

Revista Internacional de Psicología Vol.14 No.2
ISSN 1818-1023 Julio 2015
www.revistapsicologia.org
Instituto de la Familia Guatemala
<https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>

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

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

Dra. Sonia L. Cepeda-Hernández

Universidad Carlos Albizu

Nota sobre la Autora

La Dra. Sonia L. Cepeda es Catedrática Auxiliar del Programa de Maestría en Consejería Psicológica de la Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico

Esta investigación no fue financiada/realizada con la ayuda de ningún tipo de financiación.

Remita cualquier duda sobre el artículo al siguiente domicilio: Pedro Espada 451, Hato Rey, Puerto Rico 00918. Correo electrónico: scepeda@albizu.edu

Recibido: 07/03/2015
Aceptado: 21/01/2016

Revisado por:
Humberto Emilio Aguilera Arévalo, Ph.D.
Dra. Isabel María Nuñez Vásquez
Dra. María Guadalupe Ramírez Contreras
Maestro Nicolás Parra Bolaños

Resumen

Una de las prácticas de la sociedad oriental que se ha insertado en múltiples campos del saber y la investigación es el *mindfulness*, tanto la práctica como el rasgo disposicional. El *mindfulness*, entendido como rasgo disposicional, se refiere a un conjunto de conductas observables, disposiciones o tendencias innatas de los seres humanos, relacionadas a la tendencia natural de ser consciente (*mindful*) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006), en la cual se presentan rasgos específicos en los cuales hay diferencias individuales (Brown & Ryan, 2003), que pueden ser cultivados. Se realiza una revisión narrativa de literatura, de los últimos 10 años, con el propósito de conocer: ¿Cuáles son los hallazgos en torno a la relación entre el *mindfulness* disposicional y el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional? La literatura revisada es consistente en señalar la relación entre la presencia del rasgo de *mindfulness* disposicional en los individuos e indicadores de bienestar, salud emocional y regulación emocional y el impacto de estos en emociones, pensamientos, conductas y estilos de vida más positivos. Se recomienda: que se continúen realizando investigaciones con diversa metodología, tanto cuantitativa como cualitativa sobre estos temas, la inclusión de estrategias que desarrollen los rasgos de *mindfulness* disposicional en intervenciones terapéuticas en salud mental y el desarrollo de programas terapéuticos y educativos sobre las bases de *mindfulness* como práctica y como rasgo disposicional.

Palabras clave: Medicina Alternativa y Complementaria, *Mindfulness*, *Mindfulness* disposicional, Regulación Emocional.

Abstract

Mindfulness a traditional Eastern practice recently has been introduced into the Western multiples fields of knowledge and research. Mindfulness, defined as a dispositional trait, refers to a set of observable behaviors, dispositions or innate tendencies of human beings, related to the natural tendency to be aware (mindful) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) in which specific traits and individual differences are shown (Brown & Ryan, 2003). This dispositional trait could be cultivated with the practice. A narrative review of literature, from 2005-2015, was performed in order to understand: What are the outcomes about the relationship of dispositional mindfulness, wellbeing, emotional health and emotional regulation? The literature reviewed establish the relationship between the presence of dispositional mindfulness trait, emotional health and emotional regulation. Also the positive impact of these on emotions, thoughts, behaviors and lifestyles is suggested. It is recommended: additional research on the field with different research methodology, both quantitative and qualitative, the inclusion of strategies to develop dispositional mindfulness in therapeutic interventions in mental health and the development of therapeutic and educational programs on the basis of mindfulness as practice and dispositional trait.

Keywords: Alternative and Complementary Medicine, *Mindfulness*, Dispositional *Mindfulness*, Emotion Regulation.

Introducción

En sociedades orientales el *mindfulness* es una práctica milenaria. Sin embargo, en tiempos recientes se ha convertido en un área de investigación científica (Hayes & Feldman, 2004) y ha comenzado a estar presente en escenarios de salud mental y física (Winship, 2007) también en

Occidente. En gran medida esta práctica fue secularizada y adaptada a Occidente por John Kabat-Zinn (1990, 1994, 2003) como la columna vertebral de su Programa de Reducción de Estrés y Relajación en el *Medical Center* de la Universidad de Massachussets (Hamilton, Kitzman & Guyotte, 2006). En este programa el *mindfulness* es operacionalizado como la conciencia que surge de enfocar la atención, de forma intencionada, en el momento presente, sin juzgar, sin reaccionar y sin evaluar las experiencias.

La efectividad del *mindfulness* como intervención, específicamente el modelo de *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990, 1994, 2003), ha sido investigada ampliamente en diferentes escenarios y condiciones físicas y mentales (Baer, 2003; Kabat Zinn, 1990, 1994; Schure, Christopher & Christopher, 2008; Winship, 2007). A través de un meta análisis, Baer (2003), concluyó que a pesar de algunas dificultades metodológicas encontradas, las intervenciones que incluyen el *mindfulness* pueden ayudar a aliviar una diversidad de problemas de salud mental y a mejorar el funcionamiento psicológico.

Existen diferentes acepciones en la literatura científica sobre el concepto *mindfulness*. Entre los acercamientos al concepto de *mindfulness*, encontramos la referencia al mismo como: (1) una habilidad mental utilizada en la práctica, (2) su cultivo como un estado que es resultado de la práctica o (3) como un rasgo de personalidad (Brown, Ryan, & Creswell en Carmody, 2009; Davidson, 2010; Hayes & Shenk, 2004). Esto revela una dificultad para el desarrollo de una definición operacional de consenso, para el análisis científico (Hayes & Shenk, 2004). Además, el concepto de *mindfulness* se superpone con otros constructos y procesos psicológicos (Langer & Moldeveanu, 2000), que sí han sido definidos, dificultando aun más su conceptualización.

En sus inicios, las investigaciones sobre el tema se dirigían a la práctica del *mindfulness*. Sin embargo, hay una evolución sobre el tema, adentrándose al desarrollo de acercamientos hacia el constructo de *mindfulness* como un rasgo disposicional. En otras palabras, el *mindfulness*, entendido como rasgo disposicional, se refiere a un conjunto de conductas observables, disposiciones o tendencias innatas de los seres humanos, relacionadas a la tendencia natural de ser consciente (*mindful*) durante la vida diaria (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006), en la cual se presentan rasgos específicos en los cuales hay diferencias individuales (Brown & Ryan, 2003), que pueden ser cultivados.

