



UNIVERSITAT  
JAUME·I

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado (TFG)

Convocatoria Julio 2016

# **MINDFULNESS Y AGRESIVIDAD**

Isabel María Esteban Llorente 20913191-G

Tutor: Daniel Pinazo Calatayud

# ÍNDICE

Resumen/Abstract .....	3
Extended Summary .....	4
1. Introducción .....	6
2. Metodología .....	10
3. Resultados .....	11
4. Discusión .....	14
5. Conclusiones .....	27
6. Bibliografía .....	28

## Resumen

Este trabajo realiza una revisión bibliográfica sobre el efecto que ejerce la práctica del mindfulness sobre la agresividad. Después de explicar y contextualizar los conceptos de mindfulness y agresividad e introducir algunos estudios que afirman que la práctica de la atención plena reduce la agresividad; se revisa la bibliografía publicada relacionada con el mindfulness y la agresividad, por otro lado también vemos la relación entre el Mindfulness con la hostilidad, la ira, la rumiación, el sentimiento de amenaza, la agresión y el enfado. A continuación, se exponen los resultados obtenidos de las diferentes búsquedas bibliográficas, es decir, cuántos artículos se han publicado hasta la fecha en relación con el tema que hemos tratado. Tras realizar esto, veremos las investigaciones recientes que exponen que el mindfulness podría contribuir a la reducción de la agresividad y llegaremos a una conclusión acerca de estos hallazgos. A partir de esta revisión, se discutirán algunas cuestiones relacionadas y se propondrá una posible futura línea de investigación para profundizar y avanzar sobre la utilidad y aplicación de la atención plena para disminuir la agresividad.

**Palabras claves:** *mindfulness, agresividad, atención, agresión, hostilidad, ira, enfado, sentimiento de amenaza.*

## Abstract

This assignment consists of a bibliographic review about the effect of the mindfulness technique on aggressive attitude. Having explained and contextualized the aggressiveness and mindfulness concepts, and after introducing some studies which state mindfulness practice that reduces aggressive attitudes; previous bibliographic review publications which relate mindfulness to aggressive attitudes are going to be revised. On the other hand we will observe how mindfulness is related to hostility, wrath, rumination, feeling of threat, aggression and anger.

The bibliographic reviews results are outlined below. These results show how many articles related to this topic have been published so far. After that, we will have a closer look on recent investigations which describe how mindfulness could contribute on the reduction of aggressiveness and we will make some conclusions in this field. Based on this analysis, some related issues will be discussed, and we will focus on new questions that may be discussed in the future on the utility of mindfulness as well as possible applications.

**Keywords:** *Mindfulness, attention, aggression, hostility, rage, anger, feeling of threat.*

## **Extended summary**

The practice of mindfulness has increased in clinical psychology with a dizzying progression, firstly because it is inherent in the human condition and it is relatively easy to practice, and, on the other hand, because it has proven many health benefits. The objectives of Clinical Psychology and mindfulness are the same; they are all about contributing to the alleviation of human suffering.

It has been studied that one of the most common definitions of Mindfulness was introduced by Kabat-Zinn in 1994. According to this author, mindfulness is "paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment without judging."

The objective of this assignment is to perform a literature review on the mindfulness in relation to the aggression.

Throughout the assignment the hypothesis which states that the continuous practice of mindfulness manages to reduce aggressive behaviour will be studied, either by decreasing the rumination and concerns; as well as by other methods that will be studied throughout the work.

To get to the heart of the matter, in this assignment a bibliographic search through different databases, mainly Psycnet, PubMed, and Web of Science, has been conducted. Firstly a research has been made using the following descriptors: mindfulness, aggression, anger, hostility, aggression, threat and rumination. Subsequently, different items have been selected that are the most important to work with.

According to them results of the bibliographic search, it is remarkable the great amounts of articles existing in mindfulness and aggressiveness by separate, but when they are searched together, the results are highly reduced.

More relevant and current articles about the connection between the mindfulness and aggressiveness are treated in the discussion part, and how you can reduce them by using the mindfulness method. Previously the hypothesis that mindfulness may reduce aggression through the decrease of the rumination has been exposed, based on studies that supported this idea (Borders, Earleywine and Jajodia, 2010); but in a study created by Borders A. et al., published in 2010, the results did not support the previously proposed model saying that rumination mediates between mindfulness and physical aggression.

Therefore, it seems that rumination does not constitute an important mechanism through which mindfulness affects, especially in verbal and physical aggression.

It is exposed that other mechanisms for mindfulness can influence in the aggressive behaviour. Relaxation is a common result of the attention practice. Studies have also found that relaxation can decrease aggression; this is due to the fact that relaxation reduces the physiological activation. Therefore, we have seen that mindfulness practice can decrease aggression partially through relaxing individuals. Another possible mechanism between mindfulness and aggressive behaviour is emotional regulation or the ability to influence in the experience and expression of emotions (Gross, 1998).

It is also important to relate the mindfulness to the feeling of threat. An article of Creswell J. et al., published in 2008 has been treated, in which it has been identified after several studies that mindfulness facilitates the ability of less defensively respond to the social threat, which manifests itself in an emotional reduction of interpersonal conflict, rejection of others and a lack of an overall defence identity as a threat. These findings are consistent with other studies that claimed mindfulness helps to reduce the response of defence (Allen and Kinght, 2005).

In another study of Whitney, I. (2008), the results suggest that the more aware individuals are the less aggressive they are in general, in response to social rejection. These findings show the beneficial effects of mindfulness. It is observable that full attention is linked to low aggression.

In conclusion, the continuous practice of mindfulness may be able to reduce aggression. But in order to do that we need to master the mindfulness technique, not just by having the attention at the present moment, but by being aware of all the stimuli passing through our senses and mind.

Following the completion of this review, it has been evidenced that all of the variables we have studied have a very important role, that the continuous practice of mindfulness can reduce the aggressiveness, and that people doing mindfulness show less hostility and less anger. It would be interesting to investigate in the future whether there are other variables, such as self-regulation, which may have an influence on both mindfulness and aggressiveness.

## 1. Introducción

En las últimas décadas, el Mindfulness se está estudiando en Psicología Clínica y se ha incluido dentro de una gran variedad de terapias psicológicas. Concretamente, en la actualidad está experimentando un enorme aumento de popularidad. El principal objetivo de la psicología, y más específicamente de la Psicología Clínica, es contribuir al alivio del sufrimiento humano. Si relacionamos el objetivo de la psicología con el del mindfulness, vemos que el objetivo de ambos es el mismo.

Se considera que el origen de mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y vemos que él lo perfeccionó. De manera que, seguramente, alguna forma de mindfulness ya existiera desde hacía mucho tiempo y fuera practicada por seres humanos muy primitivos (Simón, 2007).

La meditación o mindfulness, fue ideada y transmitida por Buda y es considerado como “el corazón” de la meditación budista.

La Psicología Budista diferencia dos métodos o tipos de meditación: la meditación insight y la meditación concentración (Bishop et al., 2004; Germer, 2005). Ambos tipos de meditación parecen actuar sobre diferentes estructuras neuronales. Se ha estudiado que la meditación insight produce una activación del sistema nervioso, en oposición a los efectos de la meditación concentración, donde lo que se consigue es una respuesta de relajación.

Se ha estudiado que el Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra “Sati” que significa: consciencia, atención y recuerdo (Germer, 2005). Podemos decir que somos conscientes cuando nos damos cuenta de lo que está ocurriendo dentro de nosotros y/o fuera. La atención es la consciencia centrada en un estímulo. En cuanto al recuerdo, nos referimos a recordar ser conscientes y prestar atención. Se suele traducir al español como Atención Plena o Conciencia Plena. La atención plena es una "forma de ser", y no un conjunto de técnicas que se pueden aprender.

En una primera aproximación al concepto de *mindfulness*, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

Una de las definiciones más comunes de mindfulness o atención plena es "prestar atención de una manera particular: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar" (Kabat-

Zinn, 1994). Kabat-Zinn fue quien introdujo el mindfulness en occidente y nos proporcionó otra definición de este concepto más concisa: “prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Existen otras maneras de definir el concepto, hemos visto que diferentes autores se han interesado en el estudio y la práctica del mindfulness y esto hace que existan distintas definiciones del concepto. A continuación, se presentan algunas de las más destacadas:

“Es el mantenimiento de una consciencia viva a la realidad del momento presente.” (Hanh, 1976).

