

# Mindfulness como estrategia de regulación emocional

## Un estudio de laboratorio

DANIEL CAMPOS BACAS  
camposd@uji.es

AUSIÀS CEBOLLA MARTÍ  
cebolla@uji.es

ADRIANA MIRA PASTOR  
miraa@uji.es

### Resumen

Por *mindfulness* se entiende prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Actualmente la investigación en *mindfulness* se está centrando en el estudio de los mecanismos de funcionamiento. En este sentido, el entrenamiento en *mindfulness* ha mostrado ser eficaz en la mejora de las habilidades de Regulación Emocional (RE). El objetivo de este estudio es explorar la relación entre *mindfulness* (rasgo) y el acceso a estrategias de RE. Participaron un total de 60 estudiantes de la Universitat Jaume I y la Universitat de València. Se cumplieron los siguientes cuestionarios: El Inventario de Depresión de Beck, el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness, la Escala Visual Analógica y la escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Los participantes recibieron un Procedimiento de Inducción de Estado de Ánimo (PIEA) mediante Realidad Virtual (RV) de tristeza, previo a una tarea de memoria autobiográfica. Los resultados muestran que los participantes altos en *mindfulness* rasgo tienen más estrategias de RE que los bajos en *mindfulness* rasgo ( $F = 13,194$ ;  $p = .001$ ). Además, el grupo de altos en *mindfulness* rasgo tardó menos tiempo en acceder a estrategias de RE ante las palabras de valencia positiva ( $F = 4,980$ ;  $p = .035$ ). Los resultados de este estudio muestran la importancia de la RE como uno de los mecanismos sobre los que podría estar interactuando el *mindfulness*.

**Palabras clave:** *mindfulness*, atención plena, regulación emocional, memoria autobiográfica.

### Abstract

Mindfulness means paying attention in a particular way: deliberately, in the present moment, without judging. Currently mindfulness research is focusing on the study of the working mechanisms. In this regard, training in mindfulness has proved effective in improving skills of Emotion Regulation (ER). The objective of this study is to explore the relationship between mindfulness (trait) and access to emotion regulation strategies. A total of 60 students participated, recruited from the Jaume I University and the Univer-

sity of Valencia. Following questionnaires were completed: Beck Depression Inventory, Five Facets Mindfulness Questionnaire, Visual Analog Scale and Difficulties in Emotion Regulation Scale. A Mood Induction Procedure (MIP) using Virtual Reality (VR) of sadness was used before to autobiographical memory task. The results shows that participants high in mindfulness (trait) have more ER strategies than the lower ( $F=13,194$ ;  $p=.001$ ). Furthermore, high group takes less time to access ER strategies with positive valence words ( $F=4,980$ ;  $p=.035$ ). The result of this study shows the importance of ER as one of the mechanisms on which mindfulness could be interacting.

**Keywords:** Mindfulness, Emotion Regulation, autobiographical memory.

## Introducción

El interés por mindfulness en Occidente ha experimentando un crecimiento notable en los últimos años. Desde la publicación de los primeros trabajos en la década de los setenta, el crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos ante un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones (Black, 2009). Mindfulness es un constructo teórico que procede de las tradiciones orientales (especialmente del budismo) y de su reciente adaptación a la cultura y a la ciencia occidentales (Simón, 2011). Por mindfulness se entiende la habilidad de «prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar» (Kabat-Zinn, 1994). Según Pérez y Botella (2006), el funcionamiento mental normal implica siempre un grado de atención y de conciencia. Mindfulness se refiere a una mejora de ambos aspectos, a una «claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual que contrasta con los estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento habitual o automático que puede ser crónico en la mayoría de las personas» (Brown y Ryan, 2003). En síntesis, mindfulness se entiende como «la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento» (Simón, 2006).

En este sentido, en los últimos años han surgido diversos modelos de explicación (p. ej., Bishop *et al.*, 2004; Brown y Ryan, 2003, Brown y Ryan, 2004). La primera propuesta fue planteada por Brown y Ryan (2003), que señalan que mindfulness tiene dos aspectos: la atención (*attention*) y la percepción o «darse cuenta» (*awareness*). La atención es la que dirige el foco de la percepción hacia los aspectos seleccionados de la realidad. La percepción se refiere en el modelo a la experiencia subjetiva, tanto de los fenómenos internos, como de los externos. Siguiendo esta concepción, una de las formas de entrenar esta habilidad sería a través de la práctica de la meditación, sin embargo los autores señalan que mindfulness no es un producto exclusivo de la meditación, aunque creen que puede servir para incrementarla. Por tanto, mindfulness «es una capacidad natural del ser humano». Esta capacidad de atención varía en una misma persona porque puede ser intensificada o amortiguada por una variedad de factores. En esta línea, mindfulness puede considerarse tanto un rasgo como un estado (Pérez y Botella, 2006). Por otro lado, Bishop *et al.* (2004) proponen un modelo de dos componentes: 1) la autorregulación de la atención de forma que se mantenga en la experiencia del momento presente; 2) la orientación deliberada de la atención hacia la propia experiencia con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación de las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones. Según estos autores, mindfulness es un modo de conciencia que aparece cuando la atención se autoregula y el método para suscitarlo es la meditación. Esta definición expresa

