

# Serenidad mental y estado mindful de consciencia: Efectos Psicológicos del Nivel 1 del Programa de Bienestar Psicológico Basado en Mindfulness (MBMB)

<sup>ab</sup>CARMONA-RINCÓN, I., <sup>a</sup>GARCÍA-PALACIOS, A., Y <sup>c</sup>SEGOVIA, S.

<sup>a</sup>Universidad Jaime I de Castellón

<sup>b</sup>Ítaca, Psicología y Lenguaje

<sup>c</sup>Elea, Instituto Psicoeducativo Integral

## Antecedentes

Este trabajo se centra en el análisis preliminar de los beneficios psicológicos del Nivel 1 del Programa Mindfulness-based Mental Balance (MBMB), una intervención basada en mindfulness, de tres años de duración por nivel. El nivel 1 está orientado a reducir los pensamientos intrusivos y alcanzar el estado mindful de consciencia (yo-contexto, en términos de ACT). Nuestra hipótesis fue que se producirían aumentos en las puntuaciones de mindfulness y satisfacción vital, así como variables del Modelo de los Cinco Grandes de la Personalidad (apertura, extraversión, amabilidad y responsabilidad). Igualmente, la puntuación de neuroticismo se vería reducida positivamente, como también la fusión cognitiva, el estrés percibido y la ansiedad (estado y rasgo).

## Discusión

Tomando con cautela los resultados, el Nivel 1 de MBMB podría ser un tratamiento prometedor para mejorar el bienestar y el desarrollo personal, es decir, aumentar la flexibilidad psicológica. No obstante, es necesario realizar estudios de replicación, así como ensayos controlados aleatorizados con controles activos, de forma que los hallazgos tengan mayor solidez.

## Método

Se evaluó la intervención siguiendo un diseño controlado de línea base múltiple entre sujetos, con la participación de nueve personas (población no clínica). El entrenamiento se ajustó a la estructura estandarizada y manualizada del MBMB (Segovia, 2017), con una duración de 41 semanas. Los datos fueron obtenidos en la fase de pretratamiento y postratamiento.

## Resultados

Los resultados apoyan la eficacia del Nivel 1 de MBMB para producir mejoras en gran parte de las variables dependientes, obteniendo resultados estadísticamente significativos en mindfulness, fusión cognitiva, neuroticismo, extraversión, responsabilidad, ansiedad estado, estrés percibido y satisfacción con la vida. En general, los tamaños de efecto fueron medianos (tabla 1).

**Tabla 1.** Cambios desde la fase de pretratamiento a la de postratamiento

Variable	Pre-test		Post-test		Z	p	Tamaño de efecto d <sub>z</sub> Cohen	ρ	Potencia Estadística (1-β)	
	Media	Desviación Típica	Media	Desviación Típica						
FFMQ	122,78	16,31	146,56	12,71		<sup>b</sup> -2,666	<b>0,01</b>	<b>1,20</b>	0,74	0,86
Observar	25,00	5,59	29,33	3,78		<sup>b</sup> -2,316	<b>0,02</b>	<b>0,69</b>	0,41	0,42
Describir	26,22	4,74	30,56	3,09		<sup>b</sup> -2,316	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	0,45	0,53
Actuar	25,44	8,22	32,00	4,30		<sup>b</sup> -2,057	<b>0,04</b>	<b>0,78</b>	0,18	0,52
No Reaccionar	20,78	2,59	23,44	1,59		<sup>b</sup> -1,794	0,07	1,34	-0,08	0,93
No Juzgar	25,33	8,00	31,22	5,83		<sup>b</sup> -2,437	<b>0,02</b>	<b>0,64</b>	0,64	0,37
MAAS	54,56	14,28	67,56	10,24		<sup>b</sup> -2,312	<b>0,02</b>	<b>0,76</b>	0,44	0,49
CFQ	25,67	7,21	20,22	7,00		<sup>a</sup> -2,075	<b>0,04</b>	<b>0,51</b>	0,79	0,25
NEUROTICISMO	59,00	8,09	51,22	7,12		<sup>a</sup> -2,666	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>	0,71	0,49
EXTRAVERSIÓN	41,56	8,75	45,89	6,43		<sup>b</sup> -2,136	<b>0,03</b>	<b>0,40</b>	0,75	0,18
APERTURA	51,00	10,04	50,33	13,60		<sup>a</sup> -0,356	0,72	0,06	0,91	0,05
AMABILIDAD	50,44	6,13	55,78	11,87		<sup>b</sup> -1,261	0,21	0,40	0,46	0,18
RESPONSABILIDAD	44,89	8,25	49,56	9,54		<sup>b</sup> -2,379	<b>0,02</b>	<b>0,42</b>	0,92	0,19
STAI-E	24,44	11,85	14,89	8,98		<sup>a</sup> -2,668	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>	0,90	0,47
STAI-R	24,11	10,37	21,78	9,83		<sup>a</sup> -0,889	0,37	0,22	0,77	0,09
PSS	26,78	9,99	22,11	7,34		<sup>a</sup> -2,243	<b>0,03</b>	<b>0,35</b>	0,83	0,15
SWLS	21,67	6,00	25,56	3,05		<sup>b</sup> -2,393	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	0,77	0,33

<sup>1</sup>Intervalo de Confianza del 95% (prueba t de Wilcoxon; p≤0.05). Las medidas con cambios estadística y clínicamente significativos se indican en negrita.

<sup>a</sup>Basado en rangos positivos

<sup>b</sup>Basado en rangos negativos

Abreviaciones: FFMQ, Five Facets Mindfulness Questionnaire; MAAS, Mindfulness Attention Awareness Scale; CFQ, Cognitive Fusion Questionnaire; STAI-E, State-Trait Anxiety Inventory (Estado); STAI-R, State-Trait Anxiety Inventory (Rasgo); PSS, Perceived Stress Scale; SWLS, Satisfaction With Life Scale.