“Es la acción de desarrollar y mantener un determinado tipo de atención especial a la experiencia presente, momento a momento, con una actitud de aceptación radical, libre de todo control y juicios de valor.” (Mañas, 2007).

“Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2007).

Tras definir el concepto, cabe destacar los tres elementos ligados a la definición de mindfulness descritos por Germer: Consciencia, experiencia presente y aceptación. Estos tres elementos son interdependientes, es decir, se relacionan entre sí. Otros autores, como Hayes y Wilson (2003) han indicado que algunos elementos importantes relacionados con el mindfulness son la exposición, el cambio cognitivo, la autorregulación, la relajación y la aceptación. Por su parte, Kabat-Zinn (2003) señaló los siete elementos capitales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse, aceptación y ceder. También hace explícito la relevancia del compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad durante la práctica del mindfulness.

Se ha demostrado que el Mindfulness logra reducir el nivel de ansiedad, las preocupaciones, etc. El objetivo de esta terapia es que dejemos de tener rumiación del pasado o el futuro, y vivamos el momento presente. La rumiación se puede definir como una atención compulsivamente enfocada en síntomas de inquietud. Está asociado a la ansiedad y a otros estados emocionales negativos. Recientemente se ha encontrado una asociación importante entre la rumiación y la agresión. Se ha demostrado que la rumiación incrementa la hostilidad, lo que a su vez se relaciona con conductas agresivas. Entonces, disminuir la hostilidad y las conductas agresivas, podría implicar disminuir la rumiación. En este contexto, debido a que el mindfulness logra reducir la rumiación y las preocupaciones, podría reducir, a su vez, la hostilidad y las conductas agresivas. Algunos estudios como el de Borders, Earleywine y Jajodia (2010) han encontrado que la rumiación es, precisamente, un mediador entre mindfulness (atención plena) y la hostilidad, el enojo y la agresión verbal. Sin

embargo, el campo de estudio en esta área es reciente y aún se necesitan realizar más investigaciones al respecto.

Teniendo en cuenta la importancia actual del Mindfulness y la relativamente escasa información acerca de la influencia del mindfulness en la agresividad, he decidido llevar a cabo esta revisión bibliográfica acerca de cómo el mindfulness puede disminuir la agresividad.

Llegados a este punto, para comprender mejor el trabajo, es importante definir qué es la agresión, la ira, la hostilidad... Y por último, saber qué es la agresividad.

Según la RAE (2001), la agresión es un “ataque o acto violento que causa daño”. Por otro lado, Anderson y Bushman (2001) definen la agresión como "cualquier conducta dirigida hacia otro individuo, que es llevada a cabo con la intención inmediata de causar daño".

La ira consiste en la "conciencia de los cambios fisiológicos asociados a la agresión, reacciones expresivo-motoras y recuerdos, producidos por la aparición de acontecimientos negativos." (Berkowitz, 1996). Según Spielberger (1983-1985), la hostilidad, connota un conjunto de “actitudes negativas complejas, que motivan conductas agresivas dirigidas a una meta”. Por último, Berkowitz (1996) define la agresividad como una “disposición o tendencia a comportarse agresivamente en distintas situaciones intencionalmente”.

Existen varias clasificaciones acerca de las conductas agresivas, vamos a centrarnos en la clasificación de la naturaleza de estas conductas, según ésta existen tres tipos de agresiones: agresión física, verbal o agresión social. La agresión física, como hemos explicado anteriormente es un ataque a un organismo, el cual implica daños corporales. La agresión verbal es una respuesta oral nociva para otra persona, como puede ser mediante insultos o comentarios que resultan amenazantes (Buss, 1961; Pastorelli, Barbarelli, Cermak, Rozsa y Caprara, 1977; Valzelli, 1983). Por último la agresión social es una acción dirigida a dañar la autoestima de los otros, esto puede ser a través de experiencias faciales, desdén, etc (Galen y Underwood, 1997).

Es importante que mencionemos otra clasificación de estas conductas, la clasificación clínica, donde encontramos dos tipos: La agresión proactiva y la agresión reactiva. (Dodge y Coie, 1987; Meloy, 1988; Price y Dodge, 1989; Dodge, 1991; Day, Bream y Paul, 1992; Pulkkinen, 1996; Dodge, Lochman, Harnish y Bates, 1997; Viatro, Gendreau, Tremblay y Oigny, 1998; Raine et al., 2004). Según estos autores, la agresión proactiva es una "conducta aversiva dirigida a influenciar, controlar, dominar o coaccionar a otra persona". Por otra parte, la agresión reactiva la definen como "una reacción más bien defensiva ante un estímulo que se considera como amenazante, acompañada de una explosión de ira".

Existen estudios que han demostrado que la ira puede llegar a desencadenar trastornos de salud física (Diamond, 1982; Suls, Wan y Costa, 1995). Diferentes autores distinguieron el estado de ira del rasgo de ira. El estado de ira se puede definir como el "estado emocional que incluye sensaciones subjetivas de tensión, enojo, irritación, furia o rabia, con activación del S.N.A."; mientras que el rasgo de ira es la "tendencia individual a reaccionar con estados de ira". (Spielberger, Jacobs, Rusell y Crane, 1983).

Previamente hemos relacionado el mindfulness con la reducción de agresividad mediante la reducción de la rumiación, pero si entendemos el Mindfulness como ausencia de reactividad emocional o paz, lo podemos relacionar con el sentimiento de amenaza. Vemos que el mindfulness puede facilitar la exposición, que conduce a la desensibilización y a una reducción de la reactividad emocional, también a una mayor tolerancia de los estados desagradables y, en consecuencia, es más adaptable para responder en situaciones sociales de amenaza. Por lo tanto, los individuos más conscientes deberían mostrar niveles más bajos de ira, ansiedad y otras respuestas emocionales en situaciones de amenaza social que representan una retirada de la "urgencia de evaluación de riesgos" (Allen y Knight, 2005) y deben manifestar respuestas cognitivas y conductuales que reflejan una mayor tolerancia, menos juicio, y una menor preocupación por el estado de la identidad personal en contextos de amenaza social.

El objetivo del presente trabajo sería realizar una revisión bibliográfica acerca del mindfulness y su relación con la agresividad. En un estudio reciente, Shorey, Seavey, Quinn y Cornelius (2014), demostraron que el tratamiento del mindfulness estaba asociado con la agresión psicológica y física. Los resultados del estudio demostraron que la atención plena ayudaba a mediar las habilidades del manejo de la ira.

Para comentar el manejo de la ira con Mindfulness, podemos decir que la ira aumenta nuestro flujo sanguíneo para llenar de vigor y energía un ataque físico, incrementando el ritmo de nuestro corazón y segregando adrenalina. Es una reacción muy primaria que proviene de nuestro cerebro reptil. Cualquier emoción que acometamos de una forma enérgica tendrá por tanto un cierto color emocional asociado a la ira, que no tiene porque ejecutarse violentamente. En nuestra civilización actual una forma funcional de aplicar la emoción de la ira es realizar nuestras acciones con vigor, vitalidad y firmeza. Con la práctica del mindfulness estamos desarrollando las estructuras prefrontales que nos facilitan tanto la modulación de las emociones como mantener el equilibrio emocional. Esta práctica conlleva siete posibles pasos: Pararse, respirar hondo para serenarse, tomar conciencia de la emoción, aceptar la experiencia permitiendo la emergencia de la emoción, autocompasión, dejar ir o soltar la emoción, y por último, actuar o no, según las circunstancias.

A partir de esta revisión se discutirán algunas cuestiones y se propondrá una posible línea de investigación futura para profundizar y avanzar sobre la utilidad y aplicación de la atención plena para reducir la agresividad.

## 2. Metodología

Para recopilar la información científica necesaria he consultado las siguientes bases de datos: Psycnet, PubMed, Web of Science y la biblioteca virtual de la Universidad Jaume I, también me han servido de apoyo revistas científicas, webs de internet y Google académico.

Los descriptores que he utilizado para realizar las búsquedas han sido: *Mindfulness*, *Aggressiveness*, *Rage*, *Hostility*, *Anger*, *Aggression*, *Threat*, *Rumination*.

Se han utilizado los idiomas castellano e inglés, aunque los artículos que más se han encontrado y han sido trabajados están publicados en inglés.