Es de particular interés en este trabajo ver la relación del *mindfulness* disposicional, como rasgo, con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. A continuación se presentan las definiciones operacionales de dichos conceptos. Desde la revisión realizada, podemos definir el *mindfulness* disposicional como el conjunto de características o rasgos, presentes en la vida diaria de los individuos, que incluyen, entre otras, la capacidad para no actuar con reactividad a las experiencias internas, observar, prestar atención y ocuparse adecuadamente de las sensaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos, actuar con conciencia y no juzgar la experiencia. Por su parte, el bienestar se entiende como el estado subjetivo global de satisfacción reflejado en el funcionamiento óptimo, una autoevaluación positiva, mayor satisfacción con la vida y autoestima positiva. Mientras que la salud emocional se define como el estado de equilibrio psicológico y emocional que permite un funcionamiento emocional positivo y la disminución o ausencia de indicadores de trastornos de salud mental. La regulación emocional se entiende como un conjunto de procesos heterogéneos mediante los cuales las emociones son reguladas, ya sea amplificando, disminuyendo o manteniendo la intensidad de la reacción emocional, que envuelve cambios en los

sistemas de respuestas (Gross, 1999), que incluyen, sin limitarse a, la reevaluación positiva y la rumiación.

Se realiza una revisión narrativa con el propósito de conocer los hallazgos que contribuyan a establecer la relación entre estas variables. Se proyecta dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los hallazgos, en los últimos diez años (2005-2015), en torno a la relación entre el *mindfulness* disposicional y el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional? La presente investigación aporta al cúmulo de conocimiento científico sobre el tema del *mindfulness* disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional.

El constructo de *mindfulness* como rasgo disposicional

Hasta hace poco, la evaluación del *mindfulness* como rasgo disposicional había recibido poca atención empírica. Entiéndase que un rasgo disposicional es la organización de un conjunto de conductas observables, disposiciones o tendencias innatas de los seres humanos en la cual se presentan rasgos específicos en los cuales hay diferencias individuales. En un intento para subsanar esta diferencia en cuanto a la definición operacional del constructo *mindfulness* se han desarrollado múltiples instrumentos. Algunos de los instrumentos desarrollados son: The Freiburg *Mindfulness* Inventory (FMI; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001), The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003), The Kentucky Inventory of *Mindfulness* Skills (KIMS; Baer et al., 2004), The Cognitive and Affective *Mindfulness* Scale (CAMS; Feldman et al., 2004; Hayes & Feldman, 2004), The *Mindfulness* Questionnaire (MQ; Chadwick et al., 2005) y The Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ; Baer et al, 2006). Baer et al. (2006) establecieron que el desarrollo de estos cuestionarios es un avance importante en el estudio de *mindfulness* ya que

proporciona nuevas oportunidades para la investigación empírica acerca de la naturaleza de este constructo y su relación con otros constructos psicológicos.

Ante la diversidad de acercamientos al constructo de *mindfulness*, Thompson y Waltz (2007), se dieron a la tarea de examinar la relación entre las medidas de *mindfulness* diario o *mindfulness* como rasgo disposicional y el estado de *mindfulness* durante la meditación. Los resultados del estudio sugieren que: el *mindfulness* diario o disposicional es un constructo diferente del estado de *mindfulness* durante la meditación.

Brown y Ryan (2003) y Kabat Zinn (2003) afirmaron que casi todas las personas tienen la capacidad de poner atención y ser conscientes, en un grado u otro, momento a momento. Esta capacidad puede variar en los individuos, de acuerdo a la voluntad y la propensión de estos, y puede ser matizado por una variedad de factores (Brown & Ryan, 2003). Al parecer la presencia del *mindfulness* como familia de rasgos disposicionales se han identificado como factores mediadores en la protección de enfermedades mentales y en el desarrollo de bienestar.

El *mindfulness* como rasgo disposicional, el bienestar y la salud emocional

Las investigaciones revisadas sobre el desarrollo de las escalas de *mindfulness* han encontrado que los individuos con mayores niveles de *mindfulness* disposicional informan menos sentimientos de estrés, ansiedad y depresión y mayor placer, disfrute, inspiración, vitalidad y satisfacción con la vida (Greeson, 2009). “Como la perspectiva budista sugiere, el *mindfulness* parece representar un equilibrio emocional que implica la aceptación de experiencias internas, claridad afectiva, la capacidad de regular las emociones y los estados de ánimo, la flexibilidad cognitiva y un enfoque saludable a los problemas” (Hayes & Feldman, 2004, p. 257).

Brown y Ryan (2003) concluyeron que el *mindfulness* es una característica que juega un rol importante en una variedad de aspectos de la salud mental. Mientras que Feltman, Robinson y Ode (2009), documentaron que las diferencias individuales en el rol de *mindfulness* disposicional parece jugar una función protectora. La presencia y el desarrollo del *mindfulness* como una familia de rasgos, permite que un individuo responda a situaciones de estrés con mayor claridad y calma, en vez de reaccionar con pánico o miedo (Rediger & Summers, 2007). Estos rasgos disposicionales del *mindfulness*

Pueden ser una pieza clave para distinguir entre las personas que, prestando atención a sus estados emocionales, ganan una mayor claridad sobre los mismos, logrando su integración, siendo capaces de dar una respuesta diferente, frente aquellas otras que, tras prestar atención a sus estados emocionales, quedan atrapados en sus pensamientos intrusivos y se sienten incapaces de clarificar y reparar sus emociones. (Ramos, Hernández & Blanca, 2009, p. 214)

Lo anterior sugiere que, al tener una mayor claridad sobre los estados emocionales, se puede obtener un efecto en la regulación de los mismos.

El *mindfulness* disposicional y la regulación emocional

Las investigaciones revisadas, por Davidson (2010), sugieren que las personas con altos niveles de *mindfulness* son más capaces de regular su sensación de bienestar en virtud de una elevada conciencia emocional, entendimiento y aceptación de la habilidad para corregir o reparar estados emocionales no placenteros. Esta habilidad para regular las experiencias emocionales en el momento presente, puede conducir al mantenimiento de la salud mental a largo plazo (Greeson,

2009). Raes y Williams (2010) establecieron que la presencia del *mindfulness*, ya sea como rasgo disposicional o como habilidad cultivada a través de la práctica, no significa que la gente no se encierre en pensamiento de rumiación, sino que puedan tener la capacidad de darse cuenta cuando ocurre y que puedan parar ese proceso. Erisman, Salters-Pedneault y Roemer (2005) en su investigación preliminar sobre regulación emocional y *mindfulness*, revelaron los beneficios potenciales de incorporar habilidades de *mindfulness* en diversos tratamientos dirigidos a disminuir problemas relacionados con la desregulación emocional. Estos concluyen que los componentes de conciencia, autocompasión y amabilidad del *mindfulness*, pueden facilitar el desarrollo adaptativo de la regulación emocional.

