



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL PENSAMIENTO RUMIATIVO EN ADOLESCENTES Y LA PREVENCIÓN DEL DESARROLLO DE TRASTORNOS RELACIONADOS.

ALUMNO/A: Ana Isabel Domínguez Herrera

TUTOR/A: Prof. D. José María Colmenero Jiménez

JUNIO, 2020

RESUMEN

La investigación muestra el impacto negativo de las rumiaciones en la salud mental y los efectos beneficiosos de mindfulness. En este trabajo se ha pretendido crear un programa de intervención basado en mindfulness para la reducción de rumiaciones en adolescentes y el incremento del bienestar psicológico. Para ello, se contará con una muestra de adolescentes de Jaén de 4º de la ESO, con edades comprendidas entre 15 y 17 años. Para comprobar la eficacia del programa se utilizará diseño cuasi experimental con grupo control en lista de espera. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS), una adaptación para adolescentes y en español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Atención y Conciencia Plena para Adolescentes (MAAS-A). Estos instrumentos se pasarán a principio del programa (medida pre) y al finalizar el mismo (medida post). El programa consta de un total de 9 sesiones y se impartirá en el horario de actividades extra-escolares del centro. Además, se hará un entrenamiento en casa. Los resultados que se pretenden conseguir tras implementar el programa son una reducción de las rumiaciones de los participantes, un aumento del bienestar psicológico y de mindfulness.

Palabras clave: atención plena, rumiación, adolescentes, bienestar psicológico.

ABSTRACT

Empirical evidence shows the negative impact of ruminations on mental health and the beneficial effects of mindfulness. In this work, we have tried to create a mindfulness-based intervention program to reduce ruminations in adolescents and increase psychological well-being. To do this, we will have a sample of adolescents from Jaén in the fourth year of secondary school, aged between 15 and 17. To prove the efficacy of the program, a quasi-experimental design will be used with a wait list control group. The evaluation instruments used were the Rumination Responses Scale, an adaptation for adolescents in Spanish of the Ryff's Psychological Well-Being Scale and the Scale of Attention and Mindfulness for adolescents. These instruments will be passed at the beginning of the program (pre-test measure) and in the end of it (post-test measure). The program consist of a total of 9 sessions. Besides, there will be a training at home. The results that we expect to reach after implementing the program are a reduction in the rumination of the participants, an increase in psychological well-being and in the ability for mindfulness.

Key words: mindfulness, rumination, adolescents, well-being

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA:	5
1.1. Mindfulness:	5
1.1.1. Definición de mindfulness:	5
1.1.2. Beneficios de mindfulness:	7
1.2. Rumiación.....	8
1.2.1. Concepto de rumiación:	8
1.2.3. Rumiación y salud mental:	9
1.3. Mindfulness y rumiación.....	10
1.4. Adolescencia y rumiaciones	11
1.5. Bienestar, mindfulness y rumiación	11
1.6. Otros programas basados en mindfulness	12
1.5.1. Programas basados en mindfulness para rumiaciones	13
2. OBJETIVOS:	14
3. METODOLOGÍA	14
3.1. Diseño	14
3.2. Participantes	14
3.4. Procedimiento	16
3.4.1. Descripción del plan de intervención o tratamiento	16
3.4.2. Sesiones y actividades:	17
3.4.3. Cronograma:.....	35
3.4.4. Recursos y presupuesto:.....	36
4. RESULTADOS PREVISTOS:	36
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	38
6. ANEXOS:	42

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1: Sesión 1	17
Tabla 2: Sesión 2	19
Tabla 3: Sesión 3	20
Tabla 4: Sesión 4	23
Tabla 5: Sesión 5	25
Tabla 6: Sesión 6	26
Tabla 7: Sesión 7	28
Tabla 8: Sesión 8	31
Tabla 9: Sesión 9	33
Tabla 10: Cronograma.....	35
Tabla 11: Presupuesto	36

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA:

1.1. MINDFULNESS:

1.1.1. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS:

El concepto de mindfulness se remonta a hace alrededor de 2500 años de la mano de Siddharta Gautama (Buda Shakyamuni), iniciador de la tradición budista. La palabra anglosajona mindfulness proviene de la palabra “Sati” que sería la traducción de atención o consciencia en la lengua Pali. Esta lengua es la utilizada por los budistas en sus primeros escritos (Parra et al. 2012). Por otro lado, mindfulness puede traducirse al español como “atención plena”, aunque en la literatura científica se suele utilizar la nomenclatura inglesa (Moñivas et al. 2012).

Mindfulness ha ido cogiendo fuerza en la investigación científica desde los años 70 cuando empezaron las primeras publicaciones sobre el tema (Vásquez-Dextre, 2016). Fue Jon Kabat-Zinn quien dio a conocer el término en occidente. Jon Kabat-Zinn (1990; cit. en Parra et al. 2012) define el mindfulness como *“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor”*.

No obstante, según autores como Vásquez-Dextre (2016) y Moñivas et al. (2012), el concepto de mindfulness es complejo y puede entenderse de tres formas: como constructo, como proceso psicológico o como práctica. La concepción del mindfulness como constructo se puede entender como una construcción teórica que se caracteriza por experimentar el aquí y ahora con aceptación y sin juicio. Por otro lado, como práctica, hace referencia a un entrenamiento que ayuda a las personas a que acepten sus experiencias y emociones tal y como son. Hay ciertos autores que consideran el término mindfulness como práctica exactamente igual al término meditación, de forma que lo utilizan indistintamente (Moñivas et al. 2012). Por último, como proceso psicológico, sería un proceso de focalización atencional en el momento presente.

La práctica de mindfulness procede de la filosofía budista y sustenta en ella sus componentes principales. Tal y como indica Vásquez-Dextre (2016), dichos componentes serían los siguientes:

1. Atención al momento presente:

Consiste en focalizar la atención en el presente. Hace referencia a no vagar por el pasado, a través de rumiaciones, ni por el futuro, a través de preocupaciones.

2. Apertura a la experiencia:

En este componente encontramos el concepto budista de la “mente de principiante”. Este concepto hace referencia a observar el presente de la forma más objetiva posible, sin el filtro de nuestras creencias.

3. Aceptación:

La aceptación implica vivenciar los acontecimientos tal y como ocurren. Hay veces que las personas ponen en marcha una serie de defensas ante sucesos negativos con el fin de no sentir emociones desagradables. La aceptación supondría lo contrario: dejar de lado esas defensas.

4. Dejar pasar:

Esta característica consiste en desapegarse de aquello a lo que nos aferramos. De este modo, se disminuiría la incongruencia existente entre la conducta de aferrarse y el carácter no estable ni eterno del mundo material.

5. Intención:

Cuando se practica la meditación basada en mindfulness (MM) no se persigue ningún propósito, simplemente se lleva a cabo la focalización del momento presente. No obstante, debe haber algo que nos impulse a esta práctica. Esa motivación es a la que alude el componente de la intención.

Además, la práctica de mindfulness conlleva una actitud positiva por parte de la persona que la realiza. Esta actitud debe caracterizarse por presentar curiosidad, aceptación de aquello en lo que focalizamos la atención y apertura (Hervás et al. 2016).

En lo referido a conceptos relacionados, uno opuesto al de mindfulness podría ser el de mind-wandering o mente errante. Mind-wandering tiene dos características: los pensamientos no están relacionados con la tarea que se está realizando y no están vinculados con el entorno externo. Mind-wandering influye en el rendimiento de la tarea que se está realizando, ya que la atención no está focalizada donde la persona desea y esto hace que se cometan más errores.

Cabe destacar la repercusión que puede tener esto en tareas donde es importante estar concentrado, como por ejemplo, cuando se conduce un coche. La investigación ha encontrado que las personas con niveles más bajo de mindfulness suelen tener niveles más altos de mind-wandering (Xu et al. 2017).

1.1.2. BENEFICIOS DE MINDFULNESS:

La investigación científica pone de manifiesto que la práctica de mindfulness aporta múltiples beneficios en diversos aspectos. Así, de acuerdo con Hervás et al. (2016), en el plano psicológico, cabe destacar tres variables que influyen en la práctica de mindfulness de manera favorable y que interaccionan mutuamente:

1. Mejora la conciencia que la persona tiene sobre su cuerpo y disminuye el procesamiento auto-referencial.
2. Mejora una de las dimensiones de la inteligencia emocional: la regulación.
3. Mejora el control que la persona tiene sobre su atención.

