



PONTIFICIA **UNIVERSIDAD CATÓLICA** DEL PERÚ

Esta obra ha sido publicada bajo la licencia Creative Commons
Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia 2.5 Perú.

Para ver una copia de dicha licencia, visite
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>



CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE CONSTRUCTO DEL FFMQ EN UN GRUPO DE MEDITADORES Y NO MEDITADORES

El *mindfulness*¹, en su adaptación secular y cultural a la psicología científica, es una capacidad inherente a la conciencia humana que permite atender a los fenómenos que se experimentan en cada momento presente, de un modo en el que se aceptan tal y como emergen en la conciencia, sin realizar juicios sobre ellos (Baer, Smith & Allen, 2004; Brown & Ryan, 2003; Germer, 2005; Vallejo, 2006). La práctica del *mindfulness* se remonta a las tradiciones espirituales de oriente que se originaron hace más de 2,500 años y sugieren que mayores niveles de *mindfulness* se pueden desarrollar a partir de la práctica regular de meditación (Baer et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003), que es un método y un proceso mediante los cuales una mente que generalmente está distraída se enfoca para observarse y comprenderse a sí misma y a todos los fenómenos (Díaz, 2007).

Diversos estudios expresan los numerosos beneficios para la salud en general y la salud mental en particular, relacionados al *mindfulness* y al proceder con él en el día a día (e.g. Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan & Creswell, 2007b; Carlson & Brown, 2005; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, Schmidt, 2006), lo cual pone en manifiesto su eficacia para vivir en bienestar (Baer, 2003; Baer, et al., 2008; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003). Estos hallazgos han alimentado el interés de la psicología occidental por seguir estudiando la naturaleza del constructo y por incorporar diversas técnicas y métodos que desarrollen el *mindfulness* en sus intervenciones clínicas (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney 2006; Mace, 2007; Vallejo, 2006).

Se considera necesario contar con un instrumento validado en Lima Metropolitana para poder comenzar a estudiar el constructo en el medio y de este modo conocer más sobre la naturaleza del *mindfulness*, su relación con las variables demográficas y otros constructos psicológicos, los medios por los cuales el *mindfulness* se puede desarrollar y los efectos que el incremento de dicha capacidad puede provocar en la salud de sus habitantes, entre otras interrogantes.

Entre las pruebas de auto-reporte que miden el *mindfulness* como rasgo, se eligió trabajar con el *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006), que mide la tendencia general a proceder con *mindfulness* en el día a día a partir de cinco habilidades: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad. Una de las maneras de contribuir con la validación de este instrumento es a través de la confiabilidad y validez de constructo (Gregory, 2001), y dado que en la validación original se trabajó la validez de constructo en muestras de meditadores y no meditadores, ambos con estudios superiores completos (Baer et al., 2008), en el presente trabajo se decidió trabajar con grupos similares.

Es así que el objetivo general de la presente investigación es analizar la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores adultos con estudios superiores completos de Lima Metropolitana.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Analizar la confiabilidad del FFMQ y sus factores a partir de su consistencia interna.
2. Analizar la validez de constructo del FFMQ a partir de las diferencias entre los puntajes obtenidos en el grupo de meditadores y en el grupo de no meditadores.

¹ *Mindfulness* es un término en inglés que no tiene una traducción exacta al español. Conciencia plena, atención plena (Vallejo, 2006; Gunaratana 2002), conciencia pura, percepción pura (Gunaratana, 2002/2003) y plenitud mental (Díaz, 2007) son traducciones aproximadas, pero ninguna capta todo el sentido del término (Moscoso, 2007; Vallejo, 2006). Por ello, se recomienda mantener el término en inglés (Moscoso, 2007), y en la presente tesis así se procederá.

3. Analizar la validez de constructo de tipo convergente del FFMQ a partir de su correlación con la experiencia en meditación en los meditadores.
4. Analizar la validez de constructo del FFMQ a partir de las correlaciones entre sus factores.
5. Describir el mindfulness según las características demográficas evaluadas en ambos grupos.
6. Describir las características de la práctica de meditación en el grupo de meditadores.

El presente es un estudio descriptivo que busca describir y analizar la confiabilidad y validez del FFMQ y el mindfulness de los participantes según las variables evaluadas. Se trata de una investigación de tipo no experimental, en la medida que se observó y analizó el mindfulness, medido por el FFMQ, tal y como se da en el contexto natural. A su vez, es una investigación de tipo transversal debido a que los datos se recogieron para describir las variables en estudio en un único momento (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Los participantes de la presente investigación fueron 55 meditadores y 55 no meditadores, demográficamente similares, entre 20 y 60 años, que tienen el español como primer idioma y un grado de instrucción técnica y/o universitaria completa. El muestreo de la presente investigación fue no probabilístico, de carácter propositivo pues la elección de los sujetos a investigar no dependió de que todos tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados sino de los criterios de inclusión establecidos; de modo que los participantes fueron elegidos deliberadamente según las características personales necesarias para el estudio (Hernández et al., 2006).

A los participantes se les pidió llenar una ficha demográfica, luego la versión traducida al español del FFMQ (Baer et al., 2006) y posteriormente el Cuestionario sobre la Historia de Meditación (Baer et al., 2006), también traducido al español para la presente investigación.

Luego de procesar los datos, se calculó el Alpha de Cronbach para todas las facetas y para la prueba en su totalidad, con el fin de examinar la confiabilidad del FFMQ a partir de su consistencia interna. Se analizó la discriminación de los ítems según la correlación ítem-test corregida. También se calcularon las correlaciones entre cada ítem y su factor correspondiente, así como entre cada factor y el puntaje total con el fin de tener más datos para discutir la consistencia interna de la prueba.

Para llevar a cabo el estudio de la validez de constructo por diferencias entre grupos del FFMQ, se recurrió a comparar los puntajes obtenidos en cada faceta y en el puntaje total del grupo de meditadores y del grupo de no meditadores. Seguidamente, con el fin de analizar la validez de constructo de tipo convergente, se corrió una correlación entre la experiencia en meditación y el FFMQ. También se analizó la intercorrelación de todos los factores que mide el FFMQ, con el fin de verificar la validez de constructo de la prueba. Finalmente, se analizó el mindfulness y sus facetas según las variables demográficas, y las características de meditación.

La prueba y sus factores mostraron una elevada consistencia interna (entre .77 y .89) y todos los ítems lograron discriminar entre bajos y altos puntajes, lo que certificó la confiabilidad de la prueba. La validez de constructo fue demostrada al encontrar diferencias grupales significativas consistentes con la teoría, los meditadores puntuando más alto que los no meditadores en el puntaje total y en tres de los cinco factores de la prueba: Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad. Dicha validez fue reforzada al encontrar relaciones consistentes con la teoría entre el FFMQ y la experiencia de meditación, pues esta correlacionó positivamente con el puntaje total y los tres factores antes mencionados. El FFMQ no pudo validarse del todo pues en dos de sus factores los resultados no fueron los esperados. Además, sólo en la muestra de meditadores la mayoría de los factores mostraron intercorrelaciones entre sí. Los datos obtenidos contribuyeron con importante información acerca de la utilidad del FFMQ según la experiencia meditativa de la muestra.

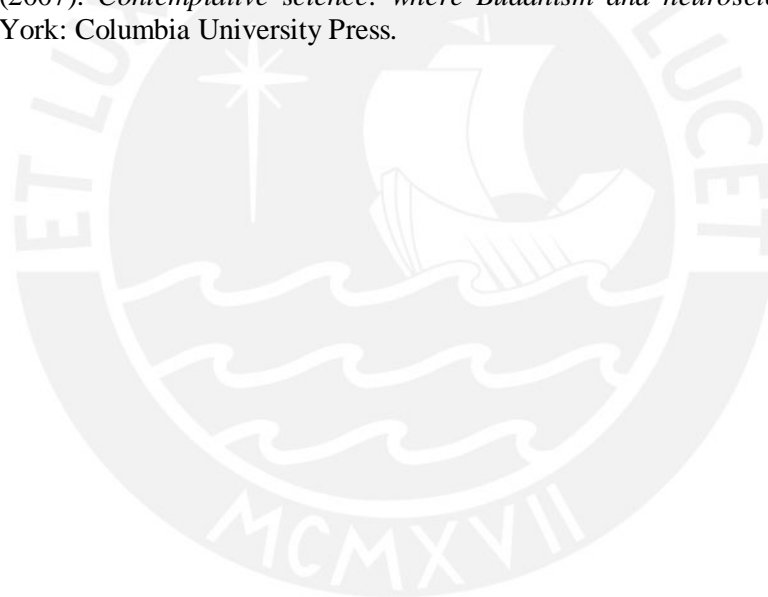
Referencias.-

- Bach, P. & Hayes, S.C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*, 1129-1139.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329-342.
- Baer, R., Walsh, E., Lykins, E. (2009). Assessment of mindfulness. En F. Diddona (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (153-168). New York: Springer.
- Bien, T. (2004). Quantum Change and Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 60*, 493-501.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. (2nd ed.) Hoboken: Willey.
- Brotto, L. A. & Herman, J. R. (2007). Mindfulness in sex therapy: applications for women with sexual difficulties following gynecologic cancer. *Sexual and Relationship Therapy, 22*, 3-11.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brown K. & Ryan, R. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 242-248.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. (2007a). Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry, 18*, 272-281.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. (2007b). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.
- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11-34.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*, 43-51.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*, 204-223.
- Carlson, L. & Brown, K. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research, 58*, 29-33.
- Cattell, R. B. (1978). *The scientific use of factor analysis in behavioral and life sciences*. New York: Plenum.
- Cayoun, B. (s.f.). Current contributions of psychological research to general health: the case of mindfulness training. Manuscrito no publicado, Universidad de Tasmania, Australia.
- Chadwick, P., Newman, K. & Abba, N. (2005). Mindfulness groups for people with psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33*, 351-359.
- Childs, D. (2007). Mindfulness and the psychology of presence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 80*, 367-376.
- Clarke, J.J. (1997). Psychological interpretations. En *Oriental enlightenment: the encounter*

- between Asian and Western thought (pp.149-164). London: Routledge.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). Planning the Standard Design Factor analysis. En *A first course in factor analysis* (2nd ed.) (pp.205-228). Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.
- Cortright, B. (1997). Meditation and Psychotherapy. En *Psychotherapy and Spirit: theory and practice in Transpersonal Psychotherapy* (pp. 123-154). New York: State University of New York Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Díaz, J.L. (2007). La conciencia en el budismo: la mente plena. En *La conciencia viviente* (pp. 279-307). México: Fondo de Cultura Económica.
- Dimidjian, S. & Linehan, M.M. (2003a). Defining and agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171.
- Dimidjian, S. & Linehan, M.M. (2003b). Mindfulness practice. En W. O'Donohue, J.E. Fisher y S.C. Hayes (Eds.), *Empirically supported techniques of cognitive behavior therapy: A step-by-step guide for clinicians* (pp. 229-237). New York: John Wiley.
- Dreyfus, G. (2006). An Abidharmic view of emotional pathologies and their remedies. En A. Harrington & A. Zajonc, *The Dalai Lama at MIT* (pp. 122-135). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Epstein, R. (1999). Mindful Practice. *Journal of the American Medical Association*, 282, 833-839.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 22, 716-721.
- Feldman, G.C., Hayes, A.M., Kumar, S.M., Greeson, J.G. & Laurenceau, J.P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Fortney, L. & Bonus, K. (2007). Recommending meditation. En D. Rakel (Ed.), *Integrative Medicine* (2nd ed.) (pp.1051-1064). Philadelphia, PA: Saunders Elsevier.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H. Teasdale, J. D., et al. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234-246.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Gorsuch, R. L. (1983). The replications and invariance of factors. En *Factor analysis* (2nd ed.) (pp. 328-349). Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates.
- Gregory, R. (2001). *Evaluación psicológica: historia, principios y aplicaciones*. México, D.F.: El Manual Moderno.
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gunaratana, H. (2007). *La práctica de la atención plena en nuestra vida cotidiana: caminando por la senda del Buda*. México, D.F.: Editorial Pax México.
- Hayes, S.C. & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 249-254.
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C. & Wilson, K. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

- Jotika, U., & Dhamminda, U. (Trad.). (1986). *Mahasatipatthana Sutta*. Maymyo, Burma: Monasterio Migadavun.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kaspersen, M. & Hårklau, H. (2008). Emotional processing - Psychotherapy and altered states of consciousness: Principles, therapeutic possibilities and challenges. *Psykologisk Tidsskrift* 3, 19-25.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. Mexico, D.F.: McGraw-Hill.
- Kostanski, M. & Hassed, C. (2007). Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist*, 43, 15-21.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31, 284 -299.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S. & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4, 84-99.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154.
- Martínez-Sánchez, F., & Marín, J. (1997). Influencia del nivel de alexitimia en el procesamiento de estímulos emocionales en una tarea Stroop. *Psicothema*, 9, 519-527.
- May, S. & O'Donovan (2007). The advantages of the mindful therapist. *Psychotherapy in Australia*, 13, 46-53.
- McCracken, L. M., Gauntlett-Gilbert, J. & Vowles, K. E. (2007). The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability. *Pain*, 131, 63-69.
- Moscoso, M.S. & Reheiser, E.C. (2007). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on breast cancer patients. Ponencia presentada en el XXXI Congreso Interamericano de Psicología, Ciudad de México, 2-5 de Julio.
- Muñiz, J. (2001). *Teoría Clásica de los Tests*. Madrid: Pirámide.
- Nairn, R. (1999a). *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambala Publications, INC.
- Nairn, R. (1999b). *What is meditation: Buddhism for everyone*. Boston: Shambala Publications, INC.
- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. En C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (241-261). New York: Guilford Press.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and meditation. En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 37-44). New York: Springer.
- Rimpoché, S. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Urano S.A.
- Rinpoche, K. (2005). *Fundamentos del budismo tibetano: el ornamento de joyas de las múltiples instrucciones orales que beneficia a todos y cada uno de los seres según sus necesidades*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Schooler, J. W. & Schreiber, C. A. (2004). Experience, meta-consciousness and the paradox of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 11 (7-8), 17-39.
- Shapiro, D. H. (2008) *Meditation: self-regulation strategy and altered state of consciousness*. New Brunswick, N.J.: AldineTransaction.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. En

- C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 632-645). London: Oxford University Press.
- Stein, D. J., Ives-Deliperi, V. & Thomas K. G. F. (2008). Psychobiology of Mindfulness. *International Journal of Neuropsychiatric Medicine*, 13, 752-756.
- Sternberg, R. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 11-26.
- Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y. & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study. *Family & Community Health*, 26, 25-33.
- Trungpa, C. (1976). *The foundations of mindfulness*. Boulder: Random House.
- Thorndike, R. (1989). *Psicometría aplicada*. México: Editorial Limusa.
- Thupten Jinpa & Gyurme Dorje (1993). Glossary of key Tibetan, Buddhist and Sanskrit terms. En Coleman, G. (Ed.), *A handbook of Tibetan culture* (pp. 275-420). Londres: Random House.
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27, 92-99.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M. & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 47, 516-521.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Wallace, A. (2007). *Contemplative science: where Buddhism and neuroscience converge*. New York: Columbia University Press.





PONTIFICIA
**UNIVERSIDAD
CATÓLICA**
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE CONSTRUCTO DEL FFMQ EN UN
GRUPO DE MEDITADORES Y NO MEDITADORES

Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en
Psicología Clínica que presenta la Bachiller:

ANA MARÍA LORET DE MOLA GUBBINS

ASESOR: CARLOS IBERICO

LIMA – PERÚ, 2009

RESUMEN

Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores.

En la presente investigación se analiza la confiabilidad y validez de constructo del *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2008) en una muestra compuesta por 55 meditadores y 55 no meditadores adultos con educación superior de Lima Metropolitana. La prueba y sus factores mostraron una elevada consistencia interna y todos los ítems lograron discriminar entre bajos y altos puntajes, lo que certificó la confiabilidad de la prueba. La validez de constructo fue demostrada al encontrar diferencias grupales significativas consistentes con la teoría, los meditadores puntuando más alto que los no meditadores en el puntaje total y en tres de los cinco factores de la prueba: Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad. Dicha validez fue reforzada al encontrar relaciones consistentes con la teoría entre el FFMQ y la experiencia de meditación, pues esta correlacionó positivamente con el puntaje total y los tres factores antes mencionados. El FFMQ no pudo validarse del todo pues en dos de sus factores los resultados no fueron los esperados. Además, sólo en la muestra de meditadores los factores mostraron intercorrelaciones entre sí. Se discuten los resultados en base a la revisión teórica, los trabajos previos sobre la validez de constructo del FFMQ, aspectos metodológicos, las características demográficas de ambas muestras y las particularidades de la experiencia en meditación en el grupo de meditadores.

Palabras clave: FFMQ, mindfulness, atención plena, meditación

ABSTRACT

Reliability and construct validity of the FFMQ in a meditating and nonmeditating sample.

The present research analyzes the reliability and the construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2008) in a sample composed by 55 meditators and 55 nonmeditators, all highly educated adults from Metropolitan Lima. The test and its factors showed high internal consistency and all the items were able to discriminate between low and high scores, which certified the reliability of the test. The construct validity was shown by finding significant group differences consistent with the theory, meditators scoring higher than non-meditators on the total score and three of the five factors of the scale: Observation, Description and Nonreactivity. Also, the construct validity was enhanced finding a relationship consistent with the theory between the FFMQ and experience of meditation, as this correlated positively with the total score and the three factors mentioned above. The FFMQ could not be validated entirely because the results were not expected on two of its factors. In addition, only in the meditation sample the factors of the FFMQ showed intercorrelations among themselves. Results are discussed based on the theoretical review, previous work on the construct validity of FFMQ, methodological aspects, the demographic characteristics of both samples, and the particularities of the meditation experience in the group of meditators.

Key words: FFMQ, mindfulness, meditation

“No hay nada que alcanzar,
sólo tenemos que practicar y dominar, como cualquier Arte:

¡¡el Arte del Mindfulness!!”

(Sayre Túpac Wiracocha, 2007)





A mis padres y familia,
a Armando,
a Sayre Túpac Wiracocha,
a los “crew members”,
a mis maestros.

AGRADECIMIENTOS

a mi familia, especialmente a mis padres, hermano, abuelos, tías Susi, Laura, y Armando, por su constante apoyo, ánimo y amor incondicional;

a Sayre Túpac Wiracocha y Karman Drukpa, por enseñarme el camino del mindfulness;

a los “crewmembers”, por estar siempre presentes;

a Ruth Baer, por inspirarme, brindarme soporte cada vez que lo necesité y haberme permitido acceder a sus investigaciones y al instrumento que en este trabajo presento;

a Carlos Iberico, por asesorarme estos dos años de arduo trabajo y alentarme;

a Magaly Nóbrega y Mónica Cassaretto, por su generosidad y sus valiosos aportes para con la presente investigación;

a Manolete Moscoso, por detenerse a mirar el presente trabajo, mostrarse siempre dispuesto a cooperar, resolver mis dudas y ser un ejemplo en el trabajo psicoterapéutico con el mindfulness;

a Andrés Cordero, por contribuir con preciada información, compartir espacios de discusión y contactarme con diversos centros que incentivan la meditación en Lima;

a Luis Manuel Olgún por apoyar con la traducción de los cuestionarios;

a Javier Rodríguez Lazo, por su gran interés en la presente investigación, apoyarme y también contactarme con varios de los centros que incentivan la práctica de meditación en Lima;

a todos los centros que incentivan la meditación en Lima y participaron en el estudio, por su confianza, porque me abrieron sus puertas y colaboraron con la investigación;

a Juan José Bustamante; Milagros Zorribas y Carlos Vega, por compartir su tiempo y sus conocimientos acerca de la meditación y el mindfulness;

Al Sifu Kam Lee, por enseñarme diversas técnicas que me permiten desarrollar el mindfulness;

a mi tío Enrique, por inspirarme y ser un ejemplo de la práctica diligente de la meditación y el mindfulness.

a Lucía Rey de Castro, por su incondicional aliento y apoyo en diversos aspectos;

a La Casa Amarilla, por brindarme un espacio de comunión e investigación personal y profesional; sobre todo a Mónica Ruiz por su constante ánimo;

a Sabrina Chávez, Martín Modonese y Raimundo Salazar, por compartir conmigo sus ideas y prestarme su ayuda;

a todas las personas, amigos, colegas que de algún modo fueron partícipes de esta investigación, por su generosidad, confianza, tiempo y dedicación.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	I
CAPÍTULO I: El Mindfulness y su evaluación en meditadores y no meditadores	1
Origen histórico del mindfulness	1
Aspectos generales del mindfulness	3
El desarrollo del mindfulness y la meditación	9
La evaluación del mindfulness y el FFMQ	13
Planteamiento del problema	21
CAPÍTULO II: Metodología	27
Participantes	27
Instrumentos	29
Ficha demográfica	29
Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness	29
Cuestionario sobre la Historia de Meditación	30
Procedimiento	31
CAPÍTULO III: Resultados	35
Confiabilidad del FFMQ	35
Validez del FFMQ	37
El mindfulness según las características demográficas	40
Características de la práctica de meditación	41
CAPÍTULO IV: Discusión	47
REFERENCIAS	59
ANEXOS	
Anexo A: Cuestionario sobre la Historia de Meditación	
Anexo B: Ficha demográfica	
Anexo C: Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness	
Anexo D: Consentimiento informado	
Anexo E: Consistencia interna	
Anexo F: Motivaciones para mantener una práctica de meditación	
Anexo G: Diferencias entre las características de meditación	

INTRODUCCIÓN

En los últimos veinticinco años se ha incrementado sustancialmente el interés por el estudio del *mindfulness*¹ en el campo de la psicología clínica occidental (Brown, Ryan & Creswell, 2007a; Brown, Ryan & Creswell, 2007b).

