291	1,973	3,358	11,223	
	B			3,717	70,394	,000	7,291	1,962	3,379	11,203	
CTI-Res-T	A	,221	,640	,190	72	,850	,349	1,838	-3,314	4,012	
	B			,191	71,584	,849	,349	1,831	-3,301	4,000	
CTI-MAG-T	A	,074	,786	-4,373	72	,000	-9,149	2,092	-13,320	-4,979	
	B			-4,367	71,247	,000	-9,149	2,095	-13,326	-4,972	
CTI-CAT-T	A	3,952	,051	-1,636	72	,106	-3,586	2,192	-7,955	,783	
	B			-1,647	69,842	,104	-3,586	2,178	-7,930	,758	
CTI-Pol-T	A	2,646	,108	-,316	72	,753	-,709	2,247	-5,189	3,771	
	B			-,316	71,815	,753	-,709	2,241	-5,176	3,758	
CTI-Sus-T	A	,004	,949	-2,635	72	,010	-5,654	2,145	-9,930	-1,377	
	B			-2,620	66,995	,011	-5,654	2,158	-9,961	-1,346	
CTI-Int-T	A	,354	,554	-2,090	72	,040	-4,485	2,146	-8,764	-,207	
	B			-2,092	71,979	,040	-4,485	2,144	-8,760	-,211	
CTI-ESO-T	A	,125	,724	-1,360	72	,178	-3,326	2,446	-8,203	1,551	
	B			-1,353	68,151	,181	-3,326	2,459	-8,232	1,580	
CTI-Par-T	A	,081	,777	-,810	72	,420	-1,820	2,246	-6,298	2,658	
	B			-,808	70,421	,422	-1,820	2,252	-6,311	2,671	
CTI-Sup-T	A	,021	,885	-1,807	72	,075	-3,437	1,902	-7,228	,354	
	B			-1,805	71,274	,075	-3,437	1,904	-7,234	,360	
CTI-OPT-T	A	,156	,694	-2,268	72	,026	-5,218	2,301	-9,804	-,631	
	B			-2,263	70,785	,027	-5,218	2,306	-9,815	-,620	
CTI-Exa-T	A	,039	,845	-2,766	72	,007	-6,230	2,252	-10,720	-1,739	
	B			-2,761	71,071	,007	-6,230	2,256	-10,728	-1,731	
CTI-Est-T	A	3,538	,064	-,508	72	,613	-1,225	2,412	-6,033	3,583	
	B			-,503	61,126	,617	-1,225	2,437	-6,097	3,647	
CTI-Ing-T	A	,073	,788	-2,160	72	,034	-5,224	2,418	-10,045	-,403	
	B			-2,145	65,502	,036	-5,224	2,436	-10,088	-,360	
MOL-E1-T	A	,668	,416	4,235	70	,000	25,253	5,962	13,362	37,145	
	B			4,223	68,217	,000	25,253	5,980	13,321	37,186	
MOL-E2-T	A	3,965	,050	6,516	70	,000	37,373	5,736	25,933	48,813	
	B			6,457	61,346	,000	37,373	5,788	25,800	48,946	
MOL-E3-T	A	2,207	,142	1,927	70	,058	12,975	6,735	-,457	26,408	
	B			1,935	69,371	,057	12,975	6,707	-,403	26,353	
MOL-D1-T	A	,370	,545	3,166	70	,002	18,211	5,752	6,740	29,682	
	B			3,162	69,201	,002	18,211	5,760	6,721	29,701	
MOL-D2-T	A	1,007	,319	-4,892	70	,000	-30,175	6,168	-42,476	-17,874	
	B			-4,885	69,188	,000	-30,175	6,177	-42,497	-17,854	
MOL-D3-T	A	9,020	,004	-5,651	70	,000	-33,432	5,916	-45,231	-21,632	
	B			-5,592	59,423	,000	-33,432	5,978	-45,392	-21,471	
MOL-D4-T	A	2,988	,088	-4,767	70	,000	-27,235	5,713	-38,629	-15,840	
	B			-4,733	63,921	,000	-27,235	5,754	-38,730	-15,739	
MOL-D5-T	A	2,699	,105	-4,464	70	,000	-28,004	6,273	-40,515	-15,492	
	B			-4,432	63,916	,000	-28,004	6,318	-40,626	-15,381	
MOL-D6-T	A	2,115	,150	-2,774	70	,007	-16,758	6,042	-28,808	-4,709	
	B			-2,783	69,684	,007	-16,758	6,021	-28,767	-4,749	
MOL-D7-T	A	,755	,388	4,004	70	,000	25,646	6,406	12,870	38,421	
	B			4,013	69,964	,000	25,646	6,391	12,898	38,393	
MOL-D8-T	A	1,750	,190	2,317	70	,023	16,236	7,006	2,262	30,209	
	B			2,327	69,340	,023	16,236	6,976	2,320	30,151	



