



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

2016

EVALUACIÓN DE LOS EFECTOS DEL MINDFULNESS EN POBLACIÓN CARCELARIA

TRABAJO FINAL DE GRADO DE PSICOLOGÍA

MARIA GASCO COMPTE

20475545W

TUTOR: DANIEL PINAZO CALATAYUD

CONVOCATORIA: JUNIO

ÍNDICE

Introducción	8
Introducción al Mindfulness	8
Población Carcelaria	15
Precedentes de intervención sobre población carcelaria.....	16
Objetivos e Hipótesis	18
Método	19
Participantes.....	19
Procedimiento	19
Instrumentos.....	20
Análisis de Datos	21
Resultados	22
Conclusiones.....	25
Referencias	28
Anexos.....	32
Cuestionario de Agresividad: Buss y Perry (1992).....	32
Cuestionario de personalidad I7: Eysenck, Pearson, Easting y Allsonpp (1985); versión española de Luengo, Carrillo de la Peña y Otero (1991).	34
Escala Satisfacción Vital (SV): Vázquez, Duque y Hervás (2012)	37

TABLAS

Tabla 1: Estadísticos descriptivos del grupo experimental.....	22
Tabla 2: Estadísticos descriptivos del grupo experimental.....	22
Tabla 3: Correlaciones de Pearson entre las ocho variables estudiadas	23
Tabla 4: Diferencias de medias intra-grupo en el grupo experimental.....	24
Tabla 5: Diferencias de medias intra-grupo en el grupo control	24

RESUMEN

Este trabajo presenta las ventajas que tiene la técnica mindfulness como posible tratamiento terapéutico, así como su conceptualización y sus principales características y la oportunidad de ponerla en práctica en el contexto carcelario. El objetivo general de este estudio consiste en comprobar la eficacia de la práctica de Mindfulness en la mejora conductual y emocional de una muestra de mujeres encarceladas, así como comparar los resultados obtenidos en dicho grupo experimental con los de un grupo control de mujeres normalizadas sin cumplimiento alguno de condenas. Para este fin, se pidió a una muestra de 20 mujeres de Castellón de la Plana, de 31 a 65 años, que participara de forma voluntaria en el estudio. Diez de esas mujeres conformaron el grupo experimental y fueron seleccionadas dentro del módulo 7 MER (Módulo en educación y respeto) del centro penitenciario de Castellón de la Plana. El grupo control se constituyó por diez mujeres normalizadas que no estuviesen cumpliendo ningún tipo de régimen penitenciario y sin antecedentes penales. Para llevar a cabo el estudio, las participantes del mismo, primero, cumplimentaron unos cuestionarios de personalidad, de agresividad y de satisfacción vital. A continuación se impartieron diariamente a lo largo de una semana, cinco sesiones de mindfulness. Tras finalizar las prácticas de mindfulness las sujetos volvieron a rellenar los mismos cuestionarios administrados previamente. Los resultados evidencian diferencias significativas entre el pre y post tratamiento en agresividad física y verbal, hostilidad, ira y empatía. También muestran diferencias significativas más grandes en el grupo experimental que en el control.

Palabras clave: mindfulness, mujeres, carcelario, personalidad, agresividad, satisfacción vital.

ABSTRACT

This work presents the advantages of mindfulness technique as a possible therapeutic treatment, as well as its conceptualization and main features and the opportunity to put it at practice in the prison context. The main objective of this study consists in demonstrate mindfulness practice's efficiency in the behaviour and emotional improvement of an incarcerated women sample, as well as comparing the results gathered in that experimental group with the ones of a control group of women normalized without any kind of fulfillment of sentence. To that end, a twenty women sample from Castellón de la Plana, from 31 to 65 years old, was asked to participate voluntarily in the study. Ten of that women constituted the experimental group and they were picked up from inside the 7th MER module (Module based in education and respect) of the Castellón de la Plana penitentiary center. The control group was constituted by ten normalized women who weren't accomplishing any prison regime and had no criminal records. To carry out the study, the participants thereof, first, filled out some personality, aggressiveness and life

satisfaction questionnaires. Then, they were given every day throughout one week, five mindfulness meetings. After finishing the mindfulness practices, the subjects filled out again the same questionnaires administered previously. The results demonstrate significant differences between the pre and post treatment in physical and verbal aggressiveness, hostility, anger and empathy. They also show bigger significant differences in the experimental group than in the control.

Keywords: mindfulness, women, prison, personality, aggressiveness, life satisfaction.

EXTENDED SUMMARY

Mindfulness consists in being fully conscious of the internal and external stimuli that arise in the present moment with acceptance, with equanimity, not judging, without expectations or beliefs, with serenity, kindness and self-compassion, opened to the experience of here and now.

It was Kabat-Zinn who, lately in the 70's, started spreading mindfulness and promoted the application of the meditation in the health field. He started studying mindfulness as a science in the University of Massachusetts explaining that exists several scientific evidences in neuroscience and psychology that shows a positive impact in the brain health, and he was the one that developed the Mindfulness Based on Stress Reduction Program (MBSR).

As to the possible mindfulness' factors or dimensions, it's worth mentioning Baer et al. (2006), whom elaborated the most used mindfulness' questionnaire so far: Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2006). This Questionnaire measures the general tendency to proceed mindfulness from five factors:

- Observation
- Describe
- Act conscious
- Not judge the internal experience
- Not react before the internal experience

There's empiric psychotherapeutic and neurophysiologic prove that reveals that specific mindfulness applications improve emotional regulation, fight emotional dysfunctions, optimize cognitive patterns and reduce negative thoughts. A better organism functioning has been observed, since the cure, immunity response, reactivity to stress and general physical well-being processes, work more effective. Relationships with the others also improve given that empathy and compassion increase (Siegel, 2007).

Mindfulness is a technique allied of the third generation therapies that have transformed, in the last years, the psychotherapeutic intervention approach in force until now, adding the model of “change”, behaviour and thought, and acceptance of that you can't change in life (Lavilla, Molina & López, 2008).

In recent years there has been a considerable increase in evaluation and research of psychotherapeutic utility of mindfulness in prison populations (Howells et al., 2010).

The intervention therapies based on mindfulness used in prisons are Mindfulness-based Relapse Prevention (MBRP) and Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)

In this period of boom, the personality variables in the study and treatment of crime and antisocial behaviour have become very important. Many treaties regarding criminal psychology highlight the importance of individual and personality variables in the phenomenon of crime.

The personality variables that are related to the criminal behaviour have been consistently identified and replied in numerous studies. Among these, the most important are impulsiveness, recklessness, empathy and hostility besides the intelligence and the emotional stability.

On the other hand, we find numerous literature that suggests that mindfulness associates with a range of positive results, from an improve of life satisfaction and positive mood to a stress decrease (Brown & Ryan., 2003; Shapiro et al., 2008). Clinically, mindfulness interventions have treated depression, anxiety, food disorders, substances abuse and personality limit disorders effectively (Baer., 2003; Grossman et al., 2004). More recent studies have studied the mindfulness' mechanisms and its association to rumination and aggressiveness.

Likewise, mindfulness covariates with variables related to aggressiveness. Using as measure of mindfulness the autoreport, Brown and Ryan (2003) found that mindfulness associated with less impulsiveness and hostility. On the other hand, Heppner (2008) observed that an increase in mindfulness correlated with a lower level of anger, hostility and verbal aggressiveness. So far, in the studies made, the participants have decreased or eliminated aggressiveness. Nonetheless, although the results are promising, there's no evidence about the mechanism why mindfulness decreases aggressiveness behaviour.

Given everything that's been commented, I think that the mindfulness' applications are yet to boom and this kind of technique can have a huge impact in contexts where it has been less applied as the prison. So far it's been studied the effect that mindfulness can produce over impulsivity, aggressiveness and hostility based on personality traits and behaviours generally conflictive that prevail in a wide range of the prison population. The possible advantages of the

mindfulness' practice in this scope turns out to be obvious given the fact that the skill produces absolutely contrary effects and positives to the ones we find in any other prison center. To promote the empathy, a greater life satisfaction given the situation they are in, diminish the hostility, anger and aggressiveness behaviours being able to create a better climate for the internal coexistence, are several of the aspects that could improve in the prison population. Therefore, the general objective for this study is to verify the efficiency of the practice of mindfulness in the behavioural and emotional improvement in a prison women sample.

METHOD

Participants: 20 subjects, all women, with ages between 31 to 65 years old. Ten of them, women from the prison center en Castellón de la Plana; the other ten, women normalized from the same city.