El *mindfulness*, como se definirá a lo largo de la presente tesis, implica prestar completa atención a la experiencia del momento presente, procurando aceptar y no juzgar lo que se experimenta en cada momento (Baer, Smith & Allan, 2004; Brown & Ryan, 2003; Germer, 2005; Vallejo, 2006). La práctica del *mindfulness* se remonta a las tradiciones espirituales de oriente que se originaron hace más de 2,500 años y sugieren que mayores niveles de *mindfulness* se pueden desarrollar a partir de la práctica regular de meditación (Baer et al., 2004; Kabat-Zinn, 2003), que es un método y un proceso mediante los cuales una mente que generalmente está distraída se enfoca para observarse y comprenderse a sí misma y a todos los fenómenos (Díaz, 2007).

Fue a fines de los años setenta y principios de los ochenta que Kabat-Zinn popularizó e impulsó la práctica del *mindfulness* en occidente al usarlo como procedimiento para el tratamiento de los trastornos tradicionalmente llamados “psicofisiológicos” o “psicosomáticos” (Kostanski & Haced, 2007; Vallejo, 2006). Desde entonces, el *mindfulness* ha sido descrito como una técnica, un método, un proceso psicológico, y como una habilidad (Bishop et al., 2004; Germer, 2005; Hayes & Shenk, 2004; Hayes & Wilson, 2003). También ha sido descrito como un constructo de personalidad (Vallejo, 2006) y un estilo cognitivo (Sternberg, 2000).

Cada vez hay más investigaciones relacionadas al *mindfulness* y más espacios clínicos que ofrecen tratamientos que utilizan una adaptación secular de las prácticas tradicionales budistas del *mindfulness* para asistir a personas que presentan una variedad de síntomas físicos y psicológicos (Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Brown et al., 2007b; Dimidjian & Linehan, 2003a; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Kostanski & Hased, 2007; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). Estos tratamientos incluyen la terapia cognitiva dialéctica, el programa basado en el *mindfulness* para la reducción del estrés, la terapia cognitiva basada en el *mindfulness*, la terapia de aceptación y compromiso y la prevención de recaída para el abuso de sustancias, entre otros (Baer Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006; Mace, 2007; Vallejo, 2006).

¹ *Mindfulness* es un término en inglés que no tiene una traducción exacta al español. Conciencia plena, atención plena (Vallejo, 2006; Gunaratana 2002), conciencia pura, percepción pura (Gunaratana, 2002/2003) y plenitud mental (Díaz, 2007) son traducciones aproximadas, pero ninguna capta todo el sentido del término (Moscoso, 2007; Vallejo, 2006). Por ello, se recomienda mantener el término en inglés (Moscoso, 2007), y en la presente tesis así se procederá.

Estudios empíricos han comenzado a publicar la eficacia de estos tratamientos y se ha demostrado que a mayor nivel de mindfulness mayor es la sensación de bienestar y menores son los síntomas psicológicos nocivos que se presentan (Baer, 2003; Baer et al., 2008; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003). Sin embargo, Baer et al. (2008), Dimidjian y Linehan (2003a), y Kostanski y Hassed (2007) afirmaron que aún son insuficientes los estudios que se han realizado para investigar la naturaleza del mindfulness, su relación con otros constructos psicológicos, las diversas técnicas para desarrollar mayores niveles de mindfulness, los efectos del entrenamiento en mindfulness sobre la salud y, sobretudo, los mecanismos y procesos por los cuales la práctica del mindfulness conlleva a resultados beneficiosos.

Diversos autores han sugerido que para la clarificación de esos procesos es necesario contar con métodos válidos y confiables que evalúen el mindfulness para investigar acerca de él en distintas poblaciones (Baer et al., 2004; Bishop et al., 2004, Brown & Ryan, 2004; Dimidjian & Linehan, 2003a). Y dado que no se cuenta con instrumentos validados en el Perú que permitan investigar el constructo, la presente tesis tiene como fin principal contribuir con la validación del *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006) para medir el mindfulness en Lima Metropolitana.

Se eligió el FFMQ, que mide la tendencia general a proceder con mindfulness en el día a día, pues ha demostrado tener características psicométricas prometedoras y sería el mejor instrumento para medir el mindfulness hasta la fecha (May & O'Donovan, 2007; M. Moscoso, comunicación personal, 7 de junio de 2008), al haber sido creado a partir del análisis factorial de cinco cuestionarios que miden el mindfulness. Ello permitió combinar los ítems más representativos de los distintos instrumentos para formar cinco factores e integrar las distintas definiciones operacionales existentes hasta el momento de su creación (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; May & O'Donovan, 2007).

Una de las maneras de contribuir con la validación de este instrumento es a través de la confiabilidad y validez de constructo (Gregory, 2001), y dado que en la validación original se trabajó la validez de constructo en muestras de meditadores y no meditadores, ambos con estudios superiores completos (Baer et al., 2008), en el presente trabajo se decidió trabajar con grupos similares. Es así que el objetivo general de la presente investigación es analizar la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores adultos con estudios superiores completos de Lima Metropolitana.

La presente investigación, se iniciará con la presentación de un marco teórico que abordará el tema del mindfulness y su evaluación en meditadores y no meditadores. Luego,

se procederá a describir los objetivos y metodología de la investigación; y a continuación se pasará a presentar los resultados. La confiabilidad de la prueba se verificará a partir del análisis de su consistencia interna. Luego, debido a que todas las tradiciones de meditación afirman que la práctica regular de meditación desarrolla el mindfulness, se compararán las puntuaciones obtenidas entre los meditadores y los no meditadores los cuales serán homogéneos según su edad, sexo y grado de instrucción con el fin de analizar la validez de constructo a partir de las diferencias grupales consistentes con la teoría. Si la prueba es válida se deberán encontrar mayores niveles del mindfulness en los meditadores que en los no meditadores.

Asimismo, como la meditación cultiva el mindfulness y el FFMQ mide dicho constructo, se deberá encontrar, en la muestra de meditadores, una correlación positiva entre la experiencia en meditación, medida en meses o años de experiencia, y las puntuaciones del FFMQ. Con ello se fortalecería la validez de constructo de la prueba (Gregory, 2001). Esta también se analizará al examinar las intercorrelaciones entre los factores que el FFMQ mide, ya que estos debieran estar relacionados si el FFMQ mide aspectos relacionados de un constructo general del mindfulness (Baer et al., 2008).

Para contar con datos que puedan contribuir al posterior análisis de los resultados, el mindfulness será descrito en función a las características demográficas de los sujetos. Para ello se les pedirá que llenen una ficha demográfica, cuyos datos también se utilizarán para determinar quiénes formarán parte de la presente investigación según los criterios establecidos. Luego, debido a que la meditación es la variable central que se utilizará para analizar la validez de la prueba, esta se describirá en términos de meses o años de experiencia, frecuencia y duración de las prácticas, motivaciones que llevan a mantenerla, y participación de retiros, medidos con el Cuestionario de la Historia de Meditación (Baer et al., 2006). Ello se realiza con el fin de tener datos adicionales que permitan contribuir a la discusión de los resultados. Se discutirán los resultados con base en la revisión teórica, los aspectos metodológicos, los estudios previos de validez del FFMQ y las características de las muestras. Finalmente, se expondrán los alcances y las limitaciones del actual trabajo, así como las recomendaciones para posteriores investigaciones.

Con la presente tesis se espera iniciar la investigación del mindfulness en el Perú y dar indicios sobre la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ para contar con una herramienta que permita estudiar científicamente el mindfulness en el país y con ello aportar a la literatura científica y a la práctica psicológica. Hasta la fecha no se conocen estudios empíricos publicados sobre el mindfulness en el Perú, por lo que el presente trabajo sería pionero en el rubro.

CAPÍTULO I

Evaluación del mindfulness en meditadores y no meditadores

Origen histórico del mindfulness

La práctica del mindfulness es universal y probablemente tan antigua como el hombre (Gunnaratana, 2002; Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness es una traducción aproximada al inglés del término *sati* del idioma pali, de la antigua India (Baer, 2003; Germer, 2005; Gunnaratana, 2002; Wallace, 2007), que implica percatarse (*awareness*), prestar atención y recordar (Germer, 2005). Se trata de una facultad de la mente que permite mantener un estado de atención ininterrumpido sobre un objeto referencial interno o externo, lo que posibilita el desarrollo de la familiaridad con el objeto y la habilidad de mantener el recuerdo del mismo para una recolección futura (Thupten Jinpa & Gyurme Dorje, 1993; Wallace, 2007).

El momento del mindfulness se desarrolla antes de la conceptualización, previo a la identificación. Entonces, la mayoría de las veces tiene una duración muy breve, casi imperceptible para la mayoría de personas, pues queda disipado entre los habituales procesos cognitivos y afectivos de la percepción: la calificación y la simbolización de la experiencia. Sin embargo, la duración del mindfulness puede alargarse intencionalmente con la debida práctica (Gunnaratana, 2002).

En el *Satipatthana Sutra*¹ y en el *Mahasatipatthana Sutra*² se describen minuciosamente los cuatro fundamentos del mindfulness: mindfulness del cuerpo, de los sentimientos, de la mente y de los objetos de la mente. Básicamente se trata de observar, contemplar y considerar la emergencia, presencia y disolución del cuerpo como sólo el cuerpo, los sentimientos como sólo los sentimientos, la mente como sólo la mente y los objetos de la mente como sólo objetos de la mente, sin identificarse con alguno de ellos (Jotika & Dhamminda, 1986). Se trata de asimilar los fenómenos lo más plenamente posible, y ser consciente de las diferencias prácticas entre lo que se muestra ante los sentidos y lo que es proyectado sobre ellos (Wallace, 2007).

La práctica del mindfulness se encuentra en una gran variedad de tradiciones espirituales, filosóficas y psicológicas, incluyendo la antigua filosofía griega, la fenomenología, el existencialismo y el naturalismo, en el pensamiento europeo occidental; y el trascendentalismo y el humanismo, en América (Brown et al., 2007a). Sin embargo, practicarlo de modo intencional y estructurado se habría

¹ y ² Textos del canon budista que suelen ser atribuidos al Buda Shakyamuni (Rinpoche, 2005).

desarrollado minuciosamente en las tradiciones de la antigua India, específicamente en el budismo (Baer, 2003; Brown et al., 2007a; Olendzki, 2005).

La tradición budista reporta su inicio, y con ello el inicio de las prácticas del mindfulness, a la búsqueda personal realizada por el príncipe Siddhartha Gautama, el buda histórico y precursor de lo que hoy se conoce como budismo, quien dejó el confort de su palacio y familia a los 29 años de edad para buscar a los maestros de la India más realizados de su época y aprender de ellos a cómo entrenar su mente (Wallace, 2007). Su objetivo fue explorar el sufrimiento, entender su causa y buscar la manera de eliminarla para poder enseñar a otros cómo lograrlo (Germer, 2005; Olendzki, 2005). Sin embargo, llegó el momento en el que Siddhartha comprendió que sus maestros no podían enseñarle más y que él debía encontrar las respuestas por sí mismo (Wallace, 2007).

Luego de un largo periodo de auto-observación, los autores señalan que Siddhartha llegó a un estado llamado *iluminación*, estado en el cual experimentó su verdadera naturaleza. Vislumbró entonces que la ignorancia de la verdadera naturaleza de todos los fenómenos es la raíz de todo sufrimiento y que la raíz de esa ignorancia es la tendencia habitual de la mente a la distracción (Rimpoché, 1994). Comprendió que la mente dispersa crea su propio sufrimiento, pues se deja llevar por los impulsos y reflejos regidos por el apego o aversión del ser humano, que la mayor parte del tiempo se producen de modo inconsciente y aparentemente están fuera de control (Olendzki, 2005; Wallace 2007:).

Sin embargo, entendió que esos impulsos y reflejos podían tornarse conscientes y que existe la posibilidad de reprogramar sustancialmente la mente y el cuerpo para evitar que dichas tendencias se produzcan de manera instintiva. La clave era entrenar la mente para llevarla a su verdadera naturaleza. A partir de ello, se dedicó a refinar las técnicas y métodos que había aprendido y a crear nuevos con el fin de enseñarlos para que otras personas también puedan iluminarse (Jotika & Dhamminda, 1986; Olendzki, 2005; Wallace, 2007). La práctica del mindfulness fue la base de todas las técnicas y métodos que él enseñó (Germer, 2005) y desde entonces es una práctica común a todas las tradiciones del budismo (Trungpa, 1976).

Como afirma Díaz (2007), el tema del budismo podría parecer un poco religioso, sin embargo “el budismo más que una religión es un sistema de filosofía práctica basado en la experiencia, que propone un camino que para comprenderse cabalmente debe ser recorrido por cada uno” (p. 281). Desde esta perspectiva, el budismo es una aproximación altamente disciplinada y sistemática que implica la

observación del propio investigador (observación en primera persona) para ponerle fin al sufrimiento a través del desarrollo de la mente consciente (Díaz, 2007), concebida como un proceso dinámico que implica el percatarse tanto de los propios eventos conscientes como de los subconscientes (Thupten Jinja & Gyurme Dorje, 1993).

Sin embargo, a diferencia del psicoanálisis, para la psicología budista importan más el proceso, las actividades y el desarrollo de la conciencia que sus contenidos, como pueden ser la percepción, la emoción, el pensamiento o la voluntad. Bajo un enfoque psicológico moderno, Díaz (2007) afirma que la *psicología budista*, como la llama él, es una psicología descriptiva, fenomenológica y empírica, que esencialmente es procesal y funcional, como lo serían la fenomenología clásica y la ciencia cognitiva moderna.

Aspectos generales del mindfulness

El estudio y la práctica del mindfulness tienen gran acogida por la ciencia contemporánea y los profesionales relacionados a la salud, en particular a la teoría y práctica de la psicoterapia occidental que hace uso de una adaptación cultural y secular de la psicología budista y del mindfulness para sus intervenciones clínicas (Dimidjian & Linehan, 2003a; Olendzki, 2005).

En el ámbito psicológico occidental, una definición generalmente aceptada del mindfulness implica prestar completa atención a la experiencia del momento presente, procurando aceptar y no juzgar lo que se experimenta en cada momento (Baer et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Vallejo, 2006). Sin embargo, aún se sigue discutiendo la definición exacta del término y las características relacionadas a este (Baer, 2003; Baer, et al., 2004; Bishop, et al. 2004; Dimidjian & Linehan, 2003a; Hayes & Shenk, 2004). Gunaratana (2002) piensa que parte del problema es que se trata de una actividad que opera a nivel presimbólico, por lo que se hace difícil definirla en palabras. Brown y Ryan (2004) mencionan que podría deberse a que el mindfulness corresponde al “misterioso territorio” de la conciencia (p.242). Además, Hayes y Shenk (2004) y Hayes y Wilson (2003) afirman que su emergencia en tiempos precientíficos haría difícil definirlo científicamente.

Diferentes técnicas, métodos, procesos psicológicos y habilidades son descritos utilizando el mismo término mindfulness (Germer, 2005; Hayes & Shenk, 2004; Hayes & Wilson, 2003; Kabat-Zinn, 2003). También se ha descrito como un constructo de personalidad (Vallejo, 2006) e incluso se ha pensado en el

mindfulness como similar a lo que sería un estilo cognitivo, que está en el interfase entre la cognición y la personalidad, y que por lo tanto tiene cualidades tanto de rasgo como de estado (Sternberg, 2000). Además se discute si es un constructo uni o multidimensional (Baer et al., 2008).

Por ejemplo, Brown et al. (2007a) y Kabat-Zinn (2003) describen el mindfulness como una cualidad de la conciencia que emerge al prestar atención intencionalmente en el momento presente y sin juicios a las experiencias que ocurren momento a momento. Por su parte, Marlatt y Kristeller (1999 citado por Hayes & Wilson, 2003) definen el mindfulness como el traer completa atención a la experiencia que ocurre momento a momento. Definido de estos modos, el mindfulness es visto como un método, que vendría a ser un conjunto de técnicas que estimulan una aproximación no evaluativa de la experiencia en el aquí y ahora (Hayes & Wilson, 2003).

El mindfulness como proceso psicológico es expuesto, entre otros, por Bishop et al. (2004), quienes propusieron una definición operacional del mindfulness; y la describieron como un modo de percatarse que es evocado cuando la atención se autorregula de tal manera que los propios pensamientos y sentimientos, que ocurren en el momento presente, son observados como eventos mentales sin sobreidentificarse con ellos ni reaccionar ante ellos de modo automático y habitual, sino adoptando una orientación que se caracteriza por la “curiosidad, apertura y aceptación” (p.232).

Por otro lado, las recientes intervenciones clínicas que han adaptado la práctica tradicional budista del mindfulness para su uso secular en el ámbito médico y psicológico conceptualizan el mindfulness como un grupo de habilidades que pueden ser aprendidas y practicadas para reducir síntomas psicológicos e incrementar la salud y bienestar general. (Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Brown et al., 2007a; Dimidjian & Linehan, 2003a; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Kostanski & Hased, 2007). Estos tipos de intervenciones incluyen la terapia dialéctico-conductual (Dialectical behavioral therapy, DBT), el programa basado en el mindfulness para la reducción del estrés (Mindfulness-based stress reduction program, MBSR), la terapia cognitiva basada en el mindfulness (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT), la terapia de aceptación y compromiso (Acceptance and commitment therapy, ACT) y la prevención de recaída para el abuso de sustancias (the relapse prevention for substance abuse), entre otros (Baer et al., 2006; Mace, 2007; Vallejo, 2006).

El **Modelo de las cinco facetas del mindfulness**, modelo a ser utilizado en el presente estudio, guarda estrecha relación con la aproximación que la terapia dialéctico-conductual (DBT) tiene acerca del mindfulness (Brown et al, 2007a), pues el modelo se ha basado en ella para la definición de las habilidades del mindfulness. La DBT define el mindfulness a partir de seis habilidades interrelacionadas, que surgieron del diálogo con maestros budistas, sobretodo de la tradición Zen. Tres de las habilidades están relacionadas a lo que uno hace cuando practica el mindfulness y son llamadas “habilidades del qué”. Estas son el observar (notar, percatarse) las experiencias del momento presente, el describir (o nombrar las experiencias observadas); y participar (prestar completa atención a la actividad del momento presente). Las otras tres, llamadas “habilidades del cómo” están relacionados a cómo uno lo hace. Estas incluyen la ausencia de juicio (aceptar, permitir o abstenerse de la evaluación); el momento presente (con la atención focalizada) y de una manera efectiva (utilizando medios hábiles) (Baer et al., 2009; Dimidjian & Linehan, 2003a).

La DBT se originó por la necesidad de enfatizar la síntesis de los pensamientos y emociones, la aceptación psicológica y el cambio comportamental en el trabajo con personas que presentan desórdenes de personalidad borderline (Kostanski y Hased, 2007; Dimidjian & Linehan, 2003a, 2003b). Para ello, desarrolló cuatro módulos de habilidades psicológicas a enseñar: habilidades del mindfulness, habilidades de efectividad interpersonal, habilidades de regulación emocional y habilidades para tolerar la angustia. El grupo de las habilidades del mindfulness es enseñado primero y es la base para los siguientes tres módulos. (Dimidjian & Linehan, 2003a).

Este tipo de intervención enfatiza la práctica de actividades específicas relacionadas a las habilidades que componen el mindfulness porque no es posible para los clientes seriamente perturbados dedicarse a la meditación para desarrollarlas, debido a una carencia de capacidad, motivación o ambos (Dimidjian & Linehan, 2003a). Ejemplos de estas actividades son: prestar cuidadosa atención a elementos como la localización, la intensidad y la duración de las sensaciones tanto placenteras como displacenteras (componente observación); describir los sentimientos que se perciben en una determinada situación (componente descripción), abstenerse de juicios sobre los pensamientos que puedan producirse (componente ausencia de juicio), y realizar las actividades cotidianas como el lavado de dientes, de un modo consciente (componente participar) (Baer et al., 2004).

El Modelo de las cinco facetas del mindfulness surgió a partir del interés de Baer et al. (2006) por estudiar la estructura factorial del mindfulness utilizando cinco instrumentos que medían el mindfulness como rasgo, es decir como la tendencia a conducirse con mindfulness en el día a día. En el acápite *El FFMQ y la evaluación del mindfulness*, se describen brevemente estos instrumentos y el proceso psicométrico que se realizó para llegar al Modelo de las cinco facetas del mindfulness.

Este modelo describe el mindfulness según cinco habilidades: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio y ausencia de reactividad. La Observación incluye el observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores. La Descripción refiere al nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas.

