

Sección Investigación

Mindfulness, un recurso eficaz para el despliegue de la Realización interior de sentido y las competencias personal-existenciales

Mariam E. Holmes, Gabriel de Ortuzar, Javier Candarle
Buenos Aires, Argentina

U. del Salvador, Soc. Mindfulness y Salud; U. Abierta Interamericana, U. de Flores, UBA; U. del Salvador

Resumen

La implementación de prácticas de Mindfulness al ámbito de la psicoterapia se encuentra en expansión, sostenida por un cuerpo creciente de investigaciones empíricas sobre distintas variables fisiológicas, psicológicas y neuro-cognitivas, apoyando su incorporación en diversos ámbitos de la psicología.

Hasta el momento son escasas las investigaciones empíricas tendientes a la evaluación del impacto de Mindfulness sobre aspectos inherentes a la dimensión existencial o espiritual.

El presente estudio cuasi experimental, consiste en un piloto de comprobación de eficacia de un programa de Mindfulness (MBSR), que evalúa el impacto de la práctica de Mindfulness en el despliegue de la Realización interior de sentido y las Competencias Personal-Existenciales.

La transferibilidad de los resultados obtenidos permite contar con evidencias empíricas acerca de la eficacia de programas MBSR sobre las variables estudiadas ubicando a Mindfulness como un valioso recurso terapéutico alineado con los objetivos de la psicoterapia existencial.

Palabras claves

Mindfulness, realización interior de sentido, competencias personal-existenciales, Psicoterapia existencial, eficacia.

Abstract

The implementation of Mindfulness practices in psychotherapy is expanding, supported by a growing body of empirical research on different physiological, psychological and neuro-cognitive variables, supporting its incorporation in various areas of psychology.

So far there are few empirical research aimed at evaluating the impact of Mindfulness on aspects inherent to the existential or spiritual dimension.

The present quasi-experimental study consists of a pilot to verify the effectiveness of an MBSR, assesses the impact of the practice of Mindfulness in the deployment of the inner Realization of meaning and the Personal-Existential Competencies.

The transferability of the results obtained allows us to have empirical evidence about the effectiveness of MBSR programs on the variables studied, placing Mindfulness as a valuable therapeutic resource aligned with the objectives of existential psychotherapy.

Keywords

Mindfulness, inner realization of meaning, personal-existential competences, existential psychotherapy, efficacy.

Introducción

El legado de la Epistemología In-sistencial de Ismael Quiles destacada "por la creación de su Antropología Filosófica, y por sus estudios comparados entre la filosofía occidental y oriental" (Ortuzar, 1999. Pág. 9) sugiere que a las prácticas meditativas y las experiencias de interioridad constituyen el camino predilecto para la captación de sentido y la experiencia profunda de uno mismo.

En esta línea, el entrenamiento en Mindfulness se ha consolidado como la tradición que cuenta actualmente con más amplios asideros empíricos, siendo investigado con varios grupos de profesionales de la salud y el ámbito educativo, incluyendo los trabajadores sociales, counselors, psicólogos en formación, médicos, personal que trabaja con personas con discapacidad (Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., et al., 2009) así como en una amplia variedad de entornos clínicos y terapéuticos, arribando a hallazgos consistentes que permiten considerarlo como un tratamiento eficaz para el estrés (Candarle & Holmes, 2017; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998, 2006, 2008), la recaída en la depresión (Segal et al., 2012. Teasdale et al., 2000), los trastornos alimenticios (Katterman, et. al., 2014; Wanden-Berghe, Sanz-Valero & Wanden-Berghe, 2010; Kristeller & Hallett, 1999, 2010, 2018), el ajuste mental al cáncer (Monti et al., 2006; Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen & Specca, 2001), la conducta suicida (Linehan, Armstrong, Suarez, Allman & Heard, 1991; Williams, Duggan, Crane & Fennell, 2006), las emociones positivas (Anchorena, Holmes, Fernández & Wajnrajch, 2017), demostrando también efectos positivos en la relación terapéutica y la obtención de

habilidades importantes para una buena práctica psicoterapéutica (Vazques-Dextre; 2016), como es el caso de estudios que han centrado sus esfuerzos en la evaluación de los beneficios de las diferentes formas de meditación en el desarrollo de la empatía (Shapiro, Brown & Biegel, 2007; Swift, Callahan, Dunn, Brecht & Ivanovic, 2017; Candarle, Holmes & Anchorena, 2017) recabando hallazgos significativos entorno a la obtención de beneficio general del terapeuta (Golum, 2016; Napoli, 2011; Leppma, 2016; Anchorena & Holmes, 2017), la posibilidad de realizar cambios teóricos y conceptuales, así como cambios en la identidad personal del terapeuta, junto con el despliegue de nuevas habilidades terapéuticas.

En esta línea, ha sido evaluado también, como el entrenamiento de psicoterapeutas en Mindfulness influye, a su vez, en los resultados terapéuticos de los pacientes (Grepmaier, Mitterlehner, Loew, Bachler, Rother & Nickel, 2007), resultados que destacan no solo el potencial de abordar las necesidades de salud mental de los terapeutas, sino también la posibilidad de la utilización de la práctica de Mindfulness como herramienta para contribuir al desarrollo de competencias pertinentes al desempeño del rol profesional del psicólogo y como medio de optimización de la eficacia en psicoterapia.