Instruments:

- Personality Questionnaire (I7):
- Aggressiveness Questionnaire (AQ):
- Life Satisfaction Scale (SV): it measures life satisfaction

CONCLUSION

The results obtained were significant given that they showed a decrease in physical and verbal aggressiveness and anger, as well as a better life satisfaction. For this reason, have a clear possibility of using mindfulness as a therapeutic instrument in personality traits, cognitive schemes and emotions that can be transformed into conflictive behaviours and coexistence problems in the prison area. On the other hand, the results also showed an important and significant decrease in the control group to verbal aggressiveness, hostility and impulsivity. That's the reason mindfulness keeps being an important offer to daylight improvements to normalized women. Therefore, this study considers mindfulness as a huge possibility to improve the well-being and the life quality.

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

El mindfulness consiste en ser plenamente conscientes de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos a la experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

Se considera que el origen de mindfulness se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de mindfulness. (Simón, 2007). En palabras de Kabat-Zinn (2003), la capacidad de ser consciente plenamente del momento presente es inherente al ser humano. La contribución de la tradición budista ha sido, en parte, enfatizar modos sencillos y efectivos de cultivar y refinar dicha cualidad y de llevarla a todos los aspectos de la vida.

Ha sido de vital importancia que varios acontecimientos y diferentes profesionales y científicos hayan acercado las técnicas de mindfulness a nuestra cultura occidental provocando así el interés y el entusiasmo de una gran parte de la comunidad científica relacionada con la psicología y la salud.

Jon Kabat-Zinn fue la figura que, a finales de los años 70, comenzó a difundir el mindfulness y con su iniciativa impulsó la aplicación de la meditación en el campo de la salud. Este autor, empezó a estudiar el mindfulness como una ciencia en la Universidad de Massachusetts explicando que existen evidencias científicas en el campo de la neurociencia y la psicología que muestran un impacto positivo en la salud del cerebro. él aplicó los principios básicos de la meditación mindfulness a pacientes en tratamiento médico. Su trabajo consistió en el desarrollo del Programa de Reducción del Estrés basado en el Mindfulness (MBSR) con el cual consiguió demostrar su efectividad en el alivio del dolor crónico. En palabras del mismo autor, “Mindfulness aumenta la conexión funcional entre varias regiones del cerebro, ayuda a reducir el estrés psicológico y retrasa el envejecimiento, concluyendo que la práctica de esta técnica nos ayuda a conseguir un equilibrio en el sistema biológico ya que, si bien no cura enfermedades, sí ayuda a reducir los síntomas y a paliar los dolores.

En psicología contemporánea, mindfulness ha sido adoptado como una aproximación para incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al distress emocional y al comportamiento desadaptativo (Bishop et al., 2004). A nivel científico,

en los últimos años, su repercusión ha sido enorme. Si observamos las bases de datos del servicio PsycInfo, Psyc, Scopus... podemos darnos cuenta del gran aumento de publicaciones indexadas relacionadas con mindfulness.

Etimológicamente, el término mindfulness es una traducción de la palabra “Sati” de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. Sati, en la terminología budista, y en la mayor parte de los casos, se refiere al presente y como término psicológico conlleva el significado de “atención” o “conciencia”.

El término mindfulness se puede traducir al castellano como conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento, aunque lo cierto es que resulta difícil encontrar una palabra que se corresponda con el significado real que tiene mindfulness. Tal y como apunta Vallejo (2006), los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos en su significado. Se considera conveniente utilizar el término anglosajón mindfulness o el término pali Sati en lengua castellana, ya que refleja mucho mejor el significado y la esencia de lo que realmente se quiere transmitir con el mismo tal y como apunta Vicente Simón (2007). Por tanto, en este trabajo se ha optado por emplear el término mindfulness en la mayoría de los casos, y los términos Conciencia Plena y Atención plena indistintamente, según como lo hayan traducido los autores a los que, en cada caso, se hace alusión.

En junio del 2003 se publicaron dos artículos en revistas diferentes donde, por un lado, Brown y Ryan y, por otro, Dimidjian y Lineahn presentaban una primera propuesta de definición operativa de mindfulness.

Según Brown y Ryan (2003), la consciencia (consciousness) comprende dos aspectos:

- Awareness (traducido por Perez y Botella (2006) como percepción o darse cuenta), que es el aspecto de fondo, el “radar” de la consciencia que está continuamente supervisando el entorno interno y externos
- Attention (atención), que se entiende como un proceso de focalizar de manera consciente la percepción, proporcionando una elevada sensibilidad hacia un determinado aspecto de la experiencia.

Los autores de esta propuesta manifiestan que, mientras que la atención y la percepción son rasgos relativamente constantes del funcionamiento normal, mindfulness puede ser considerado como una atención mejorada a la percepción de la experiencia actual. Específicamente una característica central de mindfulness es la percepción y atención abierta y receptiva, lo que se

puede reflejar en una consciencia más sostenida y regular de los eventos y experiencias continuados.

Además, Brown y Ryan (2003) entienden y encuentran en sus estudios que mindfulness puede considerarse un constructo tanto rasgo como estado que juega un extenso e importante papel en la auto-regulación y la experiencia emocional. Estos autores parten de la base de que existen diferencias entre los sujetos en su tendencia y voluntad a ser conscientes y mantener la atención a lo que está sucediendo en el presente (rasgo) y que, además, la capacidad de consciencia plena varía dentro de cada individuo ya que puede ser intensificada o entorpecida por una variedad de factores (estado).

Por otra parte, la conceptualización global de mindfulness presentada por Dimidjian y Lineahn (2003) identifica tres cualidades relacionadas con lo que una persona hace cuando practica mindfulness: 1) la observación, el darse cuenta, traer a la consciencia; 2) la descripción, el etiquetado, el reconocimiento; y 3) la participación. También se identifican tres cualidades relacionadas con el modo en que una persona realiza estas actividades: 1) con aceptación, permitiendo, sin enjuiciar; 2) en el momento presente, con mente de principiante; y 3) eficazmente.

En lo referente a los posibles factores o dimensiones del mindfulness, cabe mencionar a Baer et al. (2006), quienes tras examinar la estructura de cinco cuestionarios desarrollados sobre la Atención Plena, elaboraron el cuestionario más utilizado hasta el momento de mindfulness: Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2006). Este cuestionario mide la tendencia general a proceder con atención plena a partir de cinco factores:

- Observación: incluye darse cuenta o asistir a experiencias internas y externas tales como sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos y olores.
- Describir: se refiere a etiquetar experiencias internas con las palabras.
- Actuar con consciencia: incluye la asistencia a las propias actividades del momento y puede ser contrastado con comportarse mecánicamente mientras la atención se centra en otro lugar (piloto automático)
- No hacer juicio de la experiencia interna: hace referencia a adoptar una postura no evaluativa hacia pensamientos y sentimientos.
- No reaccionar ante la experiencia interna: es la tendencia a permitir que los pensamientos y sentimientos fluyan, sin quedar atrapados en o dejarse llevar por ellos.

Otra propuesta de definición es la presentado por Bishop et al. (2004), los cuales entienden mindfulness como: “Un proceso de regulación atencional a fin de traer una cualidad de

conciencia no elaborativa hacia la experiencia actual y relacionarse con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, apertura y aceptación” “También se entiende mindfulness como un proceso para aumentar el insight en la naturaleza de la propia mente y la adopción de una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos de manera que puedan ser experimentados en términos de subjetividad y de naturaleza transitoria (en vez de permanentes)”.

Este grupo de Bishop considera que se pueden diferenciar dos componentes de mindfulness:

- La autorregulación atencional, que consiste en focalizar la atención en la experiencia inmediata presente.
- La actitud con que se viven esas experiencias del momento presente, caracterizada por curiosidad, apertura para observar todo lo que entra en el campo de la conciencia y aceptación de la propia experiencia.

En cuanto al primer componente, la autorregulación atencional, estos autores consideran que mindfulness puede ser una habilidad metacognitiva, ya que involucra la atención sostenida, la atención cambiante y la inhibición del procesamiento elaborativo. La habilidad de atención sostenida sobre la respiración permite mantener la atención anclada en la experiencia presente, de forma que los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales pueden ser detectados tal y como surgen en el flujo de la conciencia. La habilidad de cambiar la atención permite llevar la atención de vuelta a la respiración cuando un pensamiento, sentimiento o sensación ha sido reconocido. La habilidad de conciencia no elaborativa de pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen, involucra una experiencia directa de los eventos en la mente y el cuerpo, considerados como objetos de observación y no de distracción. Además, una vez que estos objetos (pensamientos, sentimientos y sensaciones) son reconocidos observados, la atención es dirigida de vuelta a la respiración, previniendo así que se puedan realizar futuras elaboraciones y quedarse enganchados a ellas convirtiéndose en rumiaciones.

