

Mindfulness Relacional

Dra. Sonia L. Cepeda Hernández

Universidad Carlos Albizu

Simposio Internacional Neurociencia y Mindfulness

Bienestar, Salud y Paz

Sábado, 2 de marzo de 2019

Investigaciones de Mindfulness



en Puerto Rico

ESTUDIO PILOTO DE UN MODELO GRUPAL DE MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) DE MANEJO DE LA ANSIEDAD PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN PUERTO RICO

PILOT STUDY OF A MINDFULNESS-BASED GROUP INTERVENTION FOR ANXIETY MANAGEMENT FOR COLLEGE STUDENTS IN PUERTO RICO

Recibido: 18 de Junio del 2015 | Aceptado: 08 de Agosto del 2015

Karen **Bonilla** Silva¹, Yulianna **Padilla** Infanzón²,
(UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO RECINTO DE RÍO PIEDRAS, San Juan, Puerto Rico)

RESUMEN

Se ha encontrado que el programa MBSR (Kabat-Zinn 2013) es efectivo reduciendo síntomas de ansiedad y de estrés en diversas poblaciones. El objetivo de éste estudio piloto fue evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal adaptada culturalmente para estudiantes universitarios predominantemente puertorriqueños. Se formaron dos grupos de participantes ($n=13$) los que se reunieron por espacio de ocho semanas. Cada reunión tuvo una duración de 90 minutos en las que se enseñaron y practicaron estrategias de atención plena y se asignaron ejercicios de práctica diaria para el hogar. Se tomaron medidas pre y post para medir las siguientes variables: estrés académico, depresión y ansiedad generalizada (CCAPS-34), afecto positivo y negativo (PANAS), atención plena (MAAS), estrés percibido (EEP-14), así como bienestar psicológico (EBP). Los estudiantes evaluaron de manera positiva el programa y ofrecieron recomendaciones para mejorarlo. Se observó un aumento significativo en atención plena ($z=-2.71$, $p<.007$), en afecto positivo en la semana ($z=-2.98$, $p<.003$), auto aceptación ($z=-1.96$, $p<.05$) y en propósito en la vida ($z=-2.17$, $p<.03$). También se observó una disminución significativa en ansiedad generalizada ($z=-2.28$, $p<.02$) y estrés académico ($z=-2.49$, $p<.01$). EMMA muestra ser una herramienta grupal viable y aceptada por estudiantes universitarios en Puerto Rico y que ofrece resultados favorables para reducción de ansiedad generalizada y estrés académico.

IMPACTO DE UN ADIESTRAMIENTO EN MEDITACIÓN EN CONSCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) EN MEDIDAS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, IRA Y ESTRÉS Y CONSCIENCIA PLENA: UN ESTUDIO PILOTO*

IMPACT OF TRAINING IN MINDFULNESS MEDITATION IN MEASURES OF ANXIETY, DEPRESSION, ANGER AND STRESS AND MINDFULNESS: A PILOT STUDY

Recibido: 06 de marzo del 2016 | Aceptado: 16 de marzo del 2016

Jeannette **Rosselló** ¹, Gloria **Zayas** ¹, Vanessa **Lora** ²

¹Práctica privada en Hato Rey, P.R., ²Universidad de Miami

RESUMEN

Este estudio evaluó el impacto de la meditación en consciencia plena (mindfulness) en síntomas de ansiedad, depresión, ira y estrés en un grupo de treinta y dos adultos que asistieron a un adiestramiento sobre este tipo de meditación. También se examinaron los niveles de consciencia plena. Completaron voluntariamente medidas de autoinforme pre y post de consciencia y presencia mental (MAAS), frecuencia de pensamientos automáticos depresivo (ATQ), propensión y manejo de ira (EPYMI), estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés (DASS) y estrés (SWS). Además, se registraron los minutos que a diario dedicaron a la práctica de meditación durante el transcurso de este estudio. Los análisis estadísticos comparando antes y después del adiestramiento demostraron una disminución significativa entre las medidas de ansiedad, depresión, ira, estrés y un aumento significativo en consciencia plena.