En la búsqueda en las bases de datos, he utilizado en primer lugar dos descriptores: *Mindfulness* y *Aggressiveness*. De esta manera, he obtenido unos resultados, que veremos en el apartado de resultados. Cuando he utilizado dos campos en las bases de datos, he utilizado la etiqueta "AND" para que los artículos encontrados contengan los dos descriptores. También he realizado otras búsquedas relacionando el *Mindfulness* con la ira, la hostilidad, el enfado, la agresión, la amenaza y la rumiación. Para ello, también hemos utilizado la etiqueta "and".

Aunque las fechas de las publicaciones no tenían fecha exacta, los artículos que he utilizado para la revisión son bastante recientes, desde 2000 hasta 2016. Si he utilizado artículos más antiguos es porque se comentaban estudios previos en los artículos más actuales y también se han incluido.

El criterio de exclusión que hemos seguido ha sido que ponía los descriptores para que aparecieran artículos tanto del título como del resumen, y los he elegido a partir de leer el título y el resumen, si observaba que eran acordes para el tema tratado los escogía. En conclusión, los artículos fueron seleccionados después de leer el Abstract y si se consideraban relevantes para el trabajo.

### 3. Resultados

A continuación vamos a detallar el número de resultados obtenidos tras las búsquedas realizadas en las diferentes bases de datos.

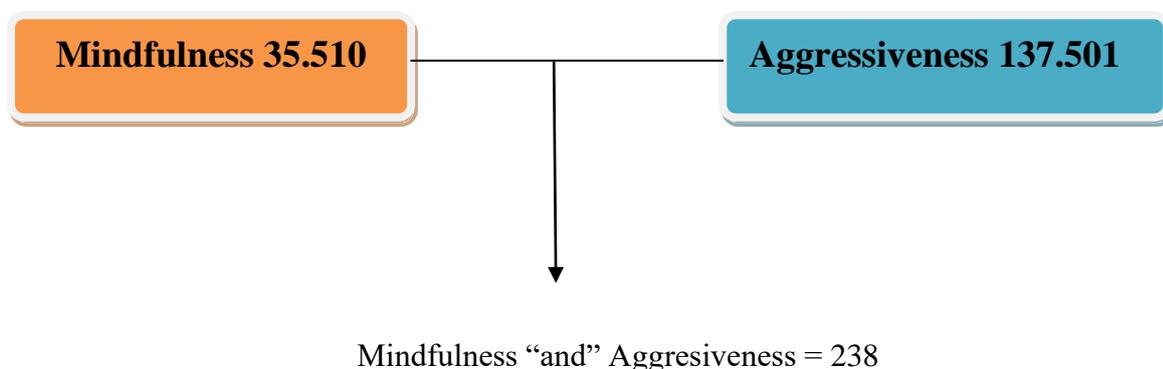
Con lo que respecta a la base de datos Psycnet hemos obtenido 7.664 resultados cuando hacemos la búsqueda de Mindfulness y 8.341 cuando buscamos Aggressiveness. En la búsqueda avanzada buscando Mindfulness and Aggressiveness obtenemos 11 resultados.

En cuanto a la base de datos Pubmed, cuando buscamos Mindfulness en la búsqueda sencilla obtenemos un resultado de 3.421 y cuando buscamos Aggressiveness de la misma forma 53.305. Obtenemos 32 resultados cuando hacemos la búsqueda avanzada de Mindfulness “and” Aggressiveness.

En la base de datos de Web of Science, buscando Mindfulness tenemos unos resultados de 10.680 y buscando Aggressiveness 35.067. Vemos que obtenemos muchos resultados, pero, en cambio, cuando introducimos Mindfulness “AND” Aggressiveness solamente obtenemos 3 resultados.

A modo de resumen, juntando los resultados en las diferentes bases de datos consultadas, la suma de los resultados sería que cuando buscamos Mindfulness se obtienen 21.765 en total, buscando Aggressiveness obtenemos 171.713 en total, y buscando los dos descriptores juntos obtenemos sólo 46 en total, por lo que nos parecen pocos resultados.

Dado los pocos resultados obtenidos hasta el momento de Mindfulness y agresividad cuando se realiza la búsqueda conjunta, hemos consultado en "Cerca Tot" de la Biblioteca Virtual de la Universidad Jaume I. En este esquema vemos reflejado los resultados que hemos obtenido:



En un principio, buscando “Mindfulness and Aggressiveness” encontramos 594 resultados, por lo que consideramos que podría ser que se hubieran contado artículos no convenientes y procedimos a filtrar los resultados. En los límites de la búsqueda, he filtrado los artículos por la disciplina y los temas de Psicología, y se han contabilizado únicamente los artículos escritos en Inglés y Español, esto ha supuesto una reducción de esos resultados a 238. Los artículos que se repiten no se han contabilizado.

A continuación, vamos a detallar el número de resultados obtenidos en las bases de datos comentadas en el apartado de metodología sobre Mindfulness relacionándolos con la etiqueta “and” con las 6 búsquedas que vamos a estudiar también: hostilidad, agresión, enfado, sentimiento de amenaza, rumiación e ira.

### **Mindfulness (and)**

- Hostilidad (**94**)
- Agresión (**227**)
- Enfado (**344**)
- Sentimiento de amenaza (**142**)
- Rumiación (**652**)
- Ira (**129**)



Cabe destacar que en las bases de datos que hemos utilizado, cuando hacíamos la búsqueda Mindfulness AND Ire, no obteníamos casi ningún resultado, en cambio en la biblioteca virtual de la UJI podemos obtener bastantes resultados, como podemos ver en la gráfica.

A continuación, vamos a organizar los artículos que se han tratado en el trabajo por temáticas específicas, así podemos observar qué aspectos hemos investigado más. Presentaremos una tabla para verlo de una manera más clara:

<b>TEMÁTICA ESPECÍFICA</b>	<b>EJEMPLO</b>
Mindfulness y modificación de la conducta.	Mindfulness and Modification Therapy for Behavioral Dysregulation: A Comparison Trial Focused on Substance Use and Aggression.
Mindfulness y agresión en hombres en tratamiento por abuso de sustancias.	The Relation Between Trait Mindfulness and Aggression in Men Seeking Residential Substance Use Treatment.
Mindfulness y violencia de pareja.	Dispositional Mindfulness as a Moderator of the Relationship Between Perceived Partner Infidelity and Women's Dating Violence Perpetration.
Mindfulness y comportamiento agresivo en niños con problemas del desarrollo.	Mindful Parenting Decreases Aggression and Increases Social Behavior in Children With Developmental Disabilities.
Mindfulness y reducción de la agresividad a partir de la rumiación.	Both Trait and State Mindfulness Predict Lower Aggressiveness via Anger Rumination: a Multilevel Mediation Analysis.
Mindfulness y reducción de agresión	Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion.

El criterio que he utilizado para valor en qué temática se sitúa cada artículo ha sido considerando el título del artículo, si era adecuado o no para la realización de la temática que aborda el trabajo. Después, he leído los Abstracts para afirmar que el artículo era interesante para el trabajo y los que me interesaban los he escogido.

#### **4. Discusión**

En este trabajo nos hemos centrado en los estudios que hemos encontrado en la búsqueda bibliográfica para revisar si la práctica continuada de mindfulness puede reducir la agresividad.

Respecto a los resultados de la búsqueda bibliográfica, resulta destacable la grandísima cantidad de artículos existentes en mindfulness y agresividad por separado, pero cuando los juntamos en la búsqueda solamente aparecen 594 resultados, es decir, en la búsqueda de artículos en los que se relaciona el mindfulness directamente con la agresividad o viceversa, los resultados se reducen muchísimo. Esto podría deberse a que la mayoría de artículos encontrados son muy recientes y que se ha estudiado relativamente poco respecto al tema; ya que aparecen artículos de forma significativa a partir del 2006, aunque podemos ver estudios del 2000 y posteriores que también abordan el tema.

A lo largo de esta discusión trataremos las variables estudiadas en relación con las investigaciones más recientes. Ya que hemos hecho una categorización por temáticas, vamos a centrarnos en los artículos más relevantes o significativos de cada una de las categorías.

En primer lugar, vamos a comentar un estudio de 2015 que hemos visto en un artículo de Ryan C. Shorey y colaboradores, que trata la relación entre el mindfulness y la agresión en hombres que están en tratamiento por el uso de sustancias.

El propósito de este estudio fue examinar la relación entre el mindfulness y la agresión entre los hombres adultos que buscan tratamiento residencial de abuso de sustancias. En concreto, se examinó si el mindfulness se asoció con diferentes tipos de agresiones (verbales, físicas y de actitud) y también si el mindfulness se asocia con la agresión después de controlar el consumo de alcohol, uso de drogas, y la edad.