Sin embargo, la extensa revisión del estado del arte en relación a la implementación de programas MBSR de práctica de Mindfulness revela una escasez de investigaciones que hayan centrado sus esfuerzos en la evaluación de variables inherentes a la dimensión existencial o espiritual de la persona humana generando un puente entre las practicas meditativas y la psicología existencial.

Por consiguiente, en función de su pertinencia, necesidad de estudio y originalidad, se constituye en el planteo de la problemática central de la presente investigación, de la cual surgen los siguientes interrogantes, La práctica de meditación Mindfulness, a) ¿Impacta en la dimensión existencial de la persona humana?, b)¿Puede estimular la amplitud del horizonte de captación de sentido?, c)¿Es capaz de estimular el despliegue de las competencias personal-existenciales de autotranscendencia, auto distanciamiento, libertad y responsabilidad?

Mindfulness y Sentido de vida

Estudios recientes (Holmes, 2012, 1013, 2018; Pearson, Brown, Bravo, & Witkiewitz, 2015; Weare, 2013; Suryomentaram, 2018; Marquès-Brocksopp, 2014) han resultado pioneros en la evaluación del impacto de la práctica de Mindfulness sobre aspectos inherentes a la dimensión existencial, subrayado la importancia de investigar el papel de los elementos más existenciales de la espiritualidad, como son el significado y el sentido de la vida, por oposición a los elementos de la espiritualidad basada en la fe religiosa, por el hecho de que Mindfulness ha sido asociado con el aumento de sensaciones sobre estos elementos concretos de espiritualidad, vinculándola, por tanto, al bienestar espiritual (Harris, 2007), llegando incluso algunos autores (Pearson, Brown, Bravo & Witkiewitz, 2015) a sugerir que el descentramiento y el propósito en la vida pueden

operar como mecanismos que expliquen los efectos beneficiosos para la salud de Mindfulness.

Sin embargo, aunque a menudo se piense que Mindfulness está íntimamente relacionada con la espiritualidad y aspectos inherentes a variables existenciales, en función de sus raíces en la tradición budista, según señalan Leigh, Bowen & Marlatt, (2005) los estudios empíricos sobre esta relación son difíciles de encontrar, por lo que, tal como señalan Pearson, Brown, Bravo y Witkiewitz (2015), se necesitan estudios de investigación con evaluaciones exhaustivas, experimentales y longitudinales para reforzar la confianza acerca del impacto de la práctica de Mindfulness sobre las variables de la dimensión espiritual o existencial e incluso evaluar la idea de que el propósito en la vida puede llegar a operar como mecanismo importante en la explicación acerca de los efectos promotores de la salud de la atención plena.

Actualmente, según señala Felder et. al. (2016) no parece que la fenomenología existencial y la psicología humanista hayan formado marcos inclusivos a la implementación de modelos MBP (Mindfulness based programs) sin embargo, los pensadores existenciales fenomenológicos y humanistas fundadores ya habían desarrollado perspectivas de meditación de plena conciencia muy por delante de la tercera ola de terapia cognitivo-conductual basada en la atención plena. Felder et. al. (2016) señala un modelo incipiente que considera el vínculo entre el énfasis de la psicoterapia humanista fenomenológica en la atención plena y la conciencia sociocultural meditativa como parte de un enfoque posiblemente emergente de psicoterapia humanista-existencial consciente y multicultural (MMHEP), que colaboraría con el propósito de la psicoterapia existencial fenomenológica de comprender la experiencia subjetiva de la persona humana en contacto con su experiencia inmediata, apoyando con fluidez tanto la atención como la sintonía meditativa con la cultura de los clientes. Considerando que al reunir el paisaje de las posibilidades "internas" a partir del cultivo de la atención consciente del momento presente con la conciencia meditativa de los reinos socioculturales "exteriores", el cliente podría conectarse de forma más integradora con un mayor sentido de totalidad como ser sociocultural-ser-en-el-mundo (Felder et. al., 2016).

En este incipiente camino de integración entre estos dos constructos Winter (2013) señala la posibilidad de concebir a Mindfulness como el primer paso para la captación del sentido de la vida, puesto que el mismo puede ser hallado en experiencias cotidianas, plantea la posibilidad de que la conciencia Mindfulness contribuya favorablemente a tal propósito por constituir un modo de apertura atenta a la experiencia directa.