Modelo teórico sobre los mecanismos de *mindfulness*

A pesar de que las investigaciones revisadas establecen los beneficios de la presencia de rasgos propios del *mindfulness* disposicional, los mecanismos de acción a través de los cuales estos operan no han sido explicados adecuadamente (Carmody, Baer, Lynkins & Olendzki, 2009). Sin embargo, Shapiro, Carlson, Astin y Freedman (2006) propusieron un modelo en donde se reconocen la intención, la atención y la actitud (IAA) como los tres axiomas o mecanismos de acción principales del *mindfulness*. Los autores proponen que estos tres mecanismos son responsables, de manera directa o indirecta, de las transformaciones que son observadas ante la presencia de *mindfulness*. Dentro de este marco, como se muestra en la Figura 1, proponen

...un modelo de los mecanismos potenciales del *mindfulness* que sugiere que si intencionalmente (Intención) atendemos (Atención) con apertura y sin juzgar (Actitud), esto conllevará a un cambio de perspectiva, lo que hemos llamado reperibir. Creemos que

el repercibir es un metamecanismo de acción, el cual conlleva mecanismos directos adicionales que conducen al cambio y a resultados positivos. (Shapiro et al., 2006, p.377)

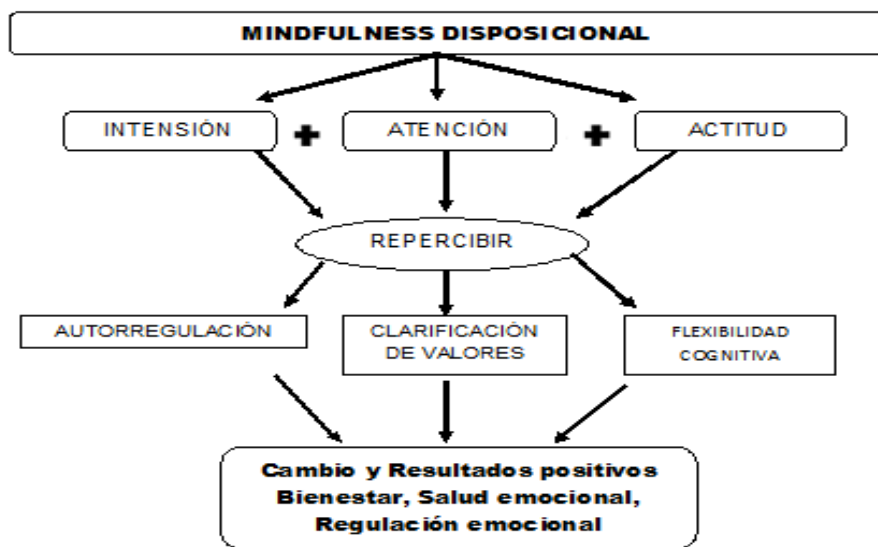


Figura 1. Representación gráfica explicativa del modelo teórico adaptado de Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237.

El primer axioma, en los mecanismos de *mindfulness* lo es la intención (I). Este es un elemento dinámico y en evolución que permite el cambio a través de la profundización de la práctica, la conciencia y la introspección. El segundo axioma es el prestar atención (A). El prestar atención involucra observar las acciones y las experiencias internas y externas de uno mismo, en el momento presente, sin juzgar la experiencia. La actitud (A) constituye el tercer axioma dentro

del modelo de mecanismos de *mindfulness* (Shapiro et al., 2006). Se puede aprender a atender la propia experiencia, interna y externa, sin llevar a cabo una evaluación o interpretación y practicar aceptación, bondad y apertura. Al desarrollar la actitud de paciencia y compasión se desarrolla la capacidad de no buscar continuamente experiencias placenteras ni evitar experiencias aversivas.

En el modelo de mecanismos de *mindfulness* (Shapiro et al., 2006) se establece también el proceso de reperibir como un meta mecanismo. Shapiro et al. (2006) definen el reperibir como la capacidad de observar o atestiguar desapasionadamente el contenido de nuestra propia conciencia. Esta acción permite la posibilidad de experimentar emociones fuertes con mayor objetividad y menor reactividad.

Otros mecanismos adicionales son establecidos como parte del proceso de reperibir, que pueden ser considerados como estrategias de regulación emocional. Estos son: (1) la autorregulación, (2) la clarificación de valores, (3) la flexibilidad cognitiva, emocional, conductual y (4) exposición. El modelo sostiene que estos mecanismos pueden considerarse como mecanismos potenciales para otros resultados, en la reducción psicológica de síntomas, o como resultados en sí mismos.

El método de investigación utilizado en este estudio ha sido la revisión narrativa. El principal objetivo de una revisión narrativa de literatura es identificar qué se conoce del tema y qué se ha investigado (Guirao-Goris, Olmedo-Salas & Ferrer- Ferrandis, 2008). La presente investigación, descriptiva-exploratoria, tiene como objetivo identificar qué se conoce sobre el tema de *mindfulness* disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional, en el periodo de 2005 a 2015. El interés empírico por el *mindfulness* disposicional surge en la última década. Revisar e integrar los estudios sobre el tema y la relación con otras

variables psicológicas como el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional aporta al cumulo de conocimiento científico sobre el tema *mindfulness* disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional.

Método

Se realizó una revisión narrativa de literatura. Una búsqueda exhaustiva de estudios empíricos, de tipo cuantitativo y cualitativo, sobre el *mindfulness* disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional fue realizada. Para esto se utilizó Google Académico y Ebsco Host. En esta última se seleccionaron las siguientes bases de datos: Academic Search Complete, Cinahl, Medline, PsycArticles, Psychology and Behavioral Science Collection. Las bases de datos utilizadas se seleccionaron ya que: 1) son de carácter multidisciplinario, 2) son de fácil acceso y disponibilidad, 3) cuentan con acceso libre a fuentes e investigaciones en formato completo, 4) son actualizadas con frecuencia, 5) cuentan con buena cobertura temporal y geográfica y 5) incluyen artículos de metodologías de investigación variadas. Las siguientes palabras claves fueron utilizadas para la búsqueda, tanto en español como en inglés: *mindfulness* disposicional y las combinaciones: *mindfulness* disposicional y bienestar, *mindfulness* disposicional y regulación emocional, *dispositional mindfulness*, *dispositional mindfulness and wellbeing*, *dispositional mindfulness and emotional regulation*. En Google Académico solo se realizó la búsqueda con las palabras *mindfulness* disposicional y *dispositional mindfulness*. Además, se realizó una búsqueda en las referencias de los artículos recuperados incluidos en la presente revisión narrativa.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión: investigaciones publicadas en revistas profesionales en los últimos 10 años, entre los años de 2005 al 2015, en inglés y español, que como

objetivo de investigación establezcan la relación del *mindfulness* disposicional con diversas variables de bienestar, salud emocional y regulación emocional, según fueron operacionalizadas en la presente investigación.

Los criterios para la exclusión de investigaciones fueron los siguientes: 1) investigaciones sobre el *mindfulness* como práctica o estado, 2) traducciones y normalizaciones de instrumentos, 3) revisiones teóricas o ensayos, 4) evaluaciones de programas de *mindfulness*, 4) validación de modelos de mediación de *mindfulness*, 5) inclusión en población de parejas o grupos, 6) imposibilidad de acceso al texto completo del artículo, 7) artículos en idiomas que no fueran español o inglés.

Se organizaron las investigaciones seleccionadas por orden cronológico, desde las más antiguas que datan del 2005, hasta las más recientes de 2015. Luego se tomó en consideración el orden alfabético del autor o los autores. Se dividieron los artículos según el tema: 1) *mindfulness* disposicional, bienestar y salud emocional y 2) *mindfulness* disposicional y regulación emocional. Las investigaciones fueron descritas y organizadas en tablas según: autor y año, descripción de participantes, variables e instrumentos utilizados, limitaciones y resultados relevantes.