La hipótesis sería que a menor práctica de mindfulness se asocia a un aumento de agresión, y también, que el mindfulness se asocia con la agresión, incluso después de controlar el consumo de alcohol, el uso de drogas, y la edad.

En los resultados del estudio, se observa que la atención plena se asocia negativamente con la actitud agresiva.

En la discusión de este artículo, vemos que en consonancia con las hipótesis, la atención plena correlacionó negativamente con la agresión verbal y física, y con la actitud agresiva. Por otra parte, incluso después de controlar el consumo de alcohol, uso de drogas, y la edad; la atención plena se sigue asociando negativamente con la agresión verbal y la actitud agresiva.

Dado que el mindfulness está relacionado con no juzgar y con la compasión, tiene sentido que los individuos con menor atención plena puedan ser más propensos a mantener actitudes

agresivas. De hecho, Heppner (2008) demostró que la atención plena se asocia negativamente con la hostilidad, que se puede interpretar como similar a actitudes agresivas.

Es importante destacar que es posible que la atención plena sólo esté relacionada con la agresión física. Esto sería consistente con investigaciones previas con estudiantes universitarios que demuestran que la relación entre la atención plena y la agresión física fue completamente mediada por la gestión de la ira (Heppner et al., 2008).

Los resultados de este estudio y otras investigaciones plantean la posibilidad de que las intervenciones basadas en Mindfulness pueden ayudar a reducir el comportamiento agresivo.

En segundo lugar, relacionado con este primer artículo que hemos analizado, vamos a tratar el estudio de un artículo de Wupperman y colaboradores que se publicó en 2015, que trata sobre el Mindfulness y la modificación de la desregulación conductual, un ensayo comparativo que se centra en el uso de sustancias y la agresión.

La hipótesis de este estudio fue que los participantes mostrarían reducciones significativas en los índices de alcohol o drogas, agresión física y agresión verbal; y que se mostrarían mejoras en atención plena.

Los resultados de este estudio demuestran que los participantes mostraron reducciones significativas en el consumo de alcohol o drogas, en agresión física y en agresión verbal.

Aunque el poder estadístico para detectar diferencias en las mejoras entre las condiciones era limitado por la pequeña muestra, MMT mostró una reducción significativamente mayor en el uso de alcohol /drogas, tanto en la finalización y el seguimiento. Además, los resultados sugieren considerablemente mayores reducciones en el MMT versus TH para la agresión física.

Por lo tanto, los resultados indican la probabilidad de diferencias significativas entre los grupos en el seguimiento, así como su finalización.

Por otra parte, los actos de agresión verbal disminuyeron de forma significativa en ambas condiciones, con MMT se muestran disminuciones que eran mayores en ambos puntos de evaluación.

Junto con los cambios comportamentales, los participantes en el MMT también mostraron aumentos significativos en los niveles de atención plena desde el inicio hasta el seguimiento; estas diferencias fueron significativamente mayores que las mostradas por los participantes en la UTA a la consecución, con diferencias en gran medida mantenidas durante el seguimiento.

En resumen, los resultados apoyan la viabilidad, aceptabilidad y la eficacia inicial de la focalización en habilidades de atención plena en una diversidad étnica, altamente en una población desafiante con múltiples áreas de conducta mal regulada.

En tercer lugar, vamos a comentar un artículo de Cleoputri Y. y Claire L también publicado en 2015, que trata sobre cómo una breve inducción de atención plena podría reducir la agresión. El estudio en el que se basa el artículo examina el efecto de una breve inducción de la atención plena en el laboratorio sobre el comportamiento agresivo usando un modelo de autocontrol de agotamiento de los recursos.

El estudio muestra que la atención plena podría ser útil para reducir la agresión post-agotamiento (Heppner et al., 2008). En este estudio, se encontró que en respuesta a la provocación baja o moderada, el efecto de agotamiento fue moderado por la inducción de la atención plena.

El análisis inicial indica que los participantes que tuvieron mejores resultados tienden a ser menos agresivos. Sin embargo, el papel que tuvo la atención plena en estas dos tareas de autocontrol parecía diferir.

Como sugiere Friese et al. (2012), breves manipulaciones experimentales serán más efectivas para aumentar el rendimiento de autocontrol en las personas que están bajo la influencia de varios factores que desencadenan las respuestas impulsivas. Así, en este estudio, la inducción de la atención plena puede haber mejorado el rendimiento después de la tarea porque la provocación experimentada durante esta tarea actuó como un disparador para responder impulsivamente.

En el presente estudio y en el trabajo de Friese et al., se demuestra que el mindfulness puede contrarrestar el agotamiento. Por lo tanto, es oportuno para identificar los procesos emocionales, cognitivos y biológicos subyacentes que podría entrar en juego en la asociación entre la atención, autocontrol, y la agresión.

A pesar de que la atención plena parece compartir considerables variaciones con el autocontrol, el foco está en la atención plena hacia los aspectos del mismo, mientras que la atención plena ofrece la atención de la experiencia “en el momento”.

Los hallazgos de este estudio demuestran los beneficios de la atención plena en el post-agotamiento de la agresión.

Otro artículo que hemos encontrado de Nirbhay N. y colaboradores publicado en 2007, que puede ser de utilidad para el trabajo, trata de cómo el Mindfulness puede reducir la agresión e incrementar el comportamiento social en niños con dificultades del desarrollo.

Los resultados de los estudios del artículo muestran que tanto el comportamiento agresivo de los niños como el estrés de los padres disminuyeron con la atención plena. Identificaron que se

requiere un esfuerzo para mantener la meditación disciplinada, a través de los ejercicios de conciencia, y aprender cómo estar en el momento presente.

Este estudio, añade más apoyo a la creciente literatura sobre la eficacia de la atención plena como una intervención clínica (Baer, 2003; Germer, Siegel, & Fulton, 2005; Hayes, Follette, & Linehan, 2004; Salmon et al., 2004; Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Se sugiere que la atención plena puede aumentar la felicidad de los individuos con discapacidades, disminuir la agresión y aumentar el aprendizaje de los adultos en el hogar (Singh, Lancioni, Winton, Curtis, et al., 2006), y de una manera más eficaz.

Los datos indican que los padres que entrenan la mente, administran mejor los comportamientos de sus hijos sin entrar en técnicas específicas de gestión de contingencia. Los cambios colaterales en los padres incluyen la reducción del estrés y el aumento de la satisfacción en sus habilidades y las interacciones sociales con sus hijos. Los niños exhibieron una menor agresión y mostraron interacciones sociales más apropiadas con sus hermanos.

Otro artículo de Shorey y colaboradores publicado en 2015, que ha sido de interés para el trabajo, trata sobre el manejo de la ira como un mediador entre la Atención plena y la violencia femenina entre parejas.

En este estudio, se examinó si la gestión de la ira media la relación entre la atención plena y la violencia femenina entre parejas. Se planteó la hipótesis de que los déficits en la atención plena, se asocia con una mayor comisión de agresión psicológica y física; otra hipótesis sería que la gestión de la ira se asocia positivamente con facetas de atención plena y negativamente asociado con la agresión; la última hipótesis sería que la gestión de la ira media la relación entre la no reactividad y actuar con conciencia de atención plena y que data perpetrar la violencia.

Este estudio examinó la relación entre la atención plena, control de la ira, y la violencia de pareja en una muestra femenina de estudiantes universitarios en las relaciones de pareja actuales. También se examinó si el manejo de la ira-socio específico media la relación entre la atención plena y la comisión de violencia entre parejas.

Los resultados del estudio confirman nuestras hipótesis de que el manejo de la ira podría mediar en la relación entre la atención plena y la violencia en el noviazgo.

De acuerdo con nuestra primera hipótesis, los resultados demostraron que las facetas de la atención plena y actuar con la conciencia se asociaron negativamente con la comisión de agresión. La atención plena también se asocia negativamente con la comisión de agresión psicológica. Según la teoría, cuando una persona es reactiva y actúa sin conciencia, su comportamiento es probable que sea más impulsivo y en base a las emociones negativas, se correlaciona con la violencia.

