

TRABAJO FINAL DE GRADO EN PSICOLOGÍA

¿ES CAPAZ EL MINDFULNESS DE  
REDUCIR LA INTENSIDAD DE JUICIO  
Y EL EFECTO DE FALSO CONSENSO?



Fernando Senar Morera

18062473-K

Tutor: Daniel Pinazo

Convocatoria de Julio de 2017



# Índice

Resumen.....	5
Abstract.....	5
Extended Summary.....	6
1. Introducción.....	8
2. Referentes teóricos y empíricos.....	9
2.1. El mindfulness.....	9
2.2. El efecto del falso consenso.....	11
2.3. El juicio moral.....	12
3. Objetivos.....	14
3.1. Objetivo general.....	14
3.2. Objetivos específicos.....	14
4. Aspectos metodológicos.....	14
4.1. Diseño.....	14
4.2. Participantes.....	15
4.3. Instrumentos.....	15
4.4. Procedimiento.....	17
4.5. Análisis de datos.....	17
5. Resultados.....	18
6. Discusión y conclusiones.....	18
7. Referencias.....	20



## RESUMEN

El mindfulness es, por definición, la acción de prestar atención completa a la experiencia presente de una forma particular, con un propósito y sin hacer juicios o evaluaciones de los eventos privados experimentados y de los estímulos externos relacionados con estos eventos privados. Este ejercicio es una técnica de relajación que, en numerosos estudios, ha demostrado ser capaz de producir efectos positivos en el ámbito laboral, educativo y sanitario. Sin embargo, es escasa la literatura que explica los mecanismos cognitivos a los que afecta esta técnica y que explicarían estos efectos. Algunos de los estudios que pretenden dar una explicación a tales efectos han demostrado que el mindfulness es capaz de mejorar las capacidades cognitivas y los procesos atencionales. En lo referido a procesos atributivos, se ha demostrado que algunos de los sesgos atributivos elementales, como el sesgo de correspondencia, se reducen de forma significativa con la práctica de esta técnica dada la capacidad para otorgar a sus practicantes la habilidad de realizar observaciones centradas en el momento presente e impedir en gran medida la actuación de mecanismos automáticos de prejuicio y estereotipación. El presente estudio pretende conocer en qué medida es capaz el mindfulness de modificar la intensidad con la que las personas emiten juicios morales, así como a cometer errores atributivos, en concreto el efecto de falso consenso. Para este cometido se ha contado con una muestra de 440 participantes y se han utilizado herramientas como el cuestionario MINDSENS, la Escala de Necesidad de Cognición y cuestionarios de elaboración propia donde los participantes debían emitir juicios, considerar el consenso social existente y situar estas respuestas en una dimensión de intensidad. Los resultados obtenidos reflejan una reducción significativa del efecto de falso consenso en los participantes meditadores. Sin embargo, no se aprecian diferencias en la intensidad de los juicios emitidos entre meditadores y no meditadores.

**Palabras clave:** mindfulness, juicio moral, falso consenso, sesgo atributivo.

## ABSTRACT

Mindfulness is, by definition, the action of paying attention to the actual experience in a particular way, with a purpose and without making judgments or evaluations of the experienced private events and the external stimuli related to these private events. This exercise is a relaxation technique that, in many studies, has shown to be able to produce positive effects in the labor, educational and health field. However, there are not many literature explaining the cognitive mechanisms that affect this technique and explain these effects. Some of the studies that attempt to explain the stories have shown that mindfulness is capable of improving cognitive abilities and attentional processes. With regard to

attributive processes, it has been shown that some of the biases of elemental attributions, such as correspondence bias, are significantly reduced with the practice of this technique given the ability to give its practitioners the ability to perform observations centered on the present moment and greatly impede the performance of automatic mechanisms of prejudice and stereotyping. The present study intends to know to what extent the mindfulness is able to modify the intensity with which people emit moral judgments, as well as to commit attributive errors, in particular the effect of false consensus. For this purpose, a sample of 440 participants has used tools such as the MINDSENS questionnaire, the Cognition Need Scale and the self-elaboration questionnaires where participants should make judgments, consider the existing social consensus and find these answers in An intensity dimension The results obtained reflect a significant reduction of the effect of false consensus on the meditator participants. However, there are no differences in the intensity of the judgments emitted between meditators and non-meditators.

**Keywords:** mindfulness, moral judgment, false consensus, attributive bias.

### EXTENDED SUMMARY

Mindfulness is defined in terms of the social, cultural and scientific context in which it is analyzed. In the field of psychology, mindfulness is the action of paying full attention to the present experience in a particular way, with a purpose and without making judgments or evaluations of the experienced private events and the external stimuli related to these private events ( Wright, Day & Howells, 2009; Baer, 2003)

Mindfulness allows you to maintain a state of alertness and observation of private experience for an extended period of time, as well as to train the ability to change the focus of attention and maintain it without making elaborations or judgments of what you are experiencing. In order to achieve full attention to the present moment, it is necessary to reduce the habitual cognitive resources dedicated to the elaboration of thoughts and feelings about experiences, thus releasing the cognitive resources dedicated to the processing of information regarding the present moment (Bishop et al., 2004) .

This exercise has shown in many studies to be able to produce positive effects in the labor, educational and health field. However, there is little literature explaining the cognitive mechanisms that affect this technique and explain these effects. Some of the studies that attempt to explain such effects have shown that mindfulness is capable of improving cognitive abilities and attentional processes.

Regarding attributive processes, it has been shown that some of the elemental attributive biases, such

as correspondence bias, are significantly reduced by the practice of this technique given the ability to give practitioners the ability to make observations focused on The present moment and to a great extent prevent the performance of automatic mechanisms of prejudice and stereotyping. The present study intends to know to what extent the mindfulness is able to modify the intensity with which people emit moral judgments, as well as to commit attributive errors, in particular the effect of false consensus. But how do we define the effect of false consensus and moral judgment?

Consensus information is, along with consistency information and distinctive information, one of the types of information that people use to make attributions about the behavior of others. People come up with a belief about consensus based on their ideology and habitual behavior. That is, people see their behavior as typical and assume that, in similar circumstances, the vast majority of the population would act as they would. Ross et al. Called this phenomenon "the effect of false consensus".