En relación con la salud mental, la investigación muestra que las intervenciones basadas en mindfulness (IBM) pueden dar lugar a una reducción significativa de los síntomas ansiosos (Cheung y Ng, 2019; Hervás et al. 2016; Soriano et al. 2020;). Además, resulta interesante señalar que la focalización atencional mindfulness, puede favorecer la exposición del paciente a aquello que se teme, de forma que se produciría un descenso de las conductas de evitación de la persona (Hervás et al. 2016). Esta focalización mindfulness, tal y como hemos visto anteriormente, se fundamenta en elementos como la aceptación y el no juicio de cualquier experiencia, esto puede ser uno de los motivos por el que mindfulness favorece la exposición. En lo referido a trastornos mentales, cabe destacar el uso de mindfulness que, enmarcado dentro de una terapia psicológica para enseñar a los pacientes con Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) a relacionarse mejor con sus pensamientos obsesivos, presenta buenos resultados. No obstante, aún se necesitan más estudios para comprobar que dicha combinación de terapia psicológica y mindfulness pueda considerarse un tratamiento de elección del trastorno (Álvarez et al. 2018).

Un estudio de Bajaj et al. (2016) analizó las relaciones existentes entre mindfulness como rasgo, el nivel de autoestima y la sintomatología depresiva y ansiosa. Los resultados mostraron que cuanto mayor es el nivel de mindfulness de la persona, mayores son los niveles de autoestima y menor la sintomatología ansiosa y depresiva.

Además, refiriéndonos a la depresión, los estudios muestran una eficacia bastante buena de mindfulness para la prevención de recaídas (Hervás et al. 2016). En este ámbito, cabe destacar un estudio que aporta información acerca de los mecanismos subyacentes que modulan la relación entre mindfulness y la reducción de los síntomas depresivos. Esta investigación mostró que, en este tipo de pacientes, se observa un aumento de la conciencia y capacidad para aceptar

sus emociones, tanto de las agradables como las desagradables, así como un aumento en la capacidad de regulación emocional y del control de impulsos (Cheung y Ng, 2019).

Por otro lado, la atención plena ha mostrado resultados favorables para la reducción de problemas de sueño en pacientes con fibromialgia. En este estudio, que se llevó a cabo con una muestra de 39 pacientes con fibromialgia, el grupo experimental recibió un entrenamiento en mindfulness y se utilizó un grupo control en lista de espera. Los resultados mostraron diferencias significativas en variables como el insomnio percibido, la somnolencia o la calidad del sueño (Amutio et al. 2018). Por otro lado, a pesar de que hay estudios que arrojan estos resultados favorables para los problemas del sueño, esta evidencia no está aún clara (Lauche et al. 2016)

Otro ámbito de interés en salud mental son los trastornos de carácter psicótico. Basándonos en la revisión realizada por Paul Chadwick (2014) resulta interesante hacer alusión al uso de mindfulness en dichos trastornos, pues existe controversia sobre si es adecuado aplicar este tipo de técnicas en estos pacientes. Paul Chadwick ha constatado, basándose en la investigación científica, que la práctica de mindfulness es segura para ellos y, además, que puede producir mejoras en su bienestar, al aprender a aceptar mejor toda la sintomatología psicótica.

En lo referido a la salud física, mindfulness ha mostrado beneficios relacionados con los niveles de presión arterial. Así, Ponte et al. (2019) llevaron a cabo una intervención basada en mindfulness que produjo reducciones significativas de la presión arterial en pacientes hipertensos tras 8 semanas de entrenamiento. Además, se produjeron otros beneficios, ya que se observaron cambios en los juicios realizados por los pacientes, una mejora de la capacidad de aceptación y una disminución de sintomatología depresiva. Además, mindfulness también puede ayudar a la prevención del cáncer, ya que aumenta los niveles de melatonina, una sustancia que protege frente a él (Massion et al. 1995; cit. en Mehta et al. 2019).

Por otro lado, mindfulness puede mejorar la sintomatología ansiosa y depresiva, que en muchas ocasiones presentan los pacientes con cáncer (Zainal et al. 2013; cit. en Hervás et al. 2016).

1.2. RUMIACIÓN:

1.2.1. CONCEPTO DE RUMIACIÓN:

Nolen Hoeksema et al. (2008) definen la rumiación como “*un modo de responder a la angustia que implica centrarse de forma **repetitiva** y **pasiva** en los síntomas de angustia y en las posibles causas y consecuencias de estos síntomas*”.

Las rumiaciones son procesos mentales en los que la persona se relaciona con sus pensamientos de una forma concreta: dándole vueltas al suceso negativo, buscando un por qué, un cómo, etc. (Deyo et al. 2009). El concepto de rumiación está constituido por dos elementos: la reflexión y los reproches. Hay autores que consideran que la reflexión sería un elemento adaptativo de la rumiación y los reproches, por su parte, el elemento desadaptativo (Nolen-Hoeksema et al. 2008).

No obstante, la rumiación no es la única forma de pensamiento repetitivo desadaptativo que existe. Es necesario hacer alusión al concepto de preocupación. La preocupación está relacionada con la incertidumbre, es decir, se focaliza en el futuro, mientras que la rumiación está centrada en el pasado (González Rodríguez et al. 2017). Además, las rumiaciones y las preocupaciones pueden considerarse dos tipos de episodios de mind-wandering o mente errante (Xu et al. 2017). Como señalan González et al. (2017), resulta contraproducente utilizar estos dos tipos de pensamientos como un intento para la solución de problemas, ya que mediante ellas la persona no enfrenta el problema de forma activa, sino que lo evita.

1.2.3. RUMIACIÓN Y SALUD MENTAL:

En la temática de las rumiaciones cabe destacar el papel de la investigadora Nolen-Hoeksema. Esta autora propuso una teoría en la cual explicaba que las personas que tienen más tendencia a la rumiación tienen cierta vulnerabilidad a la sintomatología depresiva y, por ende, al desarrollo de trastornos relacionados (Nolen-Hoeksema, 1991; cit. en Hervás, 2008). Resulta interesante un estudio de Nolen-Hoeksema et al. (1993; cit. en Hervás, 2008) que obtenía resultados que mostraban que la cantidad de rumiación correlaciona positivamente con la duración de los síntomas depresivos.

Por otro lado, los estudios muestran que cuando se compara la tendencia a la rumiación en hombres y mujeres, en ellas dicha tendencia es mucho más alta, lo cual también podría explicar por qué las estadísticas muestran que las mujeres presentan más trastornos del estado de ánimo que los hombres. Esto podemos verlo en un estudio de García-Cruz et al. (2017), donde se analizó el impacto de género en estudiantes universitarios. Además, este estudio aportó más pruebas a favor de la fuerte relación existente entre la rumiación y los trastornos del estado de ánimo de ansiedad.

Hervás (2008) realizó una investigación donde analizó dos muestras de 55 y 175 participantes. Su objetivo fue estudiar la relación existente entre la rumiación y los síntomas de depresión y ansiedad controlando las variables neuroticismo y extraversión. Los resultados

mostraron una clara relación entre dichos síntomas y el pensamiento rumiativo. En lo referido a los dos componentes de la rumiación, se encontró que los reproches eran el componente más desadaptativo, ya que podía predecir por sí mismo la sintomatología estudiada.

Por otro lado, se realizó una investigación para analizar el uso del estilo rumiativo en pacientes con trastorno de ansiedad social y trastorno depresivo mayor. La muestra constó de 54 participantes con ansiedad social, 61 con trastorno depresivo mayor, 69 con ambos trastornos y 146 individuos sin ningún trastorno mental en el grupo control. Se evaluó el estilo cognitivo de cada uno de ellos y los resultados fueron los siguientes: los individuos sanos presentaban menos rumiaciones y preocupaciones. Además, los individuos que presentaban ambos trastornos presentaban muchas más rumiaciones, difiriendo significativamente de los que tenían sólo un trastorno y de los individuos sanos (Arditte Hall et al. 2019).

En otro estudio, Hervás (2007) mostró la relación de los dos componentes de la rumiación (reflexión y reproches) con otras variables. El componente de reproches estaba más estrechamente relacionado con síntomas depresivos, ansiosos y con una claridad mental menor. Por otro lado, el componente de reflexión estuvo más ligado al rasgo de neuroticismo. De manera similar, un estudio de González et al. (2017) muestra que ambas subdimensiones del concepto de rumiación se relacionan de forma distinta con los síntomas psicopatológicos, por lo que parece necesario tener ambos componentes presentes en los estudios, así como considerarlos por separado.

1.3. MINDFULNESS Y RUMIACIÓN:

La investigación empírica pone de manifiesto que el entrenamiento en mindfulness puede reducir el pensamiento rumiativo (Davis y Hayes, 2011; Gómez-Odriozola et al. 2019). Así, por ejemplo, la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) muestra resultados favorables en la reducción de las rumiaciones en pacientes depresivos crónicos que son resistentes al tratamiento psicológico y farmacológico (Cladder-Micus et al. 2019).