Saber describir tus sentimientos y no juzgar se asocia con una menor agresión psicológica, pero no se asocia con cometer la agresión física. Si uno tiene una capacidad reducida para poner sus

pensamientos y sentimientos en palabras, pueden ser más propensos a utilizar la agresión como una manera de expresar estas experiencias internas. Un proceso similar puede estar ocurriendo en la faceta de no juzgar, lo que puede aumentar la ira debido a juicios negativos sobre uno mismo, que conduce a la expresión de la emoción a través del comportamiento agresivo verbal. Por lo tanto, puede ser que la agresión psicológica está más influenciada en gran medida por amplios déficits en la atención plena. Debido a que la agresión psicológica se produce con frecuencia, es plausible que hay más factores de riesgo para este tipo de agresión.

Los análisis demostraron que la mediación en el manejo de la ira-socio específica media por completo la relación entre una serie de facetas de atención plena y la comisión de agresión psicológica y física, en consonancia con nuestra segunda hipótesis. Es decir, los déficits de atención plena se asociaron con deficiencias en el manejo de la ira, que, a su vez, se asoció con mayor comisión de agresión. Por otra parte, las subescalas de gestión de la ira y las atribuciones negativas mostraron un papel destacado en la relación entre la atención plena y la agresión, ya que estas subescalas median la relación entre la no reactividad, no juzgar, y actuar con conciencia en la comisión de agresión física y psicológica. Estos componentes del manejo de la ira representan los procesos cognitivos y de comportamiento que aumentan el nivel de ira que se experimenta, lo que incluye la asignación de culpa y las intenciones negativas a la pareja (atribuciones negativas).

Es interesante observar que las estrategias para calmar el componente de manejo de la ira no se asoció con la comisión de agresión, aunque un uso adaptativo del manejo de la ira, la conciencia de sí mismo, media la relación entre la observación y la descripción de la atención plena y la perpetración física. Es posible que la subescala de estrategias para calmar el manejo de la ira no esté relacionada con la agresión debido a que los individuos que puntúan alto en este componente tienen mayor tendencia de ira, por lo que requieren manejar su ira con más frecuencia.

Un artículo muy relacionado con este tema de Brem y colaboradores, publicado en 2015, que trata sobre cómo el mindfulness puede ser un moderador de la relación entre la infidelidad percibida y la violencia de la mujer entre parejas.

El estudio en el que se basa el artículo trata de explorar la relación entre la infidelidad percibida de la pareja y la violencia en diferentes niveles de la atención plena de disposición.

Se estudian estas relaciones mientras que se controla la influencia del consumo de alcohol, la sospecha de infidelidad, y los esfuerzos para escapar de la conciencia del momento presente (Levin et al., 2012; Nemeth, Bonomi, Lee, & Ludwin, 2012; Shorey, Stuart, & Cornelius, 2011; Stappenbeck & Fromme, 2010).

La hipótesis sería que el mindfulness moderaría la relación entre la infidelidad de la pareja percibida y la agresión física, así como la infidelidad de la pareja y la perpetración de agresión

física estarían relacionadas positivamente entre mujeres con bajo contenido de la atención plena de disposición.

Este estudio examinó el papel de la atención plena en el contexto de la infidelidad de la pareja percibida entre las mujeres de la universidad, la población en mayor riesgo de violencia de pareja. De acuerdo con la hipótesis, se percibe que la infidelidad de la pareja no estaba relacionada con la agresión física para las mujeres que puntuaron más alto en atención plena. Para las mujeres que respaldaron niveles disposicionales bajos y medios de atención plena, la percepción de infidelidad de la pareja se relaciona con un aumento de agresión física hacia la pareja. El hallazgo de que la atención plena atenúa el impacto de la percepción de infidelidad de la pareja en la agresión física socio-dirigida es consistente con la literatura. En concreto, la rumiación, se relaciona con la infidelidad percibida de la pareja y la relación con la agresión (Elphinston, Feeney, Noller, Connor, & Fitzgerald, 2013).

Centrándonos en la infidelidad relacionándola con los celos, estos implican rumiación sobre la desconfianza, la necesidad de vigilar a la pareja y el deseo de controlar, todos los cuales están relacionados con la violencia de pareja física (Carson & Cupach, 2000).

Los resultados de este estudio son consistentes con investigaciones anteriores acerca de que la atención plena actúa como amortiguador de la agresión interpersonal (Heppner et al., 2008; Shorey et al., 2014).

Dado que los individuos con alta disposición de atención plena son más capaces de atender a las experiencias emocionales, poner sus experiencias en palabras, adoptar una postura que no juzga, y responder conscientemente a situaciones que provocan emoción (Bihari & Mullan, 2014; Bowlin & Baer, 2012); las personas que son bajas en disposición de la atención plena serán menos capaces de comunicarse adecuadamente. Estas personas pueden tener un repertorio limitado de respuestas apropiadas, critican el comportamiento de los demás, actúan impulsivamente, y carecen de conciencia de las emociones relacionadas con la infidelidad (Bevan, 2006).

Para apoyar esta idea, se ha estudiado que las parejas que entrenan la atención plena se ha observado un aumento en la comunicación después de un conflicto (Barnes et al., 2007). Por otra parte, los niveles más altos de disposición de la atención plena pueden traducirse en habilidades del manejo de la ira más adaptables en cualquier conflicto en una relación de pareja (Shorey et al., 2014).

Un artículo muy interesante de este año (2016) de Peters J. y colaboradores, trata sobre cómo el Mindfulness, tanto como rasgo o como estado, puede predecir una menor agresividad a través de la rumiación del enfado.

El estudio en el que se basa el artículo citado, utiliza evaluaciones diarias para explorar la validez predictiva de rasgo y estado de variación en la atención plena en tres facetas

previamente vinculadas a la ira y la agresión (actuar con conciencia, no juzgar, y no reactividad). También se examinan las vías indirectas de la atención a la agresividad tanto a través de la intensidad de la ira como de la rumiación de la ira.

La hipótesis que tiene el estudio es que ese rasgo de actuar con conciencia, no juzgar, y la no reactividad predecirá menor agresividad y que las fluctuaciones del estado en “Nonjudging” predecirán agresividad por encima del rasgo de atención plena y las fluctuaciones predicen rasgos que van a ser efectos mediados de la atención plena sobre la agresividad por la intensidad de la ira y la rumiación.

Como hemos dicho anteriormente, este estudio examinó los efectos de las tres facetas de atención plena (actuar con conciencia, no juzgar, y la no reactividad) en la agresión verbal y física, la expresión de la ira, la percepción subjetiva de la conducta agresiva, el papel de la rumiación y la intensidad de la ira en la mediación de estos efectos.

En general, los resultados son consistentes con la hipótesis de que las facetas de atención plena ejercen efectos únicos a nivel de rasgo y estado, y que tanto la intensidad de la ira como la rumiación de la ira puede mediar parcialmente muchos de estos efectos positivos. En hallazgos previos (Peters et al. 2015), se ha visto que actuar con conciencia, no juzgar, y, en menor medida, la no reactividad predice menor agresividad.

Además de las investigaciones previas, en los resultados del presente estudio, vemos que actuar con conciencia demostró un fuerte patrón de asociaciones con la agresividad.

Los individuos con mayor rasgo de atención plena, la conciencia puede estar amortiguada contra la agresividad debido a su capacidad de permanecer anclado en el momento presente, lo que puede evitar la rumiación sobre las experiencias de ira del pasado o formas de retorsión en el futuro. Actuar con conciencia también demostró efectos indirectos significativos sobre la agresividad tanto a través de la disminución la intensidad de la ira y la rumiación de la ira. Se observó que actuar diariamente con conciencia ejerce sus efectos a través de fuertes reducciones en el efecto del enfado. En suma, una baja actuación con la conciencia puede ser un factor de riesgo estable para la rumiación de la ira, mientras que las fluctuaciones en la retirada de la atención plena, puede aumentar la vulnerabilidad al efecto momentáneo del enfado.

También hubo un efecto directo en los rasgos de actuar con conciencia de la agresión de comportamiento, lo que sugiere que la capacidad para atender a uno mismo en las circunstancias actuales reduce la agresividad de alguna manera que no se ha medido. Por lo tanto, estos efectos directos probablemente reflejan los efectos protectores de los procesos cognitivos de arriba hacia abajo, lo cual pueden reducir la agresión independientemente de la propia tendencia a la intensidad de la ira o la rumiación. Además, el efecto directo puede abarcar procesos tales como la reducción de la participación del ego, o la medida en que la propia autoestima se invierte en los resultados o experiencias (Kernis et al 2000; Heppner et al., 2008).