su creencia de que la conciencia plena es un proceso psicológico más cercano a un estado que a un rasgo, una habilidad que puede desarrollarse con la práctica (Pérez y Botella, 2006). En suma, mindfulness es una capacidad humana inherente que se puede potenciar mediante diferentes técnicas, siendo la meditación la más utilizada, aunque no la única. El entrenamiento en mindfulness fomentaría y desarrollaría esta habilidad innata que todos poseemos en mayor o menor medida.

Diferentes estudios han mostrado una relación positiva entre mindfulness y bienestar, y una relación negativa entre mindfulness y varios aspectos de problemas de salud mental, tales como neuroticismo, supresión del pensamiento, disociación, dificultades en la RE, depresión y ansiedad (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, y Toney, 2006; Brown y Ryan, 2003). Por este motivo, se han desarrollado y evaluado intervenciones basadas en mindfulness para el tratamiento de una serie de dificultades psicológicas obteniendo resultados prometedores (Baer, 2003).

En un esfuerzo por recoger las propuestas de la literatura, Hözel *et al.* (2011) revisan diferentes estudios para formalizar una propuesta sobre cuáles son los mecanismos por los que mindfulness es efectivo, a saber: la regulación de la atención, la conciencia corporal, la RE y el cambio en la perspectiva del *self*. Según los autores, estos cuatro componentes estarían interactuando de diferentes formas para producir los beneficios que se observan con la práctica de mindfulness. Concretamente, estos componentes interactúan estrechamente para constituir un proceso de mayor autoregulación (Carver y Scheier, 2011; Vohs y Baumeister, 2004; citados en Hözel *et al.*, 2011).

De todos estos mecanismos, el de Regulación Emocional es uno de los más interesantes. La RE se define como el conjunto de procesos a través de los cuales influimos en las emociones que tenemos, cuándo las tenemos y cómo las experimentamos y expresamos (Gross, 1998b). Otros autores han puesto el foco de atención en un rango más amplio de procesos al definir la RE como «los procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas» (Thompson, 1994: 27-28). En las dos últimas décadas se ha sugerido, al menos, dos tipos distintos de regulación emocional que deben distinguirse el uno del otro: La regulación centrada en los antecedentes de la emoción, y la regulación centrada en la respuesta emocional. La regulación centrada en los antecedentes de la emoción, como el *reappraisal* cognitivo, representa la manipulación de la emoción antes de que se genere la respuesta emocional. Por otra parte, la regulación centrada en la respuesta emocional, tal como la supresión de la expresión emocional, sugiere diversas estrategias según se actúe sobre cada uno de los componentes de la emoción generada (Gross, 1998a; Gross y John, 2003). Se ha encontrado déficits en la regulación emocional en un gran número de trastornos mentales (Gross y Muñoz, 1995; Repetti, Taylor y Seeman, 2002). En este sentido, definiciones contemporáneas de RE reconocen que muchos esfuerzos por controlar son disreguladores y que permitir o acentuar una emoción puede ser también regulador (Mennin *et al.*, 2004; citado en Miró y Simón, 2012)

En cuanto a la relación entre RE y mindfulness se encuentran diferentes hipótesis. Chiesa, Serretti y Jakobsen (2012) proponen dos concepciones de mindfulness como RE. En la primera concepción, mindfulness se entiende como un incremento de la atención hacia la experiencia del momento presente sin juzgar y sin reevaluar cognitivamente estímulos relevantes, especialmente los desagradables. Esta concepción de mindfulness como estrategia de RE es diferente del *reappraisal* cognitivo. En la segunda concepción, mindfulness se describe como un elemento central que facilita la revaloración (*reappraisal*) positiva. En esta línea, Garland, Gaylord y Park (2009) sugieren que mindfulness rasgo puede ser un elemento central e intrínseco dentro de las estrategias de afrontamiento que facilite el *reappraisal* positivo. Jimenez, Niles y Park (2010) proponen un modelo para la regulación del afecto y los síntomas