The main cause of the effect of false consensus is possibly that we generalize from a very limited sample in which we include ourselves in an extraordinarily blunt manner (Dawers, 1990). Likewise, we tend to relate to people who share our attitudes and behaviors, biasing the sample completely. This effect is greater the more importance or interest the subject gives to the questioned belief and the more security the subject has that the real consensus is as he believes. There are other factors that increase the perception of consensus such as external threats, positive qualities, perceived similarity with others and minority group status.

Moral judgment is defined as the evaluation of actions with respect to the norms and values established in a society. When judging behavior as morally good or bad, the judge refers to the internal interpretation of these norms and values.

The information collected to be judged is subject to attributive mechanisms and, therefore, to their own biases. However, reasoning and moral judgment work with other processes also capable of skewing their conclusions. The mechanisms of daily reasoning make people act as lawyers, rather than as scientists. Kuhn (1991) showed that most people find it difficult to justify the evidence provided, as these tests are usually anecdotes or unreal cases. In addition, when they resort to recollection to gather evidence to justify their judgment, they often evoke only memories that reaffirm this judgment, despite having lived through experiences that might call into question it. This phenomenon is called self-serving bias (Baron, 1995; Perkins et al., 1991).

A unifactorial design with two categories (moral judgment and false consensus effect) and an independent variable (mindfulness practice) has been sought for the study of these factors and their relationship with the practice of mindfulness. A sample of 440 participants was used and tools such as

the MINDSENS questionnaire, the Cognition Need Scale and self-developed questionnaires were used, where participants had to make judgments, consider the existing social consensus and place these responses in a dimension of intensity. The results obtained reflect a significant reduction of the effect of false consensus on the meditator participants. However, there are no differences in the intensity of the judgments emitted between meditators and non-meditators.

Among the limitations of the study, it should be noted that the questionnaires used are self-produced and have not been validated. It would be interesting to replicate this study with previous psychometric validation of the evidence. Another of the limitations is that the participants do not perform an exercise of mindfulness prior to administering the questionnaires, so we measure only the mindfulness trait. It would be reasonable to think that the results could be different if the experimental design had contemplated the analysis of the mindfulness state.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La mente humana trabaja continuamente para darle sentido a todo lo que acontece en su entorno. Se pregunta por qué las cosas suceden de una manera y no de otra, especialmente si lo sucedido es algo negativo o inesperado (Bohner y cols., 1988; Weiner, 1985). De la misma manera, las personas buscamos conocer el por qué del comportamiento de nuestros semejantes. A menudo, tratamos de explicar los comportamiento de los demás sin tener la información suficiente para hacerlo correctamente, así que lo que hacemos es atribuir (Jones y Davis, 1965).

Fritz Heider (1958) es considerado por muchos autores el padre de la teoría de la atribución. Esta teoría pretende analizar la manera en que las personas explican el comportamiento de los demás, completando la información que falta para la completa justificación a través de la inferencia. Generalmente, nuestros mecanismos cognitivos trabajan de forma eficiente en su tarea de comprender nuestro entorno social. Sin embargo, estamos lejos de hacerlo de manera perfecta. Nuestros esfuerzos por comprender el comportamiento de otras personas están sujetos a varios tipos de errores que se repiten sistemáticamente, haciendo de nuestras predicciones de futuro errores tentativos. Estos errores sistemáticos se conocen por el nombre de sesgos atributivos.

Como sesgos atributivos, podemos hablar, por ejemplo, del sesgo de correspondencia. Este sesgo, descrito por primera vez por Jones (1979), explica la tendencia de justificar las acciones de otros como provenientes a sus disposiciones internas incluso ante la presencia de causas situacionales o externas evidentes (véase, por ejemplo, Gilbert y Malone, 1995). Este es un sesgo tan habitual que muchos psicólogos de lo social lo definen como “el error fundamental de atribución”. También conviene

mencionar el “efecto actor-observador”, que explica la tendencia a atribuir nuestro propio comportamiento a causas situacionales mientras que el comportamiento de los demás se atribuye generalmente a causas internas (Jones y Nisbett, 1971), el “sesgo de autobeneficio”, que explica la tendencia a atribuir los resultados positivos a causas internas y los resultados negativos a causas externas (Brown y Rogers, 1991; Miller y Ross, 1975) y el efecto de falso consenso, que explica la tendencia a sobreestimar lo común de nuestras opiniones y comportamientos, en especial los comportamientos considerados socialmente incorrectos, con ánimo de mejorar nuestra autoimagen y justificar estas conductas (Krueger y Clement, 1994; Marks y Miller, 1987; Mullen y Goethals, 1990).

Estos sesgos atributivos no solo modifican erróneamente las atribuciones. Y es que la información que elaboramos a través de las atribuciones es la que utilizamos para elaborar juicios morales. Como explica el sesgo de correspondencia, la gente suele pasar por alto las limitaciones de la situación y asisten a los atributos disposicionales para juzgar el comportamiento de otros (Gawronski, 2004; Gilbert & Malone, 1995; Haney y Zimbardo, 2009; Ross, 1977). El juicio moral se define como la acción de valorar una acción concreta sobre la base de un principio moral. La forma en la que se elaboran y emiten los juicios reflejan nuestro sentimientos de simpatía, gratitud y venganza hacia la acción contemplada (Kohlberg, 1977).

Los procesos de atribución y juicio son procesos que pertenecen a nuestro repertorio cognitivo. No es posible actuar suprimiendo por completo estos procesos. Sin embargo, se ha observado que la práctica habitual de ejercicios de atención plena como el mindfulness pueden modificar el funcionamiento de estas tareas cognitivas. Hopthrow y cols. (2017) han demostrado que las inducciones de atención pueden reducir el sesgo por correspondencia. Parece pues que la ejercitación de la atención plena produce cambios en los procesos cognitivos evaluativos. En este estudio se ha querido conocer los efectos que la práctica del mindfulness puede tener en otros procesos evaluativos como son los juicios morales y el efecto del falso consenso.

## **2. REFERENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS**

A continuación se describen los antecedentes empíricos y las discusiones conceptuales de los elementos con los que trabaja este estudio.