MOL-D9-T	A	,714	,401	-,302	70	,763	-2,039	6,742	-15,486	11,409
	B			-,301	67,895	,764	-2,039	6,765	-15,539	11,462
MOL-D10-T	A	6,523	,013	1,933	70	,057	12,520	6,476	-,396	25,436
	B			1,948	66,756	,056	12,520	6,426	-,307	25,348
MOL-M1-T	A	,079	,779	-,747	70	,458	-4,675	6,260	-17,159	7,810
	B			-,749	69,856	,456	-4,675	6,242	-17,124	7,774
MOL-M2-T	A	,780	,380	-3,189	70	,002	-19,501	6,116	-31,699	-7,303
	B			-3,185	69,403	,002	-19,501	6,122	-31,714	-7,289
MOL-M10-T	A	1,679	,199	-3,408	70	,001	-22,541	6,615	-35,734	-9,349
	B			-3,391	66,365	,001	-22,541	6,648	-35,813	-9,270
MOL-M11-T	A	,015	,904	-4,824	70	,000	-29,473	6,110	-41,659	-17,288
	B			-4,817	69,262	,000	-29,473	6,118	-41,678	-17,269
MOL-M3-T	A	1,802	,184	-3,758	70	,000	-24,311	6,470	-37,215	-11,408
	B			-3,745	67,942	,000	-24,311	6,491	-37,264	-11,358
MOL-M5-T	A	,770	,383	-3,187	70	,002	-19,063	5,980	-30,990	-7,135
	B			-3,173	66,977	,002	-19,063	6,007	-31,053	-7,072
MOL-M6-T	A	,235	,630	-4,031	70	,000	-30,069	7,458	-44,944	-15,193
	B			-4,024	68,953	,000	-30,069	7,473	-44,976	-15,161
MOL-M7-T	A	1,376	,245	-4,766	70	,000	-28,364	5,951	-40,234	-16,495
	B			-4,749	67,720	,000	-28,364	5,973	-40,283	-16,446
MOL-M4-T	A	5,370	,023	-5,597	70	,000	-33,511	5,987	-45,452	-21,571
	B			-5,549	61,896	,000	-33,511	6,039	-45,584	-21,439
MOL-M8-T	A	9,103	,004	-4,555	70	,000	-26,140	5,739	-37,586	-14,694
	B			-4,511	60,592	,000	-26,140	5,794	-37,728	-14,552
MOL-M9-T	A	5,413	,023	-4,406	70	,000	-28,458	6,459	-41,341	-15,575
	B			-4,367	61,609	,000	-28,458	6,517	-41,487	-15,429
MOL-M12-T	A	1,992	,163	-3,863	70	,000	-23,629	6,116	-35,828	-11,430
	B			-3,840	65,401	,000	-23,629	6,153	-35,915	-11,342
MOL-M13-T	A	3,962	,050	-3,794	70	,000	-24,920	6,569	-38,020	-11,819
	B			-3,768	64,217	,000	-24,920	6,614	-38,132	-11,707
MOL-M14-T	A	,075	,785	-1,763	70	,082	-12,603	7,148	-26,858	1,652
	B			-1,762	69,592	,082	-12,603	7,152	-26,868	1,662
MOL-M18-T	A	2,980	,089	-3,245	70	,002	-20,997	6,470	-33,900	-8,094
	B			-3,229	66,433	,002	-20,997	6,502	-33,977	-8,017
MOL-M19-T	A	2,580	,113	-3,817	70	,000	-25,285	6,625	-38,497	-12,073
	B			-3,801	67,247	,000	-25,285	6,652	-38,561	-12,009
MOL-M20-T	A	1,207	,276	-4,463	70	,000	-28,885	6,472	-41,793	-15,977