depresivos. Los autores sugieren que mindfulness está asociado a una regulación adaptativa del afecto, reforzada por la no reactividad y la aceptación— aspectos fundamentales del entrenamiento en mindfulness. En su modelo, sugieren que: 1) mindfulness promueve la regulación emocional por el fomento de la conciencia de las emociones a medida que surgen, dando lugar a un etiquetado correcto de la emoción, respondiendo de forma flexible a través de la aceptación, generando y/o manteniendo las emociones positivas; 2) mindfulness promueve la regulación del estado de ánimo mediante el fomento de la aceptación de los estados internos y externos y, en consecuencia, el sentido de la eficacia en la regulación del estado de ánimo. William (2010) señala que la práctica de mindfulness conlleva cambios en la forma en que se procesa la emoción. Sugiere que los fallos en «desconectar» de la emoción son consecuencia de la activación de las representaciones mentales del presente, pasado y futuro, que son creadas independientemente de las contingencias internas. Según el autor, esto representa uno de los modos en los que la mente puede trabajar. De esta forma, a través del entrenamiento en mindfulness, se fomenta la habilidad para cambiar de modo como un primer paso para ser capaz de mantener todas las experiencias (sensoriales y conceptuales), con una mayor conciencia.

Diferentes estudios (p. ej., Chambers, Gullone y Allen, 2009; Erisman y Roemer, 2010) han señalado que uno de los posibles mecanismos de acción que subyacen a los tratamientos basados en mindfulness puede ser la facilitación de una regulación emocional más adaptativa. Es decir, una mayor conciencia y aceptación de las experiencias emocionales, dando lugar a una relación más equilibrada con estas emociones (Brown y Ryan, 2003; Hayes y Fieldman, 2004; Hill y Updegraff, 2012). Sin embargo, en este momento, muchos aspectos de la relación entre mindfulness y regulación emocional todavía necesitan ser evaluados (Hill y Updegraff, 2012). Tal y como afirman Erisman y Roemer (2010), la investigación en la eficacia y los mecanismos del entrenamiento en mindfulness aplicado a la psicoterapia todavía está en su infancia.

En este estudio se tiene como objetivo explorar la relación entre mindfulness y RE. Tal y como se observa en la literatura, se espera que mindfulness rasgo facilite una regulación emocional más adaptativa. Por una parte, se relaciona mindfulness (rasgo) con las habilidades de regulación emocional de los participantes, esperando que aquellas personas altas en mindfulness rasgo tengan menor dificultad en la RE y, por tanto, cuenten con más estrategias de RE. Por otra parte, se examina la relación entre mindfulness (rasgo) y el acceso a estrategias de RE tras una inducción emocional de tristeza. Se espera que los participantes altos en mindfulness rasgo tengan menor dificultad en la RE tras la inducción de tristeza y accedan antes a estas estrategias de RE.

## **Método**

### *Participantes*

Para la selección de la muestra se informó a los estudiantes de Psicología de la Universitat Jaume I y la Universitat de València de la realización de un estudio sobre regulación emocional y realidad virtual. Los interesados contactaban con el Laboratorio de Psicología y Tecnología (Labpsitec) para recibir más información y concertar una cita. Los estudiantes se presentaban de forma voluntaria y se les informaba de que iban a participar en un experimento de regulación emocional de una sesión con una duración de 1 hora aproximadamente. Todos los sujetos firmaron un consentimiento informado manifestando su acuerdo con las condiciones del experimento y autorizaron la divulgación de los datos que se pudieran obtener del estudio.

Los participantes también firmaron un consentimiento para la grabación de audio, tras explicarles que se llevaría a cabo la grabación de una de las tareas del estudio. Finalmente, se contó con una muestra de 60 estudiantes (14 hombres y 46 mujeres) de la Universitat Jaume I y la Universitat de València. La media de edad de los participantes fue de 22,9 años ( $DT = 3,85$ ).

### Instrumentos

Se recogieron distintas medidas de auto-informe. Los instrumentos utilizados fueron:

*El Inventario de Depresión de Beck* (BDI-II; Beck, Steer y Brown, 1996; Sanz, Perdigón y Vázquez, 2003) es un inventario de 21 ítems que evalúa depresión, con cuatro alternativas de respuesta ordenadas de menor a mayor intensidad. La adaptación española muestra buenas propiedades psicométricas como una buena consistencia interna ( $\alpha = 0,87$ ) y una buena validez factorial y de contenido.