Los resultados de diversos estudios sugieren que la MM puede ser capaz de reducir la frecuencia de la, mencionada anteriormente, mente errante o mind-wandering (Xu et al., 2017). Además, la práctica de mindfulness produce reducciones de las rumiaciones y aumenta la capacidad de regulación emocional (Davis y Hayes, 2011).

Tal y como veremos más adelante, existen varios programas basados en mindfulness que han demostrado ser efectivos para disminuir las rumiaciones (Campbell et al., 2012; Gómez-Odriozola et al., 2019).

1.4. ADOLESCENCIA Y RUMIACIONES:

Son varias las razones por las que se ha decidido estudiar una muestra de adolescentes en este trabajo. Tal y como muestra la literatura científica, la adolescencia es un periodo crucial para intervenir antes de que se desarrollen cierto tipo de trastornos. Además, los trastornos mentales son la primera causa de enfermedad entre los jóvenes de todo el mundo (Mazzer et al. 2019).

Los estudios muestran que el pensamiento rumiativo empieza a instaurarse en la persona desde la adolescencia. Además, diversos estudios han mostrado que cuanto mayor es la persona, más difícil resulta reducir la frecuencia de pensamientos repetitivos, lo cual deja claramente patente la relevancia de intervenir en la adolescencia. Al intervenir en edades más tempranas, sería más fácil reducir esos pensamientos y, además, estaríamos interviniendo en sus inicios, frenando el posterior desarrollo (García-Cruz et al 2017). Además, la investigación muestra que las rumiaciones son significativamente más frecuentes en adolescentes y van disminuyendo con la edad (Grierson et al. 2016; cit. en (Mazzer et al. 2019).

Otro dato interesante es que se ha visto que las personas que tienen un nivel de estudios más altos tienen tendencia a tener más pensamientos rumiativos, así como que los universitarios son un sector de la población donde la depresión tiene bastante prevalencia (García-Cruz et al. 2017). Teniendo en cuenta estos datos y, habiendo visto ya la relación existente entre depresión, mindfulness y rumiación, debe resultar clara la pertinencia de crear un programa dirigido a adolescentes, ya que muchos de ellos serán los próximos universitarios.

1.5. BIENESTAR, MINDFULNESS Y RUMIACIÓN:

En psicología se contempla el concepto de bienestar para hacer referencia a las perspectivas hedónicas y eudaimónicas que intentaban definir la felicidad. El bienestar subjetivo se concibe teniendo en cuenta elementos como la satisfacción de la persona con su vida y los afectos positivos. Por otro lado, el bienestar psicológico estaría más relacionado con el concepto de crecimiento personal (Díaz et al. 2006). En este ámbito, cabe destacar la teoría de Ryff (1989; cit. en Díaz et al. 2006), en la que se establece que el concepto de bienestar psicológico está formado por 6 componentes: dominio del entorno, autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, sentido de propósito y crecimiento personal.

En lo referido a las relaciones existentes entre mindfulness y bienestar psicológico cabe destacar que la literatura científica muestra resultados favorables del entrenamiento en

mindfulness en lo tocante al bienestar personal (Hervás et al. 2016; Kabat-Zinn, 2003; Soriano et al. 2020;)

Un estudio realizado por Alvarado-García et al. (2019) ha hallado que un programa de mindfulness de 12 sesiones aumenta el bienestar de la persona, evaluado a través de la escala de estados positivos mentales (POSM). Este instrumento de medida evalúa varios elementos relacionados con los estados positivos de la mente: productividad, atención enfocada, cuidado responsable, reposo reparador, placer sensual y compartir. Las diferencias entre el grupo experimental que recibió el entrenamiento y el grupo control en lista de espera fueron significativas.

Además, se ha encontrado que mindfulness activa áreas relacionadas con emociones placenteras, tales como la parte derecha de la región cerebral anterior del cerebro (Kabat-Zinn, 2003). Un estudio de Garland et al. (2017) encontró que el Programa de reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR) aumentaba el afecto positivo, evaluado mediante el instrumento de medida PANAS, en personas con trastorno de ansiedad social. Este estudio comparó la terapia cognitiva-conductual y el programa MBSR y encontró que el programa MBSR producía aumentos significativos de la conciencia, lo cual se traducía en una capacidad mayor para dar una interpretación alternativa a los sucesos negativos (re-evaluación). Los autores concluyeron que esta re-evaluación es la que ocasiona aumentos a largo plazo del afecto positivo.

Por otro lado, en cuanto a la relación entre las rumiaciones y el bienestar cabe destacar que el pensamiento rumiativo aumenta las emociones desagradables. Asimismo, potencia las atribuciones negativas y favorece el recuerdo de sucesos negativos (Hervás, 2008).

1.6. OTROS PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS:

Actualmente, la práctica e investigación de mindfulness está extendida en ámbitos profesionales muy diversos, como la medicina, la psicología o la neurociencia (Moñivas et al. 2012).

Cabe mencionar de nuevo a Jon Kabat-Zinn, ya que fue quien desarrolló el **Programa MBSR**. Este programa introdujo mindfulness en el marco práctico de la psicología, utilizándose para diversos trastornos como los de ansiedad o los de abuso de sustancias (Malinowski, 2008). Este programa se basa en los principios de la filosofía budista: aceptación, ausencia de juicio, mente de principiante, etc. Consta de un total de 8 semanas, en las cuales se mandan tareas para casa y se hacen sesiones grupales semanales (Vásquez-Dextre, 2016).

Posteriormente, el programa MBSR se adapta para la depresión y se crea la denominada **Terapia Cognitiva para la Depresión (MBCT)** (Hervás et al. 2016). Los autores del programa son Segal, William y Teasdale (2002; cit. en Vásquez-Dextre, 2016). Este programa se utiliza para la reducción de los episodios de recaída de pacientes depresivos y utiliza técnicas de la terapia cognitivo-conductual junto con la atención plena (Vásquez-Dextre, 2016).

Otro programa basado en mindfulness es el **Loving Kindness Meditation (LKM)**. Este programa conduce a los participantes a experimentar emociones secundarias o complejas, como la compasión y la autocompasión (Hervás et al. 2016).

Recientemente, los programas basados en mindfulness han pasado a utilizarse en combinación con la terapia cognitiva-conductual (Malinowski, 2008). También podemos encontrar elementos de la filosofía que acompaña al mindfulness en la terapia de aceptación y compromiso, la terapia dialéctico-conductual o la terapia gestáltica (Vásquez-Dextre, 2016).

Por otro lado, cabe destacar un programa basado en mindfulness **“Meditación-fluir”** (Franco 2009; cit. en Amutio et al. 2018). Este programa mostró buenos resultados en pacientes con fibromialgia para mejorar los síntomas relacionados con el sueño debido a la enfermedad.

1.5.1. PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS PARA RUMIACIONES:

A continuación, se van a mostrar programas basados en mindfulness que se han mostrado eficaces para reducir las rumiaciones. Así, por ejemplo, Campbell et al. (2012) realizaron un estudio en una muestra de mujeres con cáncer. El grupo experimental recibió el programa MBSR y se utilizó como grupo control uno en lista de espera. Tras el tratamiento, las puntuaciones en mindfulness del grupo experimental eran más altas que las del grupo control. Además, también se produjo una reducción de las rumiaciones.

También cabe señalar el programa basado en mindfulness llamado **“Learning to breathe”**. Este programa consta de 6 sesiones e incluye psicoeducación y actividades de mindfulness. El programa fue diseñado para trabajar la capacidad de regulación emocional y gestionar mejor el estrés (Broderick, 2016; cit. en Gómez-Odrizola et al. 2019). Unas psicólogas adaptaron al castellano el programa y pasaron a llamarlo **“Aprendiendo a Respirar”**. Este programa se ha aplicado en adolescentes y ha arrojado buenos resultados en lo relativo a la salud mental. Un estudio realizado por Gómez-Odrizola et al. (2019) mostró que al aplicar dicho programa se producían descensos de la sintomatología depresiva y ansiosa, así como de las rumiaciones.

2. OBJETIVOS:

Tal y como se ha visto anteriormente, llevar a cabo un programa de intervención basado en mindfulness puede reducir las rumiaciones de los participantes (Campell et al, 2012), así como mejorar el bienestar psicológico (Alvarado García, 2019; Hervás et al, 2016). Teniendo en cuenta estos resultados, se va a proceder a presentar los objetivos de este programa de intervención.

El objetivo general de este trabajo es el siguiente:

- Comprobar la eficacia de un programa de intervención centrado en mindfulness para la reducción de las rumiaciones en adolescentes y la prevención de sus consecuencias.