En esta línea, los estudios de Pulido (2011), se proponen recoger las impresiones de un grupo de pacientes acerca de cómo los procesos psicoterapéuticos y la práctica de meditación se afectan mutuamente, en el que los participantes manifiestan que la práctica de meditación podría resultar un método idóneo "para afrontar el problema del sentido y de la existencia en general. En estos términos el investigador señala que:

“la meditación no sólo es y puede volverse una gran aliada de la cura de la persona, acelerando ciertos procesos y permitiendo un acercamiento menos culposo y autocrítico del paciente hacia sí mismo, sino que es capaz de enfrentar preguntas y necesidades humanas que, al parecer, la mayor parte de las psicoterapias occidentales, y particularmente las psicoanalíticas, no han sido capaces de abordar satisfactoriamente.” (Pulido, 2011. Pp. 393)

Desde el punto de vista empírico se encuentran pocas referencias actuales en la literatura científica acerca del impacto de la práctica de Mindfulness sobre el constructo sentido de vida, puesto que la mayoría de la investigación se centra en sus beneficios psicofisiológicos y terapéuticos, mientras que los aspectos espirituales o existenciales rara vez se abordan. Los cambios de aspectos específicos de la espiritualidad fueron investigados por Büssing et al (2012) entre individuos en una formación de 2 años de maestros de yoga con el propósito de medir aspectos de la espiritualidad (ASP), la atención plena (FMI-Freiburg Mindfulness Inventory), la satisfacción con la vida (BMLSS-Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale) y el estado de ánimo positivo (lightheartedness / relief), sugiriendo que una práctica intensiva de yoga y meditación puede aumentar significativamente aspectos específicos de la espiritualidad, la atención plena y el estado de ánimo de los practicantes, señalando que estos cambios dependen en parte de su autopercepción espiritual / religiosa original y que hay fuertes correlaciones entre estas construcciones. Por otro lado, los estudios de correlación *Mindfulness* y bienestar, constituyen una vertiente de información incipiente puesto que dichas investigaciones empíricas utilizan en su mayoría la escala Ryff (1989, 2014), la cual constituye el instrumento de medida más utilizado en investigación a los fines de la evaluación del constructo de bienestar, la misma evalúa distintos factores, entre ellos, el sentido de vida. Constituyendo un asidero empírico relevante puesto que, de acuerdo a estas investigaciones, existiría efectivamente una relación entre ambas variables (Carmody & Baer, 2008; Carmody, Baer & Olendzki, 2009; Jacobs, et. al., 2010). Por su parte Urry y cols. (2004) también siguiendo la línea del desarrollo de estudios sobre bienestar, pero desde una perspectiva neurocientífica, realizan una distinción entre bienestar eudaimónico y hedónico. Mientras que este último se asocia a felicidad, satisfacción y emociones placenteras, en el bienestar eudaimónico se manifiestan sentimientos de autoaceptación, autonomía y sentido de vida, logrando determinar a su vez que este tipo de bienestar se encuentra asociado con la activación pre frontal izquierda en la corteza cerebral, hallazgo que resulta relevante en relación a la investigación de Simón (2007) quien a partir de una revisión de estudios sobre asimetría prefrontal y lateralización del afecto, llegó a concluir que las cualidades que surgen de la activación pre frontal izquierda coinciden en cierta

medida con la actitud básica que se recomienda para el cultivo de cualidades *Mindfulness*.

El área de la psicooncología también ha comenzado a aproximar una vinculación entre la implementación de terapias basadas en Mindfulness con el constructo “sentido de vida”, alineado al hecho de considerar que “lograr solo años de supervivencia no es ya suficiente y el interés está en mejorar la calidad de vida en todas sus dimensiones incluidas las psicológicas y espirituales” (Palao, Rodríguez, Priede, Maeso & Arranz, 2011) interesándose por indagar la percepción subjetiva de los pacientes acerca de cómo la práctica impacta en su crecimiento personal y en la posibilidad de desarrollar un nuevo sentido en su vida, en esta línea Quintana et al (2011) señalan la posibilidad de que la capacidad de darse cuenta de la experiencia momento a momento que Mindfulness cultiva genere la posibilidad de desplegar un sentido de la vida más vital.

Bloch et al (2017) por su parte examinó la efectividad de una intervención de meditación sobre el aumento de la atención plena y el significado en la vida dentro de una población de estudiantes universitarios que formaron parte en un curso de semestre acerca de meditación budista y modernidad que (a) enseñó prácticas seculares contemplativas, (b) proporcionó un fondo científico sobre el impacto y los mecanismos de la meditación, y (c) revisó las raíces históricas de la práctica meditativa. Los hallazgos obtenidos mostraron que las 5 facetas de la atención plena evaluadas, excepto para observar y no juzgar, resultaron correlacionadas entre sí. Además, las 5 facetas mostraron correlaciones positivas con la presencia de sentido en la vida, y hubo una correlación negativa significativa entre la faceta no juzgante de la atención plena y la búsqueda de sentido en la vida. Estudio que proporciona evidencia adicional constituyendo un antecedente significativo para la conexión entre la meditación, la atención plena y el significado en la vida alentando la profundización de la evaluación empírica que posibilite un caudal más amplio de evidencia.

Dichos estudios abren la puerta a considerar que las prácticas meditativas puedan sumar cualitativamente y nutrir los procesos psicoterapéuticos que buscan impactar en la dimensión existencial de la persona humana como es el caso de la psicoterapia Humanista existencial y la Logoterapia.