Resultados

De la búsqueda de artículos sobre el tema de *mindfulness* disposicional, bienestar, salud emocional y regulación emocional en diversas bases de datos, se identificaron diez investigaciones que cumplieron los criterios de inclusión establecidos en esta revisión narrativa. El total de documentos encontrados en las bases de datos de Ebscohost fue de ciento once artículos en la búsqueda con la palabra clave *dispositional mindfulness*, seis para la combinación *dispositional mindfulness and wellbeing* y cuatro para *dispositional mindfulness and emotional regulation*. No

hubo resultados para la búsqueda de las palabras claves en el idioma español. Se seleccionaron seis artículos que cumplieron con los requisitos de inclusión. En la búsqueda de Google Académico se recuperaron ciento veintitrés artículos con la palabra clave *mindfulness* disposicional. De esta búsqueda se seleccionaron tres artículos. Los artículos no seleccionados se descartaron siguiendo los criterios de inclusión y exclusión establecidos en esta investigación.

La totalidad de las investigaciones obtenidas fueron de corte cuantitativo, de tipo no experimental. No se encontraron estudios cualitativos que cumplieran los criterios de inclusión establecidos. El 30 % de los estudios fueron publicados entre los años 2005 al 2009, mientras que el 70% datan de los años 2010 al 2015.

Entre los datos bibliométricos de los diez artículos revisados se encuentra que fueron escritos por 27 autores para un promedio de 2.7 autores por investigación. Diecisiete de los autores eran del sexo masculino, mientras que diez autoras, del sexo femenino. Todas las investigaciones fueron escritas en coautoría. Entre los países donde se elaboraron los estudios se encuentran: Estados Unidos de América (EUA), Canadá, Bélgica, Reino Unido, Australia, Suecia y China. De los diez artículos, dos fueron realizados a través de colaboraciones Bélgica- Reino Unido y Estados Unidos de América y Suecia. Entre las universidades e instituciones de adscripción de los autores y las autoras se encuentran: Universidad de Rochester (EUA) , Universidad del Estado de Dakota del Norte (EUA), Universidad de Yale (EUA), Universidad del Estado de Florida (EUA), Universidad de Utah (EUA), Universidad de California (EUA), Universidad de Columbia Británica (Canadá), Universidad de Leuven (Bélgica), Universidad de Oxford (Reino Unido), Universidad de Bond (Australia), Instituto Karolinska (Suecia), Universidad Normal del Este de China (China), Universidad Normal de Beijin (China) y la Universidad Normal Shaanxi (China).

Los estudios revisados utilizaron un promedio de 270. 8 participantes en sus muestras. La cantidad de participantes varía, desde 94 hasta 819 participantes. La edad promedio de la muestra de las investigaciones fue de 24.3 años de edad, encontrándose entre los 18 y los 50 años. La mayoría de las investigaciones utilizó mayor cantidad de mujeres y estudiantes universitarios dentro de su población. Una descripción detallada de las características de las poblaciones estudiadas se encuentra en las Tablas 1 y 2.

Todas las investigaciones contenían la variable de *mindfulness* disposicional. Otras variables identificadas fueron: neuroticismo, rasgos de ira, desempeño, rumiación, conductas de salud, autoestima, ansiedad social, bienestar psicológico, percepción de salud, estrés percibido, autoevaluación, satisfacción con la vida, depresión, ansiedad, regulación emocional, reevaluación positiva y rasgos de *mindfulness* disposicional.

Una diversidad de instrumentos fueron utilizados para medir las variables anteriores (Ver Tabla 1 y 2). Entre los instrumentos utilizados con mayor frecuencia para medir *mindfulness* disposicional se encuentran el *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS: Brown & Ryan, 2003). Este fue utilizado por el 55% de las investigaciones. Mientras que el 45% de las investigaciones utilizó el *Five Factor Mindfulness Questionnaire* (FFMQ: Baer et al., 2006). Se detalla en la Tabla 3 la descripción de los instrumentos.

La descripción y los resultados relevantes, para esta revisión narrativa, de las investigaciones se encuentran organizados en las Tablas 1 y 2. En estas se encuentran detalles importantes de los artículos, como los autores, año de estudios, descripción de los participantes, las variables e instrumentos utilizados para medir estas, limitaciones y resultados relevantes.

Tabla 1

Síntesis de investigaciones sobre mindfulness disposicional, bienestar y salud emocional

Autor(es)/año	Participantes	Variables/Instrumentos	Limitaciones	Resultados relevantes
Feltman, Robinson, & Ode (2009)	Estudio 1: 195 estudiantes (115 M, 80 H) Estudio 2: 94 estudiantes (49 M) Estudio 1 y 2: Estudiantes subgraduados Universidad Dakota del Norte, 90% Caucásicos	<i>Mindfulness</i> disposicional, neurotiscismo y rasgos de ira. IPIP, $\alpha = .85$, MAAS: $\alpha = .88$ STAEI: $\alpha = .84$	Estudio no experimental, no establece relación causal. Población exclusiva de estudiantes universitarios.	Relación entre neurotiscismo y <i>mindfulness</i> , $r(193) = -.49$, $p < .01$. Relación rasgos de ira y <i>mindfulness</i> , $r(193) = -.37$, $p < .01$. Relación entre neurotiscismo y <i>mindfulness</i> $r(92) = -.48$, $p < .01$ Relación entre síntomas depresivos y <i>mindfulness</i> $r(92) = .47$, $p < .01$
Shao & Skarlicki (2009)	149 participantes (70% H) Edad promedio: 32 años, 50 % inglés como primer idioma, 98% estudiantes tiempo completo, 2 % empleados con experiencia laboral: 7 años promedio.	MAAS: $\alpha = .88$	Resultados no replicables, bajos niveles de respuesta y proporción de género dispar.	Relación entre <i>mindfulness</i> y desempeño, $r(147) = -.04$, $p < .01$.
Raes & Williams (2010)	164 participantes (130 M) Edad promedio: 19.21 años Estudiantes universitarios de primer año psicología.	<i>Mindfulness</i> disposicional y rumiación KIMMS-E $\alpha = .81$, FFMQ $\alpha = .81$, LARSS $\alpha = .81$ BDI-II: $\alpha = .88$, MDQ $\alpha = .81$	Uso de muestra de estudiantes sub graduados limita la validez externa. Diseño no establece relación causal	Relación entre rumiación y <i>mindfulness</i> , $r(62) = -0.24$, $p < .01$
Rasmussen & Pidgeon (2011)	205 participantes (59% M) Edad promedio 23.1	<i>Mindfulness</i> disposicional, autoestima y ansiedad social MAAS: $\alpha = .86$, RSES: $\alpha = .89$, SIAS: $\alpha = .95$	Muestra de estudiantes universitarios, resultados no generalizables, no se evaluó a los participantes críticamente generalizar resultados para individuos con ansiedad social.	Relación entre autoestima y <i>mindfulness</i> , $r(203) = .32$, $p < .001$. Relación entre ansiedad social y <i>mindfulness</i> , $r(203) = -.35$, $p < .001$.