En lo referido a los objetivos específicos encontramos tres, tal y como se muestra a continuación:

- Reducir los pensamientos rumiativos de los participantes.
- Mejorar el nivel de atención plena a través de un programa basado en mindfulness.
- Aumentar el bienestar psicológico de los participantes.

3. METODOLOGÍA:

3.1. DISEÑO:

El diseño será de tipo cuasi-experimental con grupo control en lista de espera. Se utilizará como grupo control un grupo de otro instituto donde se aplicará el programa posteriormente.

La variable independiente es el programa de intervención y las variables dependientes la cantidad de rumiaciones, el nivel de mindfulness y el grado de bienestar psicológico.

Se llevarán a cabo 2 momentos de evaluación en todo el programa, una inicial y otra final, y en ambas se utilizarán los tres instrumentos de evaluación. Estas evaluaciones se harán de manera sincrónica en el grupo control y el experimental. El seguimiento se llevará a cabo 6 meses después de la finalización del programa y, posteriormente, al año desde la finalización de la última sesión.

3.2. PARTICIPANTES:

El programa cuenta con una muestra de adolescentes de 4º de la ESO de un instituto de Jaén, de edades comprendidas entre 15 y 17 años. El tamaño de la muestra dependerá de los adolescentes que decidan participar en el programa y se ofrecerá el programa al total de la clase.

Se utilizará como grupo experimental la mitad de los adolescentes que quieran participar y como grupo control en lista de espera la otra mitad. La asignación de los participantes a ambos grupos se realizaría al azar.

3.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En este programa se utilizan 3 instrumentos de evaluación: la Escala de Respuesta Rumiativas, la adaptación al español y a adolescentes de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Atención y Conciencia Plena para adolescentes. A continuación se muestran las propiedades psicométricas de cada una de ellas.

Escala de Respuestas Rumiativa: (RRS, *Ruminative Responses Scale*) de Nolen-Hoeksema et al (1990; cit. en Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991), traducida al español por Hervás (2008) (anexo 1). Esta escala consta de 22 ítems con una escala de respuesta tipo Likert que va de 1 a 4, siendo 1 “casi nunca” y 4 “casi siempre”. Evalúa el estilo rumiativo y consta de dos subdimensiones: reproches y reflexión. En cuanto a la consistencia interna, se encontró un $\alpha = 0,93$ para la escala global. Por otro lado, las subescalas de reproches y reflexión obtuvieron $\alpha = 0,80$ y $\alpha = 0,74$, respectivamente.

Escala de bienestar psicológico: Se hizo una adaptación para adolescentes de la escala de van Dierendonck, 2003, derivada de la escala de Ryff. A diferencia de la versión inicial, que constaba de 39 ítems, ésta se redujo a 34 ítems para mejorar las propiedades psicométricas (anexo 2). La escala se agrupa en 4 dominios (autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía y satisfacción personal) y no en 6 como la original. Tiene una escala de respuesta tipo Likert que va de 1 a 6. La consistencia interna fue de un α de Cronbach total de 0,91 (Loera-Malvaez et al. 2017).

Escala de atención y conciencia plena para adolescentes: (MAAS-A; *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescents* de Brown et al. 2011; cit. en Calvete et al. 2014). Esta escala fue traducida al español por Soler et al. (2012; cit. en Calvete et al. 2014). Esta escala evalúa mindfulness mediante 14 ítems. Las respuestas están en una escala tipo Likert que va de 1 a 6, siendo 1 casi nunca y 6 casi siempre. Las personas que tengan altos niveles en mindfulness obtendrán puntuaciones altas en esta escala, pudiendo oscilar las puntuaciones totales desde 14 a 72. Esta escala obtuvo una consistencia interna de 0,85 al ser probada en adolescentes españoles (Calvete et al. 2014) (anexo 3).

3.4. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se contactará con la Delegación de Educación de Jaén y, a través de la Inspección Educativa, se transmitirá a los directores de los centros educativos el programa de intervención.

Posteriormente, los directores de los centros interesados se pondrán en contacto con las clases de 4º de la ESO y se les convocará a ellos y a sus padres para una reunión donde se informará del programa y se proporcionará un consentimiento informado para que lo rellenen los padres de los interesados. Además, se les pasará la autorización para la excursión que realizarán para que la firmen también. Por último, se les explicará a los padres que el programa tiene un carácter muy práctico y es necesario que sus hijos traigan esterilla, cojín y manta a cada sesión.

El programa lo llevará a cabo un psicólogo especializado en mindfulness y con experiencia propia practicándolo en su día a día.

3.4.1. DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN O TRATAMIENTO

El programa constará de 9 sesiones, una a la semana. El objetivo es entrenar a los adolescentes de forma progresiva en atención plena a través de un programa basado en mindfulness. Poco a poco se va incrementando la duración de las prácticas formales de mindfulness.

Todas las sesiones tendrán una duración de alrededor de 2 horas y seguirán la misma estructura:

1. Inicio de sesión: se empleará en repasar las tareas para casa de la sesión anterior.
2. Psicoeducación sobre el tema a tratar.
3. Desarrollo de las actividades.
4. Cierre de la sesión: siempre se cierra la sesión con una práctica formal de mindfulness.
5. Tareas para casa: cada semana se mandará como tarea para casa una práctica informal para que realicen durante toda la semana y, además, una práctica formal de mindfulness.

3.4.2. SESIONES Y ACTIVIDADES:

Tabla 1.

Sesión 1. Introduciéndonos al mindfulness.

Sesión 1: Introduciéndonos al mindfulness	
Objetivos: - Favorecer un clima agradable y de confianza. - Comprender qué es mindfulness. - Evaluación inicial de las tres variables dependientes. - Entrenar el autoconocimiento. - Practicar la atención a la respiración. - Comprender la importancia de practicar en casa, ya que mindfulness es una habilidad que se practica. - Generar emociones a través de la escucha consciente de música.	Duración: 2 horas Materiales: - Esterilla. - Cojín. - Manta de pelo. - Reproductor de música. - Altavoces.
Descripción de actividades: <u>Presentación (10 minutos):</u> El instructor en mindfulness se presentará y pedirá a los adolescentes que lo hagan también uno por uno. Deberán decir su nombre y aquello a lo que se quieren dedicar profesionalmente. Además, se expondrá a los adolescentes un breve resumen del programa donde se explique los días en los que se llevará a cabo, la duración del programa, etc. <u>Evaluación inicial (30 minutos):</u> Se pasarán los 3 cuestionarios del programa para obtener la línea base de los participantes en las variables que nos interesan.	

Clima agradable (10 minutos): Los alumnos se irán moviendo por toda la clase libremente. El ejercicio consiste en pararse a hablar con un compañero (de dos en dos) y deberán decirse una cualidad que han observado en el otro, ya sea físicamente o mentalmente y cuáles son sus propósitos en la vida (ser médica, formar una familia, tener un perro, etc.). Es importante que los adolescentes se escuchen unos a otros con interés y focalizando toda su atención en aquello que el compañero le cuenta. Posteriormente se buscará a otra pareja y se repetirá el mismo proceso. Esta actividad durará en torno a 10 minutos. Con esta actividad se pretende conseguir emociones agradables y, además, anima a mirar hacia sí mismos para saber cuáles son sus aspiraciones, de forma que también potencia el autoconocimiento.

Fuente: Elaboración propia.

Psicoeducación en mindfulness (30 minutos): Se explicará a los adolescentes en qué consiste mindfulness (concepto, beneficios y elementos clave). Además, se les informará de que tendrán una sesión, más adelante, que consiste en una excursión a la naturaleza, como forma de motivarlos.

Atención a la respiración (20 minutos): Se les pedirá a los adolescentes que adopten una postura cómoda y que cierren los ojos y simplemente sigan las instrucciones del instructor. El instructor guiará la atención a la respiración durante 10 minutos. Posteriormente, se hará un debate de otros 10 minutos en el que cada uno contará sus sensaciones ante la práctica. Resulta importante normalizar cualquier sensación para que se favorezca la aceptación de las mismas.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Canción consciente (5 minutos): Esta actividad la realizarán en sus esterillas tumbados completamente. Se les indicará que sientan la canción, que focalicen toda su atención en ella, que descubran la letra, la melodía, etc. Posteriormente, se pedirá que se queden un minuto reflexionando consigo mismos acerca de qué emociones han sentido con una actitud de aceptación y no juicio. La canción utilizada es Girasoles de Rozalen

Fuente: elaboración propia.

Expectativas del primer día (5 minutos): Los adolescentes deberán escribir en un papel qué esperan sacar de provecho del programa y guardar el papel hasta el final del mismo.

Fuente: elaboración propia.

