

El Bienestar Eudaimónico y la Meditación Mindfulness en los Contextos Laborales: Una Revisión Sistemática

^{ab}CARMONA-RINCÓN, I., ^aGARCÍA-PALACIOS, A., Y ^cSEGOVIA, S.

^aUniversidad Jaime I de Castellón

^bÍtaca, Psicología y Lenguaje

^cElea, Instituto Psicoeducativo Integral



Antecedentes

La mayor parte de los estudios que han analizado los efectos de mindfulness sobre el bienestar lo han hecho desde una perspectiva hedónica, sin que se haya explorado suficientemente la perspectiva eudaimónica, íntimamente relacionada con la flexibilidad psicológica. El objeto de este estudio fue analizar los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness (IBMs) sobre variables relacionadas con el bienestar eudaimónico en contextos laborales. Para ello, seguimos las instrucciones del método Cochrane (Higgins y Green, 2012) e incluimos únicamente ensayos controlados aleatorizados.

Método

Se efectuó una búsqueda de publicaciones relevantes en las bases de datos PsycInfo, Pubmed y ProQuest, acotando desde enero de 2009 a diciembre de 2019. Los términos de búsqueda incluyeron aquellas variables relacionadas con el modelo de Bienestar Eudaimónico (Ryff, 2017) (p. ej. resilience, maturity, wisdom, autonomy, Will to meaning, self-compassion, etc.).

Resultados

Un total de 9006 estudios fueron revisados, de los que 16 fueron incluidos finalmente. Se identificaron un total de 9 variables psicológicas relacionadas con la eudaimonia. Los estudios diferían en el tipo de IBM, duración de la intervención, tiempo de práctica personal y variables eudaimónicas evaluadas.

Discusión

En general, las IBMs son eficaces, con tamaños de efecto medios, para mejorar variables vinculadas a autoaceptación, relaciones positivas y crecimiento personal (tabla 1). No obstante, los resultados han de considerarse con cautela, siendo necesarios estudios de mayor calidad (i.e. muestras más amplias, proporción equivalente de sexos, controles activos, seguimientos a medio y largo plazo, etc.)

Tabla 1. Principales resultados de los estudios incluidos en la revisión sistemática y su relación con el modelo de Bienestar Eudaimónico (Ryff, 2017)

Autores	VARIABLES MEDIDAS	VARIABLES EUDAIMÓNICAS	Tamaño Efecto (d / η^2_p)
Aikens et al., 2014	Resiliencia	Propósito vital	Mediano (d=,7)
Allexandre et al., 2016	Bienestar emocional	Eudaimonia general	Pequeño-Mediano (d=,03/07/05)*
Arredondo et al., 2017	Autocompasión	Autoaceptación	Grande (d= 1,18)
Bostock et al., 2018	Bienestar global	Eudaimonia general	Pequeño ($\eta^2_p= ,037$)
Champion et al., 2018	Apoyo social en el trabajo	Relaciones positivas	Pequeño ($\eta^2_p= ,02$)
Champion et al., 2018	Satisfacción con la vida	Crecimiento personal	Mediano (d= ,65)
Champion et al., 2018	Resiliencia	Eudaimonia general	Mediano (d=,79)
Coo y Salanova, 2018	Bienestar global	Eudaimonia general	Grande (d= ,89)
Eriksson et al., 2018	Engagement profesional	Eudaimonia general	Grande (d= ,87)
Eriksson et al., 2018	Autocompasión	Autoaceptación	Grande (d= ,86)
Klatt et al., 2017	Engagement profesional	Eudaimonia general	Pequeño ($\eta^2_p= ,029$)
Mistretta et al., 2018	Bienestar Emocional	Eudaimonia general	Mediano (d= ,7)
Mistretta et al., 2018	Autocompasión	Autoaceptación	Pequeño (d= ,38)
Mistretta et al., 2018	Compasión	Relaciones positivas	No significativo
Pang y Ruch, 2019	Bienestar global	Eudaimonia general	No informado
Pang y Ruch, 2019	Satisfacción con el trabajo	Crecimiento personal	No informado
Shonin et al., 2014	Satisfacción con el trabajo	Crecimiento personal	Grande (d=2,25)
Slutsky et al., 2019	Satisfacción con el trabajo	Crecimiento personal	No significativo
Steinberg et al., 2017	Satisfacción con la vida	Crecimiento personal	No significativo
van Berkel et al., 2014	Engagement profesional	Eudaimonia general	No informado
van Berkel et al., 2014	Engagement profesional	Eudaimonia general	No informado
van Berkel et al., 2014	Bienestar emocional	Eudaimonia general	No informado
van Dongen et al., 2016	Engagement profesional	Eudaimonia general	No informado
van Dongen et al., 2016	Bienestar emocional	Eudaimonia general	No informado
Verweij et al., 2017	Cuidado compasivo	Relaciones positivas	No significativo
Verweij et al., 2017	Autocompasión	Autoaceptación	Pequeño (d= ,35)