	B			-4,450	68,218	,000	-28,885	6,491	-41,837	-15,932
MOL-M21-T	A	,169	,682	-1,828	70	,072	-12,012	6,571	-25,118	1,094
	B			-1,829	69,948	,072	-12,012	6,566	-25,107	1,084
MOL-M22-T	A	,744	,391	-2,473	70	,016	-16,042	6,487	-28,980	-3,105
	B			-2,476	69,983	,016	-16,042	6,479	-28,965	-3,120
MOL-M15-T	A	5,770	,019	-5,014	70	,000	-27,762	5,537	-38,806	-16,718
	B			-4,975	63,155	,000	-27,762	5,580	-38,913	-16,611
MOL-M16-T	A	,000	,998	4,479	70	,000	27,266	6,088	15,125	39,408
	B			4,479	69,759	,000	27,266	6,088	15,124	39,409
MOL-M17-T	A	1,544	,218	-2,686	70	,009	-18,587	6,919	-32,386	-4,788
	B			-2,694	69,882	,009	-18,587	6,900	-32,349	-4,825
MOL-M29-T	A	,095	,759	1,696	70	,094	12,181	7,184	-2,147	26,509
	B			1,697	69,963	,094	12,181	7,177	-2,134	26,495
MOL-M30-T	A	2,411	,125	3,057	70	,003	19,883	6,503	6,912	32,853
	B			3,068	69,702	,003	19,883	6,481	6,956	32,810
MOL-M25-T	A	,372	,544	-1,184	70	,240	-7,798	6,586	-20,932	5,337
	B			-1,182	68,975	,241	-7,798	6,598	-20,960	5,365
MOL-M27-T	A	1,119	,294	,084	70	,934	,620	7,415	-14,168	15,408
	B			,083	68,385	,934	,620	7,435	-14,215	15,455
MOL-M23-T	A	1,098	,298	1,285	70	,203	7,926	6,166	-4,371	20,223
	B			1,291	69,478	,201	7,926	6,141	-4,324	20,175
MOL-M24-T	A	1,326	,254	,777	70	,440	5,647	7,272	-8,857	20,151
	B			,778	69,925	,439	5,647	7,254	-8,821	20,115
MOL-M26-T	A	2,944	,091	3,389	70	,001	21,624	6,381	8,897	34,351
	B			3,410	68,024	,001	21,624	6,341	8,971	34,276
MOL-M28-T	A	,401	,529	2,771	70	,007	17,785	6,419	4,983	30,588
	B			2,782	69,529	,007	17,785	6,394	5,031	30,540
Bis-total	A	,177	,675	5,028	74	,000	4,789	,953	2,891	6,688
	B			5,028	73,961	,000	4,789	,953	2,891	6,688
IE Percep.	A	,681	,412	-1,900	73	,061	-2,76316	1,45442	-5,66182	,13550
	B			-1,896	70,874	,062	-2,76316	1,45731	-5,66903	,14272
IE Compr.	A	,733	,395	2,643	73	,010	3,40683	1,28880	,83826	5,97540
	B			2,636	69,057	,010	3,40683	1,29250	,82839	5,98526
IE Regul.	A	1,174	,282	2,185	73	,032	3,31863	1,51906	,29115	6,34611
	B			2,179	69,293	,033	3,31863	1,52327	,28002	6,35725
Incre. Atención	A	,039	,845	6,029	73	,000	14,64530	2,42909	9,80414	19,4864
	B			6,020	72,001	,000	14,64530	2,43270	9,79580	19,4948