Cierre de la sesión (10 minutos): Explicar que es muy importante que practiquen en casa y realicen las tareas que se les manda, ya que si no hacen esto no se verán resultados. Hacer una analogía entre hacer deporte y practicar mindfulness: algo que se entrena, que requiere práctica, tiempo, actitud, etc. Explicar en qué consistirá la tarea para casa.

Tarea para casa: Practicar 10 minutos de atención a la respiración cada día a la hora que elijan durante toda la semana. Se les proporcionará este enlace en un correo electrónico para que puedan practicarla: atención a la respiración.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2

Sesión 2: Rumiativa y su lavadora.

Sesión 2: Rumiativa y su lavadora.	
Objetivos: - Aprender qué es una rumiación e identificarlas en otros y en uno mismo. - Practicar la atención a la respiración. - Incorporar prácticas informales en su día a día.	Duración: 2 horas Materiales: - Cuento (anexo 4). - Personaje Rumiativa (anexo 5). - Manta. - Esterilla. - Cojín.
Descripción de actividades: <u>Inicio de sesión (10 minutos):</u> Se comienza la sesión hablando sobre la tarea para casa y las sensaciones que han tenido al hacerla. <u>Psicoeducación sobre rumiaciones (20 minutos):</u> El instructor explicará qué son, cómo influyen en la salud mental y las relaciones que se han encontrado entre mindfulness y las rumiaciones.	

Cuento de Rumiativa y su lavadora (20 minutos): Se leerá el cuento interactivo de Rumiativa y su lavadora (anexo 4). Este cuento tiene una serie de preguntas a lo largo de la narración que induce a que reflexionen sobre el contenido para asimilarlo y comprenderlo mejor.

Prácticas informales (20 minutos): Hablar sobre las prácticas informales y decirles que escriban en un papel tres actividades con las que le gustaría practicar esto. Posteriormente, expondrá sus actividades en alto para comentarlas y para que tengan más ideas gracias a las aportaciones de sus compañeros. Se les dirá que cada semana se les dirá una práctica informal de mindfulness nueva que tendrán que practicar en casa.

Fuente: elaboración propia.

Mitos del mindfulness (20 minutos): Aquí se hablará de los mitos del mindfulness y se le pedirá a los adolescentes que expresen las concepciones que tienen de mindfulness con el objetivo de reforzar el conocimiento del concepto y de poder eliminar ideas equivocadas.

Fuente: elaboración propia.

Atención a la respiración (25 minutos): Se finaliza la sesión con una atención a la respiración de 15 minutos y posteriormente comentan qué tal le ha ido a cada uno: sensaciones, pensamientos, etc.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Tareas para casa: Hacer la práctica informal de mindfulness de ducharse con atención plena durante toda la semana y, por último, la práctica diaria de 15 minutos de atención a la respiración. Recomendadle que lo practiquen todos los días a la misma hora para habituarse y generar esa rutina.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3

Sesión 3: Mindfulness y estados positivos.

Sesión 3: Mindfulness y estados positivos.	
Objetivos: - Practicar la atención consciente. - Generar emociones agradables. - Potenciar las relaciones positivas. - Regular emociones. - Generar emociones agradables a través de la escucha activa de los compañeros y los halagos.	Duración: 2 horas Materiales: - Esterilla. - Cojín. - Mantas.
Descripción de actividades: <u>Inicio de sesión (5 minutos):</u> Se habla sobre las sensaciones que han tenido a lo largo de la semana con las prácticas formales e informales. <u>Caminar consciente (30 minutos):</u> Los adolescentes andarán por la clase de forma consciente. Prestarán atención a su respiración, a la postura de su cuerpo, a sus piernas, etc. Posteriormente, se hará una puesta en común de las sensaciones de cada uno. Fuente: extraído de Alidina, S y Marshall, J.J. (2018). <i>Ejercicios de mindfulness para dummies</i>. CEAC. <u>Capacidades conscientes (20 minutos):</u> Los adolescentes se colocarán en parejas y habrá dos turnos. En el primer turno hablará un miembro de la pareja y en el otro se cambiarán los roles. El participante que habla tiene que decirle a su compañero algo que admira de él, alguna capacidad que ha percibido que tiene, algo en lo que destaca, etc. El compañero tiene que escuchar de forma activa y prestar atención a aquello que siente al escuchar a su compañero. Posteriormente, el alumno que ha escuchado debe comunicar en voz alta aquello que le ha dicho el compañero y comentar qué sensaciones y emociones ha tenido al escucharlo. Fuente: elaboración propia.	

Guiar la respiración del compañero (10 minutos): Esta actividad se realiza en el programa MBSR y consiste en que los adolescentes se pongan por parejas. Elegirán quién de la pareja guía en la primera ronda y quién después. El ejercicio consistirá en que uno de los dos pone su palma de la mano abierta frente al compañero y cierra los ojos. El compañero tendrá que ir recorriendo con su dedo el contorno de la mano del compañero. La velocidad a la que recorra la mano le marcará a su compañero el ritmo de respiración. Cuando va ascendiendo por uno de los dedos, la otra persona tiene que inspirar y cuando desciende espirar. Este ejercicio puede usarse para regular a una persona que se encuentre nerviosa, disminuyendo la velocidad de su respiración.

Fuente: extraído del programa MBSR

Emociones agradables y escucha activa (20 minutos): Los adolescentes se colocarán por parejas. En la primera ronda un miembro de la pareja hablará y otro escuchará y en la segunda ronda se cambiarán los papeles. El que hable tiene que contarle a su compañero tres recuerdos agradables de cosas buenas que le han pasado en su vida o de cosas que le hagan sentir bien. El compañero debe escuchar con atención plena, focalizando toda su atención en escucharle. Además, el narrador deberá describir esos recuerdos con el mayor número de detalles, focalizando toda su atención en ese recuerdo. Posteriormente, se hablará sobre las sensaciones que han tenido con esta práctica. Por último, el instructor le pasará un auto registro para que apunten todos los momentos agradables que vayan haciendo conscientes en su día a día. Comenzarán poniendo en ese mismo momento un recuerdo sobre la sesión que acaban de tener.

Fuente de la actividad: elaboración propia.

Fuente del auto registro: extraído de <https://palousemindfulness.com>

Atención a la respiración (30 minutos): Se finaliza la sesión con una atención a la respiración de 20 minutos. Posteriormente, se hará la puesta en común de las sensaciones que han tenido y se pedirá que comparen las prácticas en los distintos días, si notan algún tipo de cambio conforme avanza el programa.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Tareas para casa: Practicar la atención 20 minutos diariamente durante toda la semana Practicar la atención diariamente. Hacer la práctica informal de prestar atención a los momentos agradables durante toda la semana.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4

Sesión 4: Atención plena en el parque del bulevar.

Sesión 4: Atención plena en el parque del bulevar.	
Objetivos: - Focalizar la atención en la naturaleza. - Practicar el comer consciente. - Generar emociones agradables al aire libre. - Prestar atención a las sensaciones corporales. - Generar un clima de aceptación y confianza.	Duración: 2 horas Materiales: - Autorización firmada de salida del centro. - Esterillas. - Cojín. - Manta de pelo. - Huevos kinder
Descripción de actividades: <u>Inicio de sesión (10 minutos):</u> Esta sesión se llevará a cabo en un parque de Jaén que se llama “el bulevar”. Este parque es muy amplio, está al aire libre y cuenta con zonas de césped donde las personas se sientan, así como una pista de atletismo. Los adolescentes y el instructor se encontrarán allí. Se hablará sobre las tareas para casa de la sesión anterior. <u>Paseo consciente (30 minutos):</u> Los adolescentes darán un paseo por el bulevar y se les pedirá que presten atención a todo lo que ocurra en el momento presente con una actitud de aceptación e interés: sensaciones, pensamientos, paisaje, temperatura, movimiento del cuerpo, sensación de las piernas, etc. Este paseo durará 30 minutos y, posteriormente, se pondrán todos en círculo de pie y harán una puesta en común de aquello que han sentido. Explicarles, una vez más, que es normal que surjan distracciones y que no sean capaces de focalizar la atención la media hora entera. No pasa nada, todo lo que ocurra se acepta. Detectar cada una de esas distracciones pueden considerarlo como algo incluso bueno, ya que denota que cada vez son más conscientes de aquello que les ocurre. Fuente: elaboración propia.	