*El Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness* (FFMQ; Baer et al., 2006; Cebolla et al., 2012) es un autoinforme de 39 ítems para medir mindfulness rasgo que se compone de 5 factores: observar, describir, actuar dándose cuenta, aceptar (o permitir) sin juicios y no reaccionar a la experiencia interna. Se obtiene una puntuación total que indica en qué medida una persona posee el rasgo de mindfulness como tendencia general. También se puede obtener la puntuación de cada factor. El factor *observar* se refiere a atender los hechos, emociones y otras respuestas conductuales sin intentar rechazarlas cuando resultan dolorosas ni prolongarlas cuando son placenteras. Lo integran ítems como, «Noto cuando mi estado de ánimo empieza a cambiar». El factor *describir* mide la capacidad de describir hechos y respuestas personales con palabras, y lo integran ítems como «Tengo problemas para expresar las palabras correctas que expresen como me siento. El factor *actuar dándose cuenta*, mide la capacidad de centrar la mente y la atención en la actividad que se está llevando a cabo, sin dividir la atención entre lo que hacemos y lo que pensamos; «Cuando hago tareas como limpiar o conducir, tiendo a soñar despierto/a o pensar en otras cosas». El factor *aceptar (o permitir) sin juicios*, mide la habilidad de adoptar un enfoque no evaluador, es decir no aplicar etiquetas a la experiencia del tipo bueno/malo, útil/inútil, correcto/incorrecto, y permitir la experiencia tal y como es (p. ej.: «Me digo a mi mismo/a que no debería sentirme de la forma que me siento»). El factor *no reaccionar a la experiencia interna* mide la habilidad de dejar pasar emociones y pensamientos y no dejarse llevar por ellos. Contiene ítems del tipo, «Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás» y «Me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape». Las cinco escalas muestran una buena consistencia interna, tanto en la versión inglesa como en la española. En la validación española se obtiene un coeficiente de alfa de 0,88 en la puntuación total del FFMQ.

*Escala Visual Analógica* (VAS; Gross y Levenson, 1997). Estas medidas son escalas tipo Likert (1: nada en absoluto – 7: totalmente) en la que los participantes señalan el grado en que siente una determinada emoción (alegría, tristeza, ansiedad, relax/tranquilidad) en un determinado momento (generalmente antes y después de la inducción emocional).

La *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional* (DERS, Gratz y Roemer, 2004; Hervas y Jódar, 2008) evalúa diferentes aspectos del proceso de la regulación emocional en los que pueden existir dificultades. En su adaptación al castellano, la escala está formada por 28 ítems que se dividen dentro de 5 subescalas: el descontrol emocional, la interferencia cotidiana, la desatención emocional, la confusión emocional y el rechazo emocional. El factor *descontrol emocional* (9 ítems) hace referencia a dos aspectos complementarios de descontrol. Por una parte, la sensación de desbordamiento debido a la intensidad emocional (p. ej.: «Cuando me siento mal, pierdo el control»). Por otra parte, la sensación de persistencia de los

estados emocionales negativos (p. ej.: «Cuando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo»). La escala de *interferencia cotidiana* está compuesta por 4 ítems, tales como «Cuando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme». La subescala o factor de *desatención emocional* incluye 4 ítems, como «Presto atención a cómo me siento» o «Cuando me siento mal, reconozco mis emociones». La subescala *confusión emocional* está formada por 4 ítems, tales como «estoy confuso/a sobre lo que siento» o «percibo con claridad mis sentimientos». 7 ítems componen la subescala «rechazo emocional», como por ejemplo: «Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera». La suma de todos los ítems proporciona una puntuación total que se relaciona con dificultades en la regulación emocional. Puntuaciones altas en la escala indican mayor desregulación emocional (Hill y Updegraff, 2012). También se puede obtener las puntuaciones de las 5 subescalas, que indican dificultades en los distintos aspectos del proceso de regulación emocional. En la muestra española se obtienen los mismos índices de consistencia interna que en la americana ( $\alpha = 0,93$ ).

### *Procedimiento*

Antes de participar los sujetos contestaron el BDI-II para descartar personas con sintomatología depresiva ( $BDI > 16$ ). En primer lugar, los participantes contestaron el Cuestionario de las Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), la Escala Visual Analógica (VAS) y la escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). En segundo lugar, los participantes recibieron un procedimiento de Inducción de Estado de ánimo (PIEA) mediante Realidad Virtual (RV) de tristeza (Baños *et al.*, 2004). Los PIEA se pueden definir como estrategias cuya finalidad es provocar en un individuo un estado emocional transitorio en una situación no natural, de forma controlada (García-Palacios y Baños, 1999). Baños *et al.* (2004) han desarrollado una serie de *parques virtuales* en los cuales incorporan varios PIEA (frases autoreferentes, imágenes, vídeos y fragmentos de películas, música, recuerdo autobiográfico y narrativas) para inducir alegría, relajación, tristeza y ansiedad. Su efectividad ha sido comprobada en varios estudios, en donde cada uno de los parques indujo el estado emocional que pretendía inducir (Baños *et al.*, 2004; Baños *et al.*, 2005, 2007).