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

**Tabla 8.7**

T-test incremento/decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales

**Estadísticas de grupo**

	App Total Agru.	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
CTI-PCG-T	1,00	36	46,22	8,257	1,376
	2,00	38	44,29	9,605	1,558
CTI-EMO-T	1,00	36	46,19	9,368	1,561
	2,00	38	44,29	9,648	1,565
CTI-Aut-T	1,00	36	47,47	9,726	1,621
	2,00	38	47,89	9,778	1,586
CTI-Sob-T	1,00	36	45,72	9,371	1,562
	2,00	38	44,97	8,988	1,458
CTI-Hip-T	1,00	36	47,00	8,685	1,447
	2,00	38	43,89	9,443	1,532
CTI-Rum-T	1,00	36	45,58	8,689	1,448
	2,00	38	42,97	9,716	1,576
CTI-CON-T	1,00	36	45,44	8,019	1,337
	2,00	38	45,74	9,803	1,590
CTI-Pos-T	1,00	36	52,39	9,527	1,588
	2,00	38	50,79	8,105	1,315
CTI-Acc-T	1,00	36	44,00	7,996	1,333
	2,00	38	44,63	9,184	1,490
CTI-Res-T	1,00	36	44,56	6,979	1,163
	2,00	38	47,71	8,327	1,351
CTI-MAG-T	1,00	36	54,25	8,097	1,350
	2,00	38	56,00	10,720	1,739
CTI-CAT-T	1,00	36	51,67	8,728	1,455
	2,00	38	53,61	9,988	1,620
CTI-Pol-T	1,00	36	47,47	10,316	1,719
	2,00	38	51,05	8,841	1,434
CTI-Sus-T	1,00	36	51,39	11,784	1,964
	2,00	38	53,66	10,095	1,638
CTI-Int-T	1,00	36	51,56	9,869	1,645
	2,00	38	52,63	8,300	1,346
CTI-ESO-T	1,00	36	49,83	10,880	1,813
	2,00	38	51,95	9,948	1,614
CTI-Par-T	1,00	36	50,17	10,188	1,698
	2,00	38	52,89	9,120	1,479
CTI-Sup-T	1,00	36	51,19	7,862	1,310
	2,00	38	52,21	9,080	1,473
CTI-OPT-T	1,00	36	50,53	11,480	1,913
	2,00	38	55,45	8,103	1,314
CTI-Exa-T	1,00	36	48,11	10,228	1,705
	2,00	38	54,71	8,696	1,411
CTI-Est-T	1,00	36	48,94	12,793	2,132
	2,00	38	49,84	8,002	1,298
CTI-Ing-T	1,00	36	51,33	13,393	2,232
	2,00	38	55,37	7,765	1,260
MOL-E1-T	1,00	34	48,06	26,884	4,610
	2,00	37	39,43	27,116	4,458
MOL-E2-T	1,00	34	50,53	29,435	5,048
	2,00	37	44,46	33,153	5,450
MOL-E3-T	1,00	34	62,15	30,891	5,298
	2,00	37	60,65	29,538	4,856
MOL-D1-T	1,00	34	49,68	23,223	3,983
	2,00	37	40,54	26,557	4,366
MOL-D2-T	1,00	34	60,76	28,901	4,957
	2,00	37	64,35	30,772	5,059
MOL-D3-T	1,00	34	61,00	30,497	5,230
	2,00	37	66,19	31,848	5,236
MOL-D4-T	1,00	34	56,09	29,203	5,008
	2,00	37	63,62	27,709	4,555
MOL-D5-T	1,00	34	61,59	29,046	4,981
	2,00	37	63,30	33,110	5,443
MOL-D6-T	1,00	34	52,62	25,918	4,445
	2,00	37	62,49	27,658	4,547
MOL-D7-T	1,00	34	50,50	30,893	5,298
	2,00	37	53,59	33,095	5,441
MOL-D8-T	1,00	34	62,74	30,646	5,256
	2,00	37	60,68	30,681	5,044
MOL-D9-T	1,00	34	58,09	31,373	5,380
	2,00	37	61,49	26,834	4,412

