

Beneficios Psicológicos de Mindfulness-based Mental Balance (MBMB) Teacher Training: Un Estudio Controlado de Línea Base Múltiple

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

^aUniversidad Jaime I de Castellón

^bÍtaca, Psicología y Lenguaje

^cElea, Instituto Psicoeducativo Integral



Antecedentes

En este estudio evaluamos los efectos del primer año de entrenamiento de instructores del Programa Mindfulness-based Mental Balance (MBMB). Se trata de una formación de 41 semanas de duración, con prácticas destinadas al desarrollo de la serenidad y la ecuanimidad, a través de la meditación de concentración. Posteriormente, se lleva el estado mindful de consciencia a la vida diaria y se entrena la autorregulación emocional e intencional (compasión y autocompasión).

Método

Se empleó un diseño controlado de línea base múltiple, donde participaron 12 sujetos no clínicos. El entrenamiento se ajustó a la formación oficial del Programa MBMB (Segovia, 2017). Los datos fueron obtenidos en la fase pre y postratamiento.

Resultados

La comparación entre medias con la prueba t de Wilcoxon evidenció beneficios significativos en las puntuaciones de mindfulness, autocompasión, defusión cognitiva, ansiedad (estado) y estrés percibido. Los tamaños de efecto oscilaron entre medianos y grandes, aunque la potencia estadística no es suficiente para inferir generalizaciones (salvo en mindfulness) (tabla 1).

Discusión

El entrenamiento sistemático propuesto por el MBMB resultó eficaz para aumentar la flexibilidad psicológica, dando lugar a una mejora del bienestar personal en sujetos no clínicos. Estos hallazgos son similares a los encontrados con anterioridad (Carmona-Rincón et al., 2021). No obstante, es necesario realizar otros estudios de replicación, además de ensayos controlados aleatorizados. Cabe mencionar, por otro lado, que el estudio coincidió con la crisis del SARS-CoV-2, dando lugar a fluctuaciones en la adherencia al tratamiento que podrían haber reducido sus potenciales efectos.