El entorno de RV simula un parque urbano en el que hay una glorieta en medio. Al inicio, los participantes escuchaban una pequeña narrativa, junto a una pieza musical que sonaba durante todo el paseo («Adagio for Strings-Choral» de Samuel Barber). Los participantes navegaban por el ambiente virtual a través del *Rumblepad* y una voz en *off* les invitaba a iniciar el paseo, narrando las instrucciones que debían seguir. Primero, podían explorar durante dos minutos el parque libremente, como si de un paseo real se tratase. Después, la voz en *off* les dirigía al centro del parque donde realizaban la primera tarea. En la primera tarea, se presentaban una serie de afirmaciones desordenadas y el participante tenía que ordenarlas. Una vez creada cada oración se presentaban 4 imágenes (seleccionadas del International Affective Picture System, IAPS) de las que el participante elegía la que, según su criterio, mejor representaba cada oración. Tanto las imágenes como las oraciones fueron seleccionadas para inducir una emoción de tristeza (p. ej.: «La vida me parece triste y sin sentido», «Hago infelices a los demás»). También se les pedía que se involucraran en el contenido de cada frase durante 45 segundos, y pensaran en el significado personal de cada afirmación. Tras terminar la tarea, continuaban con el paseo y se les indicaban las instrucciones para la segunda tarea. En la segunda tarea, los participantes se dirigían a un cine al aire libre, localizado en el parque virtual, para visualizar un fragmento de una película con material emocionalmente significativo (escena de la película *Campeón* dirigida por Franco Zeffirelli en 1979). Una vez terminado el

PIEA contestaron el VAS de nuevo y realizaron una tarea de memoria autobiográfica. Se realizó una grabación de audio de esta tarea por si se requería su revisión.

En la tarea de memoria autobiográfica se les mostraba una serie de tarjetas con palabras positivas (alegría, amor, seguridad, valentía y éxito) y neutras (árbol, chaqueta, zapato y lámpara) ante las cuales tenían que narrar un recuerdo específico relacionado con cada palabra antes de un minuto. El recuerdo debía reunir las siguientes características: ser positivo, ser específico, que no fuera un recuerdo de la semana anterior, y ser una experiencia propia. Se registró el tiempo (segundos) que tardaban en generar dicho recuerdo específico usando un cronómetro. Diferentes estudios han mostrado que el estado de ánimo se relaciona con la memoria (p. ej.: Gillihan, Kessler y Farah, 2007), proponiendo el recuerdo como una estrategia común y efectiva de regulación emocional. El tiempo de latencia nos proporciona una medida acerca del tiempo que tardan los participantes en acceder a estas estrategias de regulación emocional tras recibir una inducción emocional de tristeza.

### Hipótesis

Por un lado se espera que el grupo de participantes clasificados como altos en mindfulness rasgo tengan más estrategias de RE que el grupo de bajos en mindfulness (hipótesis 1). También se espera que los altos en mindfulness rasgo tarden menos tiempo en recordar episodios positivos tras la inducción de tristeza o acceder a estrategias de RE (hipótesis 2).

### Resultados

Para realizar los análisis pertinentes se clasificó a los participantes en altos y bajos en mindfulness rasgo a partir de las puntuaciones del FFMQ (Altos = puntuaciones > 28; Bajos = puntuaciones < 23), para esto se utilizaron los percentiles, seleccionando solo a los sujetos de los grupos extremos. También se controló la eficacia del proceso de inducción emocional de tristeza, no se incluyó a los sujetos que no se habían inducido tras el PIEA (la puntuación del VAS de tristeza no cambió al terminar la inducción).

Por un lado, se llevó a cabo un ANOVA univariante para analizar si existían diferencias entre el grupo de altos y bajos en mindfulness rasgo en el cuestionario DERS. Los resultados del ANOVA muestran diferencias significativas en la puntuación total del DERS ( $F = 13,194$ ;  $p = .001$ ;  $\eta^2 = .345$ ) (véase figura 1). Los altos en mindfulness puntúan menos en el cuestionario DERS.

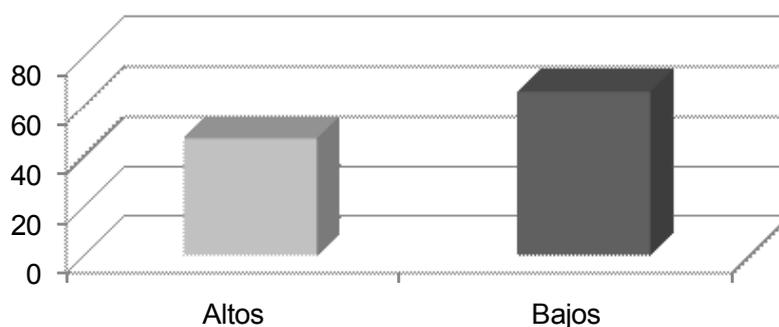


Figura 1. Puntuación total de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en el grupo de altos y bajos en mindfulness rasgo

Además, como se puede observar en la figura 2, se obtienen diferencias significativas entre altos y bajos en mindfulness rasgo en casi todos los factores del DERS, excepto en el factor atención/ desatención ( $F = .970$ ;  $p = .334$ ;  $\eta^2 = .037$ ). De esta forma, los resultados del ANOVA muestran diferencias significativas en el factor aceptación/rechazo ( $F = 8,775$ ;  $p = .007$ ;  $\eta^2 = .260$ ), el factor claridad/confusión ( $F = 13,488$ ;  $p = .001$ ;  $\eta^2 = .350$ ), el factor regulación/descontrol ( $F = 13,036$ ;  $P = .001$ ;  $\eta^2 = .343$ ), y el factor interferencia cotidiana ( $F = 9,799$ ;  $p = .004$ ;  $\eta^2 = .282$ ).