MOL-D10-T	1,00	34	61,29	30,035	5,151
	2,00	37	60,16	28,472	4,681
MOL-M1-T	1,00	34	65,18	24,104	4,134
	2,00	37	56,14	29,351	4,825
MOL-M2-T	1,00	34	62,24	29,084	4,988
	2,00	37	72,46	25,628	4,213
MOL-M10-T	1,00	34	61,38	31,334	5,374
	2,00	37	59,27	30,744	5,054
MOL-M11-T	1,00	34	58,41	28,972	4,969
	2,00	37	57,70	30,465	5,008
MOL-M3-T	1,00	34	62,74	29,435	5,048
	2,00	37	68,92	28,707	4,719
MOL-M5-T	1,00	34	64,26	30,890	5,298
	2,00	37	64,92	27,675	4,550
MOL-M6-T	1,00	34	56,79	31,352	5,377
	2,00	37	57,49	35,684	5,866
MOL-M7-T	1,00	34	54,65	28,745	4,930
	2,00	37	66,27	29,867	4,910
MOL-M4-T	1,00	34	64,79	28,691	4,921
	2,00	37	64,41	31,986	5,258
MOL-M8-T	1,00	34	63,06	26,916	4,616
	2,00	37	66,27	28,044	4,610
MOL-M9-T	1,00	34	55,09	33,041	5,667
	2,00	37	67,57	28,670	4,713
MOL-M12-T	1,00	34	50,47	28,175	4,832
	2,00	37	59,08	28,554	4,694
MOL-M13-T	1,00	34	55,12	32,990	5,658
	2,00	37	66,30	29,712	4,885
MOL-M14-T	1,00	34	54,26	32,747	5,616
	2,00	37	56,65	30,309	4,983
MOL-M18-T	1,00	34	66,00	28,499	4,888
	2,00	37	61,16	30,595	5,030
MOL-M19-T	1,00	34	58,47	31,461	5,395
	2,00	37	62,22	33,119	5,445
MOL-M20-T	1,00	34	61,35	34,346	5,890
	2,00	37	61,14	30,742	5,054
MOL-M21-T	1,00	34	56,03	30,197	5,179
	2,00	37	68,14	26,321	4,327
MOL-M22-T	1,00	34	49,18	22,429	3,847
	2,00	37	55,54	29,846	4,907
MOL-M15-T	1,00	34	65,62	24,665	4,230
	2,00	37	66,81	29,084	4,781
MOL-M16-T	1,00	34	46,85	28,604	4,906
	2,00	37	50,70	33,035	5,431
MOL-M17-T	1,00	34	56,71	32,555	5,583
	2,00	37	51,24	33,932	5,578
MOL-M29-T	1,00	34	61,76	32,006	5,489
	2,00	37	58,76	31,033	5,102
MOL-M30-T	1,00	34	62,50	29,895	5,127
	2,00	37	58,03	27,345	4,495
MOL-M25-T	1,00	34	58,41	29,592	5,075
	2,00	37	57,19	25,162	4,137
MOL-M27-T	1,00	34	56,06	33,328	5,716
	2,00	37	61,41	31,134	5,118
MOL-M23-T	1,00	34	62,53	28,797	4,939
	2,00	37	64,43	27,028	4,443
MOL-M24-T	1,00	34	56,59	30,960	5,310
	2,00	37	53,38	31,350	5,154
MOL-M26-T	1,00	34	65,41	31,829	5,459
	2,00	37	61,54	27,626	4,542
MOL-M28-T	1,00	34	63,09	30,442	5,221
	2,00	37	62,27	29,267	4,811
Bis-total	1,00	38	37,84	4,259	,691
	2,00	38	36,34	4,225	,685
IE Percepción	1,00	38	27,2895	6,49702	1,05396
	2,00	38	27,6053	6,04282	,98027
IE Comprensión	1,00	38	25,2632	5,92605	,96133
	2,00	38	24,7105	5,35703	,86902
IE Regulación	1,00	37	28,1351	6,84415	1,12517
	2,00	38	27,4737	6,25467	1,01464
Incremento Atención	1,00	39	11,6923	8,79639	1,40855
	2,00	38	-12,9737	7,60685	1,23399

**Tabla 8.8**

T-test incremento/decremento en atención plena en todas las variables socioemocionales