El Actuar con Conciencia envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que una está participando. La Ausencia de Juicio incluye el tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas. Finalmente, la Ausencia de Reactividad ante las experiencias internas se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008).

Estas habilidades han sido asociadas al nivel educativo de los individuos, pues investigaciones que las han evaluado muestran que mientras más alto es el nivel de educación alcanzado, los individuos presentan mayores tendencias a observar, describir, actuar con conciencia, no enjuiciar, y no reaccionar automáticamente ante las experiencias. Sin embargo, aún no es claro si la educación fomenta el desarrollo de las habilidades del mindfulness o si aquellos que tienen dichas habilidades más desarrolladas tienden a interesarse más por lograr niveles de educación cada vez mayores (Baer et al., 2008).

La habilidad de actuar con conciencia también pareciera estar asociada a la edad, pues se ha demostrado que mientras más edad tenga una persona, esta tiende más a actuar conscientemente en las actividades de la vida cotidiana. Así mismo todas las habilidades estarían más desarrolladas en aquellos individuos que

meditan, en contraste con aquellos que no meditan (Baer et al., 2008), pero sobre ello se tratará detalladamente en el siguiente acápite.

Baer et al. (2009) señalan que es importante diferenciar el mindfulness de al menos dos **constructos** estrechamente **relacionados**: aceptación y descentramiento. La aceptación se refiere a la voluntad de experimentar un amplio rango de contenidos internos (como pensamientos, sentimientos y sensaciones) sin intentar evitarlos, escapar o terminar con ellos, incluso cuando estos no son placenteros o son indeseados (Hayes y Strosahl, 2004). La descentración es definida como la habilidad de observar los propios pensamientos y sentimientos como eventos temporales de la mente, en vez de reflejos del yo que necesariamente son ciertos (Fresco et al., 2007). Estos dos conceptos algunas veces son definidos como componentes del mindfulness (Dimidjian y Linehan, 2003a), por ejemplo en el Modelo de las cinco facetas del mindfulness (Baer et al., 2006); otras veces son mejor entendidos como resultados logrados a partir de la práctica del mindfulness (Bishop et al., 2004); y otras como habilidades que fomentan el desarrollo del mindfulness (Brown, Ryan & Creswell, en prensa, citado por Baer et al., 2009), pero no son equivalentes a él e incluso tienen sus propias formas de medición (Baer et al., 2009).

Luego, en cuanto a los **beneficios** que provocaría la práctica del mindfulness, Cayoun (s. f.) asevera que al proceder con mindfulness uno puede percatarse conscientemente tanto de los aspectos psicológicos (mente) como de los fisiológicos (cuerpo), aparentemente separados, lo que ha demostrado una mejora en las enfermedades mentales y físicas y ha ayudado a mantener estilos de vida saludables. Explica que el desarrollo del mindfulness a cualquier edad puede facilitar el tratamiento, iniciar la recuperación, prevenir la caída y prolongar la vida.

Hallazgos encontrados en distintas investigaciones refieren una relación positiva entre el mindfulness y una gran variedad de indicadores de la salud tanto mental como física y social (Brown et al., 2007b), que abarcan temas tan diversos como la satisfacción marital (e.g. Burpee & Langer, 2005), la motivación autónoma (e.g. Levesque & Brown, 2007), la regulación afectiva (Tacon, McComb, Caldera & Randolph, 2003), los desórdenes de ansiedad (e.g. Evans et al, 2008), la sexualidad (e.g. Brotto & Herman, 2007), las relaciones interpersonales (e.g. Brown & Ryan, 2003), el rendimiento académico (León, 2008), el dolor crónico (e.g. McCracken, Gauntlett-Gilbert & Vowles, 2007) y el funcionamiento del sistema inmunológico (e.g. Davidson et al., 2003), entre otros.

En referencia a los beneficios psicológicos, mayores niveles de mindfulness han sido asociados con niveles menores de disturbios emocionales (síntomas depresivos, ansiedad y estrés) y mayores niveles de bienestar subjetivo (menos afectos negativos, más afectos positivos y satisfacción con la vida) y de bienestar eudaimónico (vitalidad y auto actualización) (Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005). Asimismo, se han asociado mayores niveles de mindfulness con mayor regulación autónoma, mayor autoestima, mayor satisfacción con el propio comportamiento y mayor apertura a la experiencia (Brown & Ryan, 2003).

Se ha demostrado una correlación inversa entre los niveles de mindfulness y una variedad de síntomas psicopatológicos, que incluyen disociación, alexitimia y distrés psicológico (Baer et al., 2006; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). También han correlacionado negativamente con neuroticismo (Baer et al., 2006) y positivamente con extroversión (Brown & Ryan, 2003). Asimismo, el mindfulness ha sido asociado con mayor regulación afectiva, la cual incluye mayor percepción, entendimiento, aceptación de las emociones, y una mayor habilidad para corregir o reparar estados de ánimo desagradables (Brown & Ryan, 2003; Baer, et al. 2004).

Por otro lado, en una investigación con terapeutas se encontró una correlación positiva entre el mindfulness y dos variables identificadas como relevantes para la efectividad del terapeuta: bienestar y satisfacción laboral. Además se encontró una correlación negativa entre el mindfulness y el síndrome de desgaste profesional (*burnout*). Aquellos terapeutas que puntuaron alto en mindfulness reportaron estar más satisfechos con la vida, experimentar más frecuentemente emociones positivas, y menos frecuentemente emociones negativas que aquellos que tuvieron menores niveles de mindfulness (May & O'Donovan, 2007).

En general, las investigaciones aquí mencionadas sugerirían que el mindfulness estaría relacionado a una menor ocurrencia de sintomatología física y psicológica negativa, y a un mayor bienestar. Sin embargo, todavía no hay datos empíricos que afirmen o nieguen si resulta positivo que una persona se conduzca todo el día con mindfulness (Vallejo, 2006). Pero, cada vez son más los estudios que intentan explicar los mecanismos y procesos por los cuales proceder con mindfulness tiene efectos positivos en la salud (Brown et al., 2007b; Shapiro et al., 2006). Sólo una pequeña cantidad de datos sugiere los riesgos que podría traer el conducirse con mindfulness a personas que padecen desórdenes afectivos mayores o psicosis (Kostanski & Hased, 2007). Sin embargo, estudios han indicado que los

tratamientos basados en el mindfulness serían prometedores para esta población (Bach & Hayes, 2002; Chadwick, Newman & Abba, 2005).

Dichas investigaciones señalan que si bien los pacientes expresaron un incremento del número de pensamientos y emociones perturbadoras luego de la intervención, el impacto que estos tuvieron en su vida cotidiana se redujo notablemente. Los autores advierten que ello ocurre porque el mindfulness incentiva el percatarse tanto de las experiencias placenteras como las displacenteras de un modo en que uno va aprendiendo a no defenderse ni reaccionar automáticamente ante ellas (Bach & Hayes, 2002; Chadwick et al., 2005).

También se piensa que la práctica del mindfulness podría servir como una herramienta terapéutica para los clínicos, pues les permitiría desarrollar cualidades y conductas como espontaneidad, no juicio, percatación momento a momento, no aferramiento del resultado, compasión, etc., que les ayudarían a tener mejores resultados en sus intervenciones, (Bien, 2004; Childs, 2007; Dimidjian y Linehan, 2003a; Epstein, 1999). Epstein señala que los terapeutas que practican el mindfulness atienden a sus procesos mentales sin juzgarlos y de esta manera pueden estar atentos a sus pacientes, reconocer sus propios errores, refinar sus habilidades técnicas, y actuar con compasión, competencia técnica y presencia. Es así que la práctica y desarrollo del mindfulness parecería ser de gran importancia para la eficacia profesional del terapeuta; sin embargo, Dimidjian y Linehan (2003a) afirman que todavía falta investigar sobre ello.

El desarrollo del mindfulness y la meditación.

Existe una diversidad de técnicas y métodos que cultivan el mindfulness, entre las que se encuentran aquellos enseñados por las recientes intervenciones clínicas que incorporan la práctica del mindfulness a sus tratamientos (Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Brown et al., 2007a; Dimidjian & Linehan, 2003a; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Kostanski & Hassed, 2007). Sin embargo, con frecuencia el desarrollo del mindfulness se vincula sobretodo a la práctica de meditación (Hayes y Shenk, 2004; Kabat-Zinn, 2003), pues justamente lo común y la base de todas las técnicas de meditación es el ejercicio del mindfulness y su práctica hace que este se desarrolle cada vez más (Nairn, 1999b).

Distintas investigaciones en el ámbito de la psicología occidental también indican que la meditación contribuye al incremento de los niveles del mindfulness en la vida cotidiana (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006), lo que apoya la idea central de las distintas tradiciones del budismo (Baer et

al., 2008) y lo que Baer et al. (2004), Cortright (1997), Gunaratana (2002), Kabat-Zinn (2003) y Nairn (1999a) afirman: que el mindfulness se puede desarrollar a través de la práctica regular de meditación.

La **meditación** es, y ha sido por muchos años, muy importante para numerosas tradiciones del mundo. Ejemplos de ellas son las culturas tribales o naturales, el taoísmo, el budismo, el hinduismo, el judaísmo, el islamismo, el cristianismo, y la ciencia contemporánea, entre otros (Fortney & Bonus, 2007). La meditación incluye una amplia gama de actividades, desde la auto observación, el mindfulness y diversos estados de concentración, hasta entendimientos transformadores que pueden ampliar la conciencia y reestructurar la organización del cuerpo y la mente (Kabat-Zinn, 2003; Olendzki, 2005). Se trata de una práctica mente-cuerpo con diversos métodos y variedades que se basan en el mindfulness y en la calma de la conciencia en el momento presente (Fortney & Bonus, 2007).

En la presente investigación, la definición de meditación se apoya en las tradiciones contemplativas de Oriente y en las psicologías occidentales influenciadas por ellas (e.g. psicología humanista, gestalt y transpersonal, Clarke, 1997). Concierne a un método y un proceso mediante los cuales una mente que generalmente está distraída se enfoca (Díaz, 2007). De este modo, la meditación implica el focalizar la mente en un objeto en particular y notar, tarde o temprano, que la mente se ha dispersado de aquel objeto; de modo que cuando la persona que está meditando se da cuenta de ello, abandona los pensamientos que le han distraído para volver a la atención sobre el objeto de meditación elegido. Este proceso se repite una y otra vez, cuantas veces sea necesario redirigir la atención (Díaz, 2007; Olendzki, 2009). De allí que el conducirse con mindfulness durante la meditación es de gran importancia, pues permite que una y otra vez la persona se percate de lo que sucede en el momento presente (Díaz, 2007).

En referencia al objeto de meditación, este puede tratarse de “alguno, varios o cualquier contenido de la conciencia” (Díaz, 2007, p.300). La psicología budista explica que existen seis tipos de conciencia: cinco que incumben lo sensorial y uno, que atañe lo mental (Thupten Jinpa & Gyurme Dorje, 1993). Los primeros cinco corresponderían a los cinco sentidos físicos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y el sexto, a la facultad pensante de la mente, que también es considerado como un sentido (Dreyfus, 2006). Entonces, un objeto de soporte meditativo puede abarcar una amplia gama de contenidos; desde una sensación específica como la

respiración, una frase que se repite sin cesar como el *mantra*³, e imágenes particulares, hasta estímulos espontáneos o cualquier fenómeno que surja en la conciencia (Díaz, 2007).

Existe una diversidad de tipos de meditación. Se dice que hay tantas variedades como tipos de personalidad (Nairn, 1999b). No obstante, Shapiro (2008) las divide en tres grandes grupos: meditaciones concentrativas, meditaciones del mindfulness, y meditaciones que combinan ambos.

Sobre las distintas variedades de la meditaciones concentrativas explica que todas tienen en común la intención de focalizar la atención, de un modo no-analítico y por un periodo prolongado de tiempo, en un sólo objeto externo o interno. Ejemplos de objetos externos serían una cruz (Cristianismo), el abdomen (Taoísmo) o una *kasina* (Budismo Theravada); y de objetos internos, el tercer ojo (Raja Yoga), un *koan* (Budismo Zen) o la propia respiración (Shapiro, 2008). De esta manera, durante la meditación concentrativa, otros estímulos son ignorados y hay una completa absorción en el objeto elegido, sin pensar sobre él, asociar ideas a él o distraerse con algún otro contenido de la conciencia (Shapiro, Schwartz & Santerre, 2002).

Por otro lado, en las meditaciones del mindfulness, la intención de la práctica es atender, en cada momento y con apertura, a todos los estímulos internos y externos que se presentan en la conciencia momento a momento, de una manera en la que uno no produce juicios sobre ellos ni se deja “atrapar” por alguno en particular (Shapiro et al., 2002). Si bien toda meditación del mindfulness requiere un cierto grado de concentración, esta se dirige a la corriente de conciencia en movimiento y no a un objeto estable de meditación (Kostanski y Hased, 2007; Olendzki, 2009), como sucede en las meditaciones concentrativas. Es importante diferenciar el mindfulness como una capacidad inherente de la conciencia humana que se puede desarrollar (del cual trata el presente trabajo) del grupo de técnicas de meditación del mindfulness descrito aquí, ya que estas son una de las maneras por las cuales el mindfulness se desarrolla, más no la habilidad del mindfulness en sí (Brown et al., 2007a; Hayes y Shenk, 2004; Kabat-Zinn, 2003).

Luego, en la práctica relacionada al grupo de meditaciones que integran tanto la meditación concentrativa como la del mindfulness, uno puede enfocar su atención en un objeto en particular como la respiración (ej. meditación Zen y Vipassana) o un *mantra* (ej. meditación trascendental), pero a la vez dejar que la atención se enfoque

³ Sílabas o conjunto de sílabas, que al repetir las “protege la mente”, y cuyo sonido está impregnado de poder espiritual (Rimpoché, 1994).

en otro estímulo, si este predomina en un momento dado, para luego volver a enfocarse en el objeto inicial (Shapiro et al., 2002).

A su vez, los tipos de meditación pueden dividirse tanto en prácticas “formales”, las cuales implican una disciplina (e.g. meditación sentado, meditación en movimiento) (Dimidjian y Linehan, 2003a; Vallejo, 2006), como en otras prácticas, denominadas “informales”, las cuales se pueden realizar en el día a día (e.g. mindfulness al comer, mindfulness al manejar) (Dimidjian y Linehan, 2003a). Kabat-Zinn (1990, citado en Dimidjian y Linehan, 2003a) afirma que las prácticas informales de meditación son tan valiosas como las prácticas formales, pero fácilmente se niegan y se pierde la habilidad para estabilizar la mente si no se combinan con las prácticas formales.

Esta habilidad para estabilizar la mente es llamada *ecuanimidad* y es un estado lúcido de confianza y equilibrio que hace posible una inspección más aguda y una concentración más duradera. Dichos factores se entrelazan y desarrollan recíproca y progresivamente a través de la práctica continua y diligente de la meditación, el cual es un proceso arduo que requiere considerable dedicación (Díaz, 2007), pues durante ella es común que aparezcan lo que la psicología budista llama *los cinco obstáculos de la meditación*: el deseo, la mala voluntad, el letargo y torpeza mental, la agitación y preocupación, y la duda (Díaz, 2007; Gunaratana, 2007; Olendzki, 2009).

El *deseo* implica el impulso habitual de los sentidos por buscar estímulos que los satisfagan de un modo u otro. Entonces, el ojo busca formas para ver; el oído, sonidos para oír; la mente, pensamientos para pensar, y así con los demás sentidos (Olendzki, 2009). La *mala voluntad*, por su parte, corresponde tanto a la tendencia de evadir experiencias que son consideradas como displacenteras o dolorosas (Gunaratana, 2007; Olendzki, 2009), como el odio, la ira y el resentimiento (Gunaratana, 2007). Estos dos obstáculos son opuestos y están constantemente en disputa, lo que produce dificultad para calmar la mente (Gunaratana, 2007; Olendzki, 2009).

A veces la mente puede calmarse demasiado y es entonces cuando pierde energía y el obstáculo de *letargo y torpeza mental* aparece. Este incluye estados somnolientos, de lentitud mental, languidez física, flojera y pereza, los cuales no permiten una concentración adecuada. Por el contrario, cuando aparece el obstáculo de la *preocupación y agitación* la mente tiene mucha energía, se divaga entre diferentes estímulos y se distrae (Gunaratana, 2007; Olendzki, 2009). Paradójicamente, el objetivo inicial de la meditación es producir un estado de

mindfulness y alerta mental, de modo que la mente debe estar calma, sin llegar al letargo, y alerta, sin llegar a la agitación (Olendzki, 2009).

Finalmente, el obstáculo de la *duda* involucra perplejidad (Gunaratana, 2007). La persona que está meditando duda de sí misma, de sus capacidades para meditar, de su progreso, de sus motivaciones, de la misma meditación y/o de lo que aprende de ella. Entonces se desorienta, pierde energía, se confunde y se le hace imposible permanecer lúcido (Gunaratana, 2007; Olendzki, 2009).

Además, durante la meditación, la persona empezará a experimentar un espacio en y de la conciencia que permite y facilita la emergencia de recuerdos dolorosos, dudas, episodios olvidados, remordimientos y otros contenidos personales que pueden ser difíciles de sobrellevar y volverse obstáculos si no se observan con ecuanimidad. Sin embargo, con la práctica regular del mindfulness durante la meditación y la aplicación de antídotos que cada técnica enseña para contrarrestar los obstáculos que se presentan, la persona es capaz de trascenderlos y, en el proceso, enriquecerse (Díaz, 2007).

Díaz (2007) asevera que la meditación tiene dos efectos: “por un lado ayuda a entender el carácter y la naturaleza de la experiencia como un devenir espontáneo, y por otro ayuda a resolver conflictos personales” (p. 302). Nairn (1999b) advierte que ello sucedería al establecer, mediante la práctica del mindfulness, un contacto sostenido con todos los contenidos que surgen, incluso con los contenidos indeseados. El proceder con mindfulness y estar presente en el momento con lo que se presenta a la conciencia permitiría acceder a la sabiduría intuitiva y compasión, la cual implica una aceptación total que surge de la mente y se inicia con el estar abierto hacia uno mismo, hacia las experiencias internas y la aceptación de uno mismo como es, para luego aplicar dicha apertura al mundo externo, a las demás personas, a los hechos y a las situaciones; y en el proceso, resolver los problemas internos (Nairn, 1999a).

Brown et al. (2007a) explican que el ser conscientes abiertamente de dichos contenidos de la conciencia podrían fomentar el reconocimiento de que la identidad personal es una construcción mental. Afirman que si bien los pensamientos, deseos, memorias, emociones, todas ayudan a formar, mantener y extender la narrativa que constituye dicha identidad, al percatarse claramente de que estos contenidos de la conciencia continuamente surgen, cambian y se disipan, la insustancialidad del ego puede observarse, lo que permite en cierto grado la desidentificación con él. Manifiestan que al reconocerlo hay un encuentro con la realidad que se vuelve más inmediato y menos restringido a las tendencias centradas en el propio ego, lo que le

otorga a la persona claridad de la experiencia consciente, le permite respuestas más flexibles y objetivas y le desarrolla la capacidad para manejarse con mindfulness en la vida cotidiana.

Evaluación del mindfulness y el FFMQ

Dados los múltiples beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales que el conducirse con mindfulness provoca, y dada la existencia de técnicas y métodos capaces de incrementar el mindfulness, la creación y validación de herramientas que midan este constructo es de suma importancia. Estas herramientas permiten realizar investigaciones que determinan qué técnicas y métodos son capaces de incrementar el mindfulness en una determinada población, y qué procesos y mecanismos conllevan a que el incremento del mindfulness provoque resultados beneficiosos en la salud (Baer, Walsh, & Lykins, 2009; Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2004; Dimidjian & Linehan, 2003a).

Con los resultados de dichas investigaciones se puede conocer y entender mejor la naturaleza del mindfulness, su relación con otros constructos psicológicos y los cambios que se producen en los individuos que practican el mindfulness. Además, al ser el mindfulness una cualidad fundamental de la conciencia humana (Brown et al., 2007a; Brown et al., 2007b; Kabat-Zinn, 2003), las investigaciones del mindfulness pueden aportar al conocimiento de la conciencia, a la comprensión de su rol fundamental en el comportamiento humano y de cómo esta se puede refinar para su óptimo funcionamiento (Brown et al., 2007b). Es en base a estos conocimientos que se pueden crear y/o refinar intervenciones que incluyan la práctica del mindfulness para disminuir los síntomas negativos e incrementar el bienestar en una determinada población (Baer et al., 2009).

Entre las herramientas que existen para medir el mindfulness están los instrumentos psicométricos que utilizan el método de auto-reporte y aquellas que utilizan, en un contexto de experimentación, la evaluación de tareas basadas en el rendimiento. No se han reportado herramientas alternas a estas (Baer et al., 2009). En referencia a las últimas, Bishop et al. (2004) sugirieron que el modo en que una persona realiza una serie de tareas podría reflejar aspectos de la tendencia o habilidad de conducirse con mindfulness.