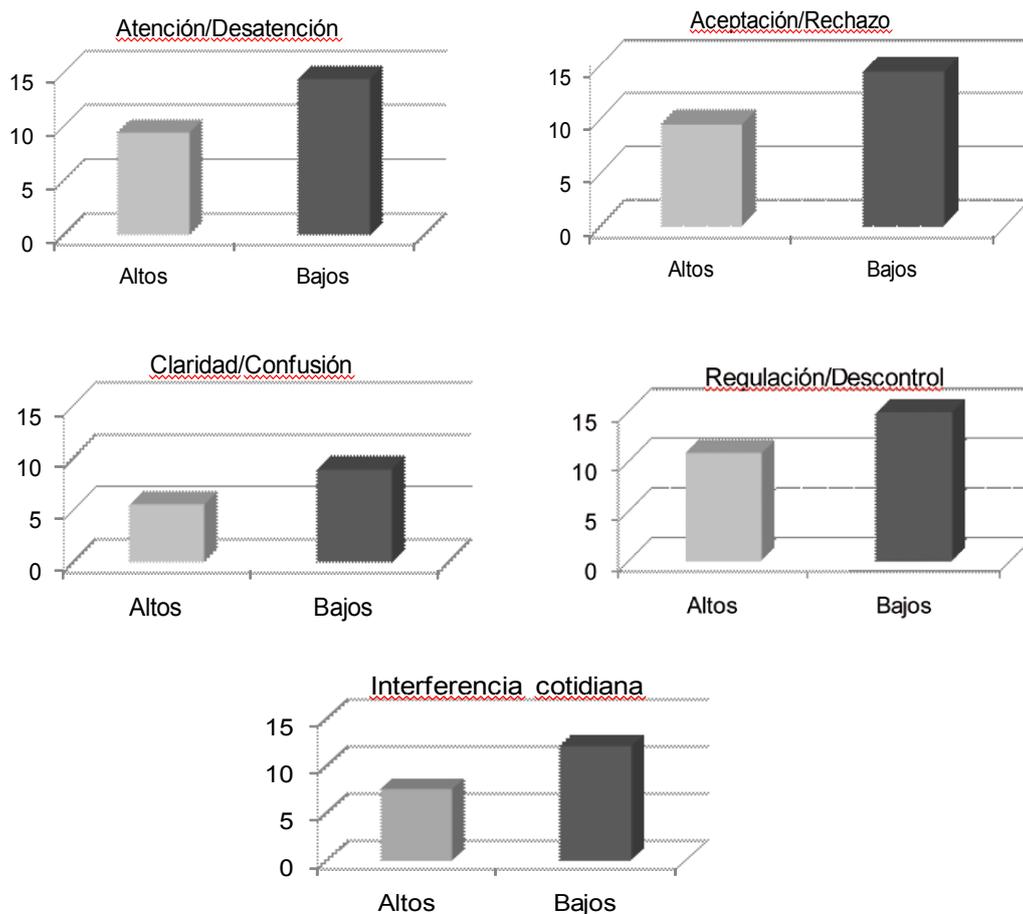


Figura 2. Puntuaciones en los 5 factores de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en el grupo de altos y bajos en mindfulness rasgo

Por otro lado, se realizó una ANCOVA entre altos y bajos en mindfulness rasgo y la latencia de respuesta, utilizando como covariable la puntuación en el cuestionario VAS tristeza tras el PIEA. Los resultados de la ANCOVA (véase figura 3) muestran diferencias significativas ( $F = 4.980$ ;  $p = .035$ ) en relación a la latencia de respuesta en las palabras positivas. De este modo, se obtiene que el grupo de altos en mindfulness rasgo tarda menos tiempo ( $M = 10,2$  segundos;  $DT = 5,8$ ) en generar un recuerdo específico cuando se les muestran palabras positivas frente al grupo de bajos (15,6 segundos;  $DT = 4,9$ ). El grupo clasificado como alto en mindfulness rasgo tarda menos tiempo en acceder a estrategias de regulación emocional tras recibir una inducción de tristeza. Sin embargo, no se obtienen diferencias significativas entre ambos grupos en las palabras neutras ( $F = .863$ ;  $p = .362$ ).