Con respecto al segundo componente, la orientación o disposición que se adopta y cultiva en la práctica de la meditación basada en mindfulness comienza con un compromiso de mantener una actitud de curiosidad acerca de dónde divaga la mente cada vez que, de forma inevitable, se aleja sin rumbo de la respiración, así como curiosidad acerca de los diferentes pensamientos, sentimientos y emociones corporales que surgen dentro de la propia experiencia en cualquier momento y que están sujetos a observación. También se pide al sujeto que se abra, advierta o note cada pensamiento, sentimiento y sensación corporal que surge en el campo de la conciencia, sin necesidad de cambiarlo. De esta forma se lleva a cabo la aceptación hacia la propia experiencia del momento presente.

Otro autor relevante es Germer (2005), quien en su profundización sobre la conceptualización de mindfulness, propone que el constructo puede ser utilizada para describir un constructo teórico, una forma de meditación y un proceso psicológico.

En este caso, se ha visto cómo existen diferentes definiciones de mindfulness realizadas desde diferentes perspectivas y por distintos autores y cómo últimamente se ha trabajado con el propósito de operativizar este constructo con el fin de poder ampliar el conocimiento científico sobre el mismo.

A nivel neurofisiológico el proceso psicológico de mindfulness se puede explicar, tal y como señalan Engel, Fries y Singer (2001), a través de un procesamiento de los estímulos de arriba abajo, que confirman las redes tálamo-corticales y que crean constantemente predicciones acerca de los eventos sensoriales entrantes, en oposición al procesamiento abajo arriba que describe la entrada de información “fresca” desde los órganos sensoriales, sin ser filtrada la información con criterios basados en la experiencia vital previa de cada sujeto.

Los procesos de arriba abajo son muy poderosos, ya que están respaldados por una conectividad neural muy potente (Siegel, 2007). de hecho, tienen un extraordinario valor para la supervivencia en nuestra historia evolutiva y personal, puesto que permiten que el cerebro emita valoraciones con rapidez y procese información de manera eficiente para poder iniciar conductas que faciliten la supervivencia y la vida cotidiana en general. Este proceso incorpora las creencias en forma de modelos mentales del bien y del mal, juicios acerca de lo que es bueno o malo, reacciones emocionales intensas o respuestas corporales derivadas del aprendizaje previo, elimina las diferencias sutiles de la experiencia presente y convierte a las personas en autómatas, en personas que realmente no son conscientes de lo que sucede mientras está sucediendo.

El proceso de mindfulness puede ayudar a desterrar a los automatismos del proceso arriba abajo. “el mindfulness permite que la mente “discierna” su propia naturaleza y revele a la persona los conocimientos, las ideas preconcebidas y las reacciones emocionales que están incrustadas en el pensamiento y en las respuestas reflexivas que generan estrés interno. Al desidentificarse de los pensamientos y de las emociones y al no darse cuenta de que estas actividades mentales no equivalen al “yo” y de que no son permanentes, la persona puede dejar que aparezcan y se desvanezcan, como si fueran burbujas en un cazo de agua hirviendo” (Siegel, 2007).

Siegel (2007) apunta que la receptividad (estado intencional de apertura a lo que sea que surja), la autoobservación (exploración activa de la naturaleza de la experiencia) y el reflejo de la función reflexiva (comprender la naturaleza de la metaatención, tener un conocimiento directo

del proceso del propio conocimiento) contribuyen, cada uno en su medida, a disolver las influencias arriba abajo. Estar plenamente en el presente, siendo mindful, libera al sujeto del procesamiento arriba abajo.

Hoy en día existen numerosos estudios que tratan de explicar a nivel neurofisiológico los mecanismos que subyacen a la práctica de la meditación basada en mindfulness y, aunque los resultados se observan con humildad, se ha demostrado, por ejemplo, que existe una desviación de la función cerebral hacia una dominancia frontal izquierda en respuesta a estímulos emocionales asociados a una disposición emocional y mental más positiva en sujetos que han participado en un programa de meditación basado en mindfulness. Además, los resultados sugieren que esta desviación a la izquierda de los circuitos que regulan la emoción, correlaciona directamente con el grado de mejoría de la función inmunológica (Davidson et al., 2003). Otro estudio (Lazar et al., 2005) reveló un aumento de grosor en dos zonas cerebrales: el área prefrontal medial, bilateralmente, y un circuito neurológico relacionado, la ínsula, particularmente más grueso en el lado derecho del cerebro. El grosor de estas áreas se correlacionaba con el tiempo dedicado a la práctica de la meditación plena. Los resultados de un estudio algo más reciente (Hölzel et al., 2011) sugieren que la participación en el programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (MBSR) está asociado con cambios en la concentración de sustancia gris en regiones cerebrales que tienen que ver con procesos de memoria y aprendizaje, regulación de la emoción, procesos autorreferenciales, y toma de perspectiva.

Existe notable evidencia empírica psicoterapéutica y neurofisiológica que revela que las aplicaciones específicas de mindfulness mejoran la capacidad de regular las emociones, combaten las disfunciones emocionales, optimizan las pautas cognitivas y reducen los pensamientos negativos. Se observa un mejorable funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico funcionen más eficazmente. Las relaciones con uno mismo y con los demás también mejoran, ya que aumenta la capacidad de empatía y compasión (Siegel, 2007).

El mindfulness es una técnica aliada de las terapias de tercera generación que han transformado en los últimos años el enfoque de intervención psicoterapéutica vigente hasta ahora, incorporando al modelo de “cambio”, de conducta y pensamiento, el de “aceptación” de aquello que no se puede cambiar en la vida (Lavilla, Molina y López, 2008).

En los últimos años se ha producido un aumento considerable en la evaluación e investigación de la utilidad psicoterapéutica del mindfulness en poblaciones carcelarias (Howells et al., 2010). Las terapias de intervención basadas en mindfulness utilizadas en centros penitenciarios son

Mindfulness basado en la Prevención de Recaídas (Mindfulness-Based Relapse Prevention; MBRP) y Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)

En este periodo de auge han adquirido mucha importancia las variables de personalidad en el estudio y tratamiento de la delincuencia y el comportamiento antisocial. Numerosos tratados relacionados con la psicología criminal ponen de manifiesto la importancia de las variables individuales y de personalidad en el fenómeno de la delincuencia.

Las variables de personalidad que están relacionadas con el comportamiento delictivo han sido identificadas consistentemente y replicadas en numerosos estudios. Entre éstas, las más importantes son la impulsividad, la temeridad, la empatía y la hostilidad, además de la inteligencia y la estabilidad emocional.

Por otro lado, encontramos numerosa literatura que sugiere que el mindfulness se asocia con un rango de resultados positivos, desde una mejora de la satisfacción con la vida y estado de ánimo positivo hasta un decremento del estrés (Brown y Ryan., 2003; Shapiro et al., 2008). Clínicamente, las intervenciones con mindfulness han tratado con efectividad la depresión, ansiedad, trastornos de alimentación, abuso de sustancias y trastornos límite de personalidad (Baer., 2003). Estudios más recientes han examinado los mecanismos del mindfulness y su asociación con la rumiación y la agresión.

Así mismo, mindfulness covaría con las variables relacionadas con la agresividad. Utilizando como medida de mindfulness el autoinforme, Brown y Ryan (2003) encontraron que el mindfulness se asociaba con una menor impulsividad y hostilidad. Por otro lado, Heppner (2008) observó que un aumento en mindfulness correlacionaba con un nivel menor de ira, hostilidad y agresión verbal. Por ahora en los estudios realizados los participantes han disminuido o eliminado la agresividad. No obstante, aunque los resultados son prometedores, no existe evidencia sobre el mecanismo por el cual el mindfulness disminuye el comportamiento agresivo.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente comentado, creo que las aplicaciones del mindfulness están todavía en pleno auge y este tipo de técnica puede tener mucho impacto en ámbitos menos aplicados hasta ahora como el carcelario. Hasta el momento se ha estudiado el efecto que puede producir mindfulness sobre conductas de impulsividad, agresividad y hostilidad basándose en los rasgos de personalidad y las conductas generalmente conflictivas que predominan en amplio rango de la población carcelaria. Las posibles ventajas de la práctica de mindfulness en este ámbito resultan evidentes teniendo en cuenta que la técnica produce efectos totalmente

contrarios y positivos a los que nos encontramos en cualquier centro penitenciario. Fomentar la empatía, una mayor satisfacción con la vida teniendo en cuenta la situación en la que se encuentran, disminuir las conductas de hostilidad, ira y agresión pudiendo crear un mejor clima para la convivencia interna, son algunos de los aspectos que podrían mejorar en la población carcelaria.