Por ejemplo, en el caso particular de la Observación del momento presente sin un proceso de elaboración, que es un componente común a todas las definiciones del mindfulness, una persona con mayor tendencia a conducirse en mindfulness debiera realizar mejores las tareas que requieran la inhibición del

procesamiento semántico, como la tarea de Stroop emocional. Esta consiste en solicitar a un sujeto que responda con la mayor rapidez posible e ignorando el contenido semántico, al color de diversas palabras-estímulos emocionales que se le presentan escritas y de diferentes colores (Martínez-Sánchez & Marín, 1997). Del mismo modo, se podría evaluar el mindfulness a partir de la realización de tareas relacionadas a los distintos componentes que se adjudican al constructo, dependiendo de cómo este se defina. Sin embargo, este método casi no se ha utilizado (Baer et al., 2009).

Como señala Thorndike (1989), el desarrollo de un instrumento de medición requiere de una clara definición del atributo que se va a medir. Y en relación a la definición del mindfulness en particular, a pesar que algunos autores piensan que es difícil definirlo de un modo concreto dada la sutileza del concepto (Brown & Ryan, 2004; Gunaratana, 2002; Hayes & Shenk, 2004; Hayes y Wilson, 2003), existen diversos intentos por definir el mindfulness operacionalmente y es en base a ellos que también se han desarrollado varios instrumentos que miden el constructo a través de auto-reportes.

Respecto de ello, Van Dam, Earleywine y Danoff-Burg (2009) señalaron que el reportar experiencias conscientes pasadas podría ser inherentemente delicado y presentar desafíos únicos para la evaluación del mindfulness en particular, pues los auto-reportes requieren de introspección y se apoyan en la premisa de que los individuos podrían reportar, vía el conocimiento declarativo, las experiencias que constituyen el constructo, en ese caso el mindfulness. No obstante, Schooler y Schreiber (2004) advirtieron que la introspección podría tener diversas fallas ya que la experiencia, la conciencia y la metaconciencia de la experiencia, que un individuo necesita realizar al hacer una introspección, pueden dissociarse una de la otra. Explicaron que las personas frecuentemente tienen experiencias sin estar necesariamente consciente de ellas o realizar una metaconciencia respecto de ellas, de modo que cuando intentan describir una experiencia vivida es posible que no las puedan evocar y/o las distorsionen.

De esta manera, es probable que las personas que tengan mayores niveles de mindfulness, al ser más conscientes de sus experiencias, tiendan a responder de manera distinta que aquellos que tienen menores niveles de mindfulness (Baer et al., 2009; Van Dam et al., 2009). Van Dam et al., (2009) advirtieron que aún son importantes las investigaciones respecto del tema. A pesar de ello, los instrumentos de auto-reporte son los más utilizados en las investigaciones del mindfulness (Baer et al., 2009).

Todos los instrumentos de auto-reporte que miden el mindfulness han demostrado tener características psicométricas prometedoras (Baer et al., 2006; Baer et al., 2009). Algunos miden el mindfulness como rasgo, es decir, como una tendencia a conducirse con mindfulness en el día a día. Estos instrumentos incluyen el *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld, Grossman & Walach, 2001), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer et al., 2004), *Mindfulness Questionnaire* (MQ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley & Dagnan, 2005 citado por Baer et al., 2006 y Baer et al., 2008), *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006), *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007) y *The Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS; Cardaciotto et al., 2008). Otros instrumentos miden el mindfulness como estado. Entre ellos se encuentra el *Toronto Mindfulness Scale* (TMS, Lau et al., 2006) y el MAAS-estado (Brown & Ryan, 2003).

Todos estos instrumentos difieren en contenido y estructura, lo que sugiere una falta de consenso en la definición operacional del mindfulness, sobre todo en si se trata de un constructo uni o multidimensional (Baer et al., 2008). Con el MASS, Brown & Ryan (2003) mantienen que el mindfulness consiste en sólo un factor, descrito como una acrecentada atención y conciencia de lo que está ocurriendo en el momento presente. Discuten que la aceptación es importante para el mindfulness pero que subyace a la capacidad de prestar atención al momento presente. Por otro lado, Baer et al. (2004) encontraron con el KIMS, que está basado en la terapia conductual dialéctica (DBT), evidencia para cuatro aspectos separados del mindfulness: observación, descripción, actuar con conciencia y aceptación sin juicio.

El TMS, por su parte, mide el mindfulness con base en un modelo de dos factores: curiosidad, que refleja el percatarse del momento presente con curiosidad; y descentramiento (decentering), que refleja la conciencia con la que una persona experimenta el momento presente a cierto grado de distancia y desidentificación, en vez de ser atrapado en los pensamientos y sentimientos (Lau et al., 2006). El PHLMS también mide dos dimensiones separadas del mindfulness: percatación del momento presente y aceptación de las experiencias internas y externas (Cardaciotto et al., 2008). Los otros instrumentos fueron diseñados para medir múltiples componentes del mindfulness (atención, percatación, apertura, dejar ir (*let go*), ausencia de juicio, aceptación y ausencia de aversión), pero aun así no los miden separadamente, sino sólo proveen un único resultado (Baer et al, 2008).

EI FFMQ. Con la finalidad de examinar la estructura factorial del mindfulness, y con la intención de unir las distintas aproximaciones a dicho constructo, Baer et al. (2006) llevaron a cabo diversos estudios con cinco instrumentos que miden el mindfulness como rasgo. Estos fueron el FMI, MAAS, KIMS, MQ y CAMS, descritos anteriormente. No se incluyó el PHLMS, pues para ese entonces aún no había sido creado (Baer et al., 2008).

En un primer estudio, dichos cuestionarios fueron aplicados en conjunto a una muestra grande ($n=613$) de estudiantes universitarios. Se encontró que todos los instrumentos aplicados tenían una buena consistencia interna (coeficientes alpha entre .81 y .87) y una positiva y significativa correlación entre uno y otro (entre .31 y .67, $p<.01$). Además, la validez de constructo de tipo convergente y discriminante fue demostrada al relacionar otras variables que la teoría señala que están asociadas o no con el nivel de mindfulness obtenido a partir de las mediciones antes mencionadas (Baer et al., 2006).

La validez de constructo de tipo convergente de los cuestionarios se corroboró al encontrar correlaciones positivas (entre .22 y .61; $p<.01$ y $p<.001$) entre mindfulness y apertura a la experiencia, inteligencia emocional y compasión por uno mismo (*self-compassion*); y correlaciones negativas (entre -.23 y -.63; $p<.01$ y $p<.001$) entre el mindfulness y neuroticismo, síntomas psicológicos, supresión de pensamientos, dificultades en la regulación emocional, alexitimia, disociación, evitación experiencial (*experiential avoidance*) y ausencia-*mindlessness* (opuesto al mindfulness). Todas las correlaciones fueron significativas, con la excepción de la correlación entre el MQ y apertura a la experiencia que fue positiva (.14), pero no significativa. Por otro lado, la validez de constructo de tipo discriminante fue corroborada al no encontrar correlaciones significativas (entre -.08 y .20) entre el mindfulness y extraversión. Los resultados respaldaron la confiabilidad y validez de los cinco instrumentos.

Al notar que las correlaciones entre el mindfulness y otras variables eran distintas de acuerdo al instrumento utilizado, un segundo estudio se llevó a cabo con el fin de determinar si los instrumentos estaban evaluando diferentes elementos o facetas del mindfulness. Por ejemplo, el MAAS parecía enfatizar un elemento del mindfulness relacionado a la ausencia del mismo (*mindlessness*), mientras que el MQ parecía enfocarse en los elementos relacionados a la supresión de pensamientos y evitación de las experiencias. Para examinar dicha posibilidad se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio (EFA) realizado al combinar los ítems de los cinco cuestionarios, los cuales sumaron 112 ítems.

El EFA sugirió una solución de cinco factores. Cuatro de los factores fueron idénticos a aquellos establecidos por el KIMS: Observación, Descripción, Ausencia de Juicio y Actuar con Conciencia. Sin embargo, emergió una faceta más con los ítems del FMI y el MQ, relacionada a la Ausencia de Reactividad ante las experiencias internas (Baer et al, 2004). Estos factores miden las cinco habilidades del mindfulness, detalladas anteriormente en el Modelo de las cinco facetas del mindfulness.

Luego se procedió a crear la escala para cada uno de los cinco factores a partir de la selección de los siete u ocho ítems más representativos de cada factor (y menos representativos en los otros factores) y se formó el *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ; Baer et al, 2006) que combinó un total de 39 ítems. Se calculó el coeficiente alpha para cada factor y se encontró que cada faceta tuvo un coeficiente alpha entre .75 y .91, lo que indicó una buena consistencia interna. La correlación entre cada una de estas facetas fue entre baja y media pero significativa (entre .15 y .34), lo que indicó que dichas escalas estaban relacionadas (Baer et al, 2006). La excepción fue la correlación entre la subescala de Observación y la de Ausencia de Juicio, pues no fue significativa.

Para tener más evidencia de que las facetas tenían contenidos sustanciales y no coincidentes, se llevó a cabo un análisis regresional para cada faceta, en la que cada una de las cuatro facetas restantes fue considerada como predictor. El análisis mostró que la mayor parte de la varianza en cada faceta es distinta de las otras cuatro, lo que sugirió que las facetas miden constructos que se relacionan pero son distintos (Baer et al., 2006).

Seguidamente Baer et al. (2006) condujeron un análisis factorial confirmatorio (CFA) jerárquico para establecer si las facetas derivadas del EFA eran entendidas como constructos separados o como cinco elementos o facetas del mindfulness. Para ello aplicaron el FFMQ en una nueva muestra de estudiantes universitarios (N=268). Se examinó un modelo jerárquico en el que las cinco facetas fueron indicadores del constructo global del mindfulness. El modelo funcionó, sin embargo la faceta Observación no se ajustó al modelo. Este dato sorprendió a los autores, pues la observación es descrita como un elemento central del mindfulness. Baer et al. (2006) sugirieron que el hallazgo pudo relacionarse a la falta de experiencia meditativa en la muestra.

Los resultados al desarrollar el KIMS (Baer et al., 2004) refirieron que las personas con ninguna experiencia en meditación suelen atender a las experiencias juzgándolas. Por el contrario, las personas con experiencia en meditación suelen

operar desde un punto de vista menos enjuiciador, pues la meditación les enseña a prestar atención a las experiencias, procurando aceptarlas y no juzgarlas. Es así que para examinar dicha posibilidad, Baer et al. (2006) combinaron en una sola muestra a todos los participantes de las dos muestras utilizadas que tenían experiencia en meditación (N= 190). En esa muestra el modelo funcionó, sugiriendo que el mindfulness sí constaba de cinco facetas, siendo cada una un aspecto del constructo global del mindfulness en individuos con experiencia en meditación.

Sin embargo, Baer et al. (2006) alertaron que dichos resultados debían tomarse cuidadosamente por tratarse de una muestra que incluyó a participantes de los grupos EFA Y CFA. Además la variable de experiencia meditativa no estuvo adecuadamente controlada al usarse sólo una única escala likert para medirla (con un rango de “ninguna” hasta “bastante”). Aún así Baer et al. afirmaron que las razones por las cuales la faceta de observación no encajó en el modelo no eran del todo claras.

Comentaron que también es posible que el contenido de los ítems de la faceta Observación no sea el adecuado para medir la cualidad de notar o atender a la experiencia que es característico del mindfulness. Muchos de los ítems incluidos en dicha faceta están relacionados con estímulos externos (sonidos, olores, etc.) y sensaciones corporales, mientras que otras facetas se relacionan primordialmente con emociones y cogniciones o con el actuar consciente. Mencionaron que quizás ítems de la faceta de observación con contenido similar sí encajarían en el modelo, pero eso todavía necesitaría ser estudiado. Además advirtieron que aunque el mindfulness tiene cualidades de rasgo y de estado (Brown & Ryan, 2004), también ha sido descrito como una habilidad (o conjunto de habilidades) que pueden ser desarrolladas con la práctica (Bishop et al., 2004), por lo que sugirieron que es posible que la faceta de observación sea sensible a los cambios en la experiencia meditativa (Baer et al., 2006).

Posteriormente, Baer et al. (2008) trabajaron la validación del Modelo de las cinco facetas del mindfulness con el FFMQ en cuatro diferentes muestras: meditadores regulares (N=278), no meditadores demográficamente similares a los primeros, es decir, adultos con estudios superiores completos (N=252), adultos de la comunidad en general (N=293), y estudiantes universitarios no meditadores (N=259). Se encontró una consistencia interna desde adecuada a buena, con un coeficiente alpha entre .72 y .92 en todas las muestras, excepto la faceta de ausencia de reactividad ante las experiencias internas en la muestra de estudiantes,

que tuvo un alpha de .67. En todas las demás facetas, dicha muestra tuvo buena consistencia interna, entre .81 y .86.

Dado que Baer et al. (2006) ya habían estudiado la estructura factorial del mindfulness en muestras de no meditadores, en este estudio posterior sólo se examinó dicha estructura en la muestra de meditadores regulares (Baer et al., 2008). Y a diferencia del primer conjunto de investigaciones en el que la experiencia meditativa no estuvo adecuadamente controlada (Baer et al., 2006), en la investigación de Baer et al. (2008) se preguntó a todos los meditadores por cuánto tiempo habían meditado regularmente, y a 180 de ellos, también acerca de la frecuencia y duración de las sesiones de meditación, además del número total de días que habían participado de un retiro de meditación.

Baer et al. (2008) corroboraron en este grupo de meditadores, el Modelo jerárquico de las cinco facetas del mindfulness a partir de un análisis factorial jerárquico, lo cual replicó la estructura factorial hallada en el grupo de meditadores en el estudio anterior de Baer et al. (2006). Además, todas las facetas correlacionaron entre sí en un rango entre .32 y .56 ($p < .01$), lo que les sugirió que las facetas se relacionan entre sí, corroborando la validez de constructo de la prueba pues la teoría propuesta por la DBT, en la cual se basa el modelo, afirma que el mindfulness es un conjunto de habilidades interrelacionadas. Un análisis regresional para cada faceta, en la que cada una de las facetas restantes sirvió como predictor, acreditó que a pesar de que se trataban de elementos intercorrelacionados del constructo general del mindfulness, una porción importante de la varianza en cada faceta fue distinta de las demás, lo que sugirió que las facetas no se traslaparon unas a otras (Baer et al., 2008).

Las investigaciones aquí descritas apoyaron la idea de que el mindfulness es un constructo multidimensional, ya sea de cuatro factores en los no meditadores (todos los descritos menos Observación); o de cinco factores, en los meditadores, lo cual concuerda con la teoría del modelo, y corrobora así la validez de constructo de la prueba.

La validez de constructo por diferencias de grupos también fue analizada a partir de la comparación de los niveles del mindfulness y sus facetas entre un grupo de meditadores y otro de no meditadores. Los hallazgos encontrados resultaron consistentes con la teoría pues los meditadores obtuvieron significativamente mayores puntajes que los no meditadores en todas las facetas, con lo cual se fortaleció la validez (Baer et al., 2008).

También se encontraron correlaciones significativas con cuatro de las facetas

del mindfulness (todas menos Actuar con Conciencia) y la experiencia en meditación medida en meses o años de práctica, aún cuando los efectos de la edad y el grado de instrucción fueron controlados, con lo que se fortaleció la validez de constructo de la prueba (Baer et al., 2008). Baer et al. (2008) encontraron que las cuatro facetas del mindfulness correlacionaron positiva y significativamente con la experiencia de meditación, medida en meses o años de práctica. La correlación significativa más alta se dio entre la experiencia meditativa y la faceta de *Observación* (.35, $p < .01$), seguida por la correlación entre la experiencia en meditación y las facetas Ausencia de Reactividad (.31, $p < .01$), Ausencia de Juicio (.22, $p < .01$) y Descripción (.14, $p < .01$). La faceta Actuar con Conciencia no mostró una correlación significativa con la experiencia de meditación, sin embargo sí lo hizo con las demás facetas y contribuyó significativamente en el puntaje global.

Baer et al. (2008) afirmaron que los resultados sugerirían que la experiencia en meditación tiene efectos significativos en las habilidades de observación, descripción, ausencia de juicio y ausencia de reactividad, aún cuando otras variables demográficas son controladas; mas no en la habilidad de actuar con conciencia. Y debido a que sí se encontró efectos pequeños para la edad (.12, $p < .01$) y nivel de instrucción (.13, $p < .01$) para dicha habilidad, los autores creyeron que el grado de instrucción de los participantes pudo haber mediado entre ella y el mindfulness.

Luego, la validez de constructo de tipo convergente del instrumento, con excepción de la faceta Observación en los no meditadores, también se ha evidenciado al mostrar una correlación positiva entre el las facetas del FFMQ y el *Psychological Well Being Scales*, que mide bienestar; y una correlación negativa entre las facetas del FFMQ y el *Brief Symptom Inventory* y el *Profile of Mood States* (Baer et al., 2008).

En cuanto al incremento de la validez de las facetas del mindfulness, Baer et al., (2008) la corroboraron para cuatro de ellas al predecir el bienestar psicológico, medido como un único resultado, en una muestra de meditadores y no meditadores con estudios superiores. Conjuntamente dichas facetas predijeron el 39% de la varianza del bienestar psicológico. La excepción fue sólo la faceta de Observación, que no tuvo un incremento de la validez por encima de las demás facetas. Los autores sostuvieron que ello se debería a que dicha faceta está relacionada al bienestar psicológico únicamente en la muestra de meditadores, y no en los no meditadores demográficamente similares a ellos.

Planteamiento del problema.

Como se ha descrito, el mindfulness, en su adaptación secular y cultural a la psicología científica, es una capacidad inherente a la conciencia humana que permite atender a los fenómenos que se experimentan en cada momento presente, de un modo en el que se aceptan tal y como emergen en la conciencia, sin realizar juicios sobre ellos (Baer et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Germer, 2005; Vallejo, 2006).

Ya se han señalado los estudios que expresan los numerosos beneficios para la salud en general y la salud mental en particular, relacionados a dicha capacidad y al proceder con ella en el día a día (e.g. Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007b; Carlson & Brown, 2005; Walach, et al., 2006), lo cual pone en manifiesto su eficacia para vivir en bienestar (Baer, 2003; Baer, et al., 2008; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003). Estos hallazgos han alimentado el interés de la psicología occidental por seguir estudiando la naturaleza del constructo y por incorporar diversas técnicas y métodos que desarrollen el mindfulness en sus intervenciones clínicas (Baer et al., 2006; Mace, 2007; Vallejo, 2006).

Sin embargo, a pesar de que en el Perú la práctica del mindfulness podría encontrarse implícita en distintas formas de psicoterapia (Stein, Ives-Deliperi & Thomas, 2008) y tradiciones ancestrales (e.g. meditación, o la toma de ayahuasca y otras plantas psicotrópicas, Kaspersen & Hårklau, 2008), no se conocen estudios científicos sobre el mindfulness realizados en el país. Se cree que ello podría deberse a que el mindfulness como un constructo psicológico es apenas conocido en la región, y a que aún no se cuenta con instrumentos validados en el medio que lo evalúen.

Se considera necesario contar con un instrumento validado en la región para poder comenzar a estudiar el constructo en el Perú y de este modo conocer más sobre la naturaleza del mindfulness, su relación con las variables demográficas y otros constructos psicológicos, los medios por los cuales el mindfulness se puede desarrollar y los efectos que el incremento de dicha capacidad puede provocar en la salud de sus habitantes, entre otras interrogantes. Es con base en esos conocimientos que pueden crearse o refinarse intervenciones clínicas que incorporen diversas técnicas y/o métodos, tanto contemporáneos como ancestrales, para desarrollar el mindfulness con el fin de aminorar los síntomas nocivos, físicos y psicológicos, e incrementar el bienestar en una determinada población.

Con el objetivo de contribuir con la validación de un instrumento que mida el mindfulness en los pobladores de Lima Metropolitana, se decidió analizar la

confiabilidad y validez de constructo del *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2006) dadas sus características psicométricas prometedoras y su aporte al estudio del mindfulness, al haber logrado integrar las diferentes definiciones operacionales del constructo que existían hasta el momento de su creación (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008). Como ya se describió, el FFMQ mide el mindfulness según cinco habilidades o facetas: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad (Baer et al., 2006).

Una manera de examinar la confiabilidad del FFMQ consiste en analizar la consistencia interna de la prueba. Si una prueba mide un sólo constructo, entonces es probable que los reactivos y factores que la componen sean consistentes, es decir que correlacionen con el puntaje total de cada uno de los factores, en el caso de los reactivos; y con el puntaje total de la prueba, en el caso de los factores (Gregory, 2001).

Luego, un modo para analizar la validez de constructo del FFMQ consiste en mostrar que en promedio, individuos con antecedentes diferentes obtienen puntuaciones consistentes con la teoría. Es decir, individuos que se consideran altos en el constructo que mide la prueba deberían obtener puntuaciones altas, mientras que individuos con niveles del constructo supuestamente bajos deberían obtener puntuaciones bajas (Gregory, 2001). En este caso, si el FFMQ mide el mindfulness, y se tiene en cuenta que todas las tradiciones de meditación afirman que el meditar desarrolla el mindfulness, lo cual ha sido corroborado por varios estudios científicos (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006), los meditadores deberían tener mayores niveles del mindfulness y sus facetas, medidos con el FFMQ, en comparación con los no meditadores (Baer et al., 2008).