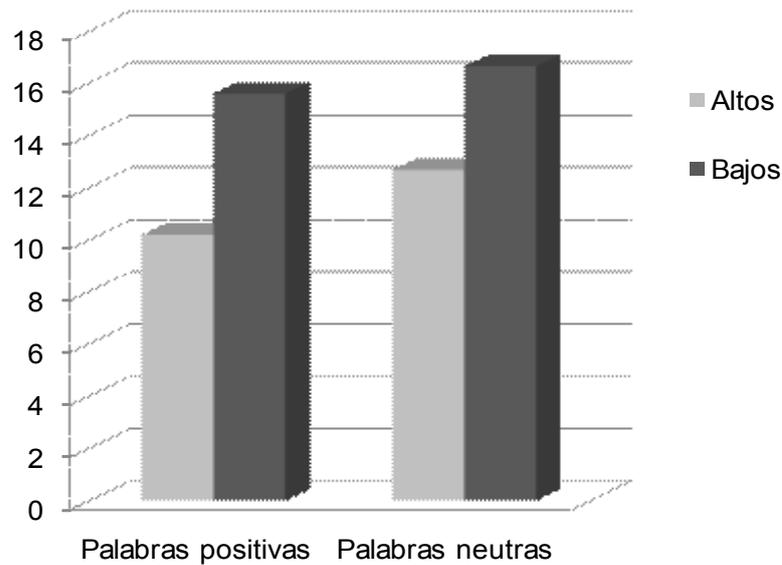


Figura 3. Tiempo de latencia de los grupos altos y bajos en mindfulness rasgo en generar recuerdos específicos frente a palabras positivas y neutras

## Discusión y conclusiones

El objetivo de este artículo era explorar la relación entre mindfulness y RE. Concretamente se relaciona mindfulness (rasgo) con las habilidades de regulación emocional de los participantes y con el acceso a estrategias de RE tras una inducción emocional. Los resultados señalan que hay diferencias significativas entre el grupo de altos y bajos en mindfulness rasgo en la puntuación total del cuestionario DERS. Puntuaciones más bajas en este cuestionario indican menor dificultad en el proceso de RE. Por lo tanto, se confirma la primera hipótesis planteada. El grupo de participantes clasificados como altos en mindfulness rasgo tienen más estrategias de RE que el grupo de bajos en mindfulness. Este resultado va en la línea de lo planteado por los principales autores, es decir, que mindfulness está relacionado con la capacidad de regular las emociones negativas (Hözel *et al.*, 2011). Además, los resultados muestran que mindfulness rasgo se relaciona con diferentes aspectos del proceso de regulación emocional donde pueden existir dificultades (el factor claridad/confusión, el factor aceptación/ rechazo, el factor regulación/descontrol y el factor interferencia cotidiana). Sin embargo, tal y como se ha comentado anteriormente, no se obtienen diferencias significativas en el factor atención/desatención. Esto puede ser debido a que, posiblemente, no sea tanto el hecho de atender o no atender las emociones lo que está influyendo en la regulación emocional, sino más bien cómo es esa atención. La práctica de mindfulness desarrollaría esta actitud hacia las emociones; atender a las emociones sin juzgar, con apertura y curiosidad. Mindfulness, en realidad, supone un tipo de autoobservación que podríamos llamar adaptativa, en contraposición a la autoobservación rumiadora o no adaptativa (Cebolla y Miró, 2006). En este sentido cabe añadir que los participantes no tenían experiencia en la práctica de mindfulness, tal vez por este motivo no se encuentran diferencias significativas entre altos y bajos en mindfulness rasgo en el factor atención/desatención del DERS. En un futuro sería interesante abrir líneas de investigación en este sentido y comprobar cómo influye el entrenamiento en mindfulness en el proceso de la regulación emocional.

En cuanto a la segunda hipótesis podemos concluir que, según lo esperado, los participantes clasificados como altos en mindfulness rasgo tardan menos tiempo en acceder a estrategias de regulación emocional tras una inducción de tristeza, con lo que se comprueba que ser alto o bajo en mindfulness rasgo guarda relación con el proceso de regulación emocional. El hecho de que los altos en mindfulness tarden menos tiempo en encontrar recuerdos positivos puede ser clave para entender la relación RE y mindfulness, ya que implica que una mayor aceptación, y capacidad de darse cuenta facilita el acceso a estrategias clave en la RE como es el uso de recuerdos autobiográficos positivos.

Junto a los resultados presentados cabe señalar que este estudio cuenta con una serie de limitaciones. Una de las principales limitaciones del estudio es que se contó con una muestra pequeña, además de que se perdieron casos debido a que se tuvo que excluir participantes por diferentes motivos, bien porque las puntuaciones del VAS de tristeza no mostraron inducción emocional en los participantes tras el PIEA o bien porque los participantes obtenían puntuaciones mayores a 16 en el BDI-II. Todos los participantes eran estudiantes por lo que los resultados se limitan a esta población. En un futuro sería interesante replicar los resultados en una población con unas variables demográficas más amplias. Incluso, se debería ampliar el objetivo del estudio y contar con población clínica para comparar resultados. Otra de las limitaciones que presenta el estudio es que solo se midió mindfulness rasgo, es decir, no sabemos si este resultado varía tras un entrenamiento en mindfulness. Por otra parte, tampoco se realizó ningún control sobre el contenido del recuerdo que narraban los participantes. Finalmente, hay que comentar que únicamente se usaron pruebas de laboratorio por lo que se puede perder capacidad explicativa sobre la vida cotidiana.