Aspectos metodológicos

Como instrumentos de evaluación se emplea el PIL Test (*Purpose-In-Life Test*) (Crumbaugh & Maholic, 1969) utilizándose la adaptación y validación para la población argentina realizada por Gottfried (2015), su propósito es evaluar el ‘sentido de vida’ o su contraparte el ‘vacío existencial’ a través de una estructura cuantitativa y cualitativa. En la parte A cuenta con 20 ítems tipo Likert, mientras que las partes B y C son de corte cualitativo con uso clínico exclusivamente.

Para la evaluación de las competencias Personal-Existenciales se emplea la Escala *Existencial de Längle* (Längle, Orgler, & Kundi, 2003), la misma se propone documentar la dimensión noética de la

persona (Landaboure, 2002), “especialmente el proceso de llegar a una vida plena de sentido, a través de cuatro pasos evaluados por la escala: autodistanciamiento, autotrascendencia, libertad y responsabilidad (Halama & Bakosova, 2009)” (Martínez, 2013. Pp. 160).

El universo de muestra estuvo conformado por alumnos universitarios que formaron parte del seminario optativo “Prácticas contemplativas y psicoterapia” correspondiente al 5° año de la carrera de Psicología USAL participantes del programa MBSR de 8 semanas de prácticas de Mindfulness, con un N total de 43 alumnos, junto a un grupo control de alumnos que no participaron del seminario y no realizarán prácticas meditativas por fuera del programa de la investigación, con un N total de 41 alumnos.

A los fines del análisis de los resultados obtenidos se utiliza el SPSS (IBM Statistics V. 22) para un adecuado análisis estadístico de los datos, empleando prueba T de diferencia de medias en una muestra, diferencia entre muestras relacionadas. Se realiza así mismo una relación con la cantidad de horas de práctica registrada por los participantes y se emplea el modelo lineal general con base segmentada en grupo experimental y grupo control, considerando como factores el tiempo transcurrido entre primer y segunda toma (T1 – T2) y la cantidad de horas de práctica semanal en el hogar para PIL Test y Escala existencial. El valor de significancia estadística estará dado por un P valor menor a 0,05. ($p < 0,05$).

Se incluye la estimación del tamaño del efecto (TE), lo que permite saber “hasta donde se puede generalizar este hallazgo cuando se tienen en cuenta las limitaciones del experimento” (Ledesma, Macbeth & Cortada, 2008), utilizando la *g* de Hedges y aplicando a su vez la corrección de g_{ajust} , a fin de ajustar el sesgo positivo y evitar la sobreestimación del TE.

Resultados obtenidos

Los resultados obtenidos del análisis pre-post de la media de los puntajes totales obtenidos en la toma inicial y final en el grupo experimental (Tablas 1 y 2) (Figuras 1 y 3) arroja diferencias significativas, evidenciando un aumento estadísticamente significativo en la realización interior de sentido (p valor= 0 ,000) y las competencias personal-existenciales (p valor= 0 ,000) post implementación del programa, con un tamaño de efecto de moderado a de alta magnitud, reportado en un TE de 0,71 para PIL y 0,77 para EE. No así en el grupo control puesto que la prueba T de medias de muestras relacionadas para GC (Tablas 3 y 4) demuestra que la diferencia de media de cada medición de PIL (p valor= 0,815) y de EE (p valor=0,474) no reportan diferencias significativas entre muestra inicial y final ($>$ a 0.05).

El análisis del efecto diferencial post implementación del programa (Tablas 5 y 6) muestra que los valores finales comparados entre GE y GC arrojan diferencias significativas entre sí con un p valor de 0,001 y 0,012 junto a un TE de 0,75 y 0,55 para PIL y EE respectivamente, hallazgos que sugieren que el programa tuvo efecto significativo sobre los

participantes del GE y no así en el GC que no recibió la intervención.

Por su parte el análisis segmentado según cantidad de hr de práctica (Figuras 2 y 4) muestra que el aumento en las puntuaciones totales y por sub escala obtenida por los participantes, tanto en la realización interior de sentido en como las competencias personal existenciales, alcanzan niveles de significación estadística a partir de 1 a 2 hr de práctica en el hogar, aumentando a su vez en el mismo sentido la magnitud del tamaño de efecto obtenido. Reportándose un TE pequeño de 0,36 para el grupo de 1 hr, y tamaños de efectos moderados a grandes con valores de 0,82 para 1 a 2 hr y de 0,77 para el grupo de 2 a 4 hr para PIL. Observándose también en este caso el cálculo del tamaño de efecto para el valor total de EE un TE pequeño de 0,35 para el grupo de 1 hr, y alcanzando un tamaño de alta magnitud para los grupos de 1 a 2 hr y de 2 a 4 hr con valores de 0,87 y 0,93 respectivamente.

Pudiendo observarse que 1 hr de práctica en el hogar no resultaría suficiente para lograr un impacto que resulte estadísticamente significativo en las variables estudiadas, hallazgos que ponen de manifiesto la importancia de la práctica en el hogar durante la realización del programa al tiempo que demuestran que basta una intervención breve y de 1 a 2 hr de práctica en el hogar para alcanzar resultados significativos.