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

| Measure (n=12) | Pre-test | | Post-test | | Z | p | Tamaño de efecto d_z Cohen | p | Potencia Estadística (1- β) | |
|-----------------------------|----------|-------------------|-----------|-------------------|---|---------------------|------------------------------|------|------------------------------------|------|
| | Media | Desviación Típica | Media | Desviación Típica | | | | | | |
| FFMQ | 132,17 | 13,94 | 152,75 | 15,03 | | ^a -2,981 | 0,00 | 1,01 | 0,34 | 0,87 |
| <i>Observar</i> | 26,42 | 3,26 | 30,17 | 3,76 | | ^a -2,596 | 0,01 | 0,94 | 0,39 | 0,82 |
| <i>Describir</i> | 29,33 | 4,29 | 32,50 | 4,06 | | ^a -2,403 | 0,02 | 0,53 | 0,47 | 0,37 |
| <i>Actuar</i> | 24,75 | 4,47 | 30,00 | 3,54 | | ^a -3,065 | 0,00 | 1,20 | 0,49 | 0,96 |
| <i>No Reaccionar</i> | 21,17 | 3,64 | 26,17 | 3,19 | | ^a -2,464 | 0,01 | 1,18 | 0,08 | 0,95 |
| <i>No Juzgar</i> | 30,50 | 6,37 | 33,92 | 6,14 | | ^a -2,363 | 0,02 | 0,35 | 0,59 | 0,19 |
| MAAS | 59,25 | 12,08 | 68,17 | 7,73 | | ^a -2,477 | 0,01 | 0,65 | 0,42 | 0,51 |
| SCS | 3,46 | 0,40 | 3,82 | 0,51 | | ^a -2,395 | 0,02 | 0,79 | 0,56 | 0,13 |
| <i>Autoamabilidad</i> | 3,44 | 0,64 | 3,94 | 0,54 | | ^a -2,507 | 0,01 | 0,84 | 0,65 | 0,09 |
| <i>Hum. Compartida</i> | 3,46 | 0,26 | 3,69 | 0,59 | | ^a -1,673 | 0,09 | 0,50 | 0,55 | 0,19 |
| <i>Mindfulness</i> | 3,48 | 0,44 | 3,84 | 0,48 | | ^a -2,066 | 0,04 | 0,78 | 0,51 | 0,20 |
| CS | 3,91 | 0,22 | 4,00 | 0,42 | | ^a -,890 | 0,37 | 0,27 | 0,41 | 0,34 |
| <i>Amabilidad</i> | 3,77 | 0,41 | 3,89 | 0,44 | | ^a -,985 | 0,32 | 0,28 | 0,47 | 0,31 |
| <i>Hum. Compartida</i> | 4,01 | 0,34 | 4,20 | 0,46 | | ^a -1,132 | 0,26 | 0,47 | 0,59 | 0,37 |
| <i>Mindfulness</i> | 3,95 | 0,25 | 3,93 | 0,57 | | ^a -,051 | 0,96 | 0,05 | 0,45 | 0,52 |
| CFQ | 22,00 | 8,86 | 17,08 | 5,71 | | ^b -2,398 | 0,02 | 0,53 | 0,78 | 0,37 |
| STAI-E | 17,42 | 10,38 | 11,17 | 9,01 | | ^b -2,317 | 0,02 | 0,45 | 0,68 | 0,28 |
| STAI-R | 18,83 | 8,22 | 15,08 | 8,49 | | ^b -1,784 | 0,08 | 0,27 | 0,65 | 0,13 |
| PSS | 21,42 | 8,78 | 16,00 | 6,35 | | ^b -2,347 | 0,02 | 0,50 | 0,59 | 0,34 |
| PWBS | 4,74 | 0,59 | 4,71 | 0,47 | | ^b -,235 | 0,81 | 0,06 | 0,44 | 0,45 |
| <i>Autoaceptación</i> | 4,90 | 0,61 | 4,73 | 0,62 | | ^a -1,93 | 0,05 | 0,28 | 0,83 | 0,06 |
| <i>Relaciones positivas</i> | 4,70 | 0,97 | 4,53 | 1,03 | | ^b -,914 | 0,36 | 0,17 | 0,82 | 0,27 |
| <i>Autonomía</i> | 4,53 | 0,76 | 4,56 | 0,61 | | ^b -,255 | 0,80 | 0,04 | -0,95 | 0,43 |
| <i>Dominio</i> | 4,62 | 0,75 | 4,63 | 0,59 | | ^a -,564 | 0,57 | 0,01 | 0,22 | 0,29 |
| <i>Crecimiento</i> | 5,15 | 0,73 | 5,29 | 0,58 | | ^a -,762 | 0,45 | 0,21 | 0,47 | 0,35 |
| <i>Propósito</i> | 4,55 | 0,83 | 4,53 | 0,81 | | ^a -,071 | 0,94 | 0,02 | 0,77 | 0,49 |
| SWLS | 24,58 | 5,38 | 27,42 | 3,63 | | ^a -1,433 | 0,15 | 0,51 | 0,20 | 0,35 |
| Neuroticismo | 52,50 | 7,85 | 48,00 | 8,26 | | ^a -1,819 | 0,07 | 0,38 | 0,60 | 0,21 |
| Extraversión | 46,58 | 8,86 | 47,08 | 8,47 | | ^b -,416 | 0,68 | 0,09 | 0,89 | 0,06 |
| Apertura | 53,42 | 10,14 | 53,33 | 10,08 | | ^a -,045 | 0,96 | 0,00 | 0,87 | 0,05 |
| Amabilidad | 49,83 | 9,49 | 52,25 | 10,38 | | ^b -1,021 | 0,31 | 0,22 | 0,70 | 0,11 |
| Responsabilidad | 42,58 | 8,32 | 45,00 | 8,54 | | ^b -1,771 | 0,08 | 0,27 | 0,87 | 0,13 |

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

^aBasado en rangos negativos

^bBasado en rangos positivos