No juzgar también demostró un fuerte patrón de asociaciones con la agresividad. El hecho de no juzgar como rasgo ha tenido efectos indirectos sobre la expresión de la ira a través de la intensidad de la ira.

Los individuos con mayor capacidad para no juzgar son menos agresivos debido a una menor tendencia a juzgar las experiencias que generan ira. La capacidad de no juzgar tiene efectos indirectos significativos demostrados sobre la agresividad tanto a través de la rumiación de la ira como de la intensidad de la ira.

En suma, la capacidad de no juzgar puede estar vinculada a una actitud más estable y a ser más propenso a asociarse con las experiencias de la ira, pero los cambios del día a día en el juicio de la reactividad a las emociones y pensamientos, puede ser lo que desencadena la problemática de la rumiación en la ira.

La no reactividad como estado predijo menores inclinaciones agresivas y menos agresividad en el comportamiento, lo que sugiere que las fluctuaciones diarias en la no reactividad pueden influir en la agresividad a través de mecanismos distintos de la intensidad de la ira o de la rumiación.

La mayor ira que se provoca hacia la no reactividad, fue, sin embargo, en relación con la intensidad de la ira reducida, lo que sugiere que una mayor capacidad de reacción puede estar vinculada con respuestas emocionales fuertes.

A continuación, vamos a comentar otros estudios de un artículo de Whitney L. y colaboradores publicado en 2008, que trata sobre la atención plena como un medio para reducir el comportamiento agresivo.

En la investigación publicada en este artículo, se ha investigado la relación entre la atención plena y el comportamiento agresivo mediante dos estudios. En el estudio 1, se examinó la relación entre la atención plena y la disposición de aspectos de percepción subjetiva de la agresividad y el sesgo de atribución hostil. En el estudio 2, se examinó la agresión situacional de mayor atención plena. En ambos estudios, la hipótesis sería que los individuos conscientes serían menos agresivos que los individuos no conscientes.

En el primer estudio, los resultados indican que la atención plena se relaciona inversamente con la percepción subjetiva de la agresividad y los estilos de atribución hostiles. También se indica que las personas más conscientes tienen menos probabilidad de tener comportamientos ambiguos como la intención agresiva y para reaccionar con ira y deseos de retorsión.

Algo sorprendente es la ausencia de correlación significativa entre el MAAS y la subescala de agresión física. Sin embargo, se encuentran relaciones significativas con la agresión verbal, la ira y la hostilidad, todos indicadores importantes de agresividad entre los adultos jóvenes.

En el segundo estudio se estudia la relación entre la atención plena y la agresión física después de una amenaza.

Los resultados del segundo estudio indican que a medida que la atención plena aumenta en los individuos, determina un comportamiento menos agresivo después de un rechazo social. Kabat-Zinn (2003) señala que la técnica de la uva pasa invita a los participantes a "dejar ir de sus expectativas, metas y aspiraciones con la suspensión del juicio y la distracción". Los hallazgos indican que esta simple experiencia de atención plena reduce el comportamiento agresivo de los individuos tras el rechazo social.

En resumen, los resultados de estos dos estudios sugieren que los individuos más conscientes son menos agresivos en general, y en respuesta al rechazo social. Estos hallazgos demuestran los efectos beneficiosos de la atención plena. Vemos que la atención plena está vinculada con una baja agresividad.

Tras analizar todos estos artículos, a continuación vamos a analizar los estudios de un artículo creado por Borders A. y colaboradores, publicado en 2010, muy importante para el trabajo porque trata una pregunta sobre si el Mindfulness podría disminuir la ira o enfado, la hostilidad y la agresión al disminuir la rumiación. Este artículo podría responder al objetivo que planteamos en la Introducción del trabajo.

Aunque las investigaciones anteriores que hemos tratado sugieren que la atención plena disminuye la rumiación y que la atención plena puede disminuir la agresión, la ira y la hostilidad, no se habían examinado las relaciones entre todas estas variables hasta ahora.

En este artículo, se han llevado a cabo dos estudios que examinan si la rumiación podría ser un mecanismo por el cual la atención plena se asocia con una menor agresión, la ira y la hostilidad.

Lo que se espera encontrar es un patrón de correlaciones coherentes con la mediación de la rumiación con la asociación entre atención plena y estas variables relacionadas con la agresión.

Este par de estudios exploraron si la rumiación puede mediar en la asociación entre atención plena y diversas variables relacionadas con la agresión.

Los análisis SEM nos permiten confirmar que las estructuras factoriales de la rumiación y la atención plena en realidad son constructos distintos.

Por otra parte, se analizó la agresión física, la agresión verbal, la ira y la hostilidad por separado, en vez de analizarse como una medida compuesta de la agresión.

Por lo tanto, estos estudios nos proporcionan información importante sobre el potencial de la atención plena para disminuir tanto la rumiación conductual y emocional, como los componentes cognitivos de la agresión. Con dos muestras diferentes, se encuentra que las personas que son más conscientes se enfadan menos y son menos hostiles. Además, los resultados son consistentes con la propuesta de que las relaciones entre la atención plena y la ira y la hostilidad están mediadas por menores niveles de pensamiento reflexivo.

Por lo tanto, estos estudios proporcionan que la atención plena puede contribuir a la disminución de la ira y la hostilidad.

Por otra parte, este estudio sugiere que la atención plena podría reducir la ira y la hostilidad a través de su efecto sobre la rumiación.

Los resultados del estudio proporcionan una necesaria evidencia adicional de que la rumiación puede ser un mecanismo de la atención plena. El mindfulness también se asoció con una menor agresión física y agresión verbal en ambos estudios.

Los resultados fueron consistentes con que la mediación de la rumiación está asociada con la atención plena y la agresión verbal. Por otra parte, contrariamente a lo esperado, el patrón de correlaciones no sugiere que la rumiación puede mediar en la relación entre atención plena y la agresión física.

Los resultados no apoyan el modelo anteriormente propuesto que decía que la rumiación media en la relación entre la atención plena y la agresión física. Por lo tanto, parece que la rumiación no constituye un importante mecanismo a través del cual la atención plena afecta especialmente en la agresión verbal y física.

Otros mecanismos para la atención plena pueden influir en la agresión de comportamiento. La relajación es un resultado común de la práctica de la atención. Los estudios también han encontrado que la relajación puede disminuir la agresión, porque la relajación disminuye la activación fisiológica. Por lo tanto, hemos visto que la práctica de mindfulness puede disminuir la agresión parcialmente a través de relajar a los individuos. Otro mecanismo posible entre la atención plena y el comportamiento agresivo, es la regulación emocional, o la capacidad de influir en la experiencia y expresión de las emociones (Gross, 1998).

Dos estudios ajenos al del artículo, encontraron que la atención plena se correlaciona con la capacidad de regular el afecto negativo [Brown y Ryan, 2003; Coffey y Hartman, 2008].

Por lo tanto, la atención plena puede disminuir el comportamiento agresivo, en parte, debido a que promueve la capacidad para hacer frente e incluso cambiar las emociones negativas internas.

Así, la atención plena puede promover un mejor funcionamiento ejecutivo, lo que puede evitar algunos de los errores de los aspectos cognitivos que contribuyen a un comportamiento agresivo. En relación con esto, la atención plena puede disminuir la agresión debido a que disminuye el comportamiento impulsivo. La atención plena debe ayudar a hacer que la gente tome conciencia de los sentimientos y pensamientos cuando surgen, en lugar de después de haber actuado.

En resumen, aunque se ha propuesto que la atención plena contribuye a la disminución de la rumiación, que a su vez contribuye a la disminución de la ira, la hostilidad y la agresión, los resultados no pueden descartar otras posibilidades.

Por ejemplo, altos niveles de rumiación podría hacer que la gente sea menos consciente, lo que podría dar lugar a un aumento posterior de la ira, la hostilidad y la agresión.

Por otra parte, los estudios experimentales sugieren que el aumento de la atención plena provoca reducciones en la rumiación, indicando la misma direccionalidad que propusimos.

Los resultados no pueden descartar la posibilidad de que las bajas tendencias agresivas podrían hacer que los individuos se involucren en los altos niveles de atención plena y bajos niveles de rumiación.

Del mismo modo, el entrenamiento en meditación conduce a una disminución de la conducta agresiva.