Fuente: Elaboración propia. Nota: α = Cronbach's alpha, M= Mujeres, H=Hombres, SI= Sin Información, Beck Depression Inventory (BDI-II, Beck et al., 1996), Core Self Evaluation (CSES: Judge, Erez, Bono & Thoresen, 2003), Extended Kentucky Inventory of Mindfulness Skill (KIMS-E: Baer & Smith, 2004), Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ: Baer et al., 2006), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS: SI), International Personality Item Pool (IPIP: Goldberg, 1999), Leuven Adaptation of the Rumination on Sadness Scale (LARSS: Raes et al., 2008), Major Depression Questionnaire (MDQ: Van der Does et al., 2003), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS: Brown & Ryan, 2003), Perceives Stress Scale (PSS: Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), Positive State of Mind (PSOM: Adler, Horowitz, Garcia & Moyer, 1998), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965), Satisfaction with Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Social Interaction Anxiety Scale (SIAS: Mattick & Clarke, 1998), State Trait Anger Expression Inventory (STAEI: Spielberg, 1988), Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS: Wong & Law, 2002).

Tabla 1

Síntesis de investigaciones sobre mindfulness disposicional, bienestar y salud emocional

Autor(es)/año	Participantes	Variables/Instrumentos	Limitaciones	Resultados relevantes
Brantrom, Duncan & Tedlie MOSKOWITZ (2011)	382 participantes (59 % M). Edades: 18-29 (20.1 %), 30-39 (22.8 %), 40-49 (25.7 %), 50 o más (31.4 %) Educación: Escuela Superior (32 %), Créditos universitarios (37.2 %), Bachillerato o más (30.8%).	<i>Mindfulness</i> disposicional, bienestar psicologico y percepcion de salud FFMQ: $\alpha = .75-.91$ HADS: $\alpha = .83$ (depresión), $\alpha = .85$ (ansiedad), PSOM: $\alpha = .86$, PSS: $\alpha = .86$, EORTC-QLQ-C30: $\alpha = .81$	Muestra de participantes suecos no permite generalización a otros países. numero de respuestas baja limitaciones asociadas a auto informes.	Relación entre los rasgos actuar con conciencia y depresión, $r(380) = -.50, p < .001$. Relación entre depresión y los rasgos no juzgar $r(380) = -.42, p < .001$, describir $r(380) = -.36, p < .001$ y no reactividad $r(380) = -.30, p < .001$. Relación entre depresión y observar, $r(380) = -.13, p < .05$. Relación entre ansiedad y observar, $r(380) = .06, p < .001$. Relación entre ansiedad y actuar con conciencia, $r(380) = -.62, p < .001$, no juzgar $r(380) = -.59, p < .001$. Relación entre ansiedad y no reactividad $r(380) = -.40, p < .001$. Relación entre ansiedad y describir $r(380) = -.28, p < .001$. Relación entre salud global y actuar con conciencia $r(380) = .45, p < .001$, no reactividad $r(380) = .39, p < .001$, no juzgar $r(380) = .36, p < .001$ y describir $r(380) = .30, p < .001$, Relación entre salud global y observar $r(380) = .04, p < .001$,
Bao, Xue & Kong (2015)	380 participantes (223 M, 157 H), Edad promedio 27.21. Idioma principal Chino, Educación: Escuela Intermedia (11), Superior (10), Sub graduados (115), Graduados (244)	<i>Mindfulness</i> disposicional y estrés percibido MAAS: $\alpha = .86$, WLEIS: $\alpha = .86$, PSS: $\alpha = .85$	Los datos dependen de auto informes; hallazgos no generalizables a la población clínica.	Relación entre estrés percibido y mindfulness, $r(378) = -.57, p < .001$
Kong, Wang & Zhao (2015)	310 participantes (177 F, 133H). Edad promedio 27.4. Nacionalidad; China. Educación: 93.2 % estudios universitarios	<i>Mindfulness</i> disposicional, Autoevaluación, Satisfacción con la vida MAAS: $\alpha = .86$, CSES: $\alpha = .81$, SWLS: $\alpha = .85$	Los datos dependen exclusivamente de auto informes, diseño no establece relación causal	Relación entre mindfulness y autoevaluación positiva, $r(308) = .61, p < .001$. Relación entre mayor satisfacción de vida y mindfulness, $r(308) = .40, p < .001$.

Fuente: Elaboración propia, Nota: α = Cronbach's alpha, M= Mujeres, H=Hombres, SI= Sin Información, Beck Depression Inventory (BDI-II, Beck et al., 1996), Core Self Evaluation (CSES: Judge, Erez, Bono & Thoresen, 2003), Extended Kentucky Inventory of Mindfulness Skill (KIMS-E: Baer & Smith, 2004), Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ: Baer et al., 2006), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS: SI), International Personality Item Pool (IPIP: Goldberg, 1999), Leuven Adaptation of the Rumination on Sadness Scale (LARSS: Raes et al., 2008), Major Depression Questionnaire (MDQ: Van der Does et al., 2003), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS: Brown & Ryan, 2003), Perceives Stress Scale (PSS: Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), Positive State of Mind (PSOM: Adler, Horowitz, Garcia & Moyer, 1998), Rosenberg Self Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965), Satisfaction with Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Social Interaction Anxiety Scale (SIAS: Mattick & Clarke, 1998), State Trait Anger Expression Inventory (STAEI: Spielberg, 1988), Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS: Wong & Law, 2002).

Tabla 2

Síntesis de investigaciones sobre mindfulness disposicional y regulación emocional