Las correlaciones reflejaron una relación positiva y fuerte entre minutos meditados y consciencia plena. Además se evidenciaron correlaciones negativas y muy fuertes entre minutos meditados y pensamientos depresivos, ansiedad, ira y estrés. Los tamaños del efecto obtenido fueron moderados para las variables de estrés, consciencia plena y ansiedad. Para depresión e ira el tamaño del efecto fue pequeño. Se utilizaron puntos de referencia para analizar los tamaños de efecto. Los resultados sugieren que la meditación en consciencia plena parece ser una práctica prometedora para reducir síntomas de depresión, ira, ansiedad, estrés y aumentar consciencia plena. Se recomiendan estudios adicionales en este tipo de meditación.

PALABRAS CLAVE: Meditación, mindfulness, consciencia plena, ansiedad, depresión, ira y estrés.

Regulación emocional y mindfulness disposicional en una muestra de hombres que practican terapias alternativas y complementarias^{1,2}

Emotional regulation and dispositional mindfulness in a sample of men who practice alternative and complementary therapies

Sonia L. Cepeda Hernández³
Universidad Carlos Albizu

Resumen

La masculinidad hegemónica ordena una serie de valores y reglas aceptados tradicionalmente por la sociedad que rige la vida de los hombres y sus procesos de regulación emocional. En Puerto Rico investigaciones sobre el tema han señalado que estas normas generan dificultades en los aspectos emocionales de los hombres. Investigaciones sugieren que, a través de la práctica de terapias alternativas, complementarias y de salud integrativa es posible el desarrollo de rasgos de mindfulness disposicional. Estos rasgos se relacionan con efectos positivos en los procesos de regulación emocional. El presente estudio utilizó un diseño cualitativo, de teoría emergente, para descubrir y teorizar sobre los procesos de regulación emocional, los rasgos de mindfulness disposicional y la interacción entre estos en una muestra de diez hombres puertorriqueños, que han participado o participan de prácticas alternativas y complementarias. El análisis de los datos se realizó siguiendo los procesos de codificación de la teoría emergente. Se encontró que el desarrollo de rasgos particulares, como resultado de la práctica, similar a los identificados en la literatura de mindfulness disposicional facilitan en los participantes un proceso de regulación emocional más adecuado. Se describen una serie de proposiciones teóricas asociadas a la interacción de los procesos de construcción de la regulación emocional y los rasgos de mindfulness disposicional que se generan a partir de los resultados del presente estudio. Se proponen recomendaciones para la educación de los profesionales de la salud y el desarrollo e integración de modelos de consejería, psicoterapia e intervenciones terapéuticas.

Palabras claves: regulación emocional, mindfulness disposicional, terapias alternativas y complementarias, masculinidad

Abstract

Hegemonic masculinity orders a set of values and rules traditionally accepted by society and culture that governs the life of men and their emotional regulation process. In Puerto Rico research on the subject have pointed out that these rules create difficulties in emotional aspects of men. Several studies have suggested that the development of dispositional mindfulness traits through the practices of alternative and complementary therapies and integrative health is possible. These traits are associated with positive effects on emotional regulation processes. The purpose of this grounded theory qualitative design study was to discover and theorize about the processes of emotional regulation, dispositional mindfulness traits and the interaction between them in a sample of ten Puerto Rican men who have participated or participate in alternative and complementary practices. The data analysis was performed following the coding processes of the grounded theory. It was found that the development of particular traits, as a result of the practice, similar to those identified in the literature as dispositional mindfulness, facilitate participants adaptive emotional regulation process. A series of theoretical propositions associated with the interaction of the construction of the emotional regulation process and dispositional mindfulness generated from the results of this study are described. The author proposes recommendations for the education of health professionals and the development and integration of models of counseling, psychotherapy and therapeutic interventions.

Keywords: emotion regulation, dispositional mindfulness, alternative and complementary therapies, masculinity

En las ciencias sociales, en particular en la psicología, el estudio de las emociones y los procesos de regulación emocional ocupan un lugar importante debido a sus implicaciones en la conducta humana, tanto a nivel individual como colectivo. Acercarse al tema de las emociones como objeto de estudio presupone un reto

por la amplitud de abordajes teóricos y subdivisiones temáticas sobre este concepto en la literatura. Keltner y Gross (1999) definieron las emociones como patrones fisiológicos, de percepción, experiencia, acción y comunicación, basados biológicamente, que son episódicos, de relativamente corta duración y que

¹ Enviado: 2016-08-02 y Aceptado: 2016-11-21

² Esta investigación no contó con ningún tipo de financiamiento ni fue realizada con ningún tipo de ayuda económica

³ Sonia L. Cepeda Hernández, Ph.D. es Catedrática Asociada del Programa de Maestría en Consejería Psicológica de la Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico. Para información sobre esta investigación deben comunicarse al correo electrónico scepeda@albizu.edu



Revista Internacional de Psicología
ISSN 1818-1023
www.revistapsicologia.org
Instituto de la Familia Guatemala
<https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>

El *Mindfulness* Disposicional y su Relación con el Bienestar, la Salud Emocional y la Regulación Emocional.