Además, si la meditación cultiva el mindfulness y por tanto también el conjunto de habilidades que lo componen, y las facetas del FFMQ miden dichas habilidades y el mindfulness global, se deberían encontrar correlaciones entre la experiencia de meditación y cada uno de los puntajes obtenidos con el FFMQ (Baer et al., 2008). Analizar dichas correlaciones también puede contribuir a la validez de constructo de tipo convergente que se demuestra cuando una prueba se correlaciona con otras variables que en teoría se relacionan con el constructo; en este caso la variable experiencia en meditación (Gregory, 2001). Luego, si los factores del FFMQ miden las habilidades del mindfulness, que en teoría se relacionan (Baer et al., 2008), estos factores deberían correlacionarse entre sí. Estas correlaciones también pueden ser un indicio para la validez de constructo de la prueba.

Es con base en estas premisas que la presente investigación se sustenta, y que se optó por aplicar el cuestionario a un grupo de meditadores y a un grupo de no meditadores, homogéneos en términos de sexo, edad y grado de instrucción. Dado que investigaciones anteriores con el FFMQ demostraron una correlación positiva entre el grado de instrucción alcanzado y todas las facetas del FFMQ y entre el grado de instrucción alcanzado y la experiencia en meditación (Baer et al., 2008), y que la validez del FFMQ se va a trabajar a partir de la experiencia en meditación, en el presente estudio se prefirió trabajar con un grupo de individuos delimitados según su nivel de educación.

Se decidió trabajar con individuos que habían terminado sus estudios superiores ya que la mayoría de meditadores aptos para participar en la presente investigación (81%) tuvo estudios superiores completos y fue en base a sus características demográficas que se determinó qué individuos formarían parte del grupo de los no meditadores. Asimismo, ya que parte del análisis de la validez original del FFMQ realizada por Baer et al. (2008) se hizo en función de un grupo de meditadores y un grupo de no meditadores, ambos con estudios superiores completos, se decidió trabajar con muestras similares pues permitiría discutir los resultados de la presente investigación a partir de los estudios previos con el FFMQ, además de la teoría, las características demográficas y de la práctica de meditación que también serían evaluadas y descritas.

Por lo discutido anteriormente, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Es confiable y válido el FFMQ para medir el mindfulness y sus facetas en un grupo de meditadores y no meditadores con educación superior de Lima Metropolitana?

Objetivos

Objetivo general:

Analizar la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores adultos con educación superior de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos:

1. Analizar la confiabilidad del FFMQ y sus factores a partir de su consistencia interna.

2. Analizar la validez de constructo del FFMQ a partir de las diferencias entre los puntajes obtenidos en el grupo de meditadores y en el grupo de no meditadores.

3. Analizar la validez de constructo de tipo convergente del FFMQ a partir de su correlación con la experiencia en meditación en los meditadores.
4. Analizar la validez de constructo del FFMQ a partir de las correlaciones entre sus factores.
5. Describir el mindfulness según las características demográficas evaluadas en ambos grupos.
6. Describir las características de la práctica de meditación en el grupo de meditadores.



CAPÍTULO II

Metodología

El presente es un estudio descriptivo al buscar describir y analizar las características psicométricas del FFMQ y el mindfulness de los participantes según las variables evaluadas. Se trata de una investigación de tipo no experimental, en la medida que se observó y analizó el mindfulness tal y como se da en el contexto natural. A su vez, es una investigación de tipo transversal debido a que los datos se recogieron para describir las variables en estudio en un único momento (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Participantes

Los participantes de la presente investigación fueron 55 meditadores y 55 no meditadores entre 20 y 60 años, que tienen el español como primer idioma y un grado de instrucción técnica y/o universitaria completa.

El muestreo de la presente investigación fue no probabilístico de carácter propositivo pues la elección de los sujetos a investigar no dependió de que todos tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados sino de los criterios de inclusión establecidos, de modo que los participantes fueron elegidos deliberadamente según las características personales necesarias para el estudio (Hernández et al., 2006). El primer criterio de inclusión para ambas muestras fue el tener el español como primer idioma y fue elegido para asegurar, en alguna medida, un adecuado entendimiento del cuestionario; el segundo, con el objetivo de delimitar la muestra, fue el tener entre 20 y 60 años; y el tercero, el tener un nivel de instrucción técnica y/o universitaria completa.

Este último criterio se estableció debido a que investigaciones anteriores con el FFMQ demostraron que el grado de instrucción alcanzado correlaciona con todas las facetas del FFMQ y con la experiencia en meditación (Baer et al., 2008), y dado que en el presente trabajo se va a validar el FFMQ en función de la experiencia en meditación de los participantes, se prefirió delimitar la variable de educación. De este modo se eligió trabajar sólo con individuos que habían terminado sus estudios superiores pues la mayoría en el grupo de meditación (81%) tuvo estudios superiores completos y fue sobre la base de este grupo que se eligieron las características que debieron tener el grupo de los no meditadores. Además, ya que Baer et al. (2008) analizaron la validez del FFMQ, entre otras muestras, con una muestra de meditadores y una muestra de no meditadores con estudios superiores

completos, trabajar con muestras similares permitiría discutir los resultados de la presente investigación con base en los estudios previos con el FFMQ, además de la revisión teórica, los aspectos metodológicos y las características demográficas y de meditación evaluadas.

Luego, para cada muestra, el criterio de inclusión sobre la experiencia en meditación fue la siguiente: para el grupo de meditadores, debían ser personas que afirmen, en el Cuestionario sobre la Historia de Meditación (ver Anexo A), realizar regularmente (de tres a más veces por semana) o semi-regularmente (de una a dos veces por semana) prácticas de meditación; y para el grupo de no meditadores, personas que afirmen en el Cuestionario de Historia de Meditación nunca haber meditado o haber meditado una vez u ocasionalmente, nunca regularmente o semi-regularmente.

Además, los no meditadores fueron seleccionados mediante la técnica de apareamiento (Kerlinger y Lee, 2002), procurando equipararlos de manera aproximada con el grupo de meditadores de acuerdo al sexo, edad y nivel educativo para asegurar la equivalencia inicial de ambos grupos antes de realizar los análisis respectivos al presente trabajo. Se eligió trabajar con muestras homogéneas en cuanto a la edad y nivel de educación debido a que el estudio de Baer et al. (2008) mostró una correlación positiva entre dichas variables y la experiencia en meditación medida en años o meses de práctica; y una correlación entre la edad y Actuar con Conciencia, una de las facetas del mindfulness. El lugar de nacimiento, el estado civil y la ocupación de los participantes, en términos de si esta estaba relacionada a la salud mental o no, también fueron evaluados.

El grupo de meditadores lo constituyeron 55 personas, entre 23 y 59 años y de edad promedio 39.72, de las cuales 26 fueron hombres y 29, mujeres; 43 nacieron en Lima y 9 en provincia; 12 completaron estudios técnicos y 43, estudios universitarios. De ellos, 8 realizaban trabajos relacionados a la salud mental. Y, el grupo de no meditadores lo constituyeron personas entre 23 y 59 años y de edad promedio 36.58, de las cuales 25 fueron hombres y 30, mujeres; 43 nacieron en Lima y 7, en provincia; 11 completaron estudios técnicos y 44, estudios universitarios. De ellos, 6 realizaban trabajos relacionados a la salud mental.

La Tabla 1 resume las características demográficas de ambas muestras.

Tabla 1

Descripción demográfica de los participantes

	meditadores (n=55)		no meditadores (n=55)	
	f	%	f	%
Edad				
23 a 30 años	13	23.6	14	25.5
31 a 40 años	17	30.9	17	30.9
41 a 50 años	17	30.9	18	32.7
51 a 59 años	8	14.5	6	10.9
Sexo				
Masculino	26	47.3	25	45.5
Femenino	29	52.7	30	54.4
Lugar de nacimiento				
Lima	43	78.2	43	78.2
Provincia	9	16.4	7	12.7
Extranjero	3	5.4	5	9.1
Estado civil				
Soltero/a	25	45.5	19	34.5
Conviviente	3	5.5	2	3.6
Casado/a	17	30.9	32	48.2
Separado/a	5	9.1	2	3.6
Divorciado/a	5	9.1	-	-
Grado de instrucción				
Técnica completa	12	21.8	11	20.0
Universitaria completa	43	78.2	44	80.0
Ocupación				
Salud mental	8	14.5	6	10.9
No Salud mental	47	85.5	49	89.1

Instrumentos

Ficha demográfica. Con el objetivo de establecer qué casos serían aceptados para la presente investigación y tener datos generales de los participantes para un posterior análisis, se entregó a cada sujeto una ficha donde debió llenar datos como edad, sexo, lugar de nacimiento, tiempo de residencia en Lima, estado civil, grado de instrucción, ocupación y si el español es su primer idioma (véase Anexo B).

Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness. Se aplicó la versión traducida al español del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al.,

2006) (véase Anexo C). El cuestionario original fue compuesto en inglés y consta de un auto informe de 39 ítems que mide mindfulness como rasgo a partir de cinco factores que los autores llaman facetas del mindfulness.

El factor Observación (conformado por los ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 y 36) incluye observar, notar o atender a las experiencias internas y externas, como sensaciones corporales, cogniciones, emociones, visiones, sonidos, y olores. El factor Descripción (conformado por los ítems 2, 7, 12, 16, 22, 27, 32 y 37) se refiere a nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas. El factor Actuar con Conciencia (conformado por los ítems 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34 y 38) envuelve el focalizar la atención conscientemente sobre cada actividad que se realiza en cada momento; y puede ser contrastado con el comportamiento mecánico (comúnmente llamado “piloto automático”), en donde la atención se focaliza en una situación diferente a la que uno está participando (Baer et al., 2008).

El factor Ausencia de Juicio (conformado por los ítems 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 y 39) incluye tomar una posición no evaluativa frente a las experiencias del momento presente, de modo que estas son aceptadas y permitidas en la conciencia, sin intentar evitarlas, cambiarlas o escaparse de ellas (Baer et al., 2004 y Baer et al., 2008). Finalmente, el factor Ausencia de Reactividad ante las experiencias internas (conformado por los ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29 y 33) se refiere a la tendencia a permitir que los sentimientos y emociones fluyan, sin dejarse “atrapar” o dejarse llevar por ellos (Baer et al., 2008).

Los participantes indicarán si están de acuerdo con cada ítem a través de una escala Likert con un rango de 1, si es nunca o muy rara vez cierto, a 5, si es muy a menudo o siempre cierto. En la mayoría de los ítems, un puntaje alto significa un alto nivel de mindfulness; sin embargo un número significativo de ítems son inversos (ítems 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 22, 25, 28, 30, 34, 35, 38 y 39), los cuales son enunciados de tal manera que las puntuaciones altas obtenidas en ellos indican un bajo nivel de mindfulness. El puntaje para cada factor se obtiene a partir de la suma de los puntajes resultantes de cada ítem perteneciente a dicho factor, teniendo en cuenta los ítems inversos. Luego, para el puntaje total, se suman los puntajes de los cinco factores. Para el factor Ausencia de Reactividad, el rango posible va desde 7 (puntaje mínimo) hasta 35 (puntaje máximo). Para los demás factores, el rango posible es 8-40. La puntuación máxima del cuestionario es de 195 y la mínima de 39. El análisis de la confiabilidad y validez del FFMQ se encuentra detallado en el acápite de la *Evaluación del mindfulness y el FFMQ*.

Cuestionario sobre la Historia de Meditación. Para tener claridad sobre las particularidades de la experiencia en meditación de los participantes, analizar cómo estas se relacionan con sus niveles de mindfulness y con ello tener datos que permitan examinar la validez del FFMQ, se administró la versión traducida al español para la presente tesis del Meditation History Questionnaire (Baer et al., 2006), en el que se pidió describir las características de la propia práctica de meditación. Este incluyó preguntas sobre el tiempo en meses y años que han practicado meditación, la duración en minutos de cada experiencia, cuántas veces por semana normalmente meditan y el número de días que han permanecido en retiros de meditación.

Además, se pidió a los participantes que evalúen la importancia personal de catorce razones potenciales para comprometerse con la práctica de meditación, utilizando una escala Likert con un rango de 1(no es importante) a 5 (es extremadamente importante). Las razones incluyeron: lidiar con la aflicción, lidiar con condiciones médicas, sentirse mejor físicamente, cultivar patrones de comportamiento más saludable, incrementar el entendimiento de uno mismo, de los demás y de la vida en general, cultivar compasión por uno mismo y por los demás, para desarrollarse espiritualmente, por ser parte de una tradición religiosa, para funcionar mejor en el trabajo, porque personas que respetan meditan, y por curiosidad; además de una pregunta abierta en la que pudieron describir sus propias razones (véase Anexo A).

Procedimiento

Las etapas de la presente investigación fueron las siguientes:

Traducción de los cuestionarios. Un traductor y lingüista tradujo del inglés al español el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ, Baer et al., 2006), teniendo en cuenta el sentido y la construcción gramatical del mismo. La traducción se hizo agrupando los ítems de acuerdo a la faceta que pertenece cada uno de ellos. Luego se contactó a tres personas expertas en el tema del mindfulness, a los cuales se les presentó un documento con la versión en inglés y las traducciones en español del cuestionario para que los revisen. Al final de la presentación de cada ítem se introdujo una tabla en la cual las personas podían aceptar o rechazar la traducción, y en el caso de rechazarla se les pidió escribir su propuesta. También se les pidió que agreguen comentarios o sugerencias globales si lo deseaban.

Se optó por contactar a los expertos pues al estar relacionados con los temas del mindfulness podían contribuir para la traducción del cuestionario, dada la complejidad de traducir ideas referidas a la conciencia, presentes en el mismo. Para la traducción final se tomó en cuenta las sugerencias y propuestas recomendadas por los expertos, así como el propio juicio de la investigadora. El Cuestionario sobre la Historia de Meditación (Baer et al., 2006) también fue traducido al español por el traductor y lingüista, y revisado por los mismos expertos y la autora de la presente tesis.

Seguidamente, se aplicó las versiones traducidas de ambos cuestionarios a una muestra piloto de meditadores ($n=6$) y no meditadores ($n=9$) para medir el tiempo aproximado que los participantes se tomarían en responder los cuestionarios, observar cómo estos funcionarían en ellos, y corregir lo que sea necesario. Los participantes se tomaron alrededor de 15 minutos en responder los cuestionarios, y dado que la prueba piloto fue exitosa, no hubo que rectificar ninguna traducción a partir de ella. Finalmente, los casos de la muestra piloto fueron tomados en cuenta para las muestras finales.

Cabe recalcar que en todo momento se mantuvo informada sobre este proceso a Ruth Baer, autora de las pruebas originales, quien autorizó previamente la traducción de ambos cuestionarios al español para la presente investigación.

Aplicación de los cuestionarios. Paralelamente a la traducción de los cuestionarios, se contactó a las distintas muestras participantes del actual estudio. Para la muestra de meditadores se contactó a un representante de cada grupo que se conoce incentiva la meditación en Lima Metropolitana. Se procedió a expresarles el objetivo de la presente investigación y el interés por contar con la participación voluntaria y confidencial de los integrantes de cada grupo. Una vez aceptada la propuesta se coordinó una fecha para asistir al lugar de reunión de cada respectivo grupo y proceder con la aplicación de los instrumentos a las personas que desearon cooperar. De los diez grupos contactados, siete aceptaron participar en el estudio.

Dado que las variables de edad y nivel educativo alcanzado del grupo de meditadores sirvieron como base para elegir a los participantes que formarían parte del grupo de no meditadores, se esperó a analizar dichos datos antes de contactar a los individuos que no meditaban. Para el grupo de los meditadores, los cuestionarios se aplicaron en el día acordado con cada centro, antes de sus respectivas reuniones; y para el grupo de los no meditadores, se aplicaron en el día acordado con cada uno de ellos.

El proceso se inició con la presentación de la investigadora y el tema en estudio. Luego se pasó un consentimiento informado (véase Anexo D) que debió ser firmado por todo aquel que aceptó voluntariamente participar del estudio. En este se dio a conocer los objetivos de la investigación y los compromisos tanto del participante como de la autora en la investigación. A continuación, se procedió a repartir los cuestionarios para ser llenados. Primero se pidió llenar la ficha demográfica, luego la versión traducida del FFMQ y posteriormente el Cuestionario sobre la Historia de Meditación. A los participantes, el llenado de los cuestionarios les tomó 15 minutos aproximadamente. Dado que la investigadora estuvo sujeta a la disponibilidad y el tiempo de los participantes, se permitió que aquellos que no contaban con el tiempo necesario para llenar los cuestionarios se lleven estos a casa y los entreguen en el día acordado.

Una vez recogidos los cuestionarios se descartaron aquellos pocos que no fueron llenados en su totalidad. Luego, se descartaron aquellos llenados por individuos que no encajaron con los criterios establecidos para pertenecer a cada una de las muestras. De un total de 81 casos recogidos a partir de los centros que incentivan meditación para la muestra de meditadores del presente estudio, se descartaron 26 pues no tenían el español como primer idioma ($n=2$), tenían más de 60 años ($n=3$), no tuvieron un grado de instrucción técnica o universitaria completa ($n=14$), afirmaron no meditar ($n=6$) o solían meditar pero habían dejado de hacerlo ($n=1$).

En la muestra de no meditadores, de un total de 70 casos recogidos con la técnica de apareamiento, 15 fueron los casos excluidos porque no tenían el español como primer idioma ($n=1$), no tuvieron un grado de instrucción técnica o universitaria completa ($n=1$), o habían meditado regularmente en el pasado ($n=13$). Fue así que quedaron 55 individuos para la muestra de meditadores y 55 individuos para la muestra de no meditadores. Con ellos se realizó la base de datos para el presente estudio.

Análisis de los resultados. Seguidamente se realizaron los respectivos análisis estadísticos y se procedió a examinar los resultados.

Primero se calculó el Alpha de Cronbach para todas las facetas y para la prueba en su totalidad, con el fin de examinar la confiabilidad del FFMQ a partir de su consistencia interna. Esto se realizó agrupando los reactivos de acuerdo a cada faceta de la prueba. Luego se analizó la discriminación de los ítems según la correlación ítem-test corregida, que es un indicador de la capacidad del ítem para distinguir entre individuos que poseen altos niveles de un atributo y aquellos que

poseen bajos niveles del mismo (Muñiz, 2001). Los niveles de significancia para las correlaciones item-test fueron consideradas aceptables si estas resultaron ser positivas; y óptimos, si fueron positivas y suficientemente grandes (>0.2). En el caso se encontrara correlaciones menores a 0.2 se procedería a neutralizar el ítem.

También se calcularon las correlaciones entre cada ítem y su factor correspondiente, así como entre cada factor y el puntaje total con el fin de tener más datos para discutir la consistencia interna de la prueba.

A continuación, para llevar a cabo el estudio de la validez de constructo por diferencias entre grupos del FFMQ, se recurrió a comparar los puntajes obtenidos en cada faceta y en el puntaje total del grupo de meditadores y del grupo de no meditadores. Para realizar dicha comparación se procedió a examinar la normalidad de los datos a partir del estadístico Kolmogorov-Smirnov y, dado que esta no se encontró, se utilizó el estadístico no paramétrico para muestras independientes, U de Mann Whitney, el cual compara las medianas de los puntajes obtenidos en cada grupo.

Seguidamente, con el fin de analizar la validez de constructo de tipo convergente, se corrió una correlación parcial entre la experiencia en meditación y el FFMQ, controlando la edad debido a que se encontró que esta correlacionaba con la experiencia de meditación. También se analizó la intercorrelación de todos los factores que mide el FFMQ, con el fin de verificar la validez de constructo de la prueba. Finalmente, se analizó el mindfulness y sus facetas según las variables demográficas de edad, sexo, lugar de nacimiento, estado civil, nivel de educación alcanzado y ocupación. Para la edad, se trabajó analizando la correlación parcial entre esta y el FFMQ. Para las demás variables se hizo a partir de las diferencias entre medianas.

CAPÍTULO III

Resultados

Siguiendo con los objetivos del actual trabajo, el presente capítulo comenzará con el análisis de la consistencia interna del FFMQ para evaluar la confiabilidad de la prueba y sus factores. Seguidamente, se mostrará la comparación entre los grupos que componen la muestra, según sus niveles de mindfulness y sus factores para determinar la validez de constructo de la prueba a partir de las diferencias grupales, consistentes con la teoría. También, se presentarán las correlaciones entre las facetas del FFMQ y la prueba en su totalidad con la experiencia en meditación, con el fin de verificar la validez de constructo de tipo convergente. Luego se presentarán las intercorrelaciones entre los factores de la prueba para ofrecer más indicios sobre la validez de constructo del FFMQ en el presente estudio. Finalmente, se mostrarán las relaciones consistentes entre el mindfulness y sus factores con las variables demográficas evaluadas; y se describirán las características de la práctica de meditación pues es la variable en base a la cual se está validando el constructo.

De este modo, el objetivo general y los objetivos específicos serán abordados.