En resumen, estos estudios nos dan información sobre cómo se relaciona la atención plena con la rumiación y las variables relacionadas con la agresión. Primero, los resultados sugieren hipótesis teóricas sobre cómo la atención plena podría ayudar a una persona que responde a una provocación o evento desencadenante. En concreto, la atención intencional puede prevenir los ciclos cognitivos y emocionales destructivos que pueden ocurrir después de una provocación percibida.

El mindfulness puede ayudar a detener o incluso impedir esta activación por mantener a una persona atenta al momento presente y la prevención de la rumiación sobre provocaciones anteriores. Por lo tanto, una persona consciente puede llegar a experimentar menos ira y menos hostilidad después de un evento desencadenante, en parte debido a que la rumiación disminuye. A pesar de que los estudios sugieren que la rumiación no media en la relación entre la atención plena y la agresión física, es posible que la rumiación pudiera estar más relacionada con la agresión situacional inducida. Por lo tanto, tal vez una persona consciente responda a una provocación aguda con menos rumiación y, posteriormente, tenga una menor agresión conductual.

Como alternativa, la atención plena podría ayudar a una persona a responder a una provocación con menos comportamiento agresivo a través de otros mecanismos como la relajación o la autorregulación.

El entrenamiento de la mente puede proporcionar un buen complemento a estas habilidades importantes. Al aumentar la conciencia de la corriente de emociones, pensamientos y situaciones, la atención plena puede ayudar a promover la aceptación, la tolerancia de socorro, y la atención intencional.

Por último, en la Introducción hemos relacionado el mindfulness con el sentimiento de amenaza. En relación con esto, hemos analizado un artículo publicado en 2008 muy interesante de Creswell J. y colaboradores, que trata sobre cómo la atención plena responde a la amenaza social.

Han identificado después de varios estudios que el mindfulness facilita la capacidad de responder menos defensivamente a la amenaza social, y se manifiesta en una reducción emocional de un conflicto interpersonal, de rechazo al prójimo y una falta de una visión global de defensa de la identidad como una amenaza. Estos descubrimientos son consistentes con otros estudios que afirmaron que el mindfulness ayuda a reducir la respuesta de defensa. Los estudios en esta área son todavía recientes y se necesita más investigación para examinar más en detalle la relación del mindfulness con su identificación y su funcionamiento, sin embargo, los estudios preliminares sugieren que el mindfulness reduce los síntomas de la respuesta de defensa. Las implicaciones adaptativas del mindfulness son que en situaciones hostiles y difíciles, una protección puede ser defensiva hacia el organismo físico (Allen y Knight, 2005). Parece ser que el mindfulness tiene costes adaptativos incluso en eventos de amenaza; aún así esto permanece como una pregunta empírica, ya que los budistas y más recientemente los psicólogos clínicos están usando el mindfulness como terapia (Hayes, 2002), argumentando que el mindfulness no elimina la identidad pero la contextualiza, así que sus funciones pueden ser canalizadas más flexiblemente, constructivamente y con más decisión hacia, por ejemplo, una reflexión considerando los valores, los objetivos y las actividades que soportan el bienestar personal y social. Esto envuelve un fundamental cambio en el lugar de la identidad en la consciencia y en una vida del día a día, porque facilita que se pueda cambiar el lugar de la subjetividad conceptual, las representaciones del self y cambiar la visión que se tiene de uno mismo (Deikman, 1996).

El mindfulness parece que puede influir en el comportamiento de las personas, cómo las personas se comportan para hacerlas menos agresivas, pero son estudios que acaban de empezar y no son del todo conclusivos. Pero por el momento, lo que se ha estudiado es que parece que sí que puede afectar a la agresividad. Las personas actúan de forma violenta para defenderse

físicamente ante una situación de estrés o de peligro, y lo que hace el mindfulness es que permite es que esa defensa agresiva canalizarla hacia otra forma más pacífica para el bienestar social. Lo que el mindfulness intenta no es cambiar la forma de ser de las personas, no es cambiar el modelo en que la persona actúa, sino intentar canalizarlo hacia otro tipo de respuesta más pacífica, que siga teniendo que ver con la personalidad de la persona, pero que no cambia a la persona drásticamente de una persona agresiva a no agresiva, digamos que intenta cambiar de una forma agresiva a una más pacífica, pero sin cambiar la personalidad de la persona, esto quiere decir que el mindfulness no cambia la personalidad de la persona, sino la forma en la que se enfrenta a los problemas.

Después de analizar todo lo que se sabe hasta el día de hoy en base a los artículos recientes en los que nos hemos basado, cabe destacar que todavía queda mucho por investigar respecto al tema.

## 5. Conclusiones

Tras esta revisión que hemos realizado, podemos concluir que la práctica continuada de mindfulness puede ser capaz de reducir la agresividad. Aunque para ello tenemos que dominar la técnica del mindfulness, no basta con tener la atención en el momento presente, es necesario además ser consciente de todos los estímulos que pasan por nuestros sentidos y mente.

Hemos visto en el apartado anterior que el hecho de actuar con conciencia, no juzgar, y, en menor medida, la no reactividad predice una menor agresividad. En los individuos que practican mindfulness de una forma continuada, se ha observado que la conciencia se amortigua contra la agresividad debido a su capacidad de permanecer anclado en el momento presente, lo que puede evitar la rumiación sobre las experiencias de ira del pasado o formas de retorsión en el futuro.

A modo de resumen de lo que hemos citado anteriormente, vemos que se ha demostrado en los estudios de Whitney y colaboradores (2008), que los individuos más conscientes son, ya sea en nivel estatal o rasgo, menos agresivos en general, y también en respuesta al rechazo social. Estos hallazgos se unen con otros que han sido estudiados recientemente en la literatura que demuestran los efectos beneficiosos de atención plena. Se necesita más investigación, sin embargo, antes de comprender los procesos por los cuales la atención plena está vinculada relativamente a una baja agresividad, se sugiere que los dos candidatos probables son los sentimientos de autoestima y una baja tendencia a estar involucrado en el ego.

En los estudios de Borders A. y colaboradores (2010) se ha comprobado que una persona consciente experimenta una menor ira y menor hostilidad después de un evento desencadenante, en parte, esto se debe a una disminución de la rumiación. A pesar de que estos estudios sugieren que la rumiación media en la relación entre la atención plena y la agresión física, es posible que esté más relacionada con la agresión situacional inducida y no con la agresividad como tal.

Como alternativa, el mindfulness podría ayudar a una persona a responder a una provocación con menos comportamiento agresivo a través de otros mecanismos como la relajación o la autorregulación.

Se ha demostrado que el mindfulness produce muchos efectos beneficiosos en general, y más concretamente en lo que hemos estudiado a lo largo del trabajo, la reducción de la agresividad, por lo tanto sería muy importante fomentarlo en otros ámbitos, además del ámbito clínico en el que está instaurado.

Después de esta revisión queda evidenciado que todas las variables que hemos estudiado desarrollan un papel muy importante y que la práctica continuada de mindfulness puede reducir la agresividad y que las personas que realizan mindfulness presentan menos hostilidad y una menor ira. Sería interesante en un futuro investigar si existen otras variables, tales como la autorregulación, que puedan ejercer una influencia entre el mindfulness y la agresividad.

## 6. Bibliografía

Allen, N. B., & Knight, W. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion* (pp. 239-262). New York: Routledge.

Anderson, C.A. y Bushman, B.J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: a meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12, 353-359.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 482-500. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x

Bartolomé Gutiérrez, R., Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., & Montañés Sánchez, M. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, (27), 29-46.

Berkowitz, L. (1996). Agresión: causas, consecuencias y control. Desclée de Brouwer.

Bevan, J. L. (2006). Testing and refining a consequence model of jealousy across relational contexts and jealousy expression messages. *Communication Reports*, 19, 31-44.

Bihari, J., & Mullan, E. (2014). Relating mindfully: A qualitative exploration of changes in relationships through mindfulness-based cognitive therapy. *Mindfulness*, 5, 46-59. doi:10.1007/s12671-012-0146-x

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.

Borders, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior*, 36(1), 28-44. doi: 10.1002/ab.20327

Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415.

Brem, M., Wolford-Clevenger, C., Zapor, H., Elmquist, J., Shorey, R., & Stuart, G. (2015). Dispositional Mindfulness as a Moderator of the Relationship Between Perceived Partner Infidelity and Women's Dating Violence Perpetration. *Journal Of Interpersonal Violence*. <http://dx.doi.org/10.1177/0886260515604415>

Brown KW, Ryan RM. 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 84:822–848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D., & Niemiec, C. P. (2008). Beyond me: Mindful responses to social threat. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending selfinterest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 75–84). Washington, DC: American Psychological Association.