### **2.1. EL MINDFULNESS**

Mindfulness es un término derivado de la palabra budista “sati” y su definición difiere según el contexto social, cultural y científico en el que se analiza (Grossman y van Dam, 2011). Una de sus

definiciones más consensuadas en el ámbito de la psicología lo explica como prestar atención completa a la experiencia presente de una forma particular, con un propósito y sin hacer juicios o evaluaciones de los eventos privados experimentados y de los estímulos externos relacionados con estos eventos privados (Wright, Day y Howells, 2009; Baer, 2003). En el ámbito de la psicología clínica, Baer (2010) define el mindfulness como el proceso de centrar la atención en el momento actual, en una forma no evaluadora y aceptando la experiencia tal y como se presenta. A pesar de el esfuerzo que muchos autores han dedicado a definir este concepto, existen críticas sobre la especificidad del constructo, la definición de categorías no excluyentes y la no consideración de algunas variables que pueden resultar relevantes para la identificación de factores, el desarrollo de estrategias de medición y el proceso de entrenamiento (Hayes y Shenk, 2004; Hayes y Wilson, 2003; Bishop y cols, 2004).

Los análisis llevados a cabo por diversos autores (Goldin, y Gross, 2010; Chambers, Guillone y Allen, 2009; Mitmansgruber, Beck, Höfer y Schüßler, 2009) han mostrado que el mindfulness en sus inicios fue propuesto como una estrategia para regular la emoción (Kabat-Zinn, 1982); por otra parte, la tradición experimental desarrollada por Langer (1989), los desarrollos actuales de las terapias cognitivo-conductuales (Perez-Alvarez, 2008; Baer y Krietemeyer, 2006; Orsillo y Roemer, 2003; Hayes, Follette y Linehan, 2004) y los reportes de investigación acerca de los aspectos neurobiológicos implicados en el aprendizaje de estrategias de regulación emocional y mindfulness establecen aspectos comunes que deben ser aclarados (Fletcher, Schoendorff, y Hayes, 2010; Rubia, 2009).

El mindfulness permite mantener un estado de alerta y observación de la experiencia privada por un periodo prolongado de tiempo, así como entrenar la habilidad de cambiar el foco de atención y mantenerla sin hacer elaboraciones o juicios de lo que se está experimentando (Linehan, 1993; Baer y cols., 2006). Para conseguir una atención plena al momento presente, es necesario reducir los recursos cognitivos habituales dedicados la elaboración de pensamientos y sentimientos sobre experiencias (Bishop y cols., 2004), liberando de este modo los recursos cognitivos dedicados al procesamiento de información relativa al momento presente (Martin, 1997). El entrenamiento en esta técnica contribuye a mejorar estas habilidades (Baer, 2003).

Se han demostrado numerosos beneficios del uso de esta técnica. En el ámbito laboral, el mindfulness es capaz de aumentar la creatividad, disminuir el burnout y evitar accidentes relacionados con la tecnología (Mason y Hargreaves, 2001). En el ámbito de la educación, se observan mejoras en la atención y el aprendizaje (Langer y Moldoveanu, 2000). En el ámbito sanitario, se observan mejoras en los niveles de estrés, ansiedad, desórdenes de pánico, fibromialgia, psoriasis y dolor crónico (Mason y Hargreaves, 2001), así como un aumento del bienestar subjetivo (Brown, Ryan y Creswell,

2007).

Sin embargo, han sido pocos los estudios que se han centrado en como el mindfulness afecta a los procesos cognitivos básicos, necesarios para explicar los mecanismos por los que esta técnica es capaz de afectar positivamente a la salud mental. Estudios como los de Brown y cols. (2007) y Shapiro, Carlson, Astin y Freedman (2006) sugieren que la naturaleza receptiva de la atención plena refracta las observaciones de manera que resultan más claras y menos sesgadas. Si el mindfulness permite que las personas reconozcan y acepten la situación por lo que es, la implicación de ideas preconcebidas, creencias y prejuicios será menor (Bishop, 2002)

A nivel social, el mindfulness es capaz de reducir los prejuicios (Lillis y Hayes, 2007) y el efecto de los estereotipos (Djikic, Langer y Stapleton, 2008; Weger, Hooper, Meier y Hothrow, 2012). En relación con los juicios, Kiken y Shook (2011) observaron un aumento de intensidad en los juicios positivos, así como una reducción del sesgo de negatividad. Por último, en relación con las atribuciones, Hothrow y cols. (2017) han observado una reducción en el sesgo de correspondencia.

## **2.2. EL EFECTO DEL FALSO CONSENSO**

Según el modelo de covariación de Kelley (1967, 1973), la información de consenso es, junto con la información de coherencia y la información de distintividad, uno de los tipos de información que la gente utiliza para hacer atribuciones sobre la conducta de los demás. Esta afirmación se puso en tela de juicio cuando McArthur (1972) observó en sus trabajos que las personas daban muy poca importancia o incluso ignoraban la información que el consenso social les proporcionaba. Posteriormente, Ross, Greene y House (1977) demostraron con un original experimento que las personas no ignoran la información de consenso sino que inventan una creencia sobre el consenso basándose en su ideología y en su conducta habitual. Es decir, la gente ve su conducta como típica y asume que, en circunstancias similares, la gran mayoría de la población actuaría como lo harían ellos. Ross y cols. llamaron a este fenómeno “el efecto del falso consenso”.

Desde entonces han sido muchos los experimentos que han confirmado la existencia de este fenómeno (véase, por ejemplo, Marks y Miller, 1987; Mullen y cols., 1985 y Walton, 1985). El estudio de los factores capaces de modular la intensidad del efecto del falso consenso señala que el efecto es mayor cuanto más importancia o interés le dé el sujeto a la creencia cuestionada (Granberg, 1987) y cuanto más seguridad tenga el sujeto de que el consenso real es como el cree (Marks y Miller, 1985). Existen otros factores que aumentan la percepción de consenso como las amenazas externas, las cualidades positivas, la similitud percibida con otros y la condición de grupo minoritario (Sanders y Mullen,

1983; Sherman, Presson y Chassin, 1984, van der Pligt, 1984).

Una cita del Talmud dice “no vemos las cosas como son, sino como somos”. La causa principal del efecto del falso consenso es posiblemente que generalizamos a partir de una muestra muy limitada en la que nos incluimos a nosotros mismos de una forma extraordinariamente contundente (Dawers, 1990). Asimismo, tendemos a relacionarnos con personas que comparten nuestras actitudes y comportamientos, sesgando por completo la muestra.