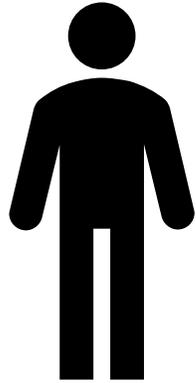
Dispositional *Mindfulness* and its Relationship with Wellbeing, Emotional Health and Emotional Regulation Process.

Dra. Sonia L. Cepeda-Hernández

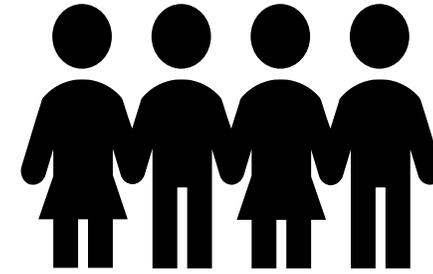
Universidad Carlos Albizu

Desarrollo y evaluación de viabilidad de una intervención breve basada en mindfulness para aumentar las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adultas participantes de un programa de desarrollo empresarial.

Mindfulness Relacional



De la práctica individual



A la práctica colectiva



Mindfulness Relacional

La práctica y el cultivo del *mindfulness*, en el contexto de las relaciones, persona a persona. Esto significa:

- atención plena de tu propia experiencia interna,
- observar momento a momento la conexión con el/la otro/a y
- un *awareness* continuo de la relación cambiante.



Es Inevitable
Estamos conectados

Intentar evitar esta
realidad es receta
segura para el
sufrimiento

- Nuestra necesidad de conectarnos con otras personas es más imprescindible que la necesidad de alimento o refugio y...
- El dolor y placer social que experimentamos tiene tanto impacto como el dolor y el placer físico.

(Lieberman, M.)



