

Título: MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA) EL CAMINO DESDE EL MALESTAR HACIA EL DESARROLLO PERSONAL.

Nombre: RODRÍGUEZ SÁNCHEZ, M^a AMPARO

Universidad: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Departamento: Enfermería

Fecha de lectura: 10/02/2016

Programa de doctorado: PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Dirección:

> **Director:** JOSEFA MARIA RAMAL LOPEZ

Tribunal:

> **presidente:** WENCESLAO LORENZO PEÑATE CASTRO

> **secretario:** ALICIA DÍAZ MEGOLLA

> **vocal:** M. ISABEL SIMÓN GONZÁLEZ

> **vocal:** milagros de la rosa hormiga

> **vocal:** DIEGO HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

Descriptores:

> CIENCIAS CLINICAS

> PSICOLOGIA CLINICA

> PSICOPATOLOGIA

> PSICOTERAPIA

El fichero de tesis ya ha sido incorporado al sistema

> <http://hdl.handle.net/10553/22464>

Resumen: La cultura Occidental adolece de estrategias que permitan a las personas prevenir o reducir el malestar psicológico derivado de las circunstancias vitales que limitan el desarrollo personal. El malestar psicológico cronicado implica un incremento en la demanda asistencial y el aumento del gasto sanitario. Los programas de intervención modelo Mindfulness basados en la reducción de estrés (MBSR) forman parte de las terapias psicológicas de tercera generación y son una alternativa para reducir este malestar. Estas intervenciones de base teórica en la Psicología Budista, utilizando la Meditación Vipassana como elemento metodológico fundamental y estructurado junto con la terapia cognitiva-conductual, son la base del programa. Numerosas investigaciones en los últimos 15 años han aplicado el MBSR y revelado su efectividad en el tratamiento de ciertos trastornos clínicos, sobre todo físicos, como el abordaje del dolor crónico, el estrés o el cáncer, entre otros; siendo menos las investigaciones que intervienen en poblaciones no clínicas. Entre los objetivos e hipótesis planteadas en esta investigación destacan comprobar los efectos del programa psicoeducativo diseñado en sujetos no clínicos, e identificar los elementos del mismo que provocan los cambios

positivos.

Se realiza un estudio cuasi-experimental en una muestra de población no clínica, aplicando un programa psicoeducativo en Mindfulness con medida repetidas (mediante instrumentos de evaluación validados) pre-, post- y seguimiento a los 3 meses tras finalizar la intervención. De un total de 134 sujetos que acceden voluntariamente a participar, 83 finalizan el programa. Se evalúan y analizan las variables dependientes (malestar psicológico, gestión emocional de ira y ansiedad, atención plena y selectiva, peso y tensión arterial); así como el programa y sus elementos constituyentes como variable independiente, a los que se aplica el análisis estadístico. Los resultados obtenidos se contrastan y discuten con la literatura existente. Entre las conclusiones destacan el alto nivel de significación en la reducción del malestar psicológico y en ansiedad, mejorando los niveles de atención selectiva, atención plena y la gestión de la ira, resultando la adherencia al programa (siete o más sesiones) y la práctica regular de meditación sentada los elementos más significativos de los cambios identificados.