En estudios que analizan otro tipo de sesgos atributivos se ha descubierto que uno de los mecanismos potenciales que rige estos fenómenos está relacionado con la capacidad cognitiva (Gawronski, 2004). Un estudio dirigido por Trope y Gaunt (2000) demostró que las personas tienden a corregir las atribuciones disposicionales sesgadas cuando la saliencia de los factores situacionales es baja, pero sólo si tienen suficiente capacidad cognitiva o recursos para hacerlo. En otro estudio, dirigido por D'Agostino y Fincher-Kiefer (1992) se observó una relación inversamente proporcional entre la alta necesidad de cognición y la propensión a cometer errores atributivos (en concreto el sesgo de correspondencia).

A la vista de estos resultados, parece lógico considerar que cualquier actividad que consiga afectar positivamente a la capacidad cognitiva, hará menguar la cantidad de falsas atribuciones a cometer. El estudio de Hopthrow y cols. (2017) considera el mindfulness una actividad particularmente impactante en la reducción de atribuciones sesgadas de correspondencia. De hecho, este estudio demostró que este sesgo atributivo se reduce de forma significativa tras practicar mindfulness. Estudios previos demostraron que el mindfulness mejora los procesos cognitivos (Chambers, Chuen Yee Lo y Allen, 2008) y los procesos atencionales (Jha y cols., 2007).

### **2.3. EL JUICIO MORAL**

El juicio moral se define como la evaluación de las acciones con respecto a las normas y valores establecidos en una sociedad. Cuando se juzga un comportamiento como moralmente bueno o malo, el juez hace referencia a la interpretación interna de estas normas y valores.

Uno de los modelos dominantes en la explicación del juicio moral es el modelo racionalista. Este modelo se centra en la idea de que nuestros juicios morales son el producto de una decisión consciente en la que los individuos pasan directamente del razonamiento consciente al veredicto moral (Kaplou y Shavell, 2002; Korsgaard, 1996; Piaget, 1932/1965). Los psicólogos del desarrollo que han trabajado bajo esta perspectiva (véase, por ejemplo, Piaget, 1932/1965; Kohlberg, 1981) consideran el desarrollo

moral un medio para conseguir articular justificaciones sanas para los juicios morales. Desde esta perspectiva, los individuos que llegan a la etapa final de su madurez moral deben ser capaces de justificar sus juicios morales de una forma explícita (Kohlberg, 1981). El enfoque racionalista afirma que el conocimiento moral y el juicio moral son alcanzados principalmente mediante un proceso de razonamiento y reflexión (Kohlberg, 1969; Turiel, 1983), descartando las emociones como causa directa de los juicios morales.

Una perspectiva teórica alternativa, cada vez más respetada, es el modelo intuicionista. Este modelo afirma que algunos de nuestros juicios morales son producto de procesos psicológicos inconscientes, es decir, puramente intuitivos. En esta perspectiva se enfatiza el papel de las emociones. Los trabajos de Haidt (2001; 2003) y Wheatley y Haidt (2005) demuestran que cuando las personas se enfrentan a escenarios que evocan la emoción de asco, son incapaces de justificar correctamente el juicio moral emitido. Este proceso recibe el nombre de estupefacción moral. Haidt interpreta estos resultados como la evidencia de que las emociones participan directamente en la creación de juicios, avalando esta afirmación con estudios de neuroimagen que parecen confirmar la implicación de las áreas emocionales del cerebro en ejercicios de intuición moral (véase Greene y cols., 2001; Greene y Haidt, 2002; Berthoz y cols., 2002; Moll y cols., 2002; Damasio, 1994).

El razonamiento moral, proceso previo a la elaboración del juicio moral, se define como la actividad mental consciente que consiste en transformar la información sobre las personas con el fin de elaborar un juicio moral (Galotti, 1989). La elaboración de un juicio moral transcurre en varias fases: el juez busca las evidencias pertinentes, las sopesa, enlaza estas evidencias con su bagaje cultural y moral y, por último, juzga (Kuhn, 1989; Nisbett y Ross, 1980).

La información recogida para ser juzgada está sujeta a mecanismos atributivos y, por tanto, a sus mismos sesgos. Sin embargo, el razonamiento y el juicio moral trabajan con otros procesos también capaces de sesgar sus conclusiones. Los mecanismos de razonamiento cotidiano hace que las personas actuemos como abogados, más que como científicos. Kuhn (1991) demostró que la mayoría de las personas tienen dificultades para justificar las pruebas que aporta, pues estas pruebas suelen ser anécdotas o casos irreales. Además, cuando recurren al recuerdo para recopilar pruebas que justifiquen su juicio, suelen evocar únicamente recuerdos que reafirmen este juicio, a pesar de haber vivido experiencias que puedan ponerlo en entredicho. A este fenómeno se le denomina sesgo de autoservicio (Baron, 1995; Perkins y cols., 1991).

Existe otro parámetro a tener en cuenta en el ámbito del juicio moral, y es la intensidad del juicio. El modelo de intensidad moral (Jones, 1991) se propuso con la intención de profundizar en el conocimiento de la naturaleza de la toma de decisiones éticas. Este modelo sostiene que, al tomar

decisiones de carácter ético, los mecanismos cognitivos evalúan sistemáticamente la intensidad de las características esenciales de la cuestión moral. La intensidad general percibida por esta cuestión moral determina la intensidad del juicio moral concebido, así como la intencionalidad generada y la acción moral posterior. Los factores que regulan la intensidad moral percibida son la magnitud de la consecuencia de la acción percibida, el grado de acuerdo social de que la acción percibida no es ética, la probabilidad de que la situación percibida haga de los actores autores de acciones poco éticas y la probabilidad de que la situación produzca las consecuencias poco éticas esperadas. Otro factor de regulación de intensidad moral introducido por Singer (1996) es la imparcialidad percibida hacia la situación.

Este estudio pretende conocer si la práctica habitual de mindfulness reduce la intensidad de la evaluación moral y, por tanto, la intensidad del juicio emitido, teniendo en cuenta los factores de regulación de este parámetro.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Conocer los efectos de la meditación en la elaboración de juicios de valor, así como en la creencia de consenso social.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Averiguar la intensidad con la que juzgan meditadores y no meditadores para analizar posibles diferencias.

Percibir la intensidad con la que meditadores y no meditadores castigarían o premiarían una serie de transgresiones sociales.

Advertir posibles diferencias en intensidad de juicio y de castigo en los diferentes grupos poblacionales analizados.