Buss, A.H (1961). *The psychology of aggression*. Oxford, England: Wiley.

Carrasco Ortiz, M. A., & González, M. J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: Definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica*, 4(2), 7-38.

Carrasco Ortiz, M. A., & González-Brignardello, M. P. (2006). Intervención psicológica en agresión: Técnicas, programas y prevención. *Acción Psicológica*, 4(2), 83-105.

Carson, C., & Cupach, W. (2000). Fueling the flames of the green-eyed monster: The role of ruminative thought in reaction to romantic jealousy. *Western Journal of Communication*, 64, 308-329. doi:10.1080/10570310009374678

Coffey KA, Hartman M. 2008. Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complement Health Pract Rev* 13:79–91.

Day, D.M., Bream, L.A. y Pal, A. (1992). Proactive and reactive aggression: An analysis of subtypes based on teacher perceptions. *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol 21(3), 210-217.

Deikman, A. J. (1996). “I” = awareness. *Journal of Consciousness Studies*, 3, 350-356.

Diamond, E. L. (1982). The role of anger and hostility in essential hypertension and coronary disease. *Psychological Bulletin*, 92, 410-433.

Dodge, K.A. (1991). The structure and function of reactive and proactive aggression. En D. J. Pepler y K. H. Rubin. *The development and treatment of childhood aggression* (pp. 201-218). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.

Dodge, K.A. y Coie, J.D. (1987) Social-informationprocessing factors in reactive and proactive aggression in children’s peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 53(6), 1146-1158.

Dodge, K.A., Lochman, J.E. y Harnish, J.D. (1997). Reactive and proactive aggression in school children and psychiatrically impaired chronically assaultive youth. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 106(1), 37-51.

- Eisenlohr-Moul, T. A., Peters, J. R., Pond Jr, R. S., & DeWall, C. N. (2016). Both trait and state mindfulness predict lower aggressiveness via anger rumination: A multilevel mediation analysis. *Mindfulness*, 7(3), 713-726. doi: 10.1007/s12671-016-0508-x
- Elphinston, R. A., Feeney, J., Noller, P., Connor, J., & Fitzgerald, J. (2013). Romantic jealousy and relationship satisfaction: The costs of rumination. *Western Journal of Communication*, 77, 293-304. doi:10.1080/10570314.2013.770161
- Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1016–1022. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.00>.
- Galen, B.R. y Underwood, M.K. (1997). A developmental investigation of social aggression among children. *Developmental Psychology*, Vol 33(4), 589-600.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Germer, C.K. (2005a). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005b). Teaching mindfulness in therapy. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 113-129). Nueva York: Guilford Press.
- Gross JJ. 1998. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol. Special Issue: New Dir Res Emotion* 2:271–299.
- Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness: A manual for meditation*. Boston: Beacon.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 58-66.
- Hayes, S. C. y Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486-496. doi: 10.1002/ab.20258

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34, 486-496.

José Antonio Gil Verona, Pastor, J. F., Paz, F. d., Barbosa, M., Macías, J. A., Maniega, M. A.. . Picornell, I. (2002). Psicobiología de las conductas agresivas. *Anales De Psicología*.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York:Hyperion.

Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol: Sci Pract* 10: 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós (Orig. 1990).

Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1297–1305.

La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. (2006). *Revista De Psicoterapia.*, XVII (66/67), 31-42.

Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders, and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*, 60, 443-448. doi:10.1080/07448481.2012.673522

Mañas, I. (2007a). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.

Mañas, I. (2007b). Mindfulness, meditación y terapia psicológica. Trabajo presentado en el Primer Encuentro de la Psicología Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental, Granada, España (junio). Manuscrito no publicado.

Mañas, I. (2007c). Mindfulness y cognitive defusion: Técnicas innovadoras en psicoterapia. Comunicación presentada en el V World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, Barcelona, España.

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.

Mañas, I., Franco, C., Gil, M. y Gil, C. (2014). Educación consciente, Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En Alianza de Civilizaciones, Políticas Migratorias y Educación (193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.

Meloy, J.R. (1988). *The psychopathic mind: origins, dynamics and treatment*. Northvale: Jason Aronson.

Nemeth, J. M., Bonomi, A. E., Lee, M. A., & Ludwin, J. M. (2012). Sexual infidelity as trigger for intimate partner violence. *Journal of Women's Health, 21*, 942-949. doi:10.1089/jwh.2011.3328

Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.

Pastoreli, C., Barbaranelli, C., Cermak, I., Rozsa, S. y Caprara, G.V. (1997). Measuring emotional instability, prosocial behavior and aggression in preadolescents: a crossnational study. *Personality and Individual Differences, 23*, 4, 691-703.

Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: the utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of Clinical Psychology, 71*(9), 871–884. doi:10.1002/jclp.22189.

Price, J.M. y Dodge, K.A. (1989). Reactive and proactive aggression in childhood: Relations to peer status and social context dimensions. *Journal of Abnormal Child Psychology, Vol 17*(4), 455-471.

Pulkkinen, L. (1996). Proactive and reactive aggression in early adolescence as precursors to antiand prosocial behavior in young adults. *Aggressive Behavior, Vol 22*(4), 241-257.

Raine, A., Dodge, K., Loeber, R., Gatzke-Kopp, L., Lynam, D., Reynolds, E., Stouthamer-Loeber, M. y Liv, J. (2004). Proactive and reactive aggression in adolescent boys (manuscrito).

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.<sup>a</sup>ed.). Madrid, España: Autor.

Remor, E., & Amorós, M. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales De Psicología, 22*(1), 37.

Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 11*, 434-446.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.

Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. *Aggression and Violent Behavior, 13*, 185-194. doi:10.1016/j.avb.2008.03.003

Shorey, R. C., Elmquist, J., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2015). Dispositional mindfulness and aggression among women in residential substance use treatment. *Substance use & Misuse, 50*(14), 1840.

Shorey, R. C., Seavey, A. E., Quinn, E., & Cornelius, T. L. (2014). Partner-specific anger management as a mediator of the relation between mindfulness and female perpetrated dating violence. *Psychology of Violence, 4*, 51-64. doi:10.1037/a0033658

Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Cornelius, T. L. (2011). Dating violence and substance use in college students: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior, 16*, 541-550. doi:10.1016/j.avb.2011.08.003

Shorey, R., Anderson, S., & Stuart, G. (2015; 2014;). The relation between trait mindfulness and aggression in men seeking residential substance use treatment. *Journal of Interpersonal Violence, 30*(10), 1633-1650. doi: 10.1177/0886260514548586

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia, XVII* (66-67), 5-30.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Curtis, W. J., Wahler, R. G., Sabaawi, M., et al. (2006). Mindful staff increase learning and reduce aggression in adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 27*, 545-558.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification, 31*(6), 749-771. doi:10.1177/0145445507300924

Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S. y Crane, R.S. (1983). Assessment of Anger: the State-Trait Anger Scale. En J.N. Butcher y C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment*, vol. 2. Hillsdale: LEA.

Spielberger, C.D., Jacobs, G.A., Russell, S.F. y Crane, R.S. (1983). On the relation between family smoking habits and the smoking behavior of college students. *International Review of Applied Psychology, 32* (1), 53-69.

Stappenbeck, C. A., & Fromme, K. (2010). A longitudinal investigation of heavy drinking and physical dating violence in men and women. *Addictive Behaviors, 35*, 479-485.

Suls, J., Wan, C.K. y Costa, P.T. (1995). Relationship of trait anger to resting blood pressure: a meta-analysis. *Health psychology, 14*(5), 444-456.

Valzelli, L. (1983). *Psicobiología de la agresión y la violencia*. Madrid: Alhambra

Viatro, F.G., Gendreau, P.L., Tremblay, R.E. y Oligny, P. (1998). Reactive and proactive aggression differentially predict later conduct problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 377-385.

Wupperman, P., Cohen, M. G., Haller, D. L., Flom, P., Litt, L. C., & Rounsaville, B. J. (2015). Mindfulness and modification therapy for behavioral dysregulation: A comparison trial focused on substance use and aggression. *Journal of Clinical Psychology*, 71(10), 964-978. doi:10.1002/jclp.22213

Yusainy, C., & Lawrence, C. (2015). Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion. *Consciousness and Cognition*, 33, 125-134. doi:10.1016/j.concog.2014.12.008