Confiabilidad del FFMQ

Uno de los objetivos específicos de la presente tesis fue analizar confiabilidad del FFMQ a través de la consistencia interna de los reactivos, es decir, la tendencia a correlacionarse entre sí en sentido positivo (Gregory, 2001). La consistencia interna se obtuvo a partir del cálculo del Alfa de Cronbach para cada factor de la prueba. El valor de dicho estadístico puede variar entre 0 y 1, donde los valores cercanos a .25 indican una baja confiabilidad; los cercanos a .50, una fiabilidad media o regular; los que superan el .75, una confiabilidad aceptable; y aquellos mayores a .90, una confiabilidad elevada (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Los análisis indicaron que el alpha de Cronbach para la escala completa y sus factores es aceptable, en un rango de .77 a .89. Estos resultados se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Consistencia interna (α) de la prueba y sus factores

	Número de ítems	α
Escala completa	39	.895
Observación	8	.774
Descripción	8	.844
Actuar con Conciencia	8	.861
Ausencia de Juicio	8	.863
Ausencia de Reactividad	7	.778

Tal como se aprecia en la Tabla 2, todos los factores mostraron un alpha mayor a 0.77, lo que no sólo permitió asegurar la confiabilidad de los datos obtenidos a partir de ellos, sino que indicó una confiabilidad elevada (Gregory, 2001).

A continuación se realizó el análisis de discriminación de los ítems, a partir de la correlación ítem-test corregida, lo que permitió determinar la capacidad discriminativa de cada ítem entre los individuos que tuvieran altos niveles del atributo y aquellos que tuvieran bajos niveles del mismo (Muñiz, 2001). Una correlación ítem-test corregida positiva de 0.2 o mayor indica que el ítem tiene una buena capacidad de discriminación y que a mayor puntaje obtenido en el ítem se obtiene un mayor puntaje en el factor correspondiente o a menor puntaje obtenido, una menor puntuación.

Los resultados reportaron, en todos los casos, una correlación superior a 0.2. Sin embargo el ítem 11 del factor Observación, a pesar de tener una correlación ítem-test corregida aceptable ($r=.269$), mostró que si este se eliminaba, el alpha de Cronbach del factor Observación incrementaba de .774 a .790. La decisión de conservar el ítem, sin neutralizarlo, se tomó debido a que la correlación ítem-test fue aceptable y el incremento del alpha no fue sustancial en relación a la importancia teórica el ítem. De este modo, se conservó el ítem y se consideró para el análisis de los resultados. La Tabla E₁ presenta la capacidad de discriminación de cada ítem según al factor a cual corresponde (Ver Anexo E).

Seguidamente, para tener más datos acerca de la consistencia interna de la prueba, se calculó la correlación ítem-test para cada factor y se encontró que todos los ítems correlacionaron alta y significativamente con sus respectivos factores. Para el factor Observación, las correlaciones estuvieron entre .46 y .77; para el factor Descripción, entre .62 y .75; para el factor Actuar con Conciencia, entre .58 y .77; para el factor Ausencia de Juicio, entre .63 y .78; y para el factor Ausencia de Reactividad, entre .54 y .75. Todas las correlaciones fueron significativas y grandes según los criterios de Cohen (1988). Sólo dos ítems del factor Observación tuvieron

correlaciones significativas medianas (ambos con 0.46). Estos fueron los ítems 11 y 36. Los resultados se encuentran detallados en la Tabla E₂ en el Anexo E.

Luego se calculó la correlación entre los factores y el puntaje total y se obtuvo que todos los factores tuvieron una correlación significativa y grande con el puntaje total de la prueba, lo que también dio indicios sobre la consistencia interna del FFMQ. La Tabla 3 expone los resultados.

Tabla 3.

Correlaciones entre factores de la prueba y el puntaje total

	Observación	Descripción	Actuar con Conciencia	Ausencia de Juicio	Ausencia de Reactividad
Puntaje Total	.602 **	.713**	.707**	.584**	.720**

** p < 0.01

Validez del FFMQ

Validez de constructo a partir de las diferencias de grupos.

Dado que la teoría del mindfulness descrita afirma que los meditadores suelen tener mayores niveles de mindfulness que los no meditadores, y que el estudio original de la validez de constructo del FFMQ en Estados Unidos se ha basado en esa premisa para validar la prueba a partir de las diferencias de grupos, en la presente tesis se optó también por comparar ambos grupos y analizar sus diferencias consistentes con la teoría para validar el FFMQ.

Para ello, primero se examinó si se utilizaría un análisis paramétrico o no paramétrico, por lo que se procedió a verificar la normalidad de los datos con el estadístico de Kolmogrov-Smirnov, que confirma en muestras mayores a 50 (N>50) si los datos se ajustan a una curva normal. Si bien se encontró normalidad en el factor Observación en ambos grupos (significancia de .027 en el grupo de no meditadores y .020 en el grupo de meditadores), los demás factores y la escala completa no mostraron normalidad en ninguno de los grupos al tener significancias mayores a .050. La Tabla 4 muestra estos resultados.

Tabla 4.

Cuadro de normalidad- Kolomorov Smirnov

Muestra	factores	K.S.	Sig.
No Meditadores	Puntaje Total	.102	.200*
	Observación	.127	.027
	Descripción	.098	.200*
	Actuar con Conciencia	.097	.200*
	Ausencia de Juicio	.680	.200*
	Ausencia de Reactividad	.089	.200*
Meditadores	Puntaje Total	.730	.200*
	Observación	.131	.020
	Descripción	.102	.200*
	Actuar con Conciencia	.082	.200*
	Ausencia de Juicio	.116	.061
	Ausencia de Reactividad	.095	.200*

* Límite inferior de la significación verdadera.

Debido a que no se encontró normalidad en todos los datos, se procedió a utilizar el estadístico no paramétrico para muestras independientes, U de Mann Whitney, con el fin de identificar las diferencias significativas en el nivel de mindfulness y sus factores entre los dos grupos en estudio. Los resultados mostraron un mayor nivel de mindfulness en el grupo de meditadores (Mdn= 136), en comparación a los no meditadores (Mdn=128), con una diferencia significativa entre ambos. El grupo de meditadores también obtuvo puntajes más altos en los cinco factores que componen la prueba, en comparación a los no meditadores. Sin embargo sólo en los factores Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad la diferencia fue significativa ($p < 0.05$), pues en el factor Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio no fue significativa. En la Tabla 5 se presentan los resultados.

Tabla 5

Diferencias del mindfulness y sus factores entre meditadores y no meditadores

	No meditadores (n=55)		Meditadores (n=55)		U de Mann-Whitney	Z	p
	Mdn	rango	Mdn	rango			
Mindfulness	128	73	136	79	1026.5	-2.906	.004**
Observación	27	27	29	22	1032.0	-2.880	.004**
Descripción	28	22	31	18	1162.5	-2.097	.036*
Actuar con Conciencia	28	23	30	25	1247.0	-1.588	.112
Ausencia de Juicio	26	27	28	24	1512.0	0.000	1
Ausencia de Reactividad	22	16	24	17	973.5	-3.232	.001**

* p < 0.05, ** p < 0.01

Validez de constructo de tipo convergente

Para examinar si el mindfulness y sus facetas que mide el FFMQ se relacionan con otras variables que han sido previamente asociadas, en este caso la experiencia en meditación, y de ese modo mostrar evidencias de la validez de constructo de tipo convergente de la prueba, se realizaron correlaciones del puntaje total de la prueba y los factores de la misma con la experiencia en meditación, medida por el Cuestionario sobre la Historia de Meditación (Baer et al., 2006).

Debido a que cálculos previos mostraron que la edad correlacionó significativamente con la experiencia en meditación, medida en años o meses de práctica (.309, p < 0.01), se decidió realizar correlaciones parciales entre la experiencia en meditación y el mindfulness y sus cinco facetas controlando la edad. Los resultados reportaron correlaciones medias, según los criterios de Cohen (1988) entre la experiencia en meditación y tres de las facetas del mindfulness (Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad) aún cuando la edad fue controlada. La experiencia en meditación también correlacionó con el puntaje global de mindfulness. La tabla 6 reporta los resultados.

Tabla 6.

Correlaciones entre la experiencia en meditación y el FFMQ.

Variable control	Mindfulness	Observación	Descripción	Actuar con Conciencia	Ausencia de Juicio	Ausencia de Reactividad	
Edad	Experiencia en meditación	.300**	.326**	.221**	<u>ns</u>	<u>ns</u>	.414**

** p < 0.01

Intercorrelaciones de los factores del FFMQ

También se examinaron las correlaciones entre los factores de la prueba, con el fin de tener datos que puedan fortalecer los indicios de la validez de constructo de la prueba. La mayoría de factores correlacionaron entre sí con un rango entre .33 y .36. Las excepciones fueron la correlación entre los factores Actuar con Conciencia y Observación; y las correlación entre Ausencia de Juicio y Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad.

La Tabla 7 muestra estos resultados.

Tabla 7

Intercorrelaciones de los factores del FFMQ

factores	Descripción	Actuar con Conciencia	Ausencia de Juicio	Ausencia de Reactividad
Observación	.467**	<u>ns</u>	<u>ns</u>	.486**
Descripción		.339**	<u>ns</u>	.569**
Actuar con Conciencia			.369**	.398**
Ausencia de Juicio				<u>ns</u>

**p < .01, *p < .05.

Adicionalmente, debido a que los únicos estudios previos que han investigado las correlaciones entre los factores del FFMQ, lo hicieron separadamente para estudiantes de psicología con mínima experiencia en meditación (Baer et al., 2006) y para meditadores expertos con estudios superiores completos (Baer et al., 2008), se procedió a calcular las correlaciones por separado para los grupos que componen la muestra actual.

En la muestra de no meditadores se encontró que sólo intercorrelacionaron positivamente entre sí el factor Observación con Descripción y Ausencia de Reactividad, el factor Descripción con Ausencia de Reactividad y el factor Actuar con conciencia y Ausencia de Juicio. Todas las correlaciones fueron entre medianas y grandes (entre .37 y .58) según los criterios de Cohen (1988). Las demás

correlaciones entre los factores no fueron significativas. La tabla 8 presenta estos resultados.

Tabla 8

Intercorrelaciones de los factores del FFMQ en no meditadores

factores	Descripción	Actuar con Conciencia	Ausencia de Juicio	Ausencia de Reactividad
Observación	.506**	<u>ns</u>	<u>ns</u>	.471**
Descripción		<u>ns</u>	<u>ns</u>	.587**
Actuar con Conciencia			.371**	<u>ns</u>
Ausencia de Juicio				<u>ns</u>

** $p < .01$

En la muestra de meditadores, se encontró que todos los factores correlacionaron entre sí con un rango entre .28 y .60, lo que significó una correlación entre media y grande según los criterios de Cohen (1988). La excepción sólo fue la correlación entre el Factor Ausencia de Juicio y Observación que si bien fue positiva, no fue significativa. En la tabla 9 se muestran los resultados de dicho análisis.

Tabla 9

Intercorrelaciones de los factores del FFMQ en meditadores

factores	Descripción	Actuar con Conciencia	Ausencia de Juicio	Ausencia de Reactividad
Observación	.329*	.294*	<u>ns</u>	.394**
Descripción		.450**	.285*	.502**
Actuar con Conciencia			.378**	.604**
Ausencia de Juicio				.327*

** $p < .01$, * $p < .05$.

Mindfulness según las características demográficas

Se analizó la variable en estudio en relación a cuatro características demográficas: la edad, el sexo, el estado civil, el nivel educativo y la ocupación en términos de si esta estaba relacionada a la salud mental o no. Esto se hizo diferenciando los dos grupos que componen la prueba por separado. No se encontraron diferencias significativas en los niveles de mindfulness y sus cinco

factores entre hombres y mujeres, entre aquellos que habían culminado estudios técnicos y aquellos que habían culminado estudios universitarios, y entre aquellos que trabajaban en salud mental y los que no lo hacían. Para la edad, se realizaron correlaciones parciales, controlando la experiencia en meditación y no se encontraron correlaciones significativas para ninguno de los puntajes de la prueba.

Características de la práctica de meditación

Con el objetivo de conocer las características de meditación, enriquecer la presente investigación y tener datos adicionales para la posterior discusión de los resultados, a continuación se presentan las características de la práctica de meditación halladas en el grupo de meditadores.

Como se podrá apreciar, poco más de la mitad (50.9%) tenía menos de un año de experiencia en meditación; la mayoría (88.8%) tenía cinco años o menos; y un 7.3%, más de 10 años. La Tabla 10 resume esta y otras características de la práctica de meditación en el grupo de meditadores.

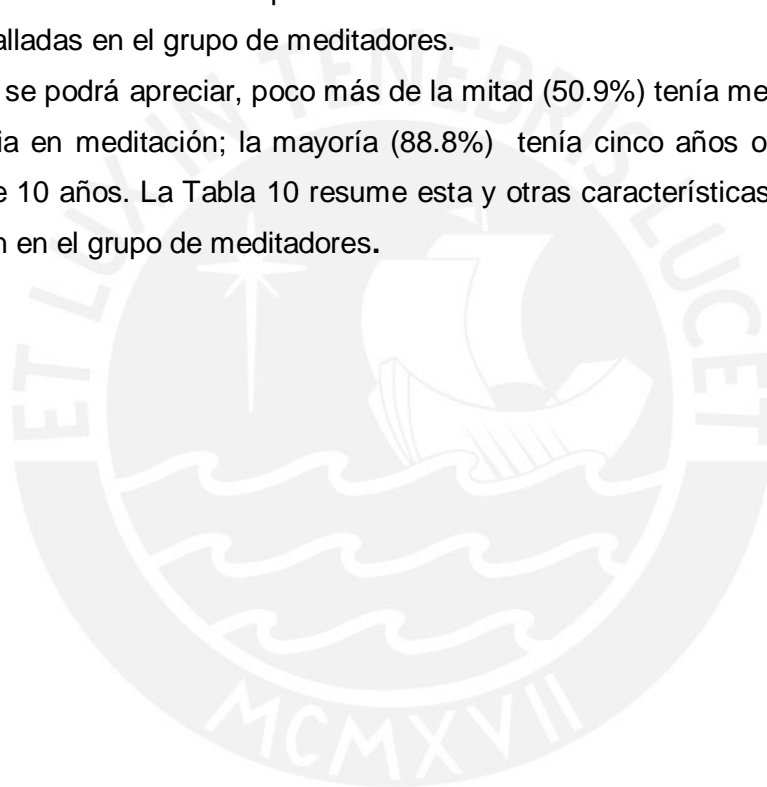


Tabla 10

Características de la práctica de meditación en meditadores (n= 55)

Tiempo de experiencia	f	%
menos de un mes	5	9.1
de 1 a 6 meses	13	23.6
de 7 a 11 meses	10	18.2
de 1 a 5 años	17	30.9
de 6 a 10 años	6	10.9
por más de 10 años	4	7.3
Frecuencia		
1 o 2 veces por semana	14	25.5
3 a 4 veces por semana	15	27.3
5 a 6 veces por semana	8	14.5
7 a más veces por semana	18	32.7
Duración		
Menos de 10 minutos cada vez	8	14.5
10 a 20 minutos cada vez	18	32.7
21 a 30 minutos cada vez	12	21.8
31 a 45 minutos cada vez	10	18.2
46 a 60 minutos cada vez	4	7.3
Más de 60 minutos cada vez	3	5.5
Total de días en retiros de meditación		
Ninguno	20	36.4
de 1 a 4 días	11	20.0
De 5 a 10 días	6	10.9
De 11 a 30 días	8	14.5
Un total de 3 meses	8	14.5
más de 3 meses	2	3.6

Luego, se analizaron las relaciones existentes entre las distintas características de la práctica de meditación evaluadas en el grupo de meditadores. Se encontraron correlaciones significativas positivas, entre medianas y grandes (entre .32 y .57), entre la experiencia de meditación medida en meses o años de práctica, la cantidad de veces por semana que realizaban la práctica, la duración de la misma y la cantidad en meses que habían asistido a retiros de meditación. Los resultados se presentan en la Tabla 11.

Tabla 11

Correlaciones entre las características de meditación

	Veces por semana	Duración	Retiros
Tiempo	0.402**	0.575**	0.560**
Veces por semana		0.425**	0.377**
Duración			0.328*

**p< .01., *p< .05.

También, se procedió a analizar la motivación para mantener una práctica de meditación. La razón predominante fue “para desarrollarme espiritualmente”, seguida por “para incrementar el entendimiento de uno mismo, la conciencia de uno mismo” y “para incrementar mi nivel de entendimiento o sabiduría con respecto a la vida en general”. Las motivaciones que tuvieron menos importancia para los participantes fueron: “por curiosidad, para ver qué sucede” (m=1.76), “porque personas a las que respeto meditan regularmente” (m=1.91), y “porque es parte de mi tradición religiosa” (m=2.2). La Tabla 12 expone las cinco motivaciones con mayor incidencia (véase Tabla F₁, en el Anexo F, para conocer la totalidad de los datos).

Tabla 12

Principales motivaciones para mantener una práctica de meditación

Razón	N	Media	SD
para desarrollarme espiritualmente.	52	4.54	.803
pues es una manera de incrementar el entendimiento de uno mismo, la conciencia de uno mismo.	49	4.45	.580
para incrementar mi nivel de entendimiento o sabiduría con respecto a la vida en general.	47	4.40	.681
pues es una manera de lidiar con la aflicción (ansiedad, depresión, infelicidad, etc.)	48	3.85	.967
para incrementar mi entendimiento y/o sabiduría con respecto a las personas.	47	3.85	.978

Finalmente, 25 de los 55 meditadores contestaron la pregunta abierta sobre las propias motivaciones para mantenerse en la práctica de meditación, alternas a las proporcionadas por el cuestionario. Si bien no se utilizó un sistema de codificación

formal para dichas respuestas, los temas incluyeron el contacto con lo divino (8), el autoconocimiento (8), la calma mental (6), el ser feliz/dejar de sufrir (5), el desarrollo del propio potencial (4), y el beneficiar a los demás seres (4).



Capítulo IV

Discusión

A continuación, se discutirán los hallazgos referidos a la confiabilidad y validez de constructo del *Five Facet Mindfulness Questionnaire* aplicado a un grupo de meditadores y no meditadores adultos con estudios superiores completos de Lima Metropolitana. Esto se realizará a la luz de la revisión teórica, los trabajos previos de validación del FFMQ, los aspectos metodológicos y las características de la muestra, tanto demográficas como de la práctica de meditación. Asimismo, se expondrán los alcances y limitaciones del actual trabajo, y las recomendaciones para posteriores investigaciones sobre el mindfulness, específicamente a partir del uso del FFMQ.

Uno de los objetivos específicos de la presente investigación fue analizar la confiabilidad del FFMQ a partir de la consistencia interna de los reactivos individuales para cada uno de los factores que componen la prueba. Los resultados indicaron que tanto el puntaje total como los factores tuvieron índices de consistencia interna elevados, lo que indicó que los puntajes obtenidos a partir de ellos son confiables.

Además se analizó la capacidad de discriminación de cada uno de los ítems según el factor al que corresponden. Se halló que todos lograban discriminar entre individuos que habían obtenido altos puntajes en el factor al cual pertenecía el ítem y aquellos que habían obtenido bajos puntajes en el mismo. Sin embargo, los resultados también mostraron que a pesar de que el ítem 11 (*“Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.”*) del factor Observación sí lograba discriminar entre altos y bajos puntajes, si este se eliminaba, la confiabilidad del factor incrementaba.

A pesar de ello, los datos obtenidos a partir de este ítem fueron considerados para la presente investigación, pues el aumento de la confiabilidad del factor a partir de su eliminación no fue considerable, teniendo en cuenta la relevancia teórica del ítem: este reflejaría un importante aspecto de la habilidad de observar, relacionado al mindfulness, que sólo es medida por el ítem 11 y otro único ítem del factor (Baer et al., 2006).

Baer et al. (2006) afirmaron que una de las características fundamentales del mindfulness es la habilidad de observar, notar o atender tanto las experiencias relacionadas a estímulos externos y sensaciones corporales, como las emociones, cogniciones y el comportamiento. Sin embargo, analizando los ítems del factor

Observación, que busca medir dicha habilidad a partir de ocho ítems, se vio que sólo dos reactivos están relacionados al segundo grupo de experiencias mencionadas (emociones, cogniciones y comportamientos), en contraste con los otros seis ítems que miden el observar los estímulos externos y las sensaciones corporales.

Los dos únicos ítems relacionados al notar las emociones, cogniciones y/o comportamientos son justamente el 11, del cual se está discutiendo y el 36 (*“Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento”*). Estos mismos ítems, a pesar de que mostraron una correlación ítem-test significativa y media (.46), según los criterios de Cohen (1998), obtuvieron la más baja correlación, con relación a los ítems de su mismo factor. Ello estaría reflejando que estos ítems contribuyen a la medición de la habilidad de observar, medida por la subescala Observación, pero en menor medida que los demás ítems que componen la misma.

Por lo discutido anteriormente, es posible que ambos ítems reflejaran una correlación ítem-test semejante a los demás ítems del factor Observación, si el factor incluyera un número similar de ítems relacionados tanto a los aspectos psicológicos (emociones, pensamientos), como a los aspectos fisiológicos (sensaciones corporales) que, como se mencionó en la revisión teórica, notar ambos es central en la habilidad que mide el factor Observación.

