

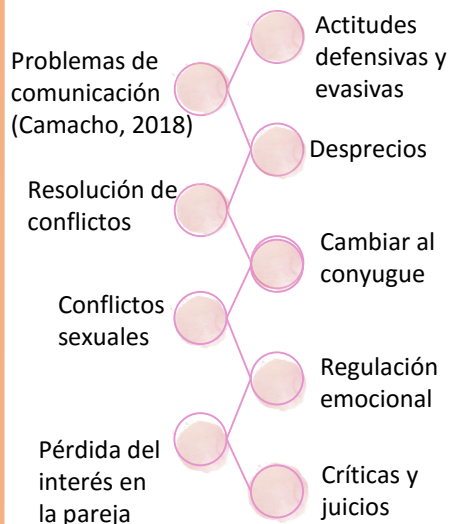
PROYECTO DE INTERVENCIÓN. SATISFACCIÓN EN LAS RELACIONES DE PAREJA A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

INTRODUCCIÓN

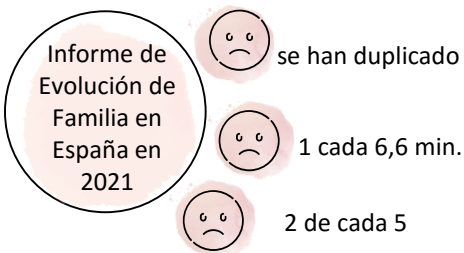
MINDFULNESS

- Terapias de tercera generación
- Popularizada por Jon Kabat-Zinn
- Ejercicios para anclarse al presente, observar los pensamientos y emociones sin fusionarse. Aceptar el presente tal y como es (Laca Arocena & Mejía Cebalos, 2017).

VARIABLES QUE INFLUYEN EN LAS RUPTURAS



RUPTURAS MATRIMONIALES



BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

- Jain (2017)**
 - ↓ afecto negativo
 - ↑ positivo
- Targ, Hölzel & Posner (2015)**
 - Mejora del control atencional.
 - ↑ regulación emocional.
 - ↓ de la reactividad emocional
- Quinn-Nilas (2020)**
 - La atención plena se asocia con:
 - ↑ satisfacción sexual.
 - ↓ respuestas de estrés ante los conflictos.
- Kappen, C. Karremans, J. Burk, & Buyukcan-Tetik, 2018**
 - Programas de aceptación de la pareja son más efectivas que las terapias tradicionales.

OBJETIVOS

- Realizar una propuesta de intervención para validarla empíricamente.
- Aumentar la satisfacción marital mediante la práctica del mindfulness.

HIPÓTESIS

Mejores resultados en las parejas que practiquen el mindfulness y TAC, que los que realicen la TCC.

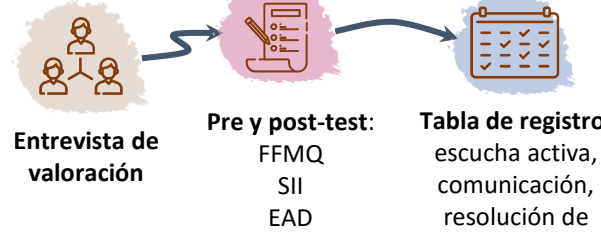
PARTICIPANTES



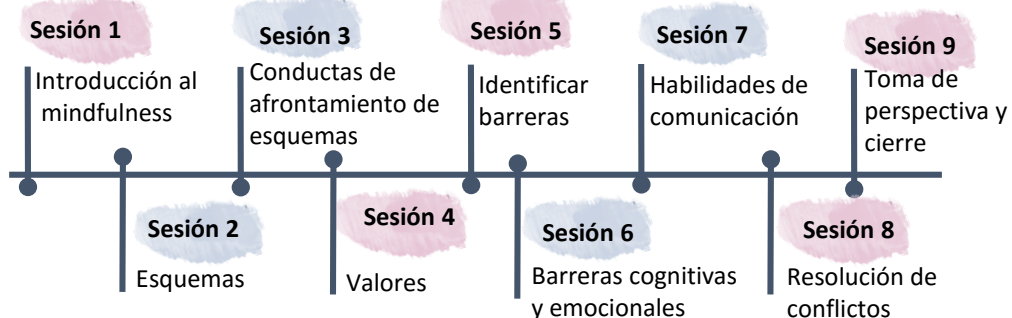
METODOLOGÍA

TEMPORALIZACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

- Un curso de:
- 9 sesiones
 - 1 por semana
 - 23:30 horas de instrucción.



SESIONES DE INTERVENCIÓN



RESULTADOS

- Cambios significativos en:
- Variables observacionales
 - Variables experimentales
 - Puntuaciones estadísticamente significativas en las medidas post-test, en las 3 escalas (FFMQ, SII, EAD).
 - Mindfulness y TAC más efectivas que la TCC.

CONCLUSIONES

- Necesidad de más metodologías, recursos y aplicaciones para trabajar la relación marital.
- En la revisión bibliográfica se han encontrado dificultades en la variedad de recursos disponibles.
- Debería haber mayor número de aplicaciones, estudios y adaptaciones de la meditación dentro de la terapia de pareja ya que los beneficios son muy compatibles con las dificultades que se observan en las relaciones conyugales.