Al mismo tiempo el análisis de datos empíricos cualitativos arrojó que los participantes percibieron a) Mayor autoconocimiento, b) Percepción de transformación general, c) Aumento de la libertad, d) Mayor aceptación, e) Una vivencia más nítida del momento presente y f) Adquisición de herramientas, poniendo de manifiesto el impacto significativo del programa.

Discusión

Los resultados obtenidos han permitido la evaluación del impacto significativo de la práctica de Mindfulness sobre las variables estudiadas, comprobando la eficacia del programa MBSR en el despliegue de la realización interior de sentido y las competencias personal-existenciales de autodistanciamiento, autotrascendencia, libertad y responsabilidad.

En este sentido, consideramos que el impacto positivo del programa sobre las variables estudiadas se encontraría relacionada con los siguientes elementos: a) al hecho de que la práctica de Mindfulness favorezca el cultivo de la atención consciente del momento presente de los elementos de la experiencia interna y externa, b) al hecho de constituir un modo de apertura atenta a la experiencia directa, c) al despliegue de los potenciales mecanismos de acción de la práctica señalados por Shapiro (2006), especialmente los mecanismos de “movilización de la espiritualidad” y “Clarificación de valores” y principalmente d) al hecho de constituir un acto de interioridad, convirtiéndose en un vehículo predilecto según los criterios de Quiles para la facilitación de la captación y realización interior de sentido.

Se destacan la obtención de datos empíricos tendientes a considerar la sugerencia realizada por

autores precedentes (Carmody & Baer, 2008; Klatt, Buckworth & Malarkey, 2008) respecto de que la practica parecería ser “dosis-dependiente” y que el impacto y la modificación en las diversas variables de estudio dependería del tiempo que se dedique a la práctica.

A su vez, en función de las características de las variables de estudio, los hallazgos permiten inferir la consideración de que las cualidades de conciencia que resultan de la práctica de Mindfulness de algún modo trascienden las habilidades metacognitivas, aportando evidencia empírica entorno a la discusión planteada por Brown y Ryan (2004).

Cabe señalar que algunas de las limitaciones del estudio resultan ser propias de los diseños cuasi experimentales por resultar inviable la implementación del doble ciego y la distribución aleatoria de los participantes, sumado a la limitación de restringir la muestra a condiciones no clínicas, por lo que valdría la pena examinar si los hallazgos informados aquí se reproducen en estudios realizados en muestras clínicas.

Entre algunas recomendaciones que optimizarían la rigurosidad del diseño metodológico destacamos el aumento de la fortaleza de la condición de control, considerando la inclusión de condiciones específicas de control activo como grupos de comparación que pretendan ser terapéuticos, la inclusión de seguimiento de los participantes para evaluar el grado en que los efectos del tratamiento se mantienen más allá de la finalización de la intervención, la inclusión de una evaluación de la fidelidad del tratamiento, así como la inclusión de las personas que pueden haber abandonado el estudio y / o no completar la intervención asignada, lo que en términos generales,

permitiría estimaciones más conservadoras de los efectos del tratamiento.

Conclusiones

La contundente evidencia empírica recogida configura el punto de partida que permite considerar a Mindfulness como un recurso óptimo a los fines de la consecución de la captación del sentido y despliegue de las competencias personal-existenciales, constituyendo la apertura de un abanico de posibilidades en cuanto a recursos terapéuticos y de una línea articuladora entre Mindfulness y la Psicología Existencial que permite abordar su congruencia epistemológica y la convergencia de sus principios técnicos.

En futuros estudios se pretenderá profundizar el comportamiento de la realización interior de sentido y competencias personal-existenciales, no solo como una variable de impacto sino, como un potencial mecanismo de acción de la práctica de Mindfulness, indagando el modo en que dichos aspectos inherentes a la dimensión existencial podrían terminar operando como elementos nodales, afectando sinérgica o diferencialmente variables de resultado de algunas de los factores de eficacia más evaluadas empíricamente hasta la fecha.

Tablas

Tabla 1
Prueba t de muestras emparejadas de PIL, T1 y T2 para grupo experimental

Grupo	Diferencias emparejadas							t	gl	Sig. (bilateral)
	95% de intervalo de confianza									
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior					
Experimental Par 1	PIL.Valor total T1 - PIL Valor total T2	-7,256	10,036	1,530	-10,344	-4,167	-4,741	42	,000	

Tabla 2
Prueba t de muestras emparejadas de EE, T1 y T2 para grupo experimental

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)	
	95% de intervalo de confianza de la								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior				
Par 1	EE.Valor Total T1 - EE.Valor Total T2	-21,9302	27,7749	4,2356	-30,4781	-13,3824	-5,178	42	,000

Tabla 3
Prueba t de muestras emparejadas de PIL, T1 y T2 para grupo control

Grupo	Par 1	PIL.Valor total T1 - PIL Valor total T2	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
			Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
						Inferior				Superior
Control			-,439	11,914	1,861	-4,200	3,322	-,236	40	,815