A pesar de las limitaciones mencionadas, los resultados del estudio ofrecen datos acerca de la relación entre mindfulness y regulación emocional. Se confirman las dos hipótesis propuestas inicialmente, concluyendo que hay una relación significativa entre mindfulness rasgo y regulación emocional. Podemos decir que mindfulness, entendido como rasgo, está relacionado con una regulación emocional más adaptativa. Por tanto, se espera que si entrenamos esa capacidad, también podemos mejorar la capacidad de RE. Hace falta más investigación al respecto, por lo que en futuros estudios se debería contrastar si estos resultados se ven afectados por un entrenamiento en mindfulness. En conclusión, los resultados de este estudio muestran la importancia de la regulación emocional como uno de los mecanismos sobre los que podría estar actuando mindfulness. Estos resultados van en la línea de lo esperado y apoyan las evidencias encontradas en la literatura sobre la relación entre mindfulness y RE, dos aspectos que están mostrándose relevantes para el bienestar y la salud mental.

## Referencias bibliográficas

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baños, R., Botella, C., Alcañiz, M., Liaño, V., Guerrero, B. & Rey, B. (2004). Immersion and Emotion: Their Impact on the Sense of Presence. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (6).
- Baños, R., Botella, C., Liaño, V., Guerrero, B., Rey, B. & Alcañiz, M. (2005). The third pole of the sense of presence: Comparing virtual and imagery spaces. *PsychNology Journal*, 3(1), 90-100.
- Baños, R., Botella, C., Liaño, V., Guerrero, B., Rey, B. & Alcañiz, M. (2004). Sense of presence in emotional virtual environments. *Presence*, 13, 156-159.

- Baños, R., Botella, C., Rubio, I., Quero, S., García-Palacios, A. & Alcañiz, M. (2007) Presence and emotions in virtual environments: The influence of stereoscopy. *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (1), 1-8.
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. K. (1996). *BDI-II. Beck Depression Inventory- Second Edition. Manual*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Devins, G., ... (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Black, D. S. (2009). Hot Topics: A 40-year publishing history of mindfulness. *Mindfulness Research Monthly*, 1(5), 1. www.mindfulexperience.org.
- 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, 822-848.
- 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.
- Cebolla, A. & Miró, M. T. (2006). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de psicoterapia: Mindfulness y psicoterapia*. Época II, volumen XVI - N.º 66/67 - 2.º/3er trimestre.
- Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R. & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Eur. J. Psychiat*, 26(2), 118-126.
- Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Chiesa, A., Serretti, A. & Jakobsen, J. C. (2012). Top-down or bottom-up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology reviews*, 33, 82-96.
- Eich, E. & Metcalfe, J. (1989). Mood Dependent Memory for Internal Versus External Events. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 15 (3), 443-455.
- Erisman, S. M. & Roemer, L. (2010). A Preliminary Investigation of the Effects of Experimentally Induced Mindfulness on Emotional Responding to Film Clips. *Emotion*, 10 (1), 72-82.
- García-Palacios, A. & Baños, R. (1999). Eficacia de dos procedimientos de inducción del estado de ánimo e influencia de variables moduladoras. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 4 (1), 15-26.
- Garland, E., Gaylord, S. & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore* (NY), 5, 37-44.
- Gillihan, S. J., Kessler, J. & Farah, M. J. (2007). Memories affect mood: Evidence from covert experimental assignment to positive neutral and negative memory recall. *Acta Psychologica*, 125, 144-154.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(2), 181-193.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-10.

- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotional regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Hayes, A. M. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hervás, G. & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19 (2), 139-156.
- Hill, C. L. M. & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion*, 12 (1), 81-90.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspective in Psychological Science*, 6, 537-559.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L. & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49, 645-650.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Miró, M. T. & Simón, V. (eds.) (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S. A.
- Pérez, M. A. & Botella, L. (2006). *Revista de Psicoterapia*, XVII (65), 78-120.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E. & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128 (2), 330-366.
- Sanz, J., Perdigón, A. & Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y Salud*, 14 (3), 249-280.
- Serrano, B. (2012). *Inducción de Relajación en un Ambiente de Realidad Virtual y la Influencia de los Sentidos*. Tesis Doctoral. Universitat Jaume I, Castellón, España.
- Simón, V. (2010). *Mindfulness y psicología: presente y futuro*. *Informació psicològica*, 100, 162-170.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona, España: Sello editorial.
- Simón, V. M. (2006). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (65); 5-30.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27 (2), 92-99.
- William, J. M. G. (2010). Mindfulness and Psychological Process. *Emotion*, 10 (1), 1-7.