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 v como es (Laca Arocena & Meiía Cebalos, 2017).

VARIABLES QUE INFLUYEN EN LAS RUPTURAS

Actitudes defensivas y Problemas de evasivas comunicación (Camacho, 2018) **Desprecios** Resolución de conflictos Cambiar al conyugue

Conflictos sexuales

> Regulación emocional

Pérdida del interés en la pareja

Críticas y iuicios

RUPTURAS MATRIMONIALES

Informe de se han duplicado Evolución de Familia en 1 cada 6,6 min. España en 2021 2 de cada 5

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Jain (2017)

Targ, Hölzel & Posner (2015)

afecto negativo positivo

Quinn-Nilas (2020)

La atención plena se asocia con:

- 🏤 satisfacción sexual.
- de respuestas de estrés ante los conflictos.

Mejora del control

- atencional. • Tregulación emocional.
- de la reactividad emocional

Kappen, C. Karremans, J. Burk, & Buyukcan-Tetik, 2018

Programas de aceptación de la pareja son más efectivas que las terapias tradicionales.

HIPÓTESIS

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

Grupo experimental **PARTICIPANTES**

Grupo contro

Mindfulness TAC



TCC

METODOLOGÍA

TEMPORALIZACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN

Un curso de:

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

Entrevista de valoración

Pre y post-test: **FFMQ** SII EAD

Tabla de registro: escucha activa, comunicación, resolución de conflictos v afecto.

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.

SESIONES DE INTERVENCIÓN



OBJETIVOS

Realizar una propuesta de intervención para validarla empíricamente.

Aumentar la satisfacción marital mediante la práctica del mindfulness.

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.