Observar los efectos del falso consenso en los diferentes grupos de población analizados y compararlos.

## **4. ASPECTOS METODOLÓGICOS**

### **4.1. DISEÑO**

Para cumplir con el objetivo de analizar las características de los juicios y del efecto de falso consenso en diferentes grupos de población y conociendo las posibilidades que nos ofrece una muestra tan amplia, se elaboró un diseño multivariado para cada uno de los dos constructos a analizar. Por tanto, la investigación cuenta con un diseño unifactorial con dos categorías (juicio moral y efecto de falso consenso) y una variable independiente (práctica de mindfulness).

### **4.2. PARTICIPANTES**

La muestra fue recogida por conveniencia y está compuesta por 440 sujetos, de los cuales 316 (71,8%) son mujeres y 124 son hombres (28,2%). El estudio trabaja con sujetos de edades comprendidas desde los 18 años hasta mayores de 70. La edad media de los sujetos es de 38,1 años. En cuanto al estado civil, el 30,6% de los sujetos no tienen pareja, el 15,1% tiene pareja pero no vive con ella, el 10,5% vive con su pareja pero fuera del matrimonio, el 35,7% están casados, el 6,3% están divorciados y el 0,4% son viudos. En cuanto al número de hijos, el 52,2% no tiene hijos, el 14% tiene un solo hijo, el 26,9% tiene dos hijos y el 6,9% tiene tres o más hijos. En cuanto al nivel de estudios, el 9,1% de los sujetos no tiene ningún estudio, el 26,9% ha terminado la Educación Secundaria Obligatoria, el 10,4% ha terminado un Ciclo Formativo de Grado Medio, el 7,6% ha terminado un Ciclo Formativo de Grado Superior, el 17,5% ha terminado el Bachillerato, el 19,3% ha terminado estudios de Licenciatura o Grado, el 7,9% ha terminado estudios de Máster y el 1,3% ha terminado estudios de Doctorado.

### **4.3. INSTRUMENTOS**

Escala MINDSENS (Soler y cols., 2014): Escala diseñada para conocer la frecuencia y duración de las sesiones de meditación de los meditadores, así como la calidad de los efectos de la práctica meditativa. Esta escala consta de 23 ítems, 4 ítems de respuesta abierta orientados a conocer la frecuencia y duración de las sesiones de meditación y 19 ítems extraídos de los cuestionarios Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer y cols., 2006) y Experience Questionnaire (EQ; Fresco y cols., 2007) de respuesta escalar tipo likert que comprende respuestas entre 1 (nunca) y 5 (siempre) para evaluar la calidad de los efectos de la práctica meditativa. En este trabajo, la escala mindsens

pretende dividir la muestra en dos mitades utilizando la mediana como punto de corte y dejando a un lado la mitad de la muestra que presenta puntuaciones mayores y al otro lado la mitad con puntuaciones menores. De este modo, serán considerados meditadores los sujetos ubicados en la mitad superior y no meditadores los ubicados en la mitad inferior. Para llevar a cabo esta división, ha sido necesario tipificar todas las respuestas que ofrece el cuestionario. La capacidad de discriminación que ofrece esta escala es de un 82,3%.

Escala de Necesidad de cognición, adaptación breve al español (Falces, Briñol, Sierra, Becerra y Alier, 2001; véase también la escala original en Cacioppo y Petty, 1982; y su revisión actualizada en Petty, Briñol, Loersch y McCaslin, 2009): Escala conformada por 18 ítems que pretende clasificar a las personas según el grado en el que se muestran motivados hacia la actividad de pensar. Los ítems deben ser puntuados en una escala comprendida entre 1 (nada característico de mí) y 7 (muy característico de mí). En la presente investigación se utilizará la puntuación media total de los 18 ítems de la escala (fiabilidad 0,79  $\alpha$  de Cronbach, consistencia interna 0,75  $\alpha$  de Cronbach).

Escala de juicio de valor: Escala de elaboración propia diseñada para conocer la polaridad y la intensidad con la que los sujetos valoran diferentes situaciones sociales, así como la intensidad con la que el sujeto castigaría o recompensaría al protagonista de la acción. La escala está formada por 8 ítems en los cuales el sujeto debe dar tres respuestas:

- Sobre la valoración de la acción, escala comprendida entre -4 (muy negativo) y 4 (muy positivo).
- Sobre la polaridad de la valoración, escala dicotómica de respuestas positiva (merece ser recompensado) y negativa (merece ser castigado).
- Sobre la cuantía de la recompensa, escala en la que se le ofrece al sujeto la posibilidad de premiar o castigar la acción del protagonista con un importe económico de entre 0 y 100 €.

Escala sobre el efecto del falso consenso: Escala de elaboración propia diseñada para conocer el efecto del falso consenso de acuerdo con la definición de Ross, Greene & House (1977). La escala cuenta con 4 ítems en los que el sujeto debe dar tres respuestas:

- Sobre su comportamiento tentativo ante la situación planteada, escala dicotómica cuyas posibles respuestas dependen de la situación.
- Sobre el comportamiento tentativo de otras personas ante la situación planteada, escala dicotómica cuyas posibles respuestas dependen de la situación.

- Sobre el pronóstico aproximado de la cantidad de personas que se comportarían como él, escala en la que el sujeto deberá estimar el porcentaje de personas que actuarían como él si se encontraran en esa situación.

Escala de reactividad emocional: Escala de elaboración propia que pretende conocer la reactividad emocional con la que el sujeto responde a la interacción social. La escala la conforman 21 ítems, divididos en dos subescalas (como los demás se comportan con el sujeto y como el sujeto se comporta con los demás) y puntuados en una escala tipo Likert que comprende los valores situados entre 1 (nunca) y 7 (con mucha frecuencia). En la presente investigación se tendrá en cuenta la media del total de las puntuaciones de sus ítems.

#### **4.4. PROCEDIMIENTO**

El cuestionario se elabora teniendo en cuenta varios aspectos:

En primer lugar, el diseño del cuestionario pretende contemplar la variable identificación. Las personas que se sienten identificadas con los actores que protagonizan una acción, tienden a valorar más positivamente sus acciones que quienes no se sienten identificados (Hoffner y Cantor, 1991; Tan, 1996). Para evitar los sesgos que este fenómeno puede producir, se diseñan varios cuestionarios cuya diferencia se encuentra en los enunciados de los ítems relativos al juicio moral. A algunos de los protagonistas de estos ítems se les describe como activos en el ámbito de la meditación, aunque la acción a juzgar sigue siendo la misma. De este modo y utilizando la técnica del balanceo se procura minimizar este sesgo.