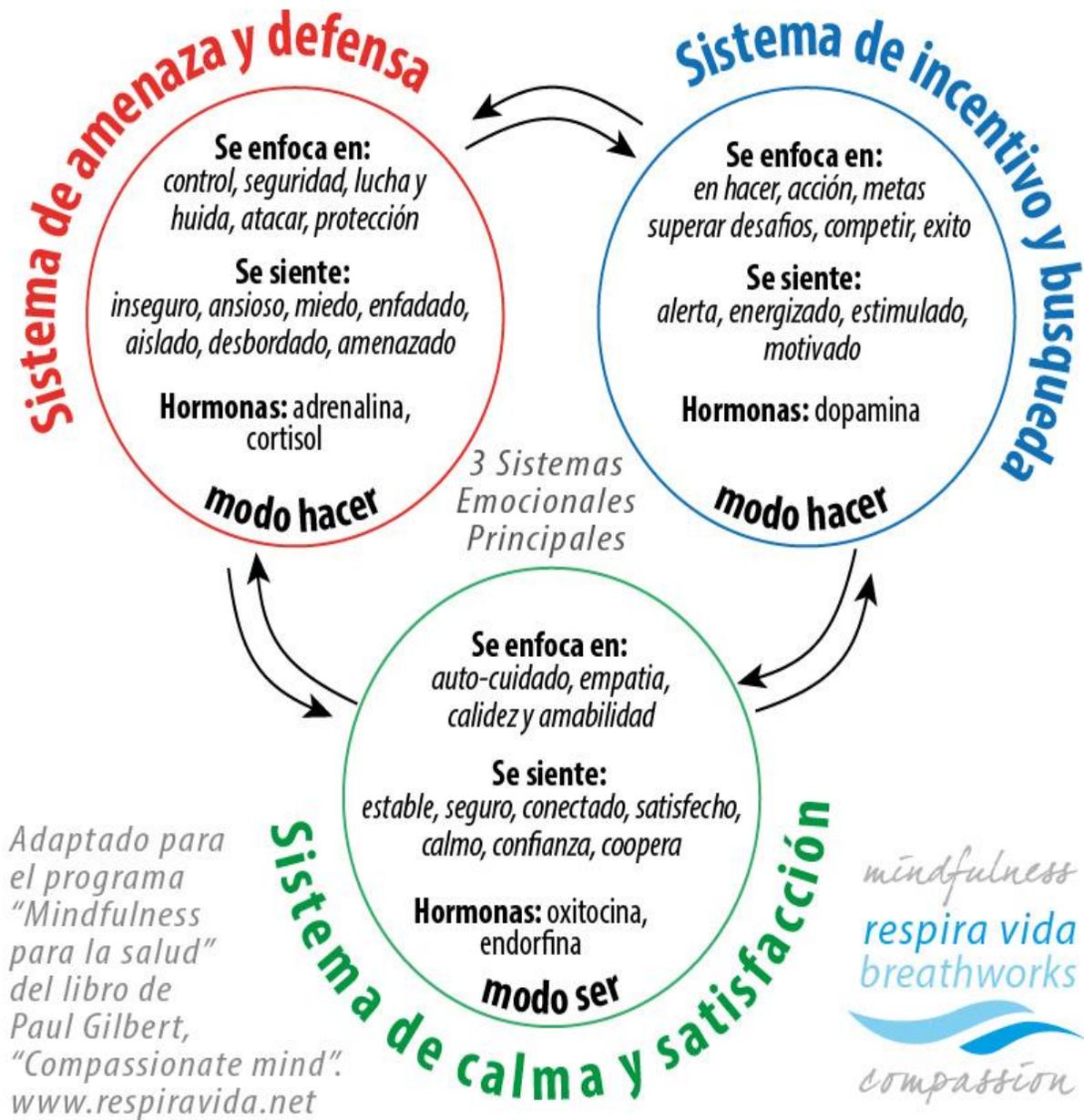


Ignorar le importancia de nuestro superpoder social es nuestra kryptonita..

(Lieberman, M.)



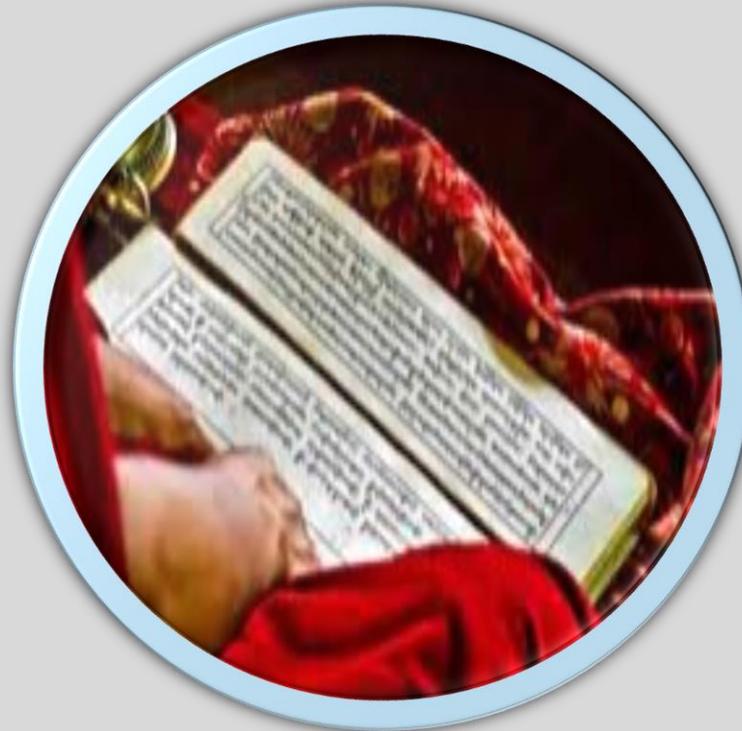
**La Epidemia
de
la Soledad y
la
Desconexión**



Tomando Refugio: Las Tres Joyas

Buda

El iluminado



Dharma

Las enseñanzas
(la filosofía)