“Kinder” consciente (20 minutos): Se repartirá un huevo kinder a cada adolescente, se le pedirá que lo abran y saquen la sorpresa de dentro sin abrir y tendrán que darle todas las sorpresas cerradas al instructor. Primero se llevará a cabo la práctica de “comer consciente” con el huevo kinder. Deberán saborear conscientemente el chocolate, su textura, como se deshace en la boca, etc. Después, se pedirá a los niños que cierren los ojos y el instructor le dará a cada uno de ellos una sorpresa. Los adolescentes deben tocar el juguete e intentar adivinar con el tacto qué figura forma. Al ser un objeto que no han visto antes, se produciría una situación de “mente de principiante”:

Fuente: elaboración propia.

Escaneo corporal o body scan (30 minutos): Tumbados con su esterilla en el césped llevarán a cabo la práctica del escaneo corporal guiados por el instructor. Consiste en prestar atención a todas las partes del cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Es importante que los adolescentes hagan la práctica con una actitud de aceptación de sus sensaciones corporales. Al principio puede resultar difícil, pero con práctica irán haciéndolo cada vez mejor.

Fuente: extraído de <https://palousemindfulness.com/> : escaneo corporal

Sensaciones de estar tumbado y la manta (10 minutos): Tras realizar la práctica del escaneo corporal, permanecerán tumbados y el instructor les guiará a que presten atención a su cuerpo tumbado, a la manta de pelo rozándole, la esterilla, el viento rozándole en la cara, etc.

Fuente: elaboración propia.

Puesta en común (10 minutos): Se hará una puesta en común de las sensaciones experimentadas por cada uno en ese día. Además se hablará sobre las actividades que más le han gustado y se pedirá que hagan un balance de cómo se van sintiendo en el programa, qué les está aportando. Es importante remarcar que cualquier sentimiento o pensamiento será aceptado en ese clima de confianza y pueden expresarlo todo tal y como lo sientan. De este modo, se practicaría la aceptación de las propias sensaciones o pensamientos y las ajenas.

Atención a la respiración (10 minutos): Para finalizar la sesión se hará una práctica de atención a la respiración de 10 minutos.

Tarea para casa: Entrenar el escaneo corporal una vez al día durante toda la semana. Las primeras veces pueden hacerlo ayudado de un audio que se les va a proporcionar y poco a poco, cuando sientan que dominan mejor la técnica, tienen que ir practicándolo sin ayuda. La práctica informal de esta semana será pasear todos los días prestando atención al paisaje, sus sensaciones, el clima, etc. Es decir, dar paseos conscientes.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5

Sesión 5: Aprendiendo sobre la aceptación.

Sesión 5: Aprendiendo sobre la aceptación.	
Objetivos: - Comprender la aceptación desde la perspectiva mindfulness. - Identificar situaciones de no-aceptación. - Practicar la atención plena.	Duración: 2 horas Materiales: - Esterillas. - Cojín. - Manta.
Descripción de actividades: <u>Inicio de sesión (10 minutos):</u> Se comenzará la sesión comentando las tareas para casa enviadas la semana anterior y las sensaciones y pensamientos que han tenido con la práctica. <u>Psicoeducación sobre la aceptación (10 minutos):</u> La aceptación es un factor clave en la práctica de mindfulness. El instructor hablará sobre este concepto desde el marco teórico que engloba mindfulness. <u>Identificando elementos de no-aceptación (20 minutos):</u> Se plantearán una serie de afirmaciones y preguntas (ejemplos en anexo 6) que hagan ver que no aceptamos totalmente lo que nos ocurre. Se inducirá a que reflexionen sobre sus propias “no-aceptaciones”, identificándolas e intentado verlas de otro modo más neutro. Fuente: elaboración propia.	

Situación y aceptación (20 minutos): El instructor propondrá distintas situaciones que suelen costar más trabajo ser aceptadas y entre todos harán una lluvia de ideas sobre pensamientos de aceptación que pueden darse ante tales situaciones. El instructor irá guiando y ofreciendo alternativas de aceptación.

Fuente: elaboración propia.

Escaneo corporal (30 minutos): Guiada por el instructor.

Fuente: extraído de <https://palousemindfulness.com/> : escaneo corporal

Atención a la respiración (30 minutos): Guiada por el instructor.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Tareas para casa: Continuar practicando el escaneo corporal una vez al día durante toda la semana.

Práctica informal: Prestar atención a las situaciones, pensamientos, emociones que no aceptan a lo largo de la semana. Cada vez que identifiquen uno de ellos tendrán que anotarlo y reflexionar acerca de por qué no logran aceptar ese elemento concreto y si habría algún modo de favorecer la aceptación.

Fuente: elaboración propia.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6

Sesión 6: Aceptación emocional y manejo de emociones.

Sesión 6: Aceptación emocional y manejo de emociones.	
Objetivos: - Generar emociones a través de la música. - Practicar la aceptación de las emociones. - Atender a las sensaciones corporales. - Aprender sobre emociones. - Trabajar la empatía. - Promover las relaciones interpersonales y positivas.	Duración: 2 horas Materiales: - Esterilla. - Cojín. - Reproductor de música. - Altavoces. - Conexión a internet.

Descripción de actividades:

Inicio de sesión (10 minutos): Hablar sobre las tareas para casa de la sesión anterior.

Psicoeducación sobre emociones (10 minutos): Hablar sobre las emociones básicas y sus funciones. Enfatizar que no hay emociones buenas ni malas, sino que todas tienen su función.

Canciones conscientes (20 minutos): En esta sesión se pondrán 2 canciones con distinto contenido emocional: alegre y triste. Los adolescentes deberán escuchar cada canción con atención plena. Posteriormente, se hará una puesta en común de las emociones que han sentido y los pensamientos que le han venido. Todo bajo una actitud de aceptación propia y ajena. Además, tendrán que focalizarse en las sensaciones de su cuerpo cuando sienten esa emoción.

Canción triste: Su autor es Yiruma y se llama "[River flows in you](#)".

Canción alegre: La canción es de Tones and I y se llama "[Dance monkey](#)".

Fuente: elaboración propia.

Compartiendo emociones (30 minutos): se pondrán en parejas y comentarán a su compañero alguna anécdota donde hayan sentido tristeza. El compañero deberá escuchar a su compañero con todos los sentidos puestos sobre él. Es importante que la persona que escucha se esfuerce por comprender la emoción del otro desde la empatía: ¿qué le hizo sentir esa emoción? Y mantener una actitud de aceptación. Es importante, remarcar que no pasa nada porque las emociones afloren, están en un clima de confianza donde pueden sentir y expresar lo que sientan. Posteriormente, se cambiarán los roles y el que antes escuchaba ahora tendrá que hablar, pero en este caso se utilizará otra emoción distinta (por ejemplo: la ira).

Fuente: elaboración propia.

Escaneo corporal (30 minutos): Esta actividad es la misma realizada en sesiones anteriores.

Atención a la respiración (20 minutos): Se finaliza la sesión con una meditación centrada en la respiración.

Fuente: extraído del programa MBSR

Tareas para casa: Practicar 30 minutos de escaneo corporal sin ayuda y 15 minutos de atención a la respiración.

Práctica informal: Esta semana consistirá en prestar atención plena al diálogo interno que hacemos, identificar cuándo nos estamos hablando mal en vez de ser compasivos. Además, cada vez que identifiquen que hacen eso, tendrán que pensar cómo se hablarían de forma compasiva ante ese mismo hecho.

Fuente: elaboración propia.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7

Sesión 7: Trabajando la compasión.

Sesión 7: Trabajando la compasión.	
Objetivos: - Practicar la autocompasión. - Ser menos críticos consigo mismos. - Practicar el perdón a uno mismo. - Generar estados emocionales positivos. - Promover el amor al prójimo.	Duración: 2 horas Materiales: - Esterilla - Cojín. - Manta.
Descripción de actividades: <u>Inicio de sesión (10 minutos):</u> Comentar acerca de las sensaciones y pensamientos que han tenido durante la semana con las tareas para casa. <u>Psicoeducación en compasión (10 minutos):</u> Se explicará a los adolescentes la importancia de la compasión en mindfulness. <u>Meditación metta (20 minutos):</u> Este tipo de meditación promueve la compasión propia y ajena. El instructor guiará el proceso. Fuente: extraído del programa MBSR.	

Ejercicio de autocompasión (20 minutos): Los adolescentes sentados en sus sillas cerrarán los ojos y el instructor les guiará para que recuerden alguna situación en la que no logran perdonarse a sí mismos. En caso de que no tengan una situación así actualmente, pueden recordar cuando sintieron culpa. Se dirá que focalicen la atención en las sensaciones de su cuerpo ante esa emoción de culpa. Después, visualizarán esa culpa como si tuvieran una piedra muy pesada que poco a poco van soltando al perdonarse a sí mismo. Este perdón se irá guiando también, indicándoles que sean más bondadosos consigo mismos y adopten una postura de no juicio, comprendiendo el porqué de su acción y lo que han aprendido tras esto.