En segundo lugar, se procura eliminar el sesgo que el efecto de deseabilidad social puede producir. El efecto de deseabilidad social se concibe como un sesgo en la tendencia de respuesta (Cronbach, 1946) que incita al participante a ofrecer una imagen positiva de sí mismo en sus respuestas (Edwards, 1957). Comprendiendo este efecto, sería lógico pensar que los meditadores, en conocimiento del motivo del estudio, emitieran sus juicios y atribuciones de una forma moderada. Para eliminar este sesgo, se situaron en primer lugar los ítems relativos al juicio moral y al efecto de falso consenso y, a continuación, los relacionados con la meditación. De este modo, los participantes no supieron que el estudio estaba relacionado con la meditación hasta haber contestado las preguntas en las que el efecto de la deseabilidad social pudiera haberse hecho notable.

La administración de los cuestionarios se realizó de manera telemática, procurando participantes de los

que se conoce su participación en el ámbito de la meditación activa.

#### 4.5. ANÁLISIS DE DATOS

Para responder a las preguntas objetivo, los datos han sido analizados mediante el programa de análisis estadístico SPSS. Los análisis llevados a cabo han sido de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional e incluyen operaciones como el cálculo de puntuaciones típicas, medias, medianas, análisis factoriales, pruebas T y ANOVA.

### 5. RESULTADOS

Para el procesamiento de los datos recopilados se clasificó a los participantes como meditadores o no meditadores en función a los resultados obtenidos en la escala MINDSENS. Para ello fue necesario tipificar las puntuaciones obtenidas en dicha escala y situar a cada participante en uno de los dos grupos utilizando la mediana como punto de corte. Una vez determinados los grupos, se llevó a cabo la comparación de las puntuaciones mediante ANOVA univariante. Los resultados del ANOVA no contemplan diferencias significativas entre meditadores y no meditadores en la intensidad del juicio aplicado a las acciones planteadas, tanto las de carácter positivo ( $F=1.687$ ,  $p=0.195$ ) como negativo ( $F=0.580$ ,  $p=0.447$ ). Tampoco se observan diferencias en la intensidad del castigo o la recompensa proporcionados a dichas acciones, ( $F=0.046$ ,  $p=0,830$ ) para recompensas ( $F=0.001$ ,  $p=0.971$ ) para castigos (véase tabla 1). Sin embargo, sí que se aprecian diferencias significativas entre meditadores y no meditadores en la creencia de consenso social ( $F=7.381$ ,  $p=0.007$ ) (véase tabla 2).

Item	Polaridad del juicio	F	Sig.
Valoración de la acción	Positivo	1,687	0,195
	Negativo	0,580	0,447
Aplicación de castigo/recompensa	Positivo	0,001	0,979
	Negativo	3,415	0,065
Cuantía aplicada	Positivo	0,046	0,830
	Negativo	0,001	0,971

Tabla 1. ANOVA de un factor en la comparación de intensidad de juicio entre meditadores y no meditadores.

Item	F	Sig.
Consenso	7,381	0,007

Tabla 2. ANOVA de un factor en la comparación de creencia de consenso social entre meditadores y no meditadores.

## 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de este estudio ha sido el de conocer la relación entre la práctica de mindfulness y la intensidad con la que quien lo practica emite juicios, así como la relación entre la práctica de mindfulness y la creencia de consenso social.

La literatura teórica actual afirma que el mindfulness, por su capacidad para otorgar a sus practicantes la habilidad de realizar observaciones centradas en el momento presente (Martin, 1997) y reducir la implicación de ideas preconcebidas, creencias y prejuicios (Bishop y cols., 2004), es capaz de reducir cualquier sesgo en lo referido a la cognición social (Brown y cols., 2007; Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006). Los resultados obtenidos en este estudio en lo referido al efecto de falso consenso indican que la práctica habitual de mindfulness también reduce significativamente este sesgo atributivo. Estos resultados apoyan las conclusiones de Brown y cols. (2007), que a su vez son apoyadas por el estudio de Hopthrow y cols. (2017) con la observación del mismo fenómeno referido al sesgo de correspondencia.

Los resultados obtenidos en referencia al juicio moral discrepan con lo sugerido por la literatura al respecto. Desde su definición, el mindfulness es considerado como el ejercicio de no emitir juicios de los estímulos que proceden del ambiente (Wright, Day y Howells, 2009; Baer, 2003). No existen estudios previos que demuestren este efecto. Sin embargo, estudios previos demuestran que es capaz de reducir los prejuicios (Lillis y Hayes, 2007) y el efecto de los estereotipos (Dijk, Langer y Stapleton, 2008; Weger, Hooper, Meier y Hopthrow, 2012). El trabajo de Kiken y Shook (2011) que concluye que el mindfulness reduce el sesgo de negatividad sugiere que las puntuaciones de las respuestas a acciones negativas por parte de los meditadores deben desplazarse hacia el polo positivo, reduciendo así la intensidad del juicio negativo y, por tanto, del castigo aplicado al respecto. Sin embargo, las puntuaciones obtenidas por los meditadores no difiere a las obtenidas por los no meditadores. Esto indica que ambos juzgan las acciones morales con la misma intensidad, tanto las positivas como las negativas.

Resulta interesante apreciar diferencias en la forma de atribuir y no en la forma de juzgar. Aunque la información que recopila un meditador está menos sesgada, no reduce la intensidad con la que se juzga. Una posible explicación es que el hecho de recibir la información menos sesgada no tiene que ver con la intensidad con la que se emite el juicio. Es posible que la información recibida de la situación resulte altamente merecedora de castigo o de recompensa a pesar de no estar sesgada. Otra posible explicación puede estar en los demás procesos implicados en la elaboración del juicio, como

por ejemplo, la comparación de la situación percibida con su bagaje cultural y moral o el estado motivacional y emocional en el momento del juicio (Kuhn, 1989; Nisbett y Ross, 1980).