Luego, al encontrar que todos los factores de la prueba correlacionaron positiva y significativamente con el puntaje total, se estaría confirmando que las habilidades que cada factor está midiendo, es decir, la habilidad de observar, de describir las experiencias internas, de actuar con conciencia, de no enjuiciar las experiencias y no reaccionar ante ellas automáticamente se relacionan positivamente con el constructo mindfulness y contribuyen a su medición.

Todos estos resultados, estarían reflejando la homogeneidad de los ítems y de los factores, y con ello, la consistencia interna de la prueba, la cual es una evidencia para la confiabilidad de la prueba (Gregory, 2001).

Como se mencionó, la validez del FFMQ se analizaría con base en dos ideas centrales de las tradiciones de meditación, corroborada por recientes investigaciones: los meditadores suelen tener mayores niveles de mindfulness en comparación a los no meditadores (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; Van Dam et al., 2009); y la práctica regular de meditación fomenta el desarrollo del mindfulness (Baer et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Cortright, 1997; Gunaratana, 2002; Nairn, 1999a; Kabat Zinn, 2003).

Por lo tanto, si el FFMQ es válido para medir el mindfulness y sus habilidades componentes, los resultados obtenidos por los puntajes del FFMQ deberían reflejar las premisas antes descritas. Es decir, 1) los meditadores deberían tener mayores niveles de mindfulness y sus habilidades, medidos por el FFMQ, que los no meditadores similares; y 2) aquellos que tienen más experiencia en meditación en el grupo de meditadores deberían tener mayores niveles de mindfulness y sus habilidades, medidas por el FFMQ, que los que tienen menos tiempo practicando meditación.

Respecto de la primera hipótesis, los resultados indicaron mayores niveles de mindfulness en general medido con el puntaje total del FFMQ en el grupo de meditadores en relación a los no meditadores, con una diferencia significativa entre ambos. El grupo de meditadores también obtuvo niveles significativamente más altos en los cinco factores que componen la prueba en comparación al grupo de no meditadores, aunque sólo en los factores Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad la diferencia fue significativa.

Dado que se encontró diferencias grupales consistentes con la teoría en el puntaje total y en tres de los factores del FFMQ, la evidencia de la validez de constructo se demostró (Gregory, 2001) en tres de los factores del FFMQ y en la prueba como una medida del mindfulness con un único puntaje.

En cuanto a la segunda hipótesis, se encontró una correlación positiva alta y significativa entre el mindfulness global medido por el puntaje total del FFMQ y la experiencia en meditación, medida en meses o años de práctica. Coincidentemente, los mismos únicos factores que mostraron diferencias significativas entre los grupos que componen la muestra (Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad) fueron también los únicos que correlacionaron positiva y significativamente con la experiencia de meditación. Ello confirma que mientras más experimentado es un meditador, su tendencia a proceder con mindfulness y sus habilidades de observar, notar y atender cada experiencia en el momento presente, de describir las experiencias mediante palabras y de no reaccionar ante las experiencias automáticamente están más desarrolladas.

Estos resultados, al ser consistentes con la teoría revisada, demuestran la validez de constructo de tipo convergente de los factores Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad del FFMQ y de la prueba como una medida del mindfulness con un único puntaje (Gregory, 2001).

A continuación se discuten los hallazgos respecto de los factores Actuar con Conciencia y Ausencia de Juicio, que no mostraron validez de constructo en la

presente investigación al no reflejar la teoría. No lo hicieron ni a partir de las diferencias significativas de los niveles del mindfulness y sus habilidades entre meditadores y no meditadores, ni en función a las correlaciones significativas entre estos y la experiencia en meditación en el grupo de meditadores. Se descartarían los efectos que la edad, nivel de educación, el sexo, estado civil y ocupación habrían podido producir en los resultados, ya que estos estuvieron controlados y no mostraron relacionarse con el mindfulness y sus facetas en los grupos que componen la muestra en estudio.

Una primera hipótesis para explicar estos resultados es la posibilidad de que las habilidades de actuar con conciencia en las actividades de la vida diaria y no enjuiciar las experiencias del momento presente, característicos de los respectivos factores, recién se desarrollen a partir de un tiempo prolongado de práctica continua de meditación (Cardaciotto et al., 2008), el cual no pudo evidenciarse en la actual muestra. Esta estuvo compuesta por meditadores que tuvieron una experiencia limitada en la práctica de meditación, con relación a la muestra de meditadores del estudio original de validez de constructo del FFMQ (Baer et al; 2008) en la que sí se evidenciaron diferencias de los niveles de mindfulness y sus habilidades entre los meditadores y no meditadores.

En dicho estudio, el grupo de meditadores estuvo compuesto en su mayoría (63%) por personas que tenían más de seis años meditando. Incluso el 45% de la muestra tenía más de diez años de experiencia y sólo un 8%, menos de un año (Baer et al. 2008). En contraste, el grupo de meditadores en el presente estudio estuvo en su mayoría compuesto por personas que tenían cinco años meditando o menos (81.8%), de los cuales un 50.9% del total de meditadores tenían menos de un año meditando y sólo un 7.3%, más de diez años de experiencia. Además 20% de los meditadores del estudio de Baer et al. (2008) habían permanecido más de 90 días en retiros de meditación, mientras que en la actual investigación, sólo un 3.6% de los meditadores. Las diferencias entre las características de meditación encontradas en el presente estudio en comparación con el estudio de Baer et al. (2008) se encuentran en la Tabla G₁ en el Anexo G.

Otra segunda hipótesis es el tamaño pequeño de la muestra, ya que sólo se trató de 55 meditadores y 55 no meditadores, en contraste con el estudio de Baer et al. (2008) que contaron con 273 meditadores y 252 no meditadores y demostraron resultados consistentes con la teoría. Es posible entonces que muestras más grandes reflejen mejor las diferencias entre los grupos y las correlaciones correspondientes.

Los diferentes métodos de selección de ambos grupos en el presente estudio también pudieron influir en los resultados relacionados a la comparación de ambos grupos, ya que los meditadores fueron contactados a través de centros de meditación y los no meditadores fueron elegidos en base a las características de los meditadores, con la técnica de apareamiento.

Por otro lado, también se analizó la validez de constructo del FFMQ a partir del cálculo de las intercorrelaciones entre los factores que lo componen. Debido a que estos miden habilidades relacionadas entre sí de un constructo global “mindfulness” (Baer et al., 2006; Dimidjian & Linehan; 2003a), se esperaba encontrar intercorrelaciones significativas entre todos los factores de la prueba. Sin embargo, los resultados indicaron que el factor Ausencia de Juicio no correlacionó significativamente con los factores Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad. Tampoco correlacionó significativamente el factor Observación con el factor Actuar con Conciencia. Todos los demás factores sí correlacionaron significativamente entre sí, pero ello no fue suficiente para dar más evidencias de la validez de constructo de la prueba para los meditadores y los no meditadores en conjunto.

Una primera posibilidad para explicar estos resultados es el tamaño de la muestra en el presente estudio que, como se mencionó, fue pequeña. Sin embargo, otra posibilidad podría relacionarse a los ítems de la prueba. Como se indicó, la mayoría de los ítems del factor Observación están relacionados a estímulos externos y sensaciones corporales; en contraste, los ítems de los factores con los cuales este factor no correlacionó tienen que ver con emociones y cogniciones (Ausencia de Juicio) o con el estar consciente durante las actividades de la vida cotidiana (Actuar con Conciencia). Entonces es probable que ítems que tuvieran similares características reflejaran una relación más esperada entre estos factores.

Asimismo, si bien Baer et al. (2008) afirmaron que el factor Descripción refiere el nombrar y describir las experiencias observadas con palabras, pero sin establecer un juicio ni un análisis conceptual sobre ellas, al revisar los ítems puede verse que ninguno de los ítems hace referencia a la “descripción sin juicio” (e.g. “Soy bueno para encontrar palabras para describir mis sentimientos”). En relación a ello, Hayes y Wilson (2003) manifestaron que el lenguaje es inherentemente bidireccional - en el sentido que es referencial o relacional - y es frecuentemente evaluativo, aunque algunas veces el proceso en sí provoque daño, y estrategias menos literales y evaluativas podrían ser más efectivas.

Sostienen que el problema no es el lenguaje en sí, sino su dominancia en la autorregulación del ser humano. De este modo, es probable que las personas al describir sus experiencias las estén describiendo con un juicio previo ya que, según lo que afirman los autores, el lenguaje (utilizado en la descripción) tendría una connotación evaluativa (Hayes & Wilson, 2003). Por este motivo, es posible que los factores Descripción y Ausencia de Juicio no hayan mostrado una correlación significativa entre sí.

Una tercera hipótesis para explicar la falta de una intercorrelación significativa entre los factores del FFMQ es la posible diferencia en el modo de respuesta hacia los ítems inversos o directos. En el caso del factor Observación, este está compuesto por ítems directos, mientras que los factores Ausencia de Juicio y Actuar con Conciencia, con los cuales no mostró una correlación significativa, están compuestos por ítems inversos. Es decir, mientras el factor Observación mide una habilidad a partir de su presencia (e.g. *“Presto atención a sensaciones como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro”*), los otros factores, miden sus habilidades respectivas en función a su ausencia (e.g. *“Me encuentro a mi mismo haciendo cosas sin prestarle atención”*).

Lo mismo ocurre entre el factor Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad que tampoco correlacionaron significativamente. El primero, como se dijo, mide la habilidad a partir de su ausencia; y el segundo, a partir de su presencia. Además, el factor Descripción incluye tanto ítems redactados en forma directa como en forma inversa, por lo que por ello pudo no correlacionar significativamente con el factor Ausencia de Juicio. A partir de lo descrito, es probable que los individuos respondan de manera diferente a los ítems dependiendo del modo en que estos estén formulados lo que explicaría por qué algunos factores no correlacionaron entre sí. Aún son necesarias investigaciones que analicen el funcionamiento diferenciado de los ítems ya que todavía no hay evidencias consistentes que permitan aclarar este cuestionamiento.

Respecto de ello, en el desarrollo del MAAS, que está compuesto enteramente por ítems inversos, Brown y Ryan (2003) demostraron que las medidas directas e indirectas de la conceptualización del mindfulness fueron conceptualmente y psicométricamente equivalentes. Sin embargo, notaron que las frases que reflejaban menos mindfulness eran más fáciles de reconocer como verdades y por ello eligieron trabajar con medidas indirectas. Luego, Baer et al. (2004) propusieron con el factor Aceptación sin Juicio del KIMS, que la falta de una

actitud ausente de juicio era más fácil de reconocer y reportar. Como se describió en la revisión teórica, ambos instrumentos sirvieron para el desarrollo del FFMQ.

Luego, un estudio publicado durante el curso de la presente investigación indicó que los no meditadores repondieron de manera diferente a los ítems del FFMQ relacionados a la presencia del mindfulness, en relación a los ítems que preguntaban por la ausencia del mindfulness. Por el contrario, los meditadores respondieron de la misma manera a ambos grupos de ítems (Van Dam et al., 2009). Los autores señalaron que este hallazgo debía tomarse con cautela, pues la muestra de no meditadores lo contituyeron estudiantes mientras que el grupo de meditadores lo contituyeron adultos que habían acabado sus estudios superiores. Indicaron que la edad y el nivel de educación pudo mediar en los resultados, más que la variable de meditación. Advirtieron que aún se tendría que investigar con muestras más grandes de meditadores y no meditadores demográficamente similares entre sí.

En el presente estudio, al analizar separadamente las correlaciones entre los factores del FFMQ para el grupo de no meditadores y el grupo de meditadores, se encontró que en el primero la mayoría de los factores no correlacionaron entre sí, sin embargo ello no sucedió en el grupo de meditadores, a pesar que ambos estaban compuestos por la misma cantidad de sujetos.

En este grupo, se encontró que casi todos los factores correlacionaron positiva y significativamente entre sí, con valores entre .29 y .60. La excepción fue la correlación entre el Factor Ausencia de Juicio y Observación, que aunque positiva no fue significativa. Estos resultados se acercaron más a la teoría y al estudio de Baer et al. (2008), en el que se halló similares correlaciones significativas (entre .32 y .56), entre todos los factores en un grupo de meditadores que, como en el presente estudio, estuvo compuesto por adultos con estudios superiores completos.

Hallazgos similares a los de la presente investigación han sido descritos por Baer et al. (2006), quienes encontraron en una muestra de estudiantes de psicología ($n=638$, la gran mayoría sin experiencia en meditación), que los únicos factores que no correlacionaron entre sí de manera significativa fueron justamente los factores Observación y Ausencia de Juicio. Los autores señalaron que estos resultados podrían deberse a los ítems del factor Observación, de los cuales ya se discutió, y a la insuficiente experiencia meditativa de su muestra (Baer et al. 2006).

Como afirmaron Hayes y Shenk (2004), el ser humano tiende a evaluar todas las experiencias como deseables e indeseables por el mismo proceso evolutivo del lenguaje que originalmente sirvió para la resolución de problemas, la

cual tiene como finalidad primaria producir eventos deseables más que indeseables. Señalaron que por ello al ser humano se le dificulta aceptar la totalidad de sus experiencias. Sin embargo, los mismos autores resaltaron que mediante la meditación las funciones evaluativas, literales y temporales del lenguaje se pueden colocar momentáneamente en extinción y con ello permitir la experimentación de cualquier evento que surja en la conciencia.

Ello podría corroborarse en los estudios de Baer et al. (2004) y Baer et al., (2008). En el primero se encontró correlaciones significativamente negativas entre el factor Observación y Ausencia de Juicio, medidos con el KIMS, en una muestra con limitada experiencia en meditación; mientras que en el segundo se encontró una correlación significativa y positiva entre los mismos factores, en un grupo de meditadores expertos. De este modo, dado que en el presente estudio ambos factores no mostraron correlaciones significativas en el grupo de meditadores es probable que, en promedio, su experiencia de meditación no haya sido suficiente para mostrar la relación entre ambos.

Otras posibilidades para explicar la ausencia de correlación entre los factores Observación y Ausencia de Juicio en este grupo serían las mismas descritas en la discusión anterior acerca de su intercorrelación para ambas muestras en conjunto. Estas posibilidades incluyen el tamaño de la muestra, el contenido de los ítems y el funcionamiento diferenciado de los mismos.

Los hallazgos referidos a las intercorrelaciones entre los factores en el presente estudio estarían sugiriendo que los factores que componen el FFMQ se relacionarían entre sí de diferente manera según la experiencia meditativa, en muestras de adultos con educación superior. Sin embargo estas observaciones se deben tomar con cautela por tratarse de una investigación con muestras pequeñas.

Finalmente, fue curioso encontrar que todas las características de la práctica de meditación evaluadas hayan correlacionado entre sí. Se observó que mientras la experiencia en meditación medida por los meses y años de práctica aumenta, las personas suelen meditar más veces por semana y sus sesiones duran más tiempo. Ello indicaría la existencia de una motivación para mantener e inclusive aumentar la práctica en aquellas personas que se relacionan con ella (Baer et al.; 2008).

Al respecto, al indagar acerca de las motivaciones para mantener la práctica de meditación, se observó que la meditación como “una manera de incrementar el entendimiento de uno mismo, la conciencia de uno mismo” es la segunda razón con más puntaje. La primera es “para el desarrollo espiritual” pero habría que especificar qué es desarrollo espiritual para cada persona y ello no se tomó en cuenta en la

presente investigación. Coincidentemente, en la pregunta abierta sobre las motivaciones para mantener la práctica de meditación, se observó que el *autoconocimiento* es el tema que surgió con mayor frecuencia, junto con el contacto con lo divino.

Con ello surge la pregunta si el hecho de estar motivado en mantener cualquier práctica para autoconocerse y/o desarrollarse “espiritualmente” podría estar relacionado al incremento del mindfulness. En ese sentido, ¿sería posible que las personas, aunque no mediten, desarrollen mayores niveles de mindfulness al estar en una continua búsqueda y práctica de autoconocimiento y “espiritualidad”?

En síntesis, con el presente trabajo se ha podido confirmar la consistencia interna del FFMQ como una prueba con un único puntaje, y de las subescalas Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad, tomadas como pruebas aisladas. Con ello, se ha demostrado la confiabilidad de sus mediciones y la sensibilidad de las pruebas incluso en muestras pequeñas (Gregory, 2001).

Luego, con respecto a la validez de la prueba, esta se vio fortalecida para el FFMQ como una prueba que mide el mindfulness con un único puntaje, y para las subescalas Observación, Descripción y Ausencia de Reactividad. Como se mencionó, es posible que la validez de constructo de las subescalas Ausencia de Juicio y Actuar con Conciencia no se haya reflejado en los resultados dado el tamaño pequeño de la muestra, las vías de selección de los sujetos a participar en el presente estudio y la limitada experiencia meditativa en el grupo de meditadores.

Además, si bien en la muestra total algunos factores mostraron relacionarse entre sí, no se pudo dar más evidencias sobre la validez de constructo ya que se esperaba que todas las facetas intercorrelacionen y sólo estas lo hicieron en el grupo de meditadores (con excepción de la correlación entre el factor Ausencia de Juicio y Observación). De todos modos, los datos obtenidos contribuyeron con importante información acerca del funcionamiento del FFMQ en relación a la experiencia meditativa de la muestra.

Finalmente, se conocieron las características de la práctica de meditación y la motivación de los practicantes para mantenerla, lo que ha llevado a preguntarse acerca de la posibilidad de que el desarrollo del mindfulness se encuentre implícito en las personas motivadas a mantener prácticas que lo lleven a autoconocerse y desarrollarse “espiritualmente”.

El trabajo con el FFMQ en un grupo de adultos con estudios superiores de Lima Metropolitana ha permitido dar indicios sobre su validez y confiabilidad para

esta población y con ello ha contribuido al proceso de validación del mismo, que es esencial para estudiar el constructo en el medio. Además, el presente estudio ha podido informar acerca del funcionamiento del FFMQ en una población diferente de la cual fue validada originalmente, lo que aporta a su consolidación. Esta es de gran relevancia dadas las numerosas limitaciones metodológicas de los instrumentos que recientemente se han desarrollado para medir el constructo (Hayes & Shenk, 2004; Hayes & Wilson, 2003).

Es así que el presente estudio ha contribuido con aportes científicos teóricos y prácticos a la evaluación del mindfulness en Lima Metropolitana. Con ello, no sólo ha aportado al Perú, que apenas conoce el mindfulness como un constructo psicológico y carece de investigaciones previas acerca de él, sino que también ha colaborado con la literatura científica del mindfulness en general, que aún se encuentra en sus primeras etapas de desarrollo (Brown, et al., 2007a; Hayes & Wilson, 2003; May & O'Donovan, 2007).

Sin embargo, existen algunas limitaciones en el presente estudio. Como se mencionó en la revisión teórica, las pruebas de autoreporte, si bien son las más desarrolladas y utilizadas para el estudio del mindfulness, pueden presentar desafíos únicos para su evaluación (Baer et al., 2009). Como señalaron Van Dam et al. (2009), el reportar experiencias conscientes pasadas podría ser inherentemente delicado cuando se trata de evaluar el mindfulness, pues es probable que las personas que tengan mayores niveles de mindfulness, al ser más conscientes de sus experiencias, tiendan a evocar con mayor exactitud sus experiencias que aquellos que tienen menores niveles de mindfulness (Baer et al., 2009; Van Dam et al., 2009). Es por ello que sería recomendable que próximas investigaciones incorporen métodos complementarios al del autoreporte, como la evaluación de tareas basadas en el rendimiento para medir cada uno de los componentes del mindfulness (Baer et al., 2009). Estas pruebas también podrían ser útiles para validar el FFMQ.

Luego, en cuanto a la muestra en estudio, esta no fue representativa de la población en general por tratarse de muestras pequeñas que sólo incluyeron a personas que han culminado los estudios superiores. Es por ello que los resultados no se pueden generalizar. Asimismo, al examinar el mindfulness en un grupo de meditadores y un grupo de no meditadores, las personas que alguna vez meditaron y han dejado de hacerlo no fueron tomadas en cuenta para ninguna de las muestras, por lo que a partir de esta investigación no se podrían tener datos para este grupo

de personas. También, el hecho de que los participantes hayan sido voluntarios puede haber introducido vías de selección y ello ha podido influir en los resultados.

Además, como el presente estudio no contó con una muestra suficientemente grande para realizar un análisis factorial (MacCallum, Widaman, Zhang & Hong, 1999), no se pudo dar más evidencias sobre la validez del FFMQ. Es por ello que se recomienda que posteriores investigaciones realicen un análisis factorial que permita investigar la multidimensionalidad del constructo y determinar si las facetas del mindfulness son constructos independientes o si efectivamente se tratan de elementos constituyentes de un constructo global mindfulness. Con el objetivo de determinar si los factores tienen contenidos sustanciales y no coincidentes, también se recomienda realizar un análisis de regresión para cada faceta, en el que cada una de los cuatro factores restantes sea considerado como predictor (Gregory, 2001).

De igual manera, se recomienda validar el FFMQ en poblaciones clínicas ya que este puede ser una herramienta muy útil para identificar el rol diferenciado de los componentes del mindfulness para el éxito de las intervenciones. De esta manera, el FFMQ no sólo podrá utilizarse para el seguimiento del progreso del mindfulness en las intervenciones clínicas que lo utilicen directamente, sino que los niveles de las habilidades que el FFMQ mide podrán ser examinados para predecir el resultado de cualquier tratamiento, medir la vulnerabilidad psicopatológica e identificar la potencialidad de las diversas prácticas del mindfulness en el tratamiento con una determinada población.