POBLACIÓN CARCELARIA

La población reclusa en España es cada vez menor. Esta población lleva cinco años cayendo, según los últimos datos hechos públicos por la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias. En concreto, de los 76.079 internos que había en las cárceles del país en 2009, se ha pasado a los 65.017 de diciembre de 2014, lo que representa un 15% de descenso. Este dato apunta a un escenario demográfico de personas alejadas en los centros penitenciarios de estabilidad y moderado descenso, después de unos años de fuerte crecimiento, que llegó a duplicar el número de 1990, fenómeno explicado en parte por las sucesivas reformas del Código Penal y en especial por el incremento de la penalización de los delitos de violencia de género y los relativos a la seguridad vial.

La tasa estimada de número de reclusos por 100.000 habitantes se situaba a principios de 2014 alrededor de los 143 puntos, en la parte media baja de los países europeos.

El perfil mayoritario de nuestra población penitenciaria está representado por personas que han vivido en ambientes deprimidos, tienen escasa formación y no poseen cualificación profesional ni habilidades sociales. Un porcentaje significativo de estas personas son analfabetas funcionales y otro grupo relevante no tiene estudios de educación primaria o no los ha completado. También existe un alto número de reclusos extranjeros que no conocen nuestro idioma. Otro rasgo muy acusado de la población penitenciaria es el alto porcentaje de drogodependientes.

En 2009, un 25,6% de la población penitenciaria estaba diagnosticada con patologías psiquiátricas.

Las personas de entre los 41 y 60 años representan el grupo mayoritario en las cárceles hasta alcanzar el 35,5% de la población.

Otro factor a tener en cuenta es el fuerte incremento en los últimos años de mujeres reclusas, que ya suponen en 7,6% de la población. Este hecho se debe al gran número de mujeres extranjeras que cumplen condenas largas por tráfico de estupefacientes. Los países europeos tienen un promedio de población reclusa femenina entre el 4% y 6%.

Los delitos mayoritarios siguen vinculados a la propiedad (robos), en el caso de los hombres, y a la salud pública (tráfico de drogas), en el de las mujeres.

Conocer el perfil de los reclusos permite diagnosticar correctamente los problemas a los que se enfrenta el sistema penitenciario español y, de esta manera, poder diseñar las estrategias más adecuadas para afrontar con eficacia la rehabilitación de los internos.

PRECEDENTES DE INTERVENCIÓN SOBRE POBLACIÓN CARCELARIA

Estudios previos han demostrado la efectividad de la práctica de mindfulness en población penitenciaria. Un estudio realizado (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn y Bratt, 2007) se basó en la oferta a seis módulos de drogas del departamento de correcciones de prisiones en Massachusetts de cursos de mindfulness basado en la reducción de estrés (MBSR). Un total de 1350 sujetos completaron los 113 cursos. Los resultados evaluados se realizaron antes y después de cada curso, y se encontraron mejoras altamente significativas en las medidas de hostilidad ampliamente aceptadas y reconocidas, autoestima y trastornos del estado de ánimo. Las mejoras para las mujeres fueron mayor que para los hombres y además las mejoras también fueron mayores para hombres en módulos de mínima seguridad, con poco tiempo restante de condena, que para aquellos en módulos de más alta seguridad. Los resultados obtenidos impulsan a realizar más y amplios estudios con el uso del mindfulness basado en reducción del estrés en el ámbito penitenciario.

Por otro lado, un estudio realizado (Perelman et al., 2012), examinó los efectos psicológicos y comportamentales de la práctica de la Meditación Vipassana (VM) durante diez días en una prisión de máxima seguridad. Los objetivos y la práctica de la meditación vipassana resultaron ser consistentes con los métodos basados en la evidencia tales como el tratamiento cognitivo-comportamental y los principios del modelo de riesgo-necesidad-responsividad (RNR; Andrew y Bonta, 2010). Dicho estudio realizó una fase de pretratamiento con medidas de mindfulness, ira, inteligencia emocional y estados de humor. También se registraron las tasas iniciales de infracciones en la prisión, el tiempo de segregación y las visitas sanitarias. Los participantes en meditación vipassana obtuvieron un aumento de los niveles de mindfulness e inteligencia emocional y un decremento de los trastornos del estado de ánimo en relación con el grupo de comparación. Las tasas de ambos grupos con infracciones comportamentales se redujeron. Las conclusiones de este estudio afirmaban que, clínicamente, la meditación vipassana promete por dirigirse a la auto-regulación y el control de impulsos por encima de otras barreras y de la reinserción comunitaria.

Así mismo, otro estudio llevado a cabo por Sahagún y Salgado (2013) tenía como objetivo la aplicación de un protocolo basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT Acceptance and Commitment Therapy) combinada con estrategias formales de Mindfulness a una muestra de 18 hombres condenados por violencia doméstica que estaban en una cárcel de la comunidad autónoma de Castilla y León. El protocolo de intervención consistió en dos sesiones individuales en las que el trabajo era dirigido a animar las acciones relacionadas con lo que es importante para los participantes y un entrenamiento de estrategias dirigidas a la aceptación de sus pensamientos y sentimientos relacionadas con la conducta violenta. Los resultados obtenidos evidenciaron una reducción en el nivel de evitación e impulsividad en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Por otro lado, los funcionarios públicos observaron una mejoría comportamental, aunque no significativa. (Muestra no aleatorizada)

Samuelson et al. (2007) llevaron a cabo un estudio a larga escala (n=1953 adultos) sobre los efectos de Mindfulness basado en reducción del estrés (MBSR) en personas encarceladas por penas relacionadas con drogas. Se realizaron un total de 113 cursos de MBSR, cada uno de 12 a 20 participantes, en un total de seis centros penitenciarios de mínima y media seguridad en Massachussetts. El estudio duraba entre seis y ocho semanas y consistía en dos sesiones semanales de una hora y hora y media de duración. En algunos centros la intervención se llevaba a cabo en unas salas “silenciosas” asignadas, pero en otros casos el curso se impartía en un espacio abierto al final del gimnasio. Las medidas de resultados empleados fueron hostilidad (Cook and Medley Hostility Scale, Barefoot et al., 1989), autoestima (Rosenberg Self-Steem Scale, Rosenberg, 1979) y alteración del estado de ánimo (profile of Mood States, McNair et al., 1992). Los participantes mostraron mejoras significativas en hostilidad (reducción del 8%), autoestima (aumento del 5%) y alteración del estado de ánimo (reducción del 31%). En todos los casos, las mujeres obtuvieron mayor mejoría que los hombres. Los resultados de la intervención se mantuvieron a lo largo de las 6 a 8 semanas siguientes.

Con razón de todo lo visto hasta el momento, la elección del tema de investigación para este trabajo se ha llevado a cabo por diversas razones:

Mindfulness es una técnica relativamente reciente, la cual se está aplicando cada vez a más ámbitos dejando clara su eficacia.

La poca cantidad de investigaciones dedicadas al estudio de las relaciones entre la técnica del mindfulness y el entorno penitenciario.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente comentado, el objetivo general de este trabajo consiste en comprobar la eficacia y posible aplicación psicoterapéutica de la técnica Mindfulness en el contexto carcelario de un grupo de mujeres encarceladas con respecto a un grupo control de mujeres normalizadas.

Los objetivos específicos serán los siguientes:

- Estudiar la repercusión del Mindfulness en la percepción de las participantes sobre la percepción de su calidad de vida
- Estudiar si el entrenamiento y la práctica de mindfulness puede modelar rasgos conductuales como la ira, la agresividad o la impulsividad
- Conocer la influencia que mindfulness pueda tener sobre conductas empáticas
- Analizar las posibles diferencias significativas que se puedan producir entre el grupo experimental (mujeres encarceladas) y el grupo control (mujeres normalizadas) tanto en la percepción de su satisfacción con la vida, como la empatía, agresividad, impulsividad e ira.

En relación a estos objetivos, las hipótesis que se plantean son las siguientes:

1. Se espera una relación positiva significativa entre la aplicación de mindfulness y empatía de manera que aumenten las puntuaciones en empatía después de la aplicación de mindfulness.
2. Se prevé una relación positiva significativa entre la práctica de mindfulness y la satisfacción vital de forma que la satisfacción vital aumente tras el entrenamiento con mindfulness.
3. Cabe esperar una relación negativa entre la aplicación de mindfulness y el grado de impulsividad, por lo que se prevén puntuaciones más bajas en impulsividad después del tratamiento.
4. Se espera una relación negativa significativa entre el entrenamiento en mindfulness y hostilidad de manera que se obtengan valores inferiores en hostilidad en la evaluación post tratamiento.
5. Se prevé una relación negativa significativa entre la práctica de mindfulness y las puntuaciones relacionadas con rasgos de ira, por lo que se esperarán puntuaciones más bajas en ira después de la práctica con mindfulness.