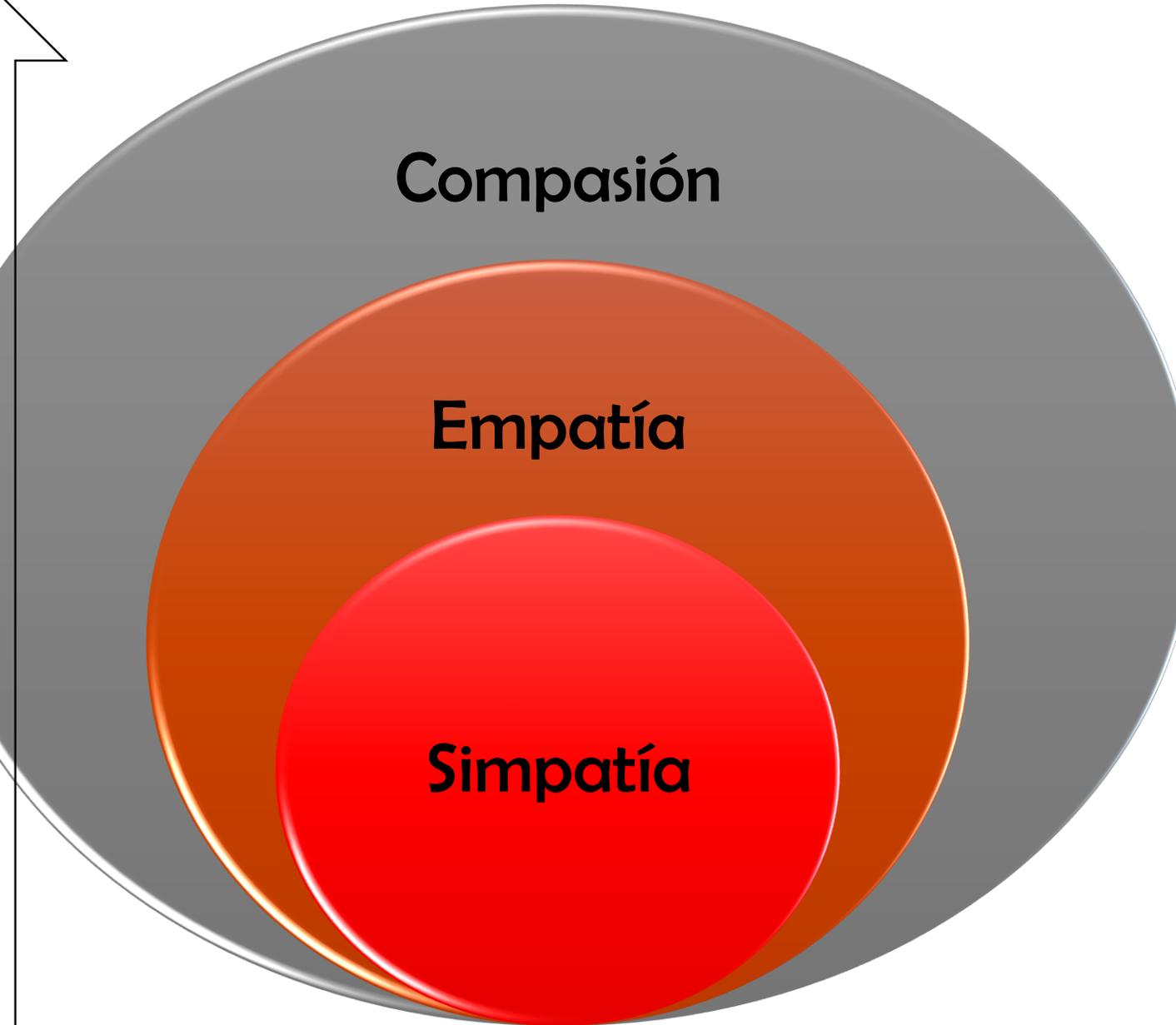
Sangha

La comunidad



La atención plena nos permite entender la interrelación de todas las cosas y nos ofrece la lucidez para discernir la mejor manera de relacionarnos con el exterior.

Mindfulness Relacional





Desarrollando el Mindfulness Relacional

Ir más allá del yo individual y romper el aislamiento para lograr el crecimiento y la sanación incluye la intensión de:

- **Estar presente-atención plena del encuentro con el/la otro/a.**
- **Recordar mantener presencia encarnada (*embodied presence*) durante el encuentro.**



Desarrollando el Mindfulness Relacional

- **Profundizar el conocimiento de la experiencia relacional con aceptación.**
- **Mantener la conexión, sin juzgar o ser reactivo/a.**



Desarrollando el Mindfulness Relacional

- **Atención del proceso de conexión y desconexión.**
- **Practicar..practicar..**

En Gratitud