Autor(es)/año	Participantes	Variables	Limitaciones	Resultados relevantes
Erisman, Salters-Pedneault & Roemer (2005)	404 participantes (141 H, 254 M) Edad promedio 23.16 años.	<i>Mindfulness</i> disposicional y regulación emocional DAAS: $\alpha = .81$, DERS: $\alpha = .81$ MAAS: $\alpha = .81$, SCS: $\alpha = .81$	Dificultades con las medidas de <i>mindfulness</i> . Los datos dependen de auto informes. Diseño no establece relación causal. Hallazgos no generalizables	Relación entre el <i>mindfulness</i> disposicional y las dificultades en regulación emocional en general, $r(139) = -.48, p < .001$.
Desrosiers, Vine, Klemanski & Nolen-Hoeksema (2013)	187 participantes (64.6 % M), Edad promedio: 35. Pacientes clínicos diagnosticados con Trastorno de Estados de Ánimo y Ansiedad. Nacionalidad: 78 % No Hispánicos, 7.4 % Afro Americanos, 8.5 % Hispánicos, 3.7 % otras nacionalidades.	<i>Mindfulness</i> , rasgos de regulación emocional depresión y ansiedad AA-MASQ: $\alpha = .87$, AD-MASQ: $\alpha = .87$, PSWQ: $\alpha = .92$, RRS: $\alpha = .78$, FFMQ: $\alpha = .89$, DERS: $\alpha = .89$, ERQ: $\alpha = .91$	No es posible la relación causal. Generalización de los hallazgos limitada.	Relación entre <i>mindfulness</i> disposicional y preocupación $r(185) = -.69, p < .01$, rumiación $r(185) = -.59, p < .01$, no aceptación $r(185) = -.53, p < .01$. Relación entre <i>mindfulness</i> disposicional y depresión, $r(185) = -.56, p < .01$ y una relación entre <i>mindfulness</i> y ansiedad, $r(185) = -.41, p < .01$. Relación entre <i>mindfulness</i> y reevaluación, $r(185) = .61, p < .01$.
Hanley & Graland (2014)	819 participantes (227 M), Edad promedio: 35. Etnia: Caucásicos 74%, Asiáticos 11 %, Afro Americanos 10 %. Educación: Experiencia universitaria 80 %. Estatus Civil; 48 % solteros, 38 % casados.	Rasgos de <i>mindfulness</i> disposicional (describir, actuar con conciencia, no juzgar, observar y no reaccionar) y reevaluación positiva. FFMQ: $\alpha = .73$, RS-CERQ: $\alpha = .89$	No es posible la relación causal. Generalización de los hallazgos limitada.	Relación entre el <i>mindfulness</i> disposicional y la reevaluación positiva, $r(817) = .41, p < .001$. Relación entre reevaluación positiva y diferentes facetas de <i>mindfulness</i> : no reaccionar $r(817) = .36, p < .001$, observar $r(817) = .30, p < .001$. Relación entre reevaluación positiva y diferentes facetas de <i>mindfulness</i> : describir $r(817) = .28, p < .001$, actuar con conciencia $r(817) = .17, p < .001$, no juzgar $r(817) = .15, p < .001$.

Fuente: Elaboración propia

Nota: α = Cronbach's alpha. M= Mujeres, H=Hombres, SI= Sin información, Anhedonic Depression subscale of the Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (AD-MASQ:SI), Anxious Arousal subscale of the Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (AA-MASQ: SI), The Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS: Lovibond & Lovibond, 1995), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS: Gratz & Roemer, 2004), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ:SI), Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ: Baer et al., 2006), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS: Brown & Ryan, 2003), Penn State Worry Questionnaire (PSWQ:SI), Reappraisal subscale of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (RS-CERQ: Gamefki & Kraaij, 2007), Ruminative Response Scale (RRS:SI), Self-Compassion Scale (SCS: Neff, 2003).

Tabla 3

Descripción de instrumentos de evaluación de mindfulness disposicional

Instrumento	Autores, año	Descripción	Ejemplo de Reactivos
<i>Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)</i>	Buchheld, Grossman & Walach, (2001, 2006)	Escala diseñada para medir el concepto <i>mindfulness</i> como una intervención, el resultado de una intervención y variable moderadora o rasgo. Evalúa la observación sin juzgar del momento presente y la apertura a la experiencia negativa. Disponible en dos versiones: versión larga de 30 reactivos y versión corta de 14 reactivos. Opciones de respuesta en escala tipo Likert de 4 puntos: en raras ocasiones, de vez en cuando, con bastante frecuencia y casi siempre. Los autores sugirieron que la escala debe interpretarse unidimensionalmente y recomiendan el uso de una única puntuación total. Consistencia interna excelente ($\alpha= 0.93$ y 0.94).	<i>Estoy abierto a la experiencia del momento presente. Miro mis sentimientos sin perderme en ellos. Estoy abierto a la experiencia del momento presente.</i>
<i>Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i>	Brown & Ryan (2003)	Escala de 15 reactivos, diseñada para medir la tendencia general de atención plena y conciencia en el momento presente en la vida diaria. Evalúa con cuánta frecuencia se ha experimentado el actuar en piloto automático, estar preocupados y no prestar atención al momento presente. Los participantes responden al indicar la frecuencia en la que han experimentado cada reactivo utilizando una escala Likert, de seis puntos desde 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). Puntuaciones mayores representan mayores niveles de <i>mindfulness</i> disposicional. Los autores sugirieron que la escala debe interpretarse unidimensionalmente y recomiendan el uso de una única puntuación total. Consistencia interna buena ($\alpha= 0.82$).	<i>Olvido el nombre de una persona, casi tan rápido como me lo dicen la primera vez. Podría estar experimentando una emoción y no estar consciente de esta hasta algún tiempo después. Hago trabajos o tareas automáticamente sin estar consciente de lo que hago. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención. Rompo o derramo cosas por descuido, no prestar atención o pensar en otras cosas.</i>
<i>The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)</i>	Baer, Smith, & Allen (2004)	Escala de 39 reactivos diseñada para medir cuatro elementos de <i>mindfulness</i> : observar, describir, actuar con conciencia plena y aceptación, sin juzgar. Mide la tendencia general de atención plena en la vida diaria y no requiere experiencia con la meditación. El KIMS se basa en gran medida en la conceptualización de las habilidades <i>mindfulness</i> de la Terapia Dialéctica Conductual. Los reactivos se clasifican en una escala de 5 puntos, tipo Likert (nunca o muy raramente a siempre o casi siempre cierto). Consistencia interna adecuada a buena ($\alpha=.76$ a $.91$) para las cuatro sub escalas.	Observar: <i>Me doy cuenta cuando mis estados emocionales cambian.</i> Describir: <i>Soy bueno encontrando palabras que describen mis sentimientos.</i> Actuar con conciencia: <i>Cuando hago cosas, mi mente vaga y me distraigo con facilidad.</i> Aceptar sin juzgar: <i>Me digo a mi mismo que no debo estar sintiéndome de la manera que lo estoy haciendo.</i>