**Prueba de muestras independientes**

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	*	**	***	
								Inferior	Superior	
CTI-PCG-T	A	1,508	,223	,926	72	,358	1,933	2,087	-2,229	6,094
	B			,930	71,344	,356	1,933	2,079	-2,212	6,078
CTI-EMO-T	A	,029	,864	,861	72	,392	1,905	2,212	-2,506	6,315
	B			,862	71,953	,392	1,905	2,211	-2,502	6,312
CTI-Aut-T	A	,004	,952	-,186	72	,853	-,423	2,268	-4,944	4,099
	B			-,186	71,824	,853	-,423	2,268	-4,944	4,099
CTI-Sob-T	A	,004	,950	,351	72	,727	,749	2,134	-3,506	5,003
	B			,350	71,337	,727	,749	2,137	-3,511	5,008
CTI-Hip-T	A	,238	,627	1,470	72	,146	3,105	2,112	-1,106	7,316
	B			1,473	71,940	,145	3,105	2,108	-1,096	7,307
CTI-Rum-T	A	,505	,480	1,215	72	,228	2,610	2,147	-1,670	6,890
	B			1,219	71,769	,227	2,610	2,141	-1,658	6,877
CTI-CON-T	A	1,575	,214	-,140	72	,889	-,292	2,089	-4,456	3,871
	B			-,141	70,531	,888	-,292	2,077	-4,435	3,850
CTI-Pos-T	A	1,924	,170	,779	72	,438	1,599	2,052	-2,492	5,691
	B			,776	68,837	,440	1,599	2,061	-2,513	5,712
CTI-Acc-T	A	1,076	,303	-,315	72	,754	-,632	2,007	-4,631	3,368
	B			-,316	71,505	,753	-,632	1,999	-4,617	3,354
CTI-Res-T	A	,372	,544	-1,761	72	,082	-3,155	1,791	-6,726	,416
	B			-1,770	70,966	,081	-3,155	1,783	-6,710	,400
CTI-MAG-T	A	3,224	,077	-,789	72	,433	-1,750	2,218	-6,171	2,671
	B			-,795	68,660	,429	-1,750	2,201	-6,142	2,642
CTI-CAT-T	A	,731	,395	-,887	72	,378	-1,939	2,185	-6,295	2,418
	B			-,890	71,546	,376	-1,939	2,177	-6,280	2,402
CTI-Pol-T	A	,914	,342	-1,606	72	,113	-3,580	2,230	-8,025	,864
	B			-1,599	69,034	,114	-3,580	2,239	-8,047	,886
CTI-Sus-T	A	,426	,516	-,891	72	,376	-2,269	2,546	-7,345	2,807
	B			-,887	69,023	,378	-2,269	2,557	-7,370	2,832
CTI-Int-T	A	1,487	,227	-,509	72	,613	-1,076	2,116	-5,294	3,141
	B			-,506	68,518	,614	-1,076	2,126	-5,317	3,165
CTI-ESO-T	A	,024	,877	-,873	72	,386	-2,114	2,422	-6,941	2,713
	B			-,871	70,540	,387	-2,114	2,427	-6,955	2,727
CTI-Par-T	A	,098	,755	-1,215	72	,228	-2,728	2,245	-7,204	1,748
	B			-1,211	70,097	,230	-2,728	2,252	-7,220	1,764
CTI-Sup-T	A	,253	,616	-,513	72	,609	-1,016	1,979	-4,962	2,929
	B			-,515	71,439	,608	-1,016	1,971	-4,947	2,914
CTI-OPT-T	A	1,708	,195	-2,139	72	,036	-4,920	2,300	-9,505	-,334
	B			-2,119	62,636	,038	-4,920	2,321	-9,559	-,280
CTI-Exa-T	A	,032	,859	-2,996	72	,004	-6,599	2,203	-10,991	-2,208
	B			-2,983	68,820	,004	-6,599	2,213	-11,014	-2,185
CTI-Est-T	A	7,077	,010	-,364	72	,717	-,898	2,466	-5,814	4,019
	B			-,360	58,192	,720	-,898	2,496	-5,894	4,099
CTI-Ing-T	A	7,945	,006	-1,596	72	,115	-4,035	2,528	-9,075	1,005
	B			-1,574	55,515	,121	-4,035	2,563	-9,170	1,100
MOL-E1-T	A	,014	,907	1,345	69	,183	8,626	6,415	-4,172	21,425
	B			1,345	68,591	,183	8,626	6,413	-4,169	21,422
MOL-E2-T	A	1,765	,188	,813	69	,419	6,070	7,467	-8,826	20,966
	B			,817	68,925	,417	6,070	7,429	-8,751	20,891
MOL-E3-T	A	,055	,815	,209	69	,835	1,498	7,173	-12,811	15,808
	B			,208	67,846	,835	1,498	7,187	-12,843	15,840
MOL-D1-T	A	1,151	,287	1,537	69	,129	9,136	5,943	-2,721	20,993
	B			1,546	68,840	,127	9,136	5,910	-2,654	20,926
MOL-D2-T	A	,552	,460	-,505	69	,615	-3,587	7,101	-17,753	10,580
	B			-,506	68,963	,614	-3,587	7,082	-17,716	10,542
MOL-D3-T	A	,021	,886	-,700	69	,486	-5,189	7,414	-19,980	9,602
	B			-,701	68,876	,486	-5,189	7,400	-19,953	9,575
MOL-D4-T	A	,166	,685	-1,115	69	,269	-7,533	6,755	-21,009	5,942
	B			-1,113	67,708	,270	-7,533	6,770	-21,044	5,977
MOL-D5-T	A	1,936	,169	-,230	69	,819	-1,709	7,420	-16,511	13,093
	B			-,232	68,860	,818	-1,709	7,378	-16,429	13,011
MOL-D6-T	A	,575	,451	-1,548	69	,126	-9,869	6,376	-22,589	2,852
	B			-1,552	68,970	,125	-9,869	6,359	-22,554	2,816
MOL-D7-T	A	,143	,706	-,406	69	,686	-3,095	7,617	-18,289	12,100
	B			-,407	68,980	,685	-3,095	7,594	-18,245	12,055
MOL-D8-T	A	,087	,768	,283	69	,778	2,060	7,285	-12,473	16,593
	B			,283	68,509	,778	2,060	7,285	-12,474	16,594