Junto a los resultados presentados en este estudio cabe señalar una serie de limitaciones. La principal limitación es que los cuestionarios utilizados son de elaboración propia y no han sido validados. Sería interesante replicar este estudio previa validación psicométrica de las pruebas. Otra de las limitaciones es que los participantes no realizan un ejercicio de mindfulness previo a la administración de los cuestionarios, por lo que se mide únicamente el mindfulness rasgo. Sería razonable pensar que los resultados podrían ser diferentes si el diseño experimental hubiera contemplado el análisis del mindfulness estado.

A pesar de las limitaciones mencionadas, los resultados del estudio ofrecen datos acerca de la relación entre mindfulness y falso consenso, así como de la relación entre mindfulness y juicio moral. Se concluye que existe una relación significativa entre la práctica de mindfulness y la reducción de la creencia de consenso social y que no hay diferencias significativas entre la práctica de mindfulness y la emisión de juicios morales. Podemos decir que el mindfulness, entendido como rasgo, está relacionado con la disminución de la comisión de errores atributivos y que no lo está con la intensidad de la emisión de juicios y, por tanto, que el entrenamiento en este ejercicio ayudará a sus practicantes a realizar correctas atribuciones aunque la intensidad de sus juicios morales no varía.

En conclusión, los resultados de este estudio ayudan a conocer los mecanismos con los que trabaja el ejercicio de mindfulness y a justificar los efectos positivos que su práctica genera en el ámbito laboral (Mason y Hargreaves, 2001), en el ámbito educativo (Langer y Moldoveanu, 2000) y en el ámbito clínico (Mason y Hargreaves, 2001).

## 7. REFERENCIAS

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. doi: 10.1093/clipsy.bpg015/full
- Baer, R. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 135-153.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, 3-27.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., & Krietemeyer, J. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baron, J. (1995). Myside bias in thinking about abortion. *Thinking & Reasoning*. 1(3), 221-235.

- Berthoz, S., Armony, J., Blair, R., & Dolan, R. (2002). An fMRI study of intentional and unintentional (embarrassing) violations of social norms. *Brain*, *125*(8), 1696-1708.
- Bishop, S. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, *64*(1), 71-83.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., & Carlson, L. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Science and Practice*, *11*(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077/full
- Bohner, G., Bless, H., Schwarz, N., & Strack, F. (1988). What triggers causal attributions? The impact of valence and subjective probability. *European Journal of Social Psychology*, *18*(4), 335-345. doi:10.1002/ejsp.2420180404
- Brown, J., & Rogers, R. (1991). Self-serving attributions: The role of physiological arousal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *17*(5), 501-506. doi:10.1177/0146167291175004
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Cacioppo, J., & Petty, R. (1982). The need for cognition. *Of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 116.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, *29*(6), 560-572.
- Chambers, R., Lo, B., & Allen, N. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(3), 303-322.
- Cronbach, L. (1946). Response sets and test validity. *Educational and Psychological Measurement*, *6*(4), 475-494. doi:10.1177/001316444600600405
- D'Agostino, P., & Fincher-Kiefer, R. (1992). Need for cognition and the correspondence bias. *Social Cognition*, *10*(2), 151-163. doi:10.1521/soco.1992.10.2.151
- Damasio, A. (1994). El error de Descartes: la razón de las emociones. Andrés Bello.
- Dawes, R. (1990). False Consensus Effect. *Insights in Decision Making: A Tribute to Hillel J. Einhorn*, 179-199.
- Djikic, M., Langer, E., & Stapleton, S. (2008). Reducing stereotyping through mindfulness: Effects on automatic stereotype-activated behaviors. *Journal of Adult Development*, *15*(2), 106-111.
- Edwards, A. (1957). The social desirability variable in personality assessment and research.
- Falces, C., Briñol, P., Sierra, B., Becerra, A., & Alier, E. (2001). Validación de la escala de necesidad de cognición y su aplicación al estudio del cambio de actitudes. *Psicothema*, *13*(4).
- Fletcher, L., Schoendorff, B., & Hayes, S. (2010). Searching for mindfulness in the brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness. *Mindfulness*, *1*(1), 41-63.
- Fresco, D., Moore, M., Dulmen, M. van, & Segal, Z. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior therapy*, *38*(3), 234-246.
- Galotti, K. (1989). Approaches to studying formal and everyday reasoning. *Psychological Bulletin*, *105*(3), 331.
- Gawronski, B. (2004). Theory-based bias correction in dispositional inference: The fundamental attribution error is dead, long live the correspondence bias. *European Review of Social Psychology*, *15*(1), 183-217. doi:10.1080/10463280440000026
- Gilbert, D., & Malone, P. (1995). The correspondence bias. *Psychological Bulletin*, *117*(1), 21.

- Goldin, P., & Gross, J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 83.
- Granberg, D. (1987). Candidate preference, membership group, and estimates of voting behavior. *Social Cognition, 5*(4), 323-335. doi:10.1521/soco.1987.5.4.323
- Greene, J., & Haidt, J. (2002). How (and where) does moral judgment work? *Trends in Cognitive Sciences, 6*(12), 517-523.
- Greene, J., Sommerville, R., & Nystrom, L. (2001). An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment. *Science, 293*(5537), 2105-2108.
- Grossman, P., & Dam, N. Van. (2011). Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism, 12*(01), 219-239. doi:10.1080/14639947.2011.564841
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. *Handbook of Affective Sciences, 11*, 852-870.
- Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: a social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological review, 108*(4), 814.
- Haney, C., & Zimbardo, P. (2009). Persistent dispositionalism in interactionist clothing: Fundamental attribution error in explaining prison abuse. *Personality and Social Psychology Bulletin 35*(6), 807-814. doi:10.1177/0146167208322864
- Hayes, S., Follette, V., & Linehan, M. (2004). Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. Guilford Press.
- Hayes, S., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Psychology: Science and Practice, 11*(3), 249-254. doi:10.1093/clipsy.bph079/full
- Hayes, S., & Wilson, K. (2003). Mindfulness: Method and process. *Psychology: Science and Practice, 10*(2), 161-165. doi:10.1093/clipsy.bpg018/full
- Heider, F. (1958). Consciousness, the perceptual world, and communications with others. *Person Perception and Interpersonal Behavior, 27-32*.
- Hoffner, C., & Cantor, J. (1991). Perceiving and responding to mass media characters. *Screen: Reception and Reaction Processes, 63-101*.
- Hopthrow, T., Hooper, N., & Mahmood, L. (2017). Mindfulness reduces the correspondence bias. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 70*(3), 351-360. doi:10.1080/17470218.2016.1149498
- Jha, A., Krompinger, J., & Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7*(2), 109-119.
- Jones, E. (1979). The rocky road from acts to dispositions. *American Psychologist, 34*(2), 107.
- Jones, E., & Davis, K. (1965). From acts to dispositions the attribution process in person perception. *Advances in Experimental Social Psychology, 2*, 219-266.
- Jones, E., & Nisbett, R. (1971). The actor and the observer: Divergent perceptions of the causes of behavior.
- Jones, T. (1991). Ethical decision making by individuals in organizations: An issue-contingent model. *Academy of Management Review, 16*(2), 366-395.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kaplow, L., & Shavell, S. (2002). Fairness and welfare.
- Kelley, H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist, 28*(2), 107.