Fuente: Elaboración propia, traducción libre, α = Cronbach's alpha

Tabla 3

Descripción de instrumentos de evaluación de mindfulness disposicional

Instrumento	Autores, año	Descripción	Ejemplo de Reactivos
<i>The Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS)</i>	Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004; S. C. Hayes & Feldman (2004)	Inventario de 12 reactivos diseñado para medir la atención, la conciencia plena, enfoque en el presente, la aceptación sin juzgar con respeto a los pensamientos y sentimientos de la experiencia diaria. Los reactivos se clasifican en una escala de 4 puntos, tipo Likert (raramente a casi siempre). Aunque intenta capturar varios elementos de <i>mindfulness</i> , no mide estos de manera separada. Los autores recomiendan el uso de una única puntuación total. Consistencia interna adecuada a buena ($\alpha=.74$ a $.80$).	<i>Intento darme cuenta de mis pensamientos sin juzgarlos. Se me hace fácil concentrarme en lo que estoy haciendo. Soy capaz de aceptar los pensamientos y sentimientos que tengo.</i>
<i>The Mindfulness Questionnaire (MQ)</i>	Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan (2005)	Instrumento de 16 reactivos para evaluar rasgos de <i>mindfulness</i> ante pensamientos e imágenes perturbadoras. Los reactivos representan cuatro aspectos de <i>mindfulness</i> : observación consciente, dejar ir, falta de aversión, y no juzgar. Los autores sugirieron que la escala debe interpretarse unidimensionalmente y recomiendan el uso de una única puntuación total. Consistencia interna buena ($\alpha= 0.89$)	Todos los reactivos comienzan con: <i>Usualmente, cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras. Y continúan con respuestas relacionadas a rasgos mindfulness: Soy capaz de solo darme cuenta sin reaccionar o Soy capaz de aceptar la experiencia.</i>
<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	Baer et al. (2006)	Instrumento de 39 reactivos compuesto por cinco sub escalas: observar, describir, actuar con conciencia, no juzgar la experiencia interna y no reactividad de la experiencia interna. Las sub escalas miden dimensiones específicas de <i>mindfulness</i> . Los reactivos se clasifican en una escala de 5 puntos, tipo Likert (1 nunca o raramente a 5 muy frecuente o siempre). Consistencia interna adecuada a buena ($\alpha=.72$ a $.91$).	Observar: <i>Cuando estoy caminando, me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse.</i> Describir: <i>Soy bueno encontrando palabras que describan mis sentimientos.</i> Actuar con conciencia: <i>Cuando hago cosas, mi mente divaga y me distraigo fácilmente.</i> No juzgar: <i>Me autocrítico por tener pensamientos irracionales o emociones inapropiadas.</i> No reactividad ante las experiencias internas: <i>Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.</i>

Fuente: Elaboración propia, traducción libre, α = Cronbach's alpha

Discusión

En esta sección se discutirán aspectos metodológicos de las investigaciones revisadas para dar respuesta a nuestra pregunta de investigación relativa al *mindfulness* disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. Luego se procederá a discutir los resultados de las investigaciones realizadas.

El aumento de los estudios correlacionales sobre *mindfulness* disposicional, en los últimos diez años (2005-2015), abre la posibilidad de una mejor comprensión del carácter disposicional del constructo exponiendo el interés de los investigadores en el tema (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Sin embargo, es importante señalar que las investigaciones correlacionales presentan resultados explicativos parciales ante una variable compleja como el *mindfulness* disposicional (Baer, 2003; Hayes & Feldman, 2004).

Junto con el aumento de estudios sobre el constructo de *mindfulness* disposicional se han ampliado los instrumentos de medición de este (Baer et al., 2006; Langer, 2000), facilitando la operacionalización de un concepto complejo. En la mayoría de los casos, estos instrumentos convergen en establecer que el *mindfulness* disposicional se refiere a la tendencia natural de ser consciente (*mindful*) en el momento presente (Baer et al. 2006), en la cual se presentan rasgos y habilidades específicas con diferencias individuales (Brown & Ryan, 2003) (Ver Tabla 3). En general, en la conceptualización del constructo *mindfulness* disposicional, encontramos una familia de siete rasgos claves como: actuar con conciencia, describir, observar, no juzgar, no reaccionar, dejar ir y apertura a las experiencias que componen el mismo (Baer et al, 2006; Brown & Ryan, 2003; Kabat Zinn, 2003; Thompson & Waltz, 2007) (Ver Tabla 3). Cada instrumento

presenta particularidades y diferencias en cuanto a su construcción, objetivo y enfoque teórico en relación al constructo *mindfulness*. A pesar de lo anterior, esto construye un lenguaje común y posibilita la distinción conceptual y operacional del constructo *mindfulness* disposicional versus al estado de *mindfulness* durante la meditación (Thompson & Waltz, 2007). En su mayoría los autores de las escalas y cuestionarios utilizados para medir *mindfulness* disposicional sugieren el uso y la interpretación unidimensional del concepto (Brown & Ryan, 2013; Baer et al, 2006). Sin embargo, el *mindfulness* disposicional como rasgo presenta una riqueza y complejidad que requiere desarrollar más instrumentos que estudien el *mindfulness* disposicional de manera multifactorial.

La diversidad de resultados respecto al *mindfulness* disposicional, bienestar, salud emocional y regulación emocional podría ser explicada por la presencia de diferencias individuales (Brown & Ryan, 2003) o de variables moderadoras. Al mismo tiempo se debe tomar en consideración que el concepto de *mindfulness* se superpone con otros constructos y procesos psicológicos (Langer & Moldeveanu, 2000).

A pesar de lo anterior, la mayoría de las relaciones establecidas con el *mindfulness* como medida unidireccional permite enfrentar las emociones negativas con menor reactividad aumentando entonces, diversos componentes del bienestar general (Greeson, 2009; Langer, 2000) y la salud emocional (Brown & Ryan, 2003; Hayes & Feldman, 2004; Redigner & Summer, 2007) como la satisfacción con la vida, la autoestima, la autoevaluación positiva, la salud global y el desempeño y la regulación emocional en general y la reevaluación positiva (Davidson, 2010; Erisman et al, 2005; Greeson, 2009). Por otro lado, a mayor (menor) presencia del rasgo de *mindfulness* disposicional menor (mayor) presencia de indicadores de preocupación, rumiación y no aceptación. La presencia de la familia de rasgos de *mindfulness* disposicional lleva entonces a

atender intencionalmente (*mindful*), con apertura y sin juzgar en el momento presente que conduce a un cambio de perspectiva con resultados positivos (Shapiro, et al., 2006).

La presencia de los rasgos de *mindfulness* facilita la estabilidad de funcionamiento emocional de los individuos (Shapiro et al., 2006). El proceso de reperibir, producto de la presencia de rasgos de *mindfulness* disposicional, interrumpe los hábitos automáticos y desadaptativos de patrones rígidos e irreflexivos que nos llevan a sobre involucrarnos con la experiencia (Shapiro et al.). Se produce entonces una disminución de los hábitos automáticos y desadaptativos, por ejemplo, neurotiscismo, rasgos de ira, síntomas depresivos, ansiedad, ansiedad social, en el proceso de regulación emocional (Davidson, 2010; Erisman et al., 2005; Greeson, 2009; Shapiro et al., 2006,).

Cabe señalar que la sola presencia de uno de los rasgos dentro de la familia de *mindfulness* disposicional no lleva a experimentar necesariamente la disminución de dificultades emocionales. Ejemplo de ello es que un aumento del rasgo de observación no lleva a experimentar una disminución de indicadores de ansiedad. Al contrario, los aumenta (Brantrom, Duncan & Tedlie Moskowitz, 2011). La acción de observar solamente sin integrar los procesos de atención plena, conciencia y no juzgar, no conlleva necesariamente un estado de bienestar, salud emocional o regulación emocional. Para la obtención de resultados positivos se hace necesario entonces la integración de los elementos dentro de la familia de rasgos del *mindfulness* disposicional.