MOL-D9-T	A	1,974	,165	-,492	69	,625	-3,398	6,912	-17,187	10,390
	B			-,488	65,252	,627	-3,398	6,958	-17,293	10,496
MOL-D10-T	A	,057	,812	,163	69	,871	1,132	6,944	-12,721	14,985
	B			,163	67,691	,871	1,132	6,960	-12,758	15,022
MOL-M1-T	A	1,625	,207	1,411	69	,163	9,041	6,407	-3,740	21,823
	B			1,423	68,174	,159	9,041	6,354	-3,637	21,720
MOL-M2-T	A	1,430	,236	-1,574	69	,120	-10,224	6,494	-23,180	2,731
	B			-1,566	66,063	,122	-10,224	6,529	-23,260	2,812
MOL-M10-T	A	,161	,689	,287	69	,775	2,112	7,371	-12,593	16,817
	B			,286	68,251	,776	2,112	7,377	-12,608	16,832
MOL-M11-T	A	,085	,771	,100	69	,920	,709	7,070	-13,395	14,814
	B			,101	68,913	,920	,709	7,055	-13,365	14,784
MOL-M3-T	A	,002	,966	-,896	69	,373	-6,184	6,903	-19,955	7,588
	B			-,895	68,163	,374	-6,184	6,911	-19,973	7,606
MOL-M5-T	A	,316	,576	-,094	69	,925	-,654	6,951	-14,520	13,212
	B			-,094	66,480	,926	-,654	6,983	-14,595	13,286
MOL-M6-T	A	1,906	,172	-,087	69	,931	-,692	8,002	-16,655	15,271
	B			-,087	68,870	,931	-,692	7,958	-16,568	15,183
MOL-M7-T	A	,007	,934	-1,668	69	,100	-11,623	6,969	-25,527	2,280
	B			-1,671	68,845	,099	-11,623	6,958	-25,504	2,258
MOL-M4-T	A	1,005	,320	,054	69	,957	,389	7,235	-14,045	14,822
	B			,054	68,964	,957	,389	7,202	-13,978	14,756
MOL-M8-T	A	,001	,981	-,491	69	,625	-3,211	6,536	-16,250	9,827
	B			-,492	68,862	,624	-3,211	6,524	-16,227	9,804
MOL-M9-T	A	1,576	,214	-1,703	69	,093	-12,479	7,326	-27,095	2,136
	B			-1,693	65,652	,095	-12,479	7,371	-27,197	2,238
MOL-M12-T	A	,024	,877	-1,277	69	,206	-8,610	6,741	-22,058	4,837
	B			-1,278	68,640	,206	-8,610	6,737	-22,051	4,830
MOL-M13-T	A	1,307	,257	-1,502	69	,138	-11,180	7,441	-26,025	3,665
	B			-1,496	66,607	,139	-11,180	7,475	-26,101	3,741
MOL-M14-T	A	,602	,441	-,319	69	,751	-2,384	7,483	-17,312	12,544
	B			-,318	67,220	,752	-2,384	7,508	-17,369	12,601
MOL-M18-T	A	,580	,449	,688	69	,494	4,838	7,035	-9,196	18,871
	B			,690	68,985	,493	4,838	7,013	-9,153	18,829
MOL-M19-T	A	,009	,924	-,488	69	,627	-3,746	7,682	-19,071	11,580
	B			-,489	68,918	,627	-3,746	7,665	-19,038	11,546
MOL-M20-T	A	1,296	,259	,028	69	,978	,218	7,725	-15,192	15,628
	B			,028	66,457	,978	,218	7,761	-15,276	15,712
MOL-M21-T	A	1,450	,233	-1,804	69	,076	-12,106	6,709	-25,490	1,279
	B			-1,794	65,775	,077	-12,106	6,749	-25,581	1,369
MOL-M22-T	A	8,233	,005	-1,009	69	,317	-6,364	6,310	-18,951	6,223
	B			-1,021	66,461	,311	-6,364	6,235	-18,810	6,082
MOL-M15-T	A	2,049	,157	-,186	69	,853	-1,193	6,429	-14,018	11,632
	B			-,187	68,577	,852	-1,193	6,384	-13,930	11,544
MOL-M16-T	A	1,670	,201	-,523	69	,603	-3,850	7,363	-18,539	10,840
	B			-,526	68,769	,601	-3,850	7,318	-18,451	10,751
MOL-M17-T	A	,272	,603	,691	69	,492	5,463	7,906	-10,310	21,235
	B			,692	68,864	,491	5,463	7,892	-10,283	21,208
MOL-M29-T	A	,017	,897	,402	69	,689	3,008	7,484	-11,922	17,938
	B			,401	68,074	,689	3,008	7,494	-11,945	17,961
MOL-M30-T	A	,471	,495	,658	69	,512	4,473	6,793	-9,078	18,024
	B			,656	66,965	,514	4,473	6,819	-9,137	18,083
MOL-M25-T	A	1,096	,299	,188	69	,851	1,223	6,502	-11,749	14,194
	B			,187	65,081	,852	1,223	6,547	-11,853	14,298
MOL-M27-T	A	,668	,417	-,699	69	,487	-5,347	7,650	-20,608	9,915
	B			-,697	67,410	,488	-5,347	7,673	-20,659	9,966
MOL-M23-T	A	,080	,778	-,287	69	,775	-1,903	6,625	-15,120	11,314
	B			-,286	67,503	,775	-1,903	6,643	-15,161	11,355
MOL-M24-T	A	,017	,898	,434	69	,666	3,210	7,404	-11,560	17,980
	B			,434	68,632	,666	3,210	7,400	-11,553	17,973
MOL-M26-T	A	1,442	,234	,548	69	,585	3,871	7,058	-10,210	17,952
	B			,545	65,660	,587	3,871	7,101	-10,308	18,050
MOL-M28-T	A	,257	,614	,115	69	,908	,818	7,088	-13,322	14,958
	B			,115	67,938	,909	,818	7,100	-13,349	14,985
Bis-total	A	,003	,955	1,541	74	,128	1,500	,973	-,439	3,439
	B			1,541	73,995	,128	1,500	,973	-,439	3,439
IE Percep.	A	,682	,412	-,219	74	,827	-3,1579	1,43936	-3,18378	2,55220
	B			-,219	73,615	,827	-3,1579	1,43936	-3,18403	2,55245
IE Compr.	A	,436	,511	,426	74	,671	,55263	1,29590	-2,02951	3,13477
	B			,426	73,258	,671	,55263	1,29590	-2,02994	3,13521
IE Regul.	A	,527	,470	,437	73	,663	,66145	1,51325	-2,35446	3,67736
	B			,437	72,018	,664	,66145	1,51509	-2,35882	3,68172
Incre. Atención	A	3,255	,075	13,14	75	,000	24,66599	1,87619	20,92843	28,4035
	B			13,17	73,966	,000	24,66599	1,87263	20,93466	28,3973