6. Cabe esperar una relación negativa significativa entre la aplicación del tratamiento de mindfulness y agresividad física, de manera que las puntuaciones en agresividad física sean más bajas después del tratamiento.

MÉTODO

PARTICIPANTES

La muestra la compusieron 20 sujetos (n=10 grupo experimental, n=10 grupo control), todos ellos mujeres con edades comprendidas entre los 31 y los 65 años (Media= ; DT=). El grupo experimental estaba formado por internas en un centro penitenciario de Castellón de la Plana que estaban cumpliendo condena en el período comprendido entre los años 2000 y 2016. Las participantes fueron elegidas de entre todas las internas pertenecientes al módulo 7, módulo de educación y respeto (MER), y fueron adscritas al estudio de forma voluntaria. La selección de realizó de acuerdo a los siguientes criterios: buen nivel de comprensión oral y escrita, que no presentaran ninguna patología mental manifiesta y que no existieran signos evidentes de consumo de drogas, especialmente durante la fase de administración de las pruebas. Todos los sujetos participaron de forma voluntaria y dieron su consentimiento para colaborar en ese estudio después de ser informados de la naturaleza y objetivos del mismo. El grupo control lo constituyeron mujeres con el mismo criterio de selección que el aplicado el grupo experimental, salvo por el requisito de no cumplir ningún tipo de régimen penitenciario, dentro ni fuera de la cárcel, y no tener antecedentes penales.

PROCEDIMIENTO

El programa de tratamiento de este estudio consiste en una intervención que adopta un formato grupal, con grupos cerrados en ambas intervenciones. Los grupos se compusieron de 10 participantes cada uno (10 mujeres encarceladas grupo experimental; 10 mujeres grupo control). La duración del estudio fue de una semana y el programa se constituyó en base a tres momentos diferenciados. Un primer encuentro en el que se administraron los autoinformes de las escalas de rasgos de personalidad antes descritos. La administración se realizó de forma individualizada. Se informó a las participantes de la finalidad del estudio y se garantizó la confidencialidad en el uso de los datos que se obtuviesen de sus respuestas. El protocolo se administró en formato de papel y lápiz y, por lo general, no fue necesario asistir a los sujetos durante el cumplimiento de los cuestionarios.

Una segunda fase o momento que consistió en cinco sesiones diarias a lo largo de toda una semana de duración de una hora. En este segundo periodo, se realizó el tratamiento del estudio, es decir, se llevaron a cabo las prácticas de mindfulness. Estas se realizaron buscando un

contexto apropiado: una sala o habitación cerrada para que no interfirieran sonidos externos, espacio propio y música instrumental. Además, cada una de las cinco sesiones consistía en intentar mostrarles diferentes enfoques de la técnica: mindfulness centrado en la respiración, mindfulness centrado en los sentidos y la consciencia corporal, mindfulness centrado en la identificación y observación de nuestras emociones, mindfulness de identificación y observación de nuestros pensamientos y micro ejercicios de mindfulness.

El tercer momento de la intervención consistió en la aplicación de los mismos cuestionarios y autoinformes que habían completado en el primer encuentro. Cuando los datos de ambas muestras estuvieron recogidos, se procedió a la comparación de los datos y el análisis de los estadísticos.

Resulta importante mencionar que, aunque el procedimiento realizado fue el mismo para los dos grupos, la intervención se llevó a cabo en semanas distintas por lo que, a pesar de que el diseño del estudio cuenta con una duración para el grupo de una semana, la duración completa de la fase procedimental del estudio fue de un total de dos semanas.

Cabe destacar que, en ningún caso, la participación comportó para las reclusas ningún tipo de consecuencia ni beneficio penitenciario. Tampoco el grupo control obtuvo beneficio alguno por participar en el experimento.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados en este estudio han sido:

- Cuestionario de personalidad I7: Elaborado por Eysenck, Pearson, Easting y Allsonpp (1985); versión española de Luengo, Carrillo de la Peña y Otero (1991). Consiste en un cuestionario formado por 54 ítems binarios con posible respuesta de “SÍ” o “NO” que evalúan tres rasgos secundarios de personalidad: impulsividad (19 ítems), temeridad o la búsqueda de sensaciones (16 ítems), y empatía (19 ítems). De entre los 54 ítems que componen el cuestionario, encontramos que 12 de ellos están formulados inversamente. Por lo tanto, los ítems inversos (2, 8, 12, 13, 19, 28, 29, 32, 34, 44, 47 y 48) puntuarán a la inversa, de forma que las puntuaciones calificadas como altas, serán en realidad bajas y viceversa.
- Cuestionario de Agresividad: Desarrollado por Buss y Perry (1992), versión revisada del BDHI, la versión española, más reducida que la original con 40 ítems, consta de 29 ítems codificados en una escala tipo Likert de cinco puntos (1 = completamente falso; 2 = bastante falso; 3 = ni verdadero ni falso; 4 = Bastante verdadero; 5 = completamente

verdadero) y se estructuran en cuatro sub-escalas denominadas: agresividad física (9 ítems), agresividad verbal (5 ítems), ira (7 ítems) y hostilidad (8 ítems). De los 29 ítems que conforman el cuestionario, los ítems 15 y 24 son inversos, por lo que su puntuación también será inversa.

- Escala Satisfacción Vital (SV): Se trata de una adaptación de SWL elaborada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) y adaptado por Vázquez et al., (2012). Es una de las medidas de satisfacción vital más aceptadas. Consiste en una breve escala multi-ítem compuesta por 5 sencillos ítems de fácil comprensión que puntúan de 1 a 4 el grado de conformidad con las afirmaciones elaboradas en cada ítem (1 = Muy en desacuerdo; 2 = En desacuerdo; 3 = De acuerdo; 4 = Muy de acuerdo). Dos de los 5 ítems, el 3 y el 5, están formulados de forma negativa, por lo que su puntuación se realiza a la inversa. A mayor puntuación en el test, mayor nivel de satisfacción con la vida.

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis estadístico de los datos se realizó por medio del paquete estadístico SPSS (versión 24). En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos (media y DT) de las distintas variables analizadas, separando los resultados en función de los dos grupos participantes (experimental y control). A continuación, se realizaron pruebas t para muestras relacionadas en función de los resultados obtenidos para cada una de las 8 variables en los dos momentos de recogida de datos (pre y post). Para este análisis se procedió de igual forma que con los análisis descriptivos, analizando los datos basándonos en el tratamiento del grupo. Seguidamente, se volvió a realizar una prueba t para muestras relacionadas que tenía en consideración los resultados recogidos de cada una de las 8 variables en los dos momentos de evaluación (pre y post). No obstante, este segundo análisis de t muestras relacionadas se llevó a cabo teniendo en cuenta la totalidad de sujetos de la muestra partícipes en el estudio, sin separarlos por grupos de tratamiento (experimental y control). Por último se llevaron a cabo correlaciones de Pearson entre las diferentes variables estudiadas.

RESULTADOS

En la **Tabla 1** y **Tabla 2** se observan los estadísticos descriptivos, media y desviación típica, respecto a las ocho variables analizadas: agresividad física, agresividad verbal, hostilidad, ira, impulsividad, temeridad, empatía y satisfacción vital. Estos estadísticos se han realizado por separado en el grupo experimental y el control para poder comparar los resultados obtenidos entre ambos grupos. Los resultados muestran una media mayor en el grupo experimental que en el control en rasgos de personalidad como agresividad física y hostilidad. Así mismo, el grupo experimental puntúa más bajo en satisfacción vital que el control. El resto de resultados no resulta tan llamativo puesto que las diferencias de medias entre ambos grupos no son tan grandes.

Tabla 2: Estadísticos descriptivos del grupo experimental

Estadísticos descriptivos ^a			
	N	Media	Desviación estándar
AgrFísica	10	37,80	10,654
AgrVerbal	10	21,20	5,051
Hostilidad	10	43,80	10,706
Ira	10	30,00	11,528
Impulsividad	10	61,80	4,392
Temeridad	10	50,50	3,064
Empatía	10	45,10	3,315
SV	10	13,00	1,886
N válido (por lista)	10		

a. Grupo experimental o control = Grupo experimental

Tabla 1: Estadísticos descriptivos del grupo experimental

Estadísticos descriptivos ^a			
	N	Media	Desviación estándar
AgrFísica	10	21,10	2,514
AgrVerbal	10	24,50	3,979
Hostilidad	10	26,10	5,363
Ira	10	26,60	6,535
Impulsividad	10	67,30	2,584
Temeridad	10	54,50	5,212
Empatía	10	48,30	2,497
SV	10	30,50	3,028
N válido (por lista)	10		

a. Grupo experimental o control = grupo control

La **Tabla 3** muestra las correlaciones entre el grado de relación entre cada una de las variables estudiadas en este trabajo. En ella se puede apreciar una correlación significativa positiva entre la variable agresividad física y la hostilidad, así como entre las variables de impulsividad y SV (satisfacción vital). Por otro lado, se observan correlaciones negativas significativas entre la agresividad física respecto a la impulsividad y la satisfacción vital. También se observan correlaciones significativas entre la variable hostilidad y las variables de impulsividad, empatía y satisfacción vital. Así mismo, podemos destacar una última correlación negativa significativa entre ira e impulsividad.