Fuente: elaboración propia.

Aceptación y relaciones difíciles (30 minutos): Los adolescentes tienen que imaginar una situación con alguien que suele sacarles de quicio, imaginar aquellos que le molestan y observar sus pensamientos y emociones con una actitud de aceptación y sin juicio. Este ejercicio tendrá varias partes, a través de las cuáles, tendrá que ir guiando el instructor a los adolescentes:

1. Meditación a la respiración (5 minutos).
2. Imaginar la situación: El instructor le da instrucciones sobre la situación que se tienen que imaginar. Ejemplo: imaginar algo que os moleste mucho de alguien y os cueste trabajo soportar.
3. Contacto con las emociones que sienten: ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿qué emoción estás sintiendo? ¿de qué te está informando tu emoción?
4. Empatía: ¿Por qué crees que la persona ha realizado esa conducta que a ti te ha dolido? Intenta imaginarte si fueras él. Presta atención a todo lo que él siente en ese momento, ¿qué pensarías tú en su situación?, ¿cuál es su realidad?
5. Centrarse en los aspectos positivos de la otra persona: Prestar atención a su físico, ¿qué cualidades crees que tiene? Ahora céntrate en su personalidad, ¿qué cosas te gustan de esa persona?

6. Centrarse en la respiración: Se les dice algo a los adolescentes de este tipo: “ya hemos sentido nuestras emociones, hemos entendido el punto de vista del otro y hemos descubierto que esa persona no es sólo esos defectos que vemos en ella, sino que también tiene virtudes. Ahora me gustaría que visualizarais todos esos pensamientos que os invaden cuando esa persona os molesta. Son solo eso, pensamientos, creaciones de la mente, y desaparecen a medida que nos focalizamos en nuestra respiración”. Continuar guiando a que se centren en su respiración.

Fuente: elaboración propia. Inspirada en los consejos para manejar relaciones difíciles de Alidina, S y Marshall, J.J. (2018). Ejercicios de mindfulness para dummies. CEAC.

Atención a la respiración (30 minutos): Se finaliza la sesión con una meditación centrada en la respiración.

Fuente: elaboración propia.

Tarea para casa: Recordar a los adolescentes que la semana siguiente tienen que traer el papel que escribieron el primer día con las expectativas sobre el programa. Esta semana tendrán que practicar en casa la meditación metta durante toda la semana diariamente mediante el siguiente vídeo: meditación metta. Además, resulta interesante que identifiquen las rumiaciones que van teniendo a lo largo de la semana y que las traigan a la semana siguiente. Es importante dejarles claro que pueden anotar todo lo que piensen, que eso será para ellos y no se hará público.

Práctica informal: comer conscientemente (pueden hacerlo a la hora del desayuno, en el almuerzo o cuando prefieran).

Fuente: extraído del programa MBSR

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8

Sesión 8: Mindfulness y rumiaciones.

Sesión 8: Mindfulness y rumiaciones	
Objetivos: - Consolidar aprendizaje sobre rumiaciones. - Promover la desidentificación cognitiva. - Aprender a frenar las rumiaciones. - Promover la autocompasión.	Duración: 2 horas Materiales: - Esterilla. - Manta. - Cojín.
Descripción de las actividades: <u>Inicio de la sesión (10 minutos):</u> Se iniciará la sesión hablando acerca de las sensaciones que han tenido en casa con la práctica de la compasión. <u>Psicoeducación sobre rumiación (15 minutos):</u> Se recordará lo visto en la sesión 2. Resulta interesante remarcar a los adolescentes el carácter negativo de las rumiaciones e indicarles que cuando identifiquen que están rumiando intenten cortar ese diálogo interno focalizando su atención en otra cosa o prestando atención a ocuparse del problema en vez de rumiar o preocuparse. Fuente: elaboración propia. <u>Entrenamiento en frenar las rumiaciones (30 minutos):</u> Este ejercicio comenzará con los adolescentes tumbados en sus esterillas con los ojos cerrados y constará de tres partes: 1. <u>Atención plena a la situación agobiante:</u> El instructor le irá guiando para que imaginen alguna de las situaciones que le agobian y sobre la que han generado rumiaciones durante la semana. Se les dirá que se centren en las sensaciones de su cuerpo ante esa situación, en sus emociones, etc. Además, se les guiará para que hagan la visualización desde la aceptación, el interés hacia el autoconocimiento y el no-juicio de las sensaciones ni emociones.	

2. Visualización de las rumiaciones: se les inducirá a que piensen en todas las rumiaciones que han generado y que las visualicen. Incitarles a que dejen rienda suelta a su diálogo interno rumiativo.
3. Cuando estén haciendo su diálogo interno, se le dirá a los adolescentes “BASTA” y dará una palmada fuerte para que se sobresalten y desconecten de la rumiación.
4. A continuación, se les inducirá a que se centren en su respiración y a que dejen de focalizar su atención en el suceso negativo, cortando ese diálogo interno. Si surgen los pensamientos negativos o rumiaciones tendrán que verlos con aceptación y como si estuvieran escritos en una nube que va pasando hasta que se aleja (guiar a los adolescentes por esta visualización).

Fuente: elaboración propia.

Carta a ti mismo (20 minutos): Se pedirá a los adolescentes que saquen el papel donde han apuntado las rumiaciones que han tenido a lo largo de la semana. Posteriormente, tendrán que escribir una carta siendo compasivos con las experiencias desagradables que hayan tenido, con aquello que les estresa, con aquello que les hace rumiar, etc. Para que escriban la carta pueden imaginarse qué les diría un amigo compasivo ante eso. Por último, se pedirá que cuando estén en casa lean la carta en voz alta y se permitan sentir todas las emociones que surjan sin juicio.

Fuente: adaptado de <https://palousemindfulness.com/> : autocompasión

Escaneo corporal (30 minutos): Guiado por el instructor.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Atención a la respiración (15 minutos): Guiado por el instructor.

Fuente: extraído del programa MBSR.

Tarea para casa: Práctica 30 minutos de escaneo corporal y 15 minutos de atención a la respiración, diariamente durante toda la semana. Identificar cuándo su diálogo interno da pie a rumiaciones e intentar pararlo diciendo “basta” y conduciendo la atención a la respiración durante 10 minutos.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9

Sesión 9: Cierre del programa.

Sesión 9: Cierre del programa	
Objetivos: - Practicar lo aprendido. - Hacer un balance de lo que el programa ha aportado a los participantes. - Motivar a la consolidación de una rutina diaria de mindfulness. - Generalizar las prácticas realizadas en el programa a otros contextos.	Duración: 2 horas Materiales: - Papel. - Bolígrafo. - Los instrumentos de evaluación.
Descripción de actividades: <u>Evaluación final (30 minutos):</u> Se pasarán los tres instrumentos de evaluación empleados en la sesión inicial. <u>Inicio de la sesión (10 minutos):</u> Se habla sobre las tareas para casa de la sesión anterior. <u>Atención a la respiración (20 minutos).</u> Fuente: elaboración propia. <u>Escaneo corporal (40 minutos).</u> Fuente: extraído del programa MBSR <u>Reflexión del último día (10 minutos):</u> Se ponen todos en círculo de pie. El instructor le pasará una pelota a un adolescente para que comience dando el feedback acerca del programa. Luego, éste le pasará la pelota a otro hasta que todos hayan hablado. Posteriormente, sacarán los papeles con las expectativas que escribieron el primer día y tendrán que compararlo con su reflexión actual.	

Cierre de sesión (10 minutos): El instructor explicará la importancia de que sigan practicando en casa y recordará la analogía con el ejercicio físico que hizo semanas anteriores. Además, les informará de que dentro de 6 meses volverán a verse para el primer seguimiento y, posteriormente, al año. Se recordará lo beneficioso que es mindfulness como forma de motivar a que sigan entrenando. Se les dirá que sigan practicando en casa con todo el material que tienen disponible y que se pongan una rutina diaria. Pueden dedicar una hora al día a la práctica formal de mindfulness e intentar aplicar todo lo posible todo lo aprendido en el programa.

Fuente: elaboración propia.

3.4.3. CRONOGRAMA:

El programa se llevará a cabo en el grupo experimental en los meses de marzo, abril y parte de Mayo. Se llevará a cabo una sesión semanal de 2 horas durante 9 semanas. Las sesiones se harán por la tarde en el horario de actividades extra-escolares del centro, de 17:00 a 19:00. Las evaluaciones se harán en la sesión 1 y en la 9. Cuando el programa finalice se hará dos seguimientos: uno en noviembre y otro en marzo del año próximo.

Tabla 10

Cronograma.