Para este tipo de investigaciones, se necesitarían estudios a largo plazo y para ello Gregory (2001) recomendó un análisis de la confiabilidad a partir de un test-retest. Señala que si bien el análisis de la consistencia interna, realizado en el presente trabajo, es muy valioso para determinar la precisión de las mediciones de una prueba, un enfoque test-retest podría ser muy útil para asegurar de manera directa que la prueba es consistente en el tiempo.

Finalmente, si bien son varias las limitaciones concernientes al presente estudio y a la evaluación del mindfulness en general, estas no son más que retos que motivan a seguir investigando la evaluación de aquel conocimiento precientífico que ha existido por milenios en la humanidad y que ahora se incorpora en una adaptación secular y cultural a la ciencia contemporánea. De este modo, se espera que este estudio preliminar y tentativo acerca del mindfulness, y de la confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en particular, contribuya a desarrollar el interés por realizar posteriores investigaciones sobre la evaluación del mindfulness en el Perú.

Como se dijo, con un instrumento validado en la región que pueda medir con precisión el mindfulness, se podrá investigar acerca de la naturaleza del mindfulness, su relación con otros constructos psicológicos, la diversidad de técnicas tanto ancestrales como contemporáneas para desarrollar mayores niveles de mindfulness, los efectos del mindfulness en la salud, los mecanismos y procesos por los cuales la práctica del mindfulness conlleva resultados beneficiosos (Baer et al., 2008; Dimidjian & Linehan, 2003a; Kostanski & Hased, 2007), entre otras interrogantes que al ser estudiadas podrán brindar aportes al campo de la salud, en especial al campo de la Psicología Clínica en el Perú.



REFERENCIAS

- Bach, P. & Hayes, S.C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*, 1129-1139.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D. & Williams, J. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329-342.
- Baer, R., Walsh, E., Lykins, E. (2009). Assessment of mindfulness. En F. Diddona (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (153-168). New York: Springer.
- Bien, T. (2004). Quantum Change and Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 60*. 493-501.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. (2nd ed.)Hoboken: Willey.
- Brotto, L. A. & Herman, J. R. (2007). Mindfulness in sex therapy: applications for women with sexual difficulties following gynecologic cancer. *Sexual and Relationship Therapy, 22*, 3-11.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brown K. & Ryan, R. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 242-248.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. (2007a). Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry, 18*, 272-281.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. (2007b). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211-237.

- Buchheld, N., Grossman, P. & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Carlson, L. & Brown, K. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.
- Cattell, R. B. (1978). *The scientific use of factor analysis in behavioral and life sciences*. New York: Plenum.
- Cayoun, B. (s.f.). Current contributions of psychological research to general health: the case of mindfulness training. Manuscrito no publicado, Universidad de Tasmania, Australia.
- Chadwick, P., Newman, K. & Abba, N. (2005). Mindfulness groups for people with psychosis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 351-359.
- Childs, D. (2007). Mindfulness and the psychology of presence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 367-376.
- Clarke, J.J. (1997). Psychological interpretations. En *Oriental enlightenment: the encounter between Asian and Western thought* (pp.149-164). London: Routledge.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). Planning the Standard Design Factor analysis. En *A first course in factor analysis* (2nd ed.) (pp.205-228). Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.
- Cortright, B. (1997). Meditation and Psychotherapy. En *Psychotherapy and Spirit: theory and practice in Transpersonal Psychotherapy* (pp. 123-154). New York: State University of New York Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564–570.

- Díaz, J.L. (2007). La conciencia en el budismo: la mente plena. En *La conciencia viviente* (pp. 279-307). México: Fondo de Cultura Económica.
- Dimidjian, S. & Linehan, M.M. (2003a). Defining and agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171.
- Dimidjian, S. & Linehan, M.M. (2003b). Mindfulness practice. En W. O'Donohue, J.E. Fisher y S.C. Hayes (Eds.), *Empirically supported techniques of cognitive behavior therapy: A step-by-step guide for clinicians* (pp. 229-237). New York: John Wiley.
- Dreyfus, G. (2006). An Abidharmic view of emotional pathologies and their remedies. En A. Harrington & A. Zajonc, *The Dalai Lama at MIT* (pp. 122-135). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Epstein, R. (1999). Mindful Practice. *Journal of the American Medical Association*, 282, 833-839.
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 22, 716-721.
- Feldman, G.C., Hayes, A.M., Kumar, S.M., Greeson, J.G. & Laurenceau, J.P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Fortney, L. & Bonus, K. (2007). Recommending meditation. En D. Rakel (Ed.), *Integrative Medicine* (2nd ed.) (pp.1051-1064). Philadelphia, PA: Saunders Elsevier.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H. Teasdale, J. D., et al. (2007). Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234-246.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Gorsuch, R. L. (1983). The replications and invariance of factors. En *Factor analysis* (2nd ed.) (pp. 328-349). Hillsdale, NJ: Erlbaum Associates.
- Gregory, R. (2001). *Evaluación psicológica: historia, principios y aplicaciones*. México, D.F.: El Manual Moderno.

- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gunaratana, H. (2007). *La práctica de la atención plena en nuestra vida cotidiana: caminando por la senda del Buda*. México, D.F.: Editorial Pax México.
- Hayes, S.C. & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 249-254.
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C. & Wilson, K. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Jotika, U., & Dhamminda, U. (Trad.). (1986). *Mahasatipatthana Sutta*. Maymyo, Burma: Monasterio Migadavun.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kaspersen, M. & Hårklau, H. (2008). Emotional processing - Psychotherapy and altered states of consciousness: Principles, therapeutic possibilities and challenges. *Psykologisk Tidsskrift* 3, 19-25.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento*. Mexico, D.F.: McGraw-Hill.
- Kostanski, M. & Hassed, C. (2007). Mindfulness as a concept and a process. *Australian Psychologist*, 43, 15-21.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31, 284 –299.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S. & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4, 84-99.

- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154.
- Martínez-Sánchez, F., & Marín, J. (1997). Influencia del nivel de alexitimia en el procesamiento de estímulos emocionales en una tarea Stroop. *Psicothema*, 9, 519-527.
- May, S. & O'Donovan (2007). The advantages of the mindful therapist. *Psychotherapy in Australia*, 13, 46-53.
- McCracken, L. M., Gauntlett-Gilbert, J. & Vowles, K. E. (2007). The role of mindfulness in a contextual cognitive-behavioral analysis of chronic pain-related suffering and disability. *Pain*, 131, 63-69.
- Moscoso, M.S. & Reheiser, E.C. (2007). Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on breast cancer patients. Ponencia presentada en el XXXI Congreso Interamericano de Psicología, Ciudad de México, 2-5 de Julio.
- Muñiz, J. (2001). *Teoría Clásica de los Tests*. Madrid: Pirámide.
- Nairn, R. (1999a). *Diamond mind: a psychology of meditation*. Boston: Shambala Publications, INC.
- Nairn, R. (1999b). *What is meditation: Buddhism for everyone*. Boston: Shambala Publications, INC.
- Olendzki, A. (2005). The roots of mindfulness. En C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (241-261). New York: Guilford Press.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and meditation. En F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 37-44). New York: Springer.
- Rimpoché, S. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Urano S.A.
- Rinpoche, K. (2005). *Fundamentos del budismo tibetano: el ornamento de joyas de las múltiples instrucciones orales que beneficia a todos y cada uno de los seres según sus necesidades*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Schooler, J. W. & Schreiber, C. A. (2004). Experience, meta-consciousness and the paradox of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 11 (7-8), 17-39.
- Shapiro, D. H. (2008) *Meditation: self-regulation strategy and altered state of consciousness*. New Brunswick, N.J.: AldineTransaction.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive*

- psychology* (pp. 632-645). London: Oxford University Press.
- Stein, D. J., Ives-Deliperi, V. & Thomas K. G. F. (2008). Psychobiology of Mindfulness. *International Journal of Neuropsychiatric Medicine*, 13, 752-756.
- Sternberg, R. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56, 11-26.
- Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y. & Randolph, P. (2003). Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study. *Family & Community Health*, 26, 25–33.
- Trungpa, C. (1976). *The foundations of mindfulness*. Boulder: Random House.
- Thorndike, R. (1989). *Psicometría aplicada*. México: Editorial Limusa.
- Thupten Jinpa & Gyurme Dorje (1993). Glossary of key Tibetan, Buddhist and Sanskrit terms. En Coleman, G. (Ed.), *A handbook of Tibetan culture* (pp. 275-420). Londres: Random House.
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27, 92-99.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M. & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 47, 516-521.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Wallace, A. (2007). *Contemplative science: where Buddhism and neuroscience converge*. New York: Columbia University Press.

Anexo A

Cuestionario sobre la Historia de Meditación
(Baer et al., 2006, versión adaptada al español)

Este cuestionario indaga sobre su experiencia con la meditación. Las prácticas pueden incluir meditación contemplativa, de *mindfulness*, meditación trascendental, Vipassana o meditación del tipo Zen. Por favor, no incluya prácticas de oración, yoga, tai chi, chi gong, u otras prácticas similares al responder el cuestionario.

1. Elija la afirmación que describa de la mejor manera su experiencia con la meditación. Por favor incluya tanto su experiencia pasada como la actual. Si usted ha tenido periodos de meditación constante y otros en los que no meditaba, elija la afirmación que mejor refleje su experiencia meditativa TOTAL.

Nota: entiéndase “regularmente” como tres o más veces por semana y “semi-regularmente” como una o dos veces por semana.

- Nunca he meditado.
- He meditado una vez u ocasionalmente, nunca regularmente o semi-regularmente.
- He meditado regularmente o semi-regularmente por menos de un mes.
- He meditado regularmente o semi-regularmente de 1 a 6 meses.
- He meditado regularmente o semi-regularmente de 7 a 11 meses.
- He meditado regularmente o semi-regularmente de 1 a 5 años.
- He meditado regularmente o semi-regularmente de 6 a 10 años.
- He meditado regularmente o semi-regularmente por más de 10 años.

Si usted ha elegido la primera o segunda opción de esta pregunta, deténgase aquí. Su participación ha terminado. Si eligió alguna de las otras opciones, por favor continúe con las siguientes preguntas.

2. **Actualmente**, ¿está usted realizando algún tipo de meditación de manera regular o semi-regular?

- no, solía meditar regularmente o semi-regularmente, pero he dejado de hacerlo.
- sí, medito regularmente o semi-regularmente.

3. Considerando toda su experiencia en meditación, ¿cuántas veces por semana ha meditado en promedio? (no incluya retiros)

- una o dos veces por semana
- 3 a 4 veces por semana
- 5 a 6 veces por semana
- 7 o más veces por semana

4. Considerando toda su experiencia en meditación, ¿cuánto tiempo han durado sus sesiones de meditación en promedio? (no incluya retiros)

- menos de 10 minutos cada vez
- 10 a 20 minutos cada vez
- 21 a 30 minutos cada vez

- 31 a 45 minutos cada vez
 46 a 60 minutos cada vez
 más de 60 minutos cada vez

5. ¿Ha completado algún retiro de meditación? Si es así, por favor indique el número total de días que usted estuvo en retiro, **sumando todos los retiros de haber participado en más de uno**. Por ejemplo, un retiro de 7 días, uno de 9 días más uno de un fin de semana equivalen a 18 días.

- no, nunca he participado de un retiro
 sí, un total de 1 a 4 días
 sí, un total de 5 a 10 días
 sí, un total de 11 a 30 días
 sí, un total de 1 a 3 meses
 sí, un total de 3 meses a más

6. Por favor, describa por qué mantiene una práctica de meditación. Califique la importancia de cada una de las siguientes posibles razones escribiendo el número apropiado en el espacio en blanco.

- 1 = no es importante
 2 = es poco importante
 3 = es parcialmente importante
 4 = es muy importante
 5 = es extremadamente importante

Medito:

1. pues es una manera de lidiar con la aflicción (ansiedad, depresión, infelicidad, etc.)
 2. pues es una manera de incrementar el entendimiento de uno mismo, la conciencia de uno mismo.
 3. para incrementar mi entendimiento y/o sabiduría con respecto a las personas.
 4. para incrementar mi nivel de entendimiento y/o sabiduría con respecto a la vida en general
 5. por curiosidad, para saber qué sucede.
 6. porque personas a las que respeto meditan regularmente
 7. pues es una manera de lidiar con el dolor corporal, enfermedad, o alguna otra condición médica
 8. pues es una manera de sentirme mejor físicamente (más sano, con más energía)
 9. pues es una manera de cultivar formas de comportamiento más sanas y adaptativas
 10. para desarrollarme espiritualmente
 11. porque es parte de mi tradición religiosa
 12. porque me ayuda a funcionar mejor en el trabajo que realizo
 13. para cultivar la compasión por los demás
 14. para cultivar la compasión conmigo mismo
 15. por otras razones. Por favor descríbalas en sus propias palabras:

Muchas gracias.

Anexo B

de identificación _____

Ficha demográfica

1. Edad: _____

2. Sexo: masculino _____ femenino _____

3. Lugar de nacimiento (país y ciudad): _____

4. Tiempo de residencia en Lima (en caso no haber nacido en Lima): _____

5. Estado civil:

_____ Soltero/a

_____ Conviviente

_____ Casado/a

_____ Separado/a

_____ Divorciado/a

_____ Viudo/a

5. Grado de instrucción:

primaria

_____ incompleta

_____ completa

técnica

_____ incompleta

_____ completa

secundaria

_____ incompleta

_____ completa

universitaria

_____ incompleta

_____ completa

6. Ocupación _____

7. ¿Español es su primer idioma? Sí _____ No _____

NOTA: Se le recuerda que la información que se recoja a partir de este cuestionario será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán anónimas; por lo que se le pide responder a todas las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Muchas gracias.

Anexo C

Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness
(FFMQ; Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta. Marque con una "X" en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

- 1 = Nunca o muy rara vez cierto
- 2 = Rara vez cierto
- 3 = Algunas veces cierto
- 4 = A menudo cierto
- 5 = Muy a menudo o siempre cierto

	1 Nunca o muy rara vez cierto	2 Rara vez cierto	3 Algunas veces cierto	4 A menudo cierto	5 Muy a menudo o siempre cierto
1. Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.					
2. Soy bueno en encontrar palabras para describir mis sentimientos.					
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.					
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellos.					
5. Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.					
6. Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.					
7. Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.					
8. No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto, andar preocupado, o distraído de alguna otra manera.					
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.					
10. Me digo a mí mismo que no me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.					
11. Me doy cuenta de cómo alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.					

	1 Nunca o muy rara vez cierto	2 Rara vez cierto	3 Algunas veces cierto	4 A menudo cierto	5 Muy a menudo o siempre cierto
12. Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.					
13. Me distraigo fácilmente.					
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos, y que no debería pensar de tal manera.					
15. Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.					
16. Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.					
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.					
18. Se me hace difícil mantenerme enfocado en lo que ocurre en el presente.					
19. Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me “detengo” y soy consciente del pensamiento o la imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.					
20. Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros, o el pasar de los autos.					
21. En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.					
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.					
23. Parece que actúo en “piloto automático”, sin mayor conciencia de lo que estoy haciendo.					
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.					
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando.					
26. Percibo los olores y aromas de las cosas.					

	1 Nunca o muy rara vez cierto	2 Rara vez cierto	3 Algunas veces cierto	4 A menudo cierto	5 Muy a menudo o siempre cierto
27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.					
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.					
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.					
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentir las.					
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.					
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.					
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.					
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.					
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.					
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.					
37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.					
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.					
39. Me desapruedo cuando tengo ideas irracionales.					

Anexo D

Consentimiento Informado para Participantes del Proyecto de Investigación

La intención de esta ficha de consentimiento es dotar a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es parte de una tesis de licenciatura conducida por Ana María Loret de Mola, estudiante de la Especialidad de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú. El objetivo de este estudio es contribuir a la validación de un instrumento que mide la tendencia de prestar atención a la experiencia del momento presente. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar unos cuestionarios. Esto le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán confiscadas usando número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique de alguna manera.

Desde ya agradecemos su tiempo y participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Ana María Loret de Mola, estudiante de psicología en la Pontificia Universidad Católica del Perú. He sido informado/a que el objetivo de este estudio es contribuir con la validación de un instrumento que mide la tendencia de prestar atención a la experiencia del momento presente. Me han indicado también que tendré que responder unos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado/a que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique de alguna manera.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento se me entregará.

Nombre del Participante

Firma del participante

Fecha

Anexo E
 Consistencia Interna
Tabla E₁Discriminación de ítems

Ítem	Correlación ítem-test corregida	α (si ítem se elimina)
<u>Factor Observación</u>		
1	.568	.733
6	.500	.745
11	.269	.790
15	.518	.742
20	.560	.734
26	.402	.761
31	.679	.715
36	.347	.768
<u>Factor Descripción</u>		
2	.536	.831
7	.649	.819
12	.581	.825
16	.551	.829
22	.573	.826
27	.650	.816
32	.491	.836
37	.608	.822
<u>Factor Actuar con Conciencia</u>		
5	.677	.836
8	.572	.849
13	.609	.844
18	.679	.836
23	.530	.853
28	.472	.858
34	.667	.838
38	.662	.839
<u>Factor Ausencia de Juicio</u>		
3	.591	.849
10	.548	.854
14	.629	.845
17	.698	.836

25	.608	.847
30	.701	.837
35	.611	.847
39	.511	.858

Factor Ausencia de Reactividad

4	.365	.776
9	.513	.748
19	.448	.760
21	.627	.723
24	.384	.773
29	.622	.725
32	.552	.740



Tabla E₂Correlación ítem-test

Ítem	r
<u>Factor Observación</u>	
1	.696**
6	.670**
11	.462**
15	.671**
20	.698**
26	.539**
31	.775**
36	.466**
<u>Factor Descripción</u>	
2	.666**
7	.735**
12	.694**
16	.667**
22	.694**
27	.755**
32	.620**
37	.712**
<u>Factor Actuar con Conciencia</u>	
5	.774**
8	.691**
13	.715**
18	.773**
23	.653**
28	.581**
34	.755**
38	.750**
<u>Factor Ausencia de Juicio</u>	
3	.705**
10	.663**
14	.726**
17	.784**
25	.717**
30	.781**
35	.712**
39	.633**

Ausencia de Reactividad

4	.543**
9	.661**
19	.603**
21	.757**
24	.563**
29	.751**
33	.696**

** $p < 0.01$



Anexo F

Motivaciones para mantener una práctica de meditación

Tabla F₁Motivaciones para mantener una práctica de meditación.

Razón	N	Media	SD
10. para desarrollarme espiritualmente.	52	4.54	.803
2. pues es una manera de incrementar el entendimiento de uno mismo, la conciencia de uno mismo.	49	4.45	.580
4. para incrementar mi nivel de entendimiento y/o sabiduría con respecto a la vida en general.	47	4.40	.681
1. pues es una manera de lidiar con la aflicción (ansiedad, depresión, infelicidad, etc.)	48	3.85	.967
3. para incrementar mi entendimiento y/o sabiduría con respecto a las personas.	47	3.85	.978
9. pues es una manera de cultivar formas de comportamiento más sanas y adaptativas.	49	3.84	1.124
13. para cultivar la compasión por los demás.	47	3.83	1.110
14. para cultivar la compasión conmigo mismo.	47	3.83	1.274
8. pues es una manera de sentirme mejor físicamente (más sano, con más energía).	50	3.56	1.198
12. porque me ayuda a funcionar mejor en el trabajo que realizo.	48	3.48	1.304
7. pues es una manera de lidiar con el dolor corporal, enfermedad, o alguna otra condición médica.	48	2.83	1.326
11. porque es parte de mi tradición religiosa.	46	2.20	1.485
6. porque personas a las que respeto meditan regularmente.	46	1.91	1.132
5. por curiosidad, para saber qué sucede.	46	1.76	.993

Anexo G

Diferencias entre las características de meditación

Tabla G₁

Diferencias entre las características de meditación en los meditadores de la actual muestra y el estudio de Baer et al. (2008)

	Muestra actual (n=55)	Muestra Baer et al. (2008) (n=180)
Tiempo de experiencia	%	%
menos de un mes		
de 1 a 6 meses	50.9	8
de 7 a 11 meses		
de 1 a 5 años	30.9	28
de 6 a 10 años	10.9	18
por más de 10 años	7.3	45
Frecuencia		
1 o 2 veces por semana	25.5	14
3 a 4 veces por semana	27.3	39
5 a 6 veces por semana	14.5	30
7 a más veces por semana	32.7	17
Duración		
Menos de 10 minutos cada vez	14.5	1
10 a 20 minutos cada vez	32.7	18
21 a 30 minutos cada vez	21.8	44
31 a 45 minutos cada vez	18.2	28
46 a 60 minutos cada vez	7.3	8
Más de 60 minutos cada vez	5.5	2
Total de días en retiros de meditación		
Ninguno	36.4	7
de 1 a 4 días	20.0	8
De 5 a 10 días	10.9	16
De 11 a 30 días	14.5	24
Un total de 3 meses	14.5	24
más de 3 meses	3.6	20