Tabla 3: Correlaciones de Pearson entre las ocho variables estudiadas

		Correlaciones							
		AgrFísica	AgrVerbal	Hostilidad	Ira	Impulsividad	Temeridad	Empatía	SV
AgrFísica	Correlación de Pearson	1	-,146	,519*	,056	-,520*	-,431	-,331	-,769**
	Sig. (bilateral)		,540	,019	,814	,019	,058	,154	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
AgrVerbal	Correlación de Pearson	-,146	1	,053	,311	,209	,035	-,104	,303
	Sig. (bilateral)	,540		,823	,182	,377	,884	,662	,193
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Hostilidad	Correlación de Pearson	,519*	,053	1	,424	-,654**	-,223	-,553*	-,690**
	Sig. (bilateral)	,019	,823		,062	,002	,344	,011	,001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Ira	Correlación de Pearson	,056	,311	,424	1	-,503*	-,200	-,088	-,234
	Sig. (bilateral)	,814	,182	,062		,024	,397	,712	,322
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Impulsividad	Correlación de Pearson	-,520*	,209	-,654**	-,503*	1	,359	,065	,617**
	Sig. (bilateral)	,019	,377	,002	,024		,120	,786	,004
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Temeridad	Correlación de Pearson	-,431	,035	-,223	-,200	,359	1	,386	,414
	Sig. (bilateral)	,058	,884	,344	,397	,120		,093	,070
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Empatía	Correlación de Pearson	-,331	-,104	-,553*	-,088	,065	,386	1	,430
	Sig. (bilateral)	,154	,662	,011	,712	,786	,093		,058
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
SV	Correlación de Pearson	-,769**	,303	-,690**	-,234	,617**	,414	,430	1
	Sig. (bilateral)	,000	,193	,001	,322	,004	,070	,058	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Para evaluar la eficacia del tratamiento y si se produce algún cambio terapéutico, se han comparado los resultados de los sujetos en los diferentes instrumentos administrados antes (Evaluación 1) y después de la intervención en entrenamiento de mindfulness (Evaluación 2). Para detectar las posibles diferencias entre las puntuaciones pre y pos tratamiento, se han realizado contrastes de pruebas t para muestras relacionadas. La hipótesis nula (H_0) para estos contrastes postula que las medias pre y post tratamiento son iguales, mientras que la hipótesis alternativa (H_1), postula que las medidas post tratamiento son significativamente mejores (más altas o más bajas según el sentido de la escala) que las medidas pre tratamiento.

Tal como muestran los resultados en la **Tabla 4**, en el grupo experimental con mujeres encarceladas se aprecian diferencias significativas con respecto a los resultados recogidos antes y después del entrenamiento en mindfulness en cuanto a la agresividad física, agresividad verbal, ira, empatía y satisfacción vital.

Tabla 4: *Diferencias de medias intra-grupo en el grupo experimental*

		Prueba de muestras emparejadas ^a								
		Diferencias emparejadas								
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Par 1	AgresividadFísicaPre - AgresividadFísicaPost	3,800	2,044	,646	2,338	5,262	5,879	9	,000	
Par 2	AgresividadVerbalPre - AgresividadVerbalPost	1,800	1,751	,554	,547	3,053	3,250	9	,010	
Par 3	HostilidadPre - HostilidadPost	3,400	2,503	,792	1,609	5,191	4,295	9	,002	
Par 4	IraPre - IraPost	1,800	1,476	,467	,744	2,856	3,857	9	,004	
Par 5	ImpulsividadPre - ImpulsividadPost	-1,200	4,517	1,428	-4,431	2,031	-,840	9	,423	
Par 6	TemeridadPre - TemeridadPost	,500	3,951	1,249	-2,326	3,326	,400	9	,698	
Par 7	EmpatíaPre - EmpatíaPost	2,300	1,829	,578	,992	3,608	3,977	9	,003	
Par 8	SatVitPre - SatVitPost	-1,800	1,687	,533	-3,006	-,594	-3,375	9	,008	

a. Grupo experimental o control = Grupo experimental

En la **Tabla 5**, podemos observar diferencias significativas en el grupo control en cuanto a la comparación de resultados pre y post tratamiento. Estas diferencias significativas se observan en agresividad verbal, en hostilidad y en impulsividad.

Tabla 5: *Diferencias de medias intra-grupo en el grupo control*

		Prueba de muestras emparejadas ^a								
		Diferencias emparejadas								
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Par 1	AgresividadFísicaPre - AgresividadFísicaPost	-,100	,316	,100	-,326	,126	-1,000	9	,343	
Par 2	AgresividadVerbalPre - AgresividadVerbalPost	,500	1,080	,342	-,273	1,273	1,464	9	,177	
Par 3	HostilidadPre - HostilidadPost	,700	,823	,260	,111	1,289	2,689	9	,025	
Par 4	IraPre - IraPost	,400	1,430	,452	-,623	1,423	,885	9	,399	
Par 5	ImpulsividadPre - ImpulsividadPost	1,100	1,524	,482	,010	2,190	2,283	9	,048	
Par 6	TemeridadPre - TemeridadPost	1,700	2,452	,775	-,054	3,454	2,193	9	,056	
Par 7	EmpatíaPre - EmpatíaPost	,300	1,337	,423	-,657	1,257	,709	9	,496	
Par 8	SatVitPre - SatVitPost	,300	3,057	,967	-1,887	2,487	,310	9	,763	

a. Grupo experimental o control = grupo control

CONCLUSIONES

Los objetivos planteados para este trabajo consistían en investigar y comprobar la eficacia y posible aplicación psicoterapéutica de la técnica Mindfulness en el contexto carcelario de un grupo de mujeres encarceladas con respecto a un grupo control de mujeres normalizadas; conocer la repercusión que puede tener mindfulness sobre la percepción de las participantes con respecto a su satisfacción con la vida así como la posible influencia de mindfulness sobre conductas empáticas o el modelaje de conductas agresivas, impulsivas u hostiles.

Con los resultados del presente estudio se rechaza la hipótesis de partida en la que nos planteamos una relación positiva significativa entre la aplicación de mindfulness y la empatía. Los resultados hallados al respecto no apoyan dicha hipótesis puesto que, pese a que los datos muestran que sí existen diferencias significativas en empatía en las medidas pre y post tratamiento, las puntuaciones en empatía no aumentan, sino que disminuyen en la evaluación realizada después del tratamiento. Pese a ser un resultado poco esperado, estos resultados podrían explicarse de forma congruente con investigaciones recientes. Así, se afirma que la empatía depende del contexto o de la víctima y no es un rasgo estable (Day et al., 2011; Marshall et al., 2009; Martínez, Redondo, Pérez y García, 2008).

En lo referente a la relación esperada entre la práctica de mindfulness y la satisfacción vital, prevista como positivamente significativa y por tanto traducida en un aumento de la satisfacción vital percibida, los datos muestran un aumento significativo en el grupo experimental después del tratamiento, apoyando así la hipótesis predicha. Si bien no se hallan estudios que analicen la influencia de la práctica de mindfulness sobre la percepción de satisfacción vital en ámbitos carcelarios, los datos hallados irían en consonancia a lo postulado por Brown & Ryan., (2003); Shapiro et al., (2008), así como por los resultados obtenidos en un estudio llevado a cabo por Bluth, Roberson & Gaylord, (2015) en el que sí se encontraron diferencias significativas que relacionaban los cambios del mindfulness en la satisfacción con la vida en medidas pre y post intervención.

Respecto a las diferencias mostradas en impulsividad y hostilidad, no se cumple lo expuesto en las hipótesis dado que se esperaba un descenso significativo de las puntuaciones obtenidas en impulsividad del grupo experimental y los resultados obtenidos evidencian un aumento y un descenso no significativos, de impulsividad y hostilidad respectivamente en el grupo experimental, mientras que en el grupo control se ha producido un decremento significativo de ambas. Estos resultados, que discrepan ante lo hallado por Brown y Ryan (2003) y Heppner (2008), anulan las hipótesis propuestas.