Tabla 4
Prueba t de muestras emparejadas de EE, T1 y T2 para grupo control

Par 1	EE.Valor Total T1 - EE.Valor Total T2	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
		2,4878	22,0433	3,4426	-4,4699	9,4455	,723	40	,474

Tabla 5
Prueba t de muestras independientes de PIL T2 para GC y GE

PIL Valor total T2	Se asumen varianzas iguales	Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
		,729	,396	3,494	82	,001	6,977	1,997	3,004	10,949
	No se asumen varianzas iguales			3,484	79,772	,001	6,977	2,003	2,991	10,962

Tabla 6
Prueba t de muestras independientes de EE valor total T2 para GC y GE

F	Sig.	t	gl	prueba t para la igualdad de medias					
				Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
							Inferior	Superior	

				estándar	Inferior	Superior
EE.Valor Total	Se asumen varianzas					
T2	iguales	,686	,410	-2,577	82	,012
	No se asumen					
	varianzas iguales			-2,583	81,730	,012
				-15,9898	6,2054	-28,3344
				6,1897	-28,3037	-3,6759

Figuras

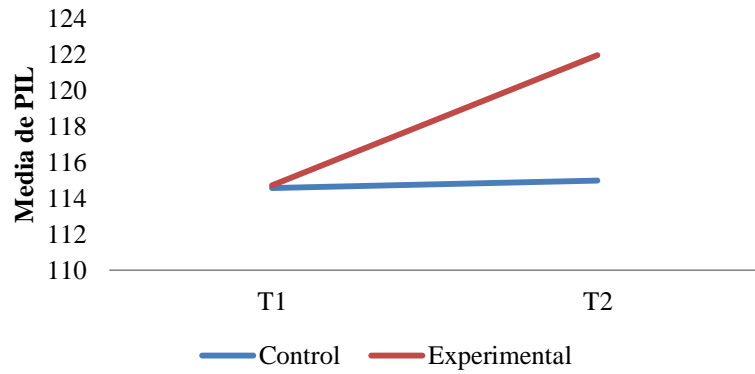


Figura 1.
Valores totales de PIL Test en primer y segunda toma en grupo experimental y grupo control

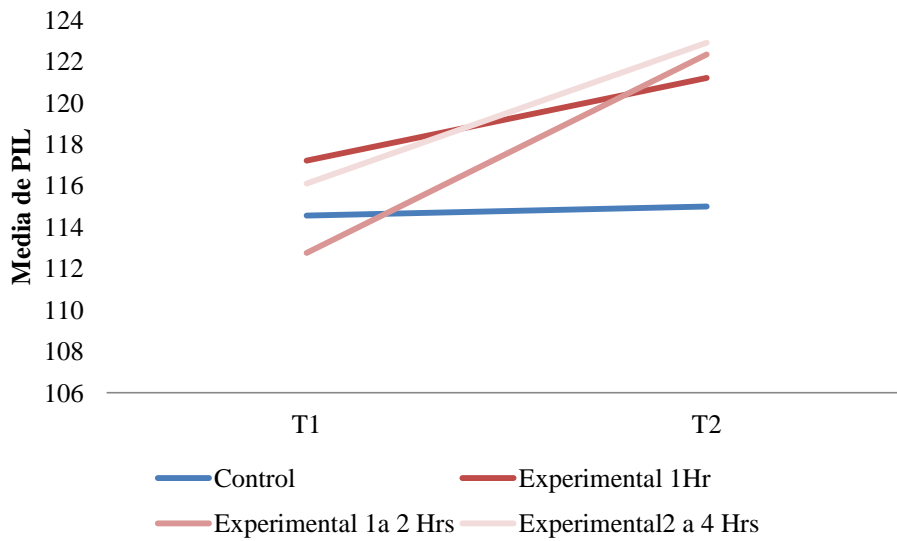


Figura 2.
Valores totales de PIL Test en primer y segunda toma según cantidad horas de práctica en grupo experimental y grupo control

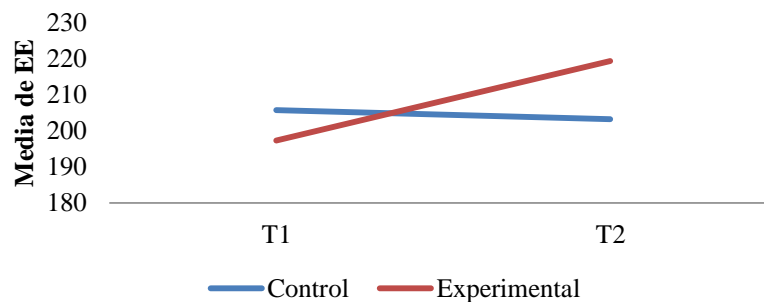


Figura 3.