A. Se asumen varianzas iguales

B. No se asumen varianzas iguales

\*. Diferencia de medias

\*\*. Diferencia de error estándar

\*\*\*. 95% de intervalo de confianza de la diferencia

**Tabla 8.9**

Correlaciones entre las distintas medidas de atención plena y las variables de inteligencia emocional, índice de felicidad y edad.

		<b>Correlaciones</b>							
		APP TOTAL	Apf total	Inc. Aten.	Bis-total	IE Percep.	IE Compr.	IE Regul.	Edad
APP TOTAL	Corr. de Pearson	1	,698**	-,303**	,324**	-,164	,080	,229 <sup>^</sup>	-,051
	Sig. (bilateral)		,000	,001	,001	,090	,410	,017	,594
	N	110	109	109	109	108	108	107	110
Apf total	Corr. de Pearson	,698**	1	,471**	,462**	-,229 <sup>^</sup>	,168	,275**	-,245**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000	,016	,081	,004	,010
	N	109	111	109	110	109	109	108	111
Incremento Atención	Corr. de Pearson	-,303**	,471**	1	,129	-,089	,052	,105	-,286**
	Sig. (bilateral)	,001	,000		,182	,364	,595	,284	,003
	N	109	109	109	108	107	107	106	109
Bis-total	Corr. de Pearson	,324**	,462**	,129	1	-,123	,222 <sup>^</sup>	,157	-,342**
	Sig. (bilateral)	,001	,000	,182		,198	,019	,100	,000
	N	109	110	108	114	111	111	110	114
IE Percepción	Corr. de Pearson	-,164	-,229 <sup>^</sup>	-,089	-,123	1	,328**	,032	,069
	Sig. (bilateral)	,090	,016	,364	,198		,000	,744	,473
	N	108	109	107	111	111	111	110	111
IE Comprensión	Corr. de Pearson	,080	,168	,052	,222 <sup>^</sup>	,328**	1	,221 <sup>^</sup>	,172
	Sig. (bilateral)	,410	,081	,595	,019	,000		,020	,072
	N	108	109	107	111	111	111	110	111
IE Regulación	Corr. de Pearson	,229 <sup>^</sup>	,275**	,105	,157	,032	,221 <sup>^</sup>	1	,058
	Sig. (bilateral)	,017	,004	,284	,100	,744	,020		,549
	N	107	108	106	110	110	110	110	110
Edad	Corr. de Pearson	-,051	-,245**	-,286**	-,342**	,069	,172	,058	1
	Sig. (bilateral)	,594	,010	,003	,000	,473	,072	,549	
	N	110	111	109	114	111	111	110	117

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

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







---

---