El hecho de que la variable hostilidad no haya mostrado índices de significatividad estadística y puede ser explicado teniendo en consideración que la hostilidad es un constructo de la agresividad que muestra un componente más cognitivo que conductual. Esto nos lleva a pensar en el uso de estrategias de simulación por parte de las participantes durante el proceso de recolección de datos puesto que, al tratarse de un concepto más cognitivo, parece que la hostilidad es susceptible de manipulación en virtud de las expectativas de deseabilidad social.

Por otro lado, el programa de intervención en mindfulness ha mostrado una mejoría en la variable analizada ira. Los datos obtenidos coinciden con lo previsto en la hipótesis formulada puesto que se observa una diferencia significativa entre las medidas pre y post tratamiento, disminuyendo así las puntuaciones de ira y traduciéndose en la efectividad del programa de mindfulness, tal y como se esperaba en la hipótesis propuesta. Estos resultados son consistentes con lo afirmado por Heppner (2008).

De igual forma, se ha evidenciado una mejora significativa en las puntuaciones relacionadas con conductas de agresividad física después de la intervención en mindfulness, coincidiendo con lo predicho en la hipótesis formulada. Estas conclusiones coinciden con las postuladas por Brown y Ryan (2003) y Heppner (2008).

Resumiendo, los resultados obtenidos en el presente trabajo evidencian una clara posibilidad de utilizar la técnica de mindfulness como instrumento terapéutico en rasgos de personalidad, esquemas cognitivos y emociones que pueden transformarse en conductas conflictivas y problemas de convivencia en el ámbito penitenciario. Sería interesante considerar mindfulness no sólo como instrumento de tratamiento durante el cumplimiento de la condena, sino también como método facilitador de la reinserción, previa y como seguimiento. Esta conclusión se deriva de los resultados significativos obtenidos puesto que mostraban una disminución de la agresividad, física y de la ira, así como una mejor satisfacción vital, aspecto importantísimo si tenemos en consideración las circunstancias con las que conviven y el alto número de depresiones que encontramos en el contexto carcelario. Por todo ello, este estudio considera mindfulness como una gran posibilidad para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

Para finalizar, se plantean las posibles limitaciones del trabajo; una de sus limitaciones es el tamaño de la muestra utilizada. Cabe esperar una muestra mucho mayor para ambos grupos de forma que el estudio permitiera obtener unos resultado realmente representativos de la población carcelaria. Además, se podría sería ideal enfocar el estudio analizando las mismas variables, pero ampliando la muestra de sujetos también a hombres para así poder establecer diferencias por sexos. Otra mejoría para la representatividad de la muestra, se basa en ampliar el rango de población del grupo experimental no sólo en número, sino generalizando a todos los

módulos para que hubiese representación de todo tipo de conducta y personalidad carcelaria, no sólo de una muestra de un módulo basado en educación y respeto que ya tiene un tratamiento cognitivo-conductual y emocional más avanzado en la reinserción.

Un posible sesgo que no se ha tenido en cuenta en la deseabilidad social. Esto puede haber afectado a los resultados obtenidos puesto que los datos recogidos provienen de autoinformes cumplimentados por los mismos sujetos. Una posible solución para poder controlar el efecto de la deseabilidad social consiste en utilizar el método propuesto por Ferrando, Lorenzo-Seva & Chico (2009), el cual implica incluir en los cuestionarios algunos ítems que actúen como marcadores de la deseabilidad social, permitiéndonos así la identificación de un factor asociado a dicho sesgo de respuesta. El método propuesto estos autores permite obtener las saturaciones en los factores de contenido y en cada sesgo de respuesta. Por lo tanto, sería posible obtener las puntuaciones de los sujetos en los ítems de contenido, sin el efecto de sesgo de deseabilidad social.

Otra sugerencia para mejorar la precisión y aplicabilidad de este trabajo sería realizar una intervención consistente en una sesión semanal de duración de una hora a lo largo de un periodo de ocho semanas en las cuales, además de la sesión grupal de mindfulness, se recomendaría llevar a cabo de manera individual 5/10 minutos diarios de mindfulness. Para poder llevar un registro de dichas sesiones individuales sería aconsejable entregar un diario de campo sencillo con simples preguntas a completar entre las cuales podrían incluirse si se ha realizado la práctica o no, durante cuánto tiempo y cómo se ha sentido durante la misma. Así mismo, además de hacer más extensivo y detallado el periodo de tratamiento, se realizaría seguimiento tres meses después de haber terminado el tratamiento para realizar una tercera evaluación y poder comprobar con los nuevos autoinformes completados, si los resultados obtenidos justo al finalizar las ocho semanas, se mantienen meses después y tener evidencia de una verdadera eficacia de la técnica de mindfulness.

REFERENCIAS

Andrews, D.A., & Bonta, J. (2010a). *The psychology of criminal conduct* (5th ed.). New Providence, NJ: LexisNexis Matthew Bender.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504

Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359–371. <http://doi.org/10.1002/smi.1305>

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077

Bluth, K., Roberson, P. N. E., & Gaylord, S. A. A Pilot Study of a Mindfulness Intervention for Adolescents and the Potential Role of Self-Compassion in Reducing Stress. *Explore* (New York, N.Y.), 11(4), 292–5. <http://doi.org/10.1016/j.explore.2015.04.005>

Brown, K., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., & Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

Day, A., Mohr, P., Howells, K., Gerace, A., & Lim, L. (2011). The role of empathy in anger arousal in violent offenders and university students. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. Advance online publication doi: 10.1177/0306624x11431061

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Dimidjian, S., & Linehan, M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171. doi: 10.1093/clipsy/bpg019

Engel, A. K., Fries, P., & Singer, W. (2001). Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(10), 704-716.

Eysenck, S. B. G., Pearson, P. R., Easting, G., y Allsopp, J. F. (1985). Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in adults. *Personality and Individual Differences*, 6, 613-619.

Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. In Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (Eds). *Mindfulness. What Is It? What Does It Matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.

Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. (2015). Springer. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=UP64CgAAQBAJ&pgis=1>

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–96. <http://doi.org/10.1002/ab.20258>

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36–43. <http://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>

Howells K, Tennant A, Day A, et al (2010) Mindfulness in forensic mental health: does it have a role? *Mindfulness* 1: 4–9.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016

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(6), 1041–56. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>

Lavilla, M., Molina, D., & Lopez, B. (2008). Mindfulness. Retrieved from <https://books.google.es/books/about/Mindfulness.html?id=Hx2nEshoTq4C&pgis=1>

Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 2005;16:1893–1897.

Marshall, W. L., Marshall, L. E., Serran, G. A., & O'Brien, M. D. (2009). Self-esteem, shame, cognitive distortions and empathy in sexual offenders: Their integration and treatment implications. *Psychology, Crime and Law*, 15,217-234.

Martínez, M., Redondo, S., Pérez, M., & García, C. (2008). Empatía en una muestra española de delincuentes sexuales. *Psicothema*, 20, 199-204.

Mindfulness and Psychotherapy, Second Edition. (2013). Guilford Publications. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=7bADAAAAQBAJ&pgis=1>

Perelman, A. M., Miller, S. L., Clements, C. B., Rodriguez, A., Allen, K., & Cavanaugh, R. (2012). Meditation in a Deep South Prison: A Longitudinal Study of the Effects of Vipassana. *Journal of Offender Rehabilitation*, 51(3), 176–198. <http://doi.org/10.1080/10509674.2011.632814>

Pérez, M^a. A., & Botella, L. (2006). Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto, Evaluación y Aplicaciones Clínicas. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66- 67), 77-120.

Risk-need-responsivity model for offender assessment and rehabilitation 2007-06. (2016). Retrieved from <http://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/rsk-nd-rspnsvty/index-eng.aspx>

Sahagún Giores, L. M., & Salgado Pascual, C. F. (2013a). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) con hombres que cumplen condena por maltrato. Un estudio piloto. *International journal of psychology and psychological therapy*. Asociación de Análisis del Comportamiento. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4420868&info=resumen&idioma=ENG>

Sahagún Giores, L. M., & Salgado Pascual, C. F. (2013b). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) con hombres que cumplen condena por maltrato. Un estudio piloto.

Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. *The Prison Journal*, 87(2), 254–268. <http://doi.org/10.1177/0032885507303753>

Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (n.d.). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–99. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9891256>

Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259–263. <http://doi.org/10.1093/scan/nsm034>

Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5-30.

Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1340>

Witharana, D., & Adshead, G. (2013). Mindfulness-based interventions in secure settings: challenges and opportunities. *Advances in Psychiatric Treatment*, 19(3), 191–200. <http://doi.org/10.1192/apt.bp.111.009167>

ANEXOS

CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD: BUSS Y PERRY (1992)

Valore en qué medida cada afirmación representa su forma de ser:

1	2	3	4	5	
Completamente FALSO	Bastante FALSO	Ni VERDAERO ni FALSO	Bastante VERDADERO	Completamente VERDADERO	
1. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona (F)	1	2	3	4	5
2. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos (V)	1	2	3	4	5
3. Me enfado rápidamente, pero se me pasa enseguida (I)	1	2	3	4	5
4. A veces soy bastante envidioso (H)	1	2	3	4	5
5. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona (F)	1	2	3	4	5
6. A menudo no estoy de acuerdo con la gente (V)	1	2	3	4	5
7. Cuando estoy frustrado, suelo mostrar mi irritación (I)	1	2	3	4	5
8. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente (I)	1	2	3	4	5
9. Si alguien me golpea, le respondo golpeándolo también (F)	1	2	3	4	5
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos (V)	1	2	3	4	5
11. Algunas veces me siento como un barril de pólvora a punto de estallar (I)	1	2	3	4	5
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades (H)	1	2	3	4	5
13. Me suelo implicar en las peleas algo más de lo normal (F)	1	2	3	4	5
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo remediar discutir con ellos (V)	1	2	3	4	5
15. Soy una persona apacible (I)	1	2	3	4	5
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas (H)	1	2	3	4	5
17. Si tengo que recurrir a la violencia para defender mis derechos, lo hago (F)	1	2	3	4	5

18. Mis amigos dicen que discuto mucho (V)	1	2	3	4	5
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva (I)	1	2	3	4	5
20. Sé que mis “amigo” me critican a mis espaldas (H)	1	2	3	4	5
21. Hay gente que me incita a tal punto que llegamos a pegarnos (F)	1	2	3	4	5
22. Algunas veces pierdo los estribos sin razón (I)	1	2	3	4	5
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables (H)	1	2	3	4	5
24. No encuentro ninguna buena razón para pegarle a una persona (F)	1	2	3	4	5
25. Tengo dificultades para controlar mi genio (I)	1	2	3	4	5
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas (H)	1	2	3	4	5
27. He amenazado a gente que conozco (F)	1	2	3	4	5
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán (H)	1	2	3	4	5
29. He llegado a estar tan furioso que he roto cosas (F)	1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE PERSONALIDAD I7: EYSENCK, PEARSON, EASTING Y ALLSONPP (1985); VERSIÓN ESPAÑOLA DE LUENGO, CARRILLO DE LA PEÑA Y OTERO (1991).

Instrucciones: Contesta cada una de estas cuestiones con SÍ o NO. No hay cuestiones que sean ciertas o falsas, ni cuestiones truco. Contesta rápidamente y evita pensar mucho lo que quiere decir cada una de las cuestiones. La respuesta debe ser espontánea y representativa de tu comportamiento o forma de sentir.

1	¿Te gusta el esquí acuático?	SÍ	NO
2	Usualmente, ¿prefieres seguir con una marca que sabes que es fiable, antes de probar nuevas marcas con la idea de encontrar alguna mejor?	SÍ	NO
3	¿Sientes lástima cuando ves un extranjero solitario?	SÍ	NO
4	¿Disfrutas arriesgándote?	SÍ	NO
5	¿Sueles implicarte emocionalmente con los problemas de tus amigos?	SÍ	NO
6	¿Disfrutarías saltando en paracaídas?	SÍ	NO
7	¿Compras frecuentemente cosas de forma impulsiva?	SÍ	NO
8	¿Te irritan las personas que están poco contentas y que se lamentan de sí mismos?	SÍ	NO
9	Generalmente, ¿dices y haces cosas sin pararte a pensarlas?	SÍ	NO
10	¿Tiendes a ponerte nervioso cuando los que están a tu alrededor parecen nerviosos?	SÍ	NO
11	¿Te encuentras frecuentemente en aprietos porque haces cosas sin pensarlas?	SÍ	NO
12	¿Piensas que hacer autostop es una forma demasiado peligrosa de viajar?	SÍ	NO
13	¿Encuentras tonto que la gente pida a gritos la felicidad?	SÍ	NO
14	¿Te gusta tirarte de cabeza desde el trampolín más alto?	SÍ	NO
15	¿Tiene la gente con la que vas mucha influencia en tu estado de humor?	SÍ	NO
16	¿Eres una persona impulsiva?	SÍ	NO
17	¿Aceptas bien las experiencias nuevas y excitantes, incluso cuando son un poco aterradoras y poco convencionales?	SÍ	NO

18	¿Te afecta mucho cuando ves que uno de tus amigos parece preocupado?	SÍ	NO
19	Usualmente, ¿piensas las cosas cuidadosamente antes de hacer algo?	SÍ	NO
20	¿Te gustaría aprender a volar en aeroplano?	SÍ	NO
21	¿Te ves algunas veces profundamente envuelto en los sentimientos del personaje de alguna película, obra de teatro, o una novela?	SÍ	NO
22	¿Haces las cosas de improviso, como si tuvieras un arranque?	SÍ	NO
23	¿Te sientes muy alterado cuando ves a alguien llorar?	SÍ	NO
24	¿Encuentras a veces la risa de alguien contagiosa?	SÍ	NO
25	¿Hablas la mayoría de las veces sin pensar mucho las cosas que dices?	SÍ	NO
26	¿Te ves envuelto frecuentemente en cosas de las que más tarde deberías haberte librado?	SÍ	NO
27	¿Te entusiasmas tanto por las ideas nuevas y excitantes que nunca piensas en sus posibles dificultades?	SÍ	NO
28	¿Te cuesta entender a la gente que arriesga el pellejo escalando montañas?	SÍ	NO
29	¿Puedes tomar decisiones sin preocuparte por los sentimientos de los otros?	SÍ	NO
30	¿Te gusta a veces hacer cosas que son un poco aterradoras?	SÍ	NO
31	¿Necesitas controlar y dominarte mucho a ti mismo para evitar problemas?	SÍ	NO
32	Cuando ves a alguien llorando, ¿te vuelves más irritable que simpático?	SÍ	NO
33	¿Estarías de acuerdo en que casi todo lo que es divertido es ilegal o inmoral?	SÍ	NO
34	Generalmente, cuando el mar está frío, ¿sueles entrar gradualmente antes que saltar o tirarte directamente?	SÍ	NO
35	¿Te sorprendes frecuentemente de las reacciones que tiene la gente ante las cosas que haces o dices?	SÍ	NO
36	¿Te gustaría la sensación de esquiar muy rápidamente arriba y debajo de la colina de una montaña?	SÍ	NO
37	¿Te gusta ver cómo otras personas abren sus regalos?	SÍ	NO
38	¿Crees que una noche en que quedas para salir, os lo pasaréis mejor si está poco planificada o no está preparada hasta el último detalle?	SÍ	NO

39	¿Te gustaría ir a bucear?	SÍ	NO
40	¿Te cuesta mucho comunicar las malas noticias a alguien?	SÍ	NO
41	¿Te gusta conducir muy rápidamente?	SÍ	NO
42	¿Normalmente trabajas rápido, sin tomarte la molestia de repasar?	SÍ	NO
43	¿Cambias frecuentemente tus intereses?	SÍ	NO
44	Antes de decidirte, ¿consideras todas las ventajas y desventajas?	SÍ	NO
45	¿Puedes llegar a interesarte mucho por los problemas de tus amigos?	SÍ	NO
46	¿Te gustaría hacer espeleología?	SÍ	NO
47	¿Evitarías hacer un trabajo que implicara un poco de peligro?	SÍ	NO
48	¿Prefieres “consultar con la almohada” antes de tomar una decisión?	SÍ	NO
49	Cuando te chillan, ¿respondes también chillando?	SÍ	NO
50	Sientes lástima por la gente que es muy tímida?	SÍ	NO
51	¿Estás contento cuando estás con un grupo de gente muy alegre, y triste cuando los otros están muy abatidos y tristes?	SÍ	NO
52	¿Decides las cosas rápidamente?	SÍ	NO
53	¿Puedes imaginarte cómo sería estar muy solo?	SÍ	NO
54	¿Te preocupas cuando los otros están preocupados y asustados?	SÍ	NO

ESCALA SATISFACCIÓN VITAL (SV): VÁZQUEZ, DUQUE Y HERVÁS (2012)**SV**

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Mi vida es en la mayoría de los aspectos como me gustaría que fuera.				
2	Hasta ahora, todo lo que me gustaría tener en mi vida ya lo tengo.				
3	No estoy contento/a con mi vida.				
4	Si pudiera vivir mi vida otra vez, me gustaría que fuera como ha sido hasta ahora.				
5	No me gusta todo lo que rodea a mi vida.				

Firma:

María Gascó Compte