Valores totales de EE Test en primer y segunda toma en grupo experimental y grupo control

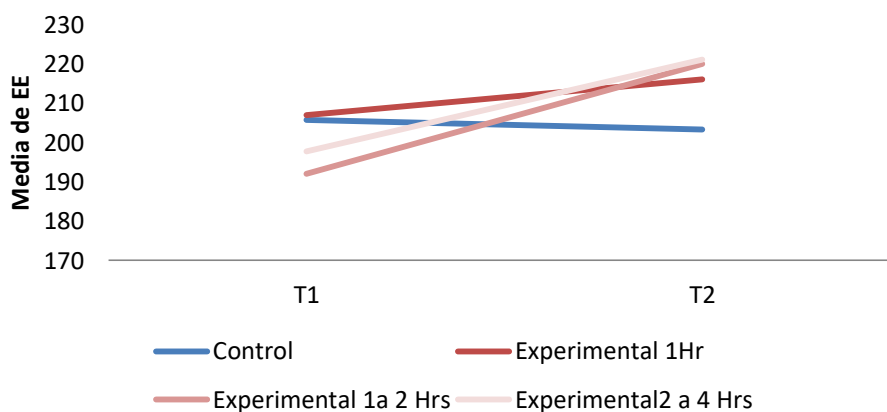


Figura 4.

Valores totales de EE Test en primer y segunda toma según cantidad horas de práctica en grupo experimental y grupo control

Referencias

Anchorena, M. N. & Holmes, M. E. (2017) La experiencia y evaluación de un entrenamiento anual de Mindfulness para psicoterapeutas. *V International meeting on Mindfulness*. San Pablo. Brasil.

Anchorena, M. N., Ghiglione, F., & Nader, M. (2017). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in an Argentine Sample. *Archives of Assessment Psychology*, 7(1), 29-41.

Anchorena, M. N., Holmes, M. E., Fernández, E. & Wajnrajch, I., (2017) Evaluación de la experiencia emocional positiva en una intervención de Mindfulness para niños. *V International meeting on Mindfulness*. San Pablo. Brasil.

Bloch, Jacob H.; Farrell, Jennifer E.; Hook, Joshua N.; Van Tongeren, Daryl R.; Penberthy, J. Kim; & Davis, Don E. (2017) The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, Vol 4(2), Jun 2017, 100-112

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 242-248.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B. S., Ostermann, T., & Heusser, P. (2012). Development of specific aspects of spirituality during a 6-month intensive yoga practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.

Candarle, J. A. & Holmes, M. E. (2017) Mindfulness en el desarrollo de la empatía en alumnos de ciclo superior de la Universidad. *V International meeting on Mindfulness*. San Pablo. Brasil.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.

Carmody, J., Baer, R. A., LB Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 613-626.

Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Specia, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112-123.

- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1969). Manual of instructions for the Purpose in Life Test. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20(2), 200-207.
- Felder, A. J., & Robbins, B. D. (2016). The integrated heart of cultural and mindfulness meditation practice in existential phenomenology and humanistic psychotherapy. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 105-126.
- Gottfried, A. E. (2019). Adaptación Argentina del PIL Test (Test del Sentido de la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología*, 12(23), 49-65.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 332-338.
- Harris, R. (2007). *The happiness trap: How to stop struggling, start living*. Wollombi, Nueva Gales del Sur, Australia: Exisle Publishing Ltd.
- Holmes, M. E. (2012) Aproximación a un análisis epistemológico in-sistencial de la Logoterapia. *XXII Congreso Argentino de Logoterapia*. Buenos Aires. Argentina
- Holmes, M. E. (2013) El acto de interioridad en Frankl. *V Congreso Latinoamericano de Logoterapia y Analisis existencial*. Buenos Aires. Argentina
- Holmes, M. E. (2018) El poder terapéutico del Mindfulness en salud mental. Evidencias empíricas y desafíos metodológicos. *XXXIII Congreso Argentino de Psiquiatría*. Mar del Plata. Argentina.
- Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 15(2), 197-204.
- Klatt, M. D., Buckworth, J. B., Malarkey, W. B. (2008). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction (MBSR-Id) on working adults. *Health Education & Behavior*, X, 1-14.
- Kristeller JL, Wolever RQ. (2011) Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord*; 19; 49-61.
- Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of health psychology*, 4(3), 357-363.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating disorders*, 19(1), 49-61.
- Kristeller, J., Wnuk, S., & Du, C. (2018). Mindfulness-Based Therapies in Severe Obesity. *Psychological Care in Severe Obesity: A Practical and Integrated Approach*, 175.
- Landaboure, N. (2002). Escala Existencial de A. Längle, C. Orgler, M. Kundi. Manual introductorio.
- Langle A. (2000) *Viktor Frankl. Una biografía*. Ed. Herder. Barcelona, 2ª edición.
- Längle, A. (2007). The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 1(1).
- Langle, A., Orgler, C. y Kundi, M. (2003). The existence scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4(1), 131-151.
- Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European psychotherapy*, 4(1), 135-151.
- Längle, A., Orgler, C.H. y Kundi, M. (2003). The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, 4, 135 – 151
- Ledesma, R., Macbeth, G., & Cortada de Kohan, N. (2008). El tamaño del efecto: una revisión conceptual y aplicaciones de la vista con sistema de estadística. *Revista Latinoamericana de psicología*, 40(3), 425-439.
- Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive behaviors*, 30(7), 1335-1341.
- Linehan, M. M. (1993 a). *Cognitive-behavioural treatment of borderline personality disorder*, New York: Guilford Press.
- Martínez Ortiz, E., Díaz del Castillo J. P., & Jaimes J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), 113-119.
- Martínez Ortiz, E., Trujillo, Á. M., Díaz del Castillo, J. P., & Jaimes Osma, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de psicología*, 14(2), 113-119.
- Martínez, E. (2002). *Logoterapia. Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones*. Bogotá: Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2003). *Acción y elección. Logoterapia, logoterapia de grupo y abordaje de las drogodependencias*. Bogotá: Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2005). *Psicoterapia y sentido de vida: psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Bogotá (Colombia): CAA.
- Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida. Psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Bogotá: Herder.
- Martinez, E. Compilador (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. El Manual Moderno
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(5), 363-373.
- Ortuzar, G. H. A. de (1999a) *Analisis epistemológico In-sistencial del Yoga y el Psicoanálisis*. Buenos Aires. Ed. Universidad del Salvador
- Palao, Á., Rodríguez, B., Priede, A., Maeso, A., & Arranz, H. (2011). Cambios psicológicos e intervenciones basadas en mindfulness para los supervivientes de un cáncer. *Psicooncología*, 8(1), 7-20.
- Pearson, M. R., Brown, D. B., Bravo, A. J., & Witkiewitz, K. (2015). Staying in the moment and finding purpose: The associations of trait mindfulness, decentering, and purpose in life with depressive symptoms, anxiety symptoms, and alcohol-related problems. *Mindfulness*, 6(3), 645-653.
- Pulido, R. (2011). El paciente mindfulness: un viaje entre la cura y la liberación. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 7(4), 387-395.
- Quintana, M., & Rincón Fernández, M. E. (2011). Eficacia del entrenamiento en mindfulness para pacientes con fibromialgia. *Clínica y salud*, 22(1), 51-67.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. En: P. T. P. Wong, y P. S. Fry (coords.), *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*, pp. 213-235. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Segal, Z. V. (2010). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral medicine*, 21(6), 581-599.