- Kelley, H. (1967). Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*. University of Nebraska Press.
- Kiken, L., & Shook, N. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 425-431. doi:10.1177/1948550610396585
- Kohlberg, L. (1969). Stages in the development of moral thought and action.
- Kohlberg, L. (1981). The philosophy of moral development moral stages and the idea of justice.
- Mason, O., & Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 74(2), 197-212.
- Korsgaard, C. (1996). The sources of normativity. Cambridge University Press.
- Krueger, J., & Clement, R. (1994). The truly false consensus effect: an ineradicable and egocentric bias in social perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 596.
- Kuhn, D. (1991). The skills of argument. Cambridge University Press.
- Kuhn, D. (1989). Children and adults as intuitive scientists. *Psychological Review*, 96(4), 674.
- Kuhn, D., Langer, J., & Kohlberg, L. (1977). The development of formal operations in logical and moral judgment. *Genetic Psychology Monographs*.
- Langer, E. (1989). Minding matters: The consequences of mindlessness–mindfulness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 137-173.
- Langer, E., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9. doi:10.1111/0022-4537.00148/full
- Lillis, J., & Hayes, S. (2007). Applying acceptance, mindfulness, and values to the reduction of prejudice: A pilot study. *Behavior Modification*, 31(4), 389-411. doi:10.1177/0145445506298413
- Linehan, M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. Guilford Press.
- Marks, G., & Miller, N. (1985). The effect of certainty on consensus judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(2), 165-177. doi:10.1177/0146167285112005
- Marks, G., & Miller, N. (1987). Ten years of research on the false-consensus effect: An empirical and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 102(1), 72.
- Martin, J. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291.
- McArthur, L. (1972). The how and what of why: Some determinants and consequences of causal attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(2), 171.
- Miller, D., & Ross, M. (1975). Self-serving biases in the attribution of causality: Fact or fiction. *Psychological Bulletin*, 82(2), 213-225. doi:apa.org/journals/bul/82/2/213.pdf
- Mitmansgruber, H., Beck, T., & Höfer, S. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453.
- Moll, J., Oliveira-Souza, R. de, & Eslinger, P. (2002). The neural correlates of moral sensitivity: a functional magnetic resonance imaging investigation of basic and moral emotions. *Journal of Neuroscience*, 22(7), 2730-2736.
- Mullen, B., Atkins, J., Champion, D., & Edwards, C. (1985). The false consensus effect: A meta-analysis of 115 hypothesis tests. *Journal of Experimental Social Psychology*, 21(3), 262-283.
- Mullen, B., & Goethals, G. (1990). Social projection, actual consensus and valence. *British Journal of Social Psychology*, 29(3), 279-282. doi:10.1111/j.2044-8309.1990.tb00907.x/full

- Nisbett, R., & Ross, L. (1980). Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment.
- Perkins, D., Farady, M., & Bushey, B. (1991). Everyday reasoning and the roots of intelligence. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Petty, R. E., Briñol, P., Loersch, C., & McCaslin, M. J. (2009). The need for cognition. *Handbook of individual differences in social behavior*, 318-329.
- Piaget, J. (1932). 1965: The Moral Judgment of the Child. *Trans. M. Gabain. New York: Free Press.*
- Pligt, J. Van der. (1984). Attributions, false consensus, and valence: Two field studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(1), 57.
- Roemer, L., & Orsillo, S. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and practice*, 10(2), 172-178. doi:10.1093/clipsy.bpg020/full
- Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. *Advances in Experimental Social Psychology*, 10, 173-220.
- Ross, L., Greene, D., & House, P. (1977). The “false consensus effect”: An egocentric bias in social perception and attribution processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13(3), 279-301.
- Rubia, K. (2009). The neurobiology of meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biological Psychology*, 82(1), 1-11.
- Sanders, G., & Mullen, B. (1983). Accuracy in perceptions of consensus: Differential tendencies of people with majority and minority positions. *European Journal of Social Psychology*, 13(1), 57-70. doi:10.1002/ejsp.2420130104/full
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Sherman, S., Presson, C., & Chassin, L. (1983). The false consensus effect in estimates of smoking prevalence: Underlying mechanisms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(2), 197-207.. doi:10.1177/0146167283092003
- Singer, L. (1996). Resolución de conflictos: técnicas de actuación en los ámbitos empresarial, familiar y legal.
- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., & Demarzo, M. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: the MINDSENS composite index. *PloS One*, 9(1), e86622.
- Tan, E. (1996). Emotion and the Structure of Narrative film: Film as an Emotion Machine, prijev. B. Fasting.
- Trope, Y., & Gaunt, R. (2000). Processing alternative explanations of behavior: Correction or integration? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 344.
- Turiel, E. (1983). The development of social knowledge: Morality and convention. Cambridge University Press.
- Viuda-Martos, M., Ruiz-Navajas, Y., Fernández-López, J., & Pérez-Álvarez, J. A. (2008). Functional properties of honey, propolis, and royal jelly. *Journal of food science*, 73(9).
- Weiner, B. (1985). “Spontaneous” causal thinking. *Psychological Bulletin*, 97, 74-84.
- Wetzel, C., & Walton, M. (1985). Developing biased social judgments: The false-consensus effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1352.
- Wheatley, T., & Haidt, J. (2005). Hypnotic disgust makes moral judgments more severe. *Psychological Science*, 16(10), 780-784. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01614.x
- Wright, S., Day, A., & Howells, K. (2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and Violent Behavior*, 14(5), 396-401.