Por último, el *mindfulness* disposicional se presenta como un factor protector ante enfermedades de salud mental (Brown & Ryan, 2003; Greeson, 2009; Hayes & Feldman, 2004) en la medida en que individuos que presentan rasgos de *mindfulness* disposicional informan menos indicadores de estrés percibido (Greeson, 2009; Rediger & Summers, 2007), depresión y ansiedad

social (Greeson, 2009). Vemos como los mecanismos generados a partir de la presencia de rasgos de mindfulness disposicional apoyan la reducción psicológica de síntomas (Shapiro et al., 2006).

A pesar de que en los últimos años han aumentado la cantidad de investigaciones sobre *mindfulness* disposicional: (1) no se encontraron investigaciones empíricas con población de Latinoamérica y el Caribe y (2) las investigaciones que relacionan directamente el *mindfulness* disposicional con bienestar general y regulación emocional son limitados. La mayoría de las investigaciones fueron realizadas con población de estudiantes universitarios. La metodología de investigación utilizada se restringe, en su mayoría, a investigaciones cuantitativas de tipo no experimental.

A la luz de lo anterior se recomienda: ampliar las características demográficas de la población a investigar, desarrollar investigaciones en Latinoamérica y el Caribe y que se continúen realizando investigaciones con diversa metodología, tanto cuantitativa como cualitativa sobre estos temas. También incluir en futuras revisiones investigaciones que: (1) estudien múltiples factores y variables para evitar correlaciones espurias y (2) analicen posibles modelos de acción de los mecanismos de *mindfulness* disposicional. Además, la inclusión de investigaciones sobre estrategias que desarrollen los rasgos de *mindfulness* disposicional en intervenciones terapéuticas y educativas en salud mental y el desarrollo de programas terapéuticos y educativos sobre las bases de *mindfulness* como práctica y como rasgo disposicional.

Conclusión

Una variedad de investigaciones sobre la relación entre las características y el rasgo de *mindfulness* disposicional y el bienestar físico y emocional han surgido en los últimos años. El

aumento de estudios y publicaciones en *mindfulness* sugieren que es un área de interés considerable (Kabat-Zinn, 2003, p. 145).

La revisión de literatura realizada por la investigadora pone de manifiesto la importancia de la relación del constructo de *mindfulness* disposicional con diversas variables relacionadas al bienestar, salud emocional y los procesos de regulación emocional de los individuos. Los hallazgos de las investigaciones han encontrado que dificultades relacionadas a estas áreas pueden dar lugar al desequilibrio emocional y la enfermedad mental.

La presencia de los rasgos de *mindfulness* disposicional que permiten que intencionalmente atendamos con apertura y sin juzgar conlleva un cambio en perspectiva, que a su vez acciona mecanismos adicionales que conducen al cambio y a resultados positivos (Shapiro et al., 2006). Sin embargo, los estudios revisados solamente establecen la correlación entre los rasgos de *mindfulness* e indicadores de bienestar, salud emocional y regulación emocional. No se revisó literatura que analizara modelos o mecanismos de acción entre las variables señaladas. Se propone que estudios futuros tomen en consideración el análisis de modelos de mecanismos de acción de *mindfulness* disposicional. Sin embargo, los hallazgos añaden mayor apoyo a la tesis de que la presencia de rasgos de *mindfulness* conduce al bienestar, manifestado aquí como menos problemas de salud mental y altos niveles de experiencia psicológica positiva (Weinstein, Brown & Ryan, 2009, p. 383).

Referencias

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015
- 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. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bao, X., Xue, S. & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceive stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Brantrom, R., Duncan, L. & Tedlie Moskowitz, J. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceives health in Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16 (02), 300-316. doi: 10.1348/135910710X501683
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/022.3514.84.4.822
- Carmody, J. (2009). Evolving conception of mindfulness in clinical setting. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23(3), 270-280. doi: 10.1891/0889-8391.23.3.270

- Carmody, J., Baer, R., Lynkins, E. & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanism of mindfulness in a mindfulness based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 65* (6), 613-126. doi: 10.1002/jclp.20579
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion, 10*(1), 8-11. doi: 10.1037/a0018480
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: Common and distinct mechanism of action. *Depression and Anxiety, 30*, 654-661. doi:10.1002/da.22124
- Erisman, S., Salter-Pedneault, K. & Roemer, L. (2005). Emotion regulation and mindfulness. Cartel presentado en la convención anual de la asociación para los avances en la terapia conductual (nov 17-20): Washington DC.
- Feltman, R., Robinson, M. & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self regulation perspective. *Journal of Research in Personality, 43*, 953-961. doi: 10.1016/j.jrp. 2009.08.009
- Golding, P. & Gross, J. (2010). Effects of mindfulness based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10* (1), 83-91. doi: 10.1037/a0018441
- Greeson, J. (2008). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review, 14* (1), 10-18. doi: 10.1177/1533210108329862
- Guirao-Goris, J.A, Olmedo-Salas, A & Ferrer-Ferrandis, E. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria, 1* (1), 1-25. Recuperado de: <http://revista.enfermeriacomunitaria.org/articuloCompleto.php?ID=7>

- Hamilton, N., Kitzman, H. & Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2), 123-134. doi: 10.1891/088983906780639754
- Hanley, A. & Garland, E. (2014). Dispositional mindfulness co varies with self reported positive reappraisal. *Personality and Individual Differences*, 66, 146-152. doi:10.1016/j.paid.2014.03.014
- Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. doi:10.1093/clipsy/bph080
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 249-254. doi:10.1093/clipsy/bph079
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based intervention in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Kong, F, Wang, X. & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluation. *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169.

Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6), 220-

223. doi: 10.1111/1467-8721.00099

Langer, E. & Moldeveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56

(1), 1-9. doi: 10.1111/0022-4537.00148

Raes, F. & Williams, M. (2010). The relationship between mindfulness and

uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1, 199-203. doi:

10.1007/s12671-010-0021-6

Ramos, N., Hernández, S. & Blanca, M. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional.

Ansiedad y Estrés, 15 (2), 207-216.

Rasmussen, M & Pidgeon, A. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 2, 227-233.

doi:10.1080/10615806.2010.515681

Rediger, J. & Summer, L. (2007). Mindfulness training and meditation form mental health.

Advance Mind and Body Medicine, 22 (1) 16-26.

Schure, M., Christopher, J. & Christopher S. (2008). Mind body medicine and the art of self care:

Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and quigong.

Journal of Counseling & Development, 86, 47-86.

Shao, R. & Skarlicki, D. (2009). The role of mindfulness in predicting individual performance.

Canadian Journal of Behavioral Science, 41(4), 195-201. doi:10.1037/a0015166

Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885. doi: 10.1016/j.paid.2007.06.017

Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (2009). A multi method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385. doi: 10.1016/j.jrp. 2008.12.008

Winship, G. (Ed). (2007). A qualitative study into the experience of individuals involved in a mindfulness group within an acute inpatient mental health unit. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 603-608. doi: 10.1111/j.1365-2850.2007.01148.x



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

[Resumendelicencia - Textocompletodelalicencia](#)