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, A. N., Adkins, A. D., & Singh, J. (2009). Mindful staff can reduce the use of physical restraints when providing care to individuals with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22(2), 194-202.

Suryomentaram, J. K. A. (2018). Mindfulness in Relation to the Meaning of Life of Jemparingan (Mataraman traditional Archery) in the Perspective of Kawruh.

Swift, J., Callahan, J.; Dunn, Brecht, R.; Ivanovic, M. (2017) A Randomized-Controlled Crossover Trial of Mindfulness for Student Psychotherapists. Training and Education in Professional Psychology, Jul 17, 2017, No Pagination Specified <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tep0000154>

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.

Wanden-Berghe, R. G., Sanz-Valero, J., & Wanden-Berghe, C. (2010). The application of mindfulness to eating disorders treatment: a systematic review. *Eating disorders*, 19(1), 34-48.

Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*.

Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422-432.

de Maestría y doctorado de UBA, UCES, USAL, UFLO, FLACSO, CAESE.

Javier Candarle: Lic. en Psicología. Instructor de Programas MBSR y Formador de Psicoterapeutas basados en Mindfulness. Miembro Titular y Docente de Postgrado del Centro de Terapia Cognitiva. Terapeuta Cognitivo certificado por la AATC. Docente Titular en Universidad del Salvador, Academia Superior de Estudios Penitenciarios. Autor de los libros "Mindfulness, Atención Plena para vivir mejor", "La guía de lecturas para cultivar la quietud"; "Mindfulness II, consciencia para una vida plena" de Ediciones B Argentina y "Siete cualidades para una vida plena en modo Mindfulness" de Vergara Editores. Co-Autor de los libros "Terapia Cognitiva del dicho al hecho" y "Puentes en terapia Cognitiva, problemas y alternativas".

Correos de contacto:

Mariam Holmes: mariamholmes@hotmail.com

Gabriel de Ortuzar: deortuzar@hotmail.com

Javier Candarle: javier@candarle.com

Fecha de entrega: 04/02/2021

Fecha de aceptación: 26/02/2021

Curriculum

Mariam Holmes

Doctora en psicología especialista en clínica docencia e investigación en el área de la psicoterapia orientada en Mindfulness. Coordinadora del departamento de Investigación y docente de la certificación Internacional en Mindfulness y autocompasión en Sociedad Mindfulness y Salud. Docente titular y directora de proyecto en el Instituto de investigación de USAL, UNSAM y del seminario de Mindfulness en la práctica clínica de la Universidad Cooperativa de Colombia y la Universidad de Manizales.

Gabriel de Ortuzar

Doctor en Psicología, Profesor Titular de grado, posgrado y doctorado en UAI, UFLO. UBA. Docente del seminario de Mindfulness en la práctica clínica de la Universidad Cooperativa de Colombia y la Universidad de Manizales. Padrino y Jurado de tesis