SESIONES	MARZO	ABRIL	MAYO
Reunión con los padres y firma del consentimiento informado y de la autorización de la excursión.			
Sesión 1 y evaluación pre.			
Sesión 2			
Sesión 3			
Sesión 4			
Sesión 5			
Sesión 6			
Sesión 7			
Sesión 8			
Sesión 9 y evaluación post.			

3.4.4. RECURSOS Y PRESUPUESTO:

Tabla 11

Presupuesto estimado del programa.

PRESUPUESTO	
(20 niños, si fueran más o menos se ajustan las cuentas).	
Coste y recursos	Coste total
Materiales: - 1 pelota: 2€ - 1 paquete de folios: 3€ - 20 Bolígrafos (0,2€): 4€ - 20 Huevos kinder (1€): 20€ - 20 Esterillas (6€): 120€ - 20 Mantas (4€): 80€ - 20 Cojines (3€): 60€	289€
Humanos: - 1 Psicólogo.	70€/h x 18horas = 1260€
TOTAL	289 + 1260= 1549 €

Fuente: elaboración propia.

4. RESULTADOS PREVISTOS:

Con este programa basado en mindfulness se pretende reducir el estilo de respuesta rumiativo de los participantes y prevenir los trastornos mentales relacionados con la rumiación. Tal y como se muestra en la justificación teórica, las rumiaciones tienen un gran impacto en la salud mental, afectando a trastornos tan prevalentes como la ansiedad o la depresión. La depresión, tal y como apunta la OMS, es un trastorno mental con un impacto y prevalencia alta en la sociedad (2012; Cit. en García-Cruz et al. 2017). Además, contar con programas de este tipo puede reducir el consumo de psicofármacos y sus efectos secundarios correspondientes.

Por otro lado, debido a la relación existente entre mindfulness y el bienestar psicológico, se pretende que aumenten los niveles de bienestar de los participantes. La reducción del pensamiento rumiativo, tal y como muestran las investigaciones, también colaboraría en este aumento de bienestar.

Otro de los resultados que se esperan con el programa es que aumenten los niveles de mindfulness de los participantes. Esto mostraría que el entrenamiento ha sido útil y ha conseguido mejorar los niveles de consciencia plena de los usuarios. Este aumento de la capacidad mindfulness se espera que influya en los beneficios que se ha demostrado que posee mindfulness.

En lo referido a la psicoeducación que se lleva a cabo el programa, cabe destacar que resulta interesante dotar de conocimiento a los adolescentes sobre temas relacionados con su autorregulación o sus emociones, ya que este conocimiento puede serle muy útil en su día a día, en su crecimiento personal y de cara afrontar situaciones adversas que puedan sobrevenirles en un futuro.

Por último, este programa tiene una limitación, ya que puede resultar difícil que todos los participantes hagan todas las actividades del programa. Teniendo en cuenta la importancia del entrenamiento en casa, si los participantes no lo llevaran a cabo podrían verse afectados los resultados del estudio y convertirse esto en una variable extraña muy difícil de controlar. Para atenuar este problema, se intentará motivar a los adolescentes y remarcarles los beneficios que obtendrán de su práctica. De este modo, se pretende aumentar todo lo posible la participación e implicación en el programa.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Alidina, S. y Marshall, J.J. (2018). *Ejercicios de mindfulness para dummies*. CEAC.
- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., y Rosales-Cerquín, L. (2019). Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. *Medicina naturista*, 13(2), 22-26.
- Álvarez, M., Santos, J.L., Sanz, L.J., Antequera, J., y Muñoz, J.J. (2018). *Manual de preparación PIR: psicología clínica*. Madrid.
- Amutio, A., Franco, C., Sánchez-Sánchez, L. C., Pérez-Fuentes, M. D. C., Gázquez-Linares, J. J., Van Gordon, W., y Molero-Jurado, M. D. M. (2018). Effects of mindfulness training on sleep problems in patients with fibromyalgia. *Frontiers in psychology*, 9, 1365.
- Arditte Hall, K. A., Quinn, M. E., Vanderlind, W. M., y Joormann, J. (2019). Comparing cognitive styles in social anxiety and major depressive disorders: An examination of rumination, worry, and reappraisal. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 231-244.
- Bajaj, B., Robins, R. W., y Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Calvete, E., Sampedro, A., y Orue, I. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española de la "escala de atención y conciencia plena para adolescentes"(mindful attention awareness scale-adolescents) (MAAS-A). *Psicología Conductual*, 22(2), 277.
- Campbell, T. S., Labelle, L. E., Bacon, S. L., Faris, P., y Carlson, L. E. (2012). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: a waitlist-controlled study. *Journal of behavioral medicine*, 35(3), 262-271.
- Chadwick, P. (2014). Atención plena para la psicosis. *The British Journal of Psychiatry*, 204 (5), 333-334.
- Cheung, R. Y., y Ng, M. C. (2019). Mindfulness and symptoms of depression and anxiety: the underlying roles of awareness, acceptance, impulse control, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10(6), 1124-1135.

- Cladder-Micus, M. B., Becker, E. S., Spijker, J., Speckens, A. E., y Vrijzen, J. N. (2019). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on a behavioural measure of rumination in patients with chronic, treatment-resistant depression. *Cognitive Therapy and Research*, 43(4), 666-678.
- Davis, D. M., y Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., y Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *Explore*, 5(5), 265-271.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- García-Cruz, R., Valencia-Ortiz, A. I., Hernández-Martínez, A., y Rocha, T. E. (2017). Pensamiento rumiativo y depresión entre estudiantes universitarios: repensando el impacto del género. *Interamerican Journal of Psychology*, 51(3), 406-416.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., y Gross, J. J. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLOS ONE*, 12(12), 1-19.
- Gómez-Odriozola, J., Calvete, E., Orue, I., Fernández-González, L., Royuela-Colomer, E., y Prieto-Fidalgo, Á. (2019). El programa de mindfulness “Aprendiendo a Respirar” en adolescentes haciendo la transición a la universidad: Ensayo piloto controlado aleatorizado. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6 (3), 32-38.
- González, M., Ibáñez, I., y Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*, Vol. 20, no. 2 (jul.-dic. 2017); p. 30-41.
- Hervás, G. (2008). Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: La Escala de Respuestas Rumiativas. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 13(2).
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Loera-Malvaez, N., Balcázar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G. M., y Bonilla-Muñoz, M. P. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41(3-4), 90-97.
- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166
- Mazzer, K., Boersma, K., y Linton, S. J. (2019). A longitudinal view of rumination, poor sleep and psychological distress in adolescents. *Journal of affective disorders*, 245, 686-696.
- Mehta, R., Sharma, K., Potters, L., Wernicke, A. G., y Parashar, B. (2019). Evidence for the role of mindfulness in cancer: Benefits and techniques. *Cureus*, 11(5).
- Moñivas, A., García-Diex, G., y García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Nolen-Hoeksema, S. y Morrow, J. (1991) A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms After a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., y Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., y Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Ponte, P. H., Feliu-Soler, A., Solé-Villa, M. J., Matas-Pericas, L., Filella-Agullo, D., Ruiz-Herrerías, M., Soler-Ribaudi, J., y Arroyo-Díaz, J. A. (2019). Benefits of mindfulness meditation in reducing blood pressure and stress in patients with arterial hypertension. *Journal of human hypertension*, 33(3), 237-247.
- Soriano, J. G., Pérez-Fuentes, M. C., Molero-Jurado, M. M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., y González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Meta análisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud.*, 11(1), 42-53.

- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Xu, M., Purdon, C., Seli, P., y Smilek, D. (2017). Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. *Consciousness and cognition*, 51, 157-165.

6. ANEXOS:

Anexo I.

Fuente: Extraído de Hervás (2008). *Adaptación al castellano de un instrumento para evaluar el estilo rumiativo: La Escala de Respuestas Rumiativas.*

Escala de Respuestas Rumiativas (RRS)

Las personas piensan y hacen distintas cosas cuando se sienten tristes, deprimidas o abatidas. Por favor lee cada una de las frases a continuación y rodea con un círculo si *casi nunca* (1), *algunas veces* (2), *a menudo* (3) o *casi siempre* (4) piensas o actúas de esa manera cuando estás abatido, triste o deprimido. Por favor, indica lo que *generalmente* haces, no lo que crees que deberías hacer.

1. Piensas en lo solo/a que te sientes.
2. Piensas «No seré capaz de hacer mi trabajo/tarea si no soy capaz de quitarme esto de encima».
3. Piensas en tus sensaciones de fatiga y molestias.
4. Piensas en lo duro que te resulta concentrarte.
5. Piensas: « ¿Qué he hecho yo para merecerme esto?
6. Piensas en lo pasivo/a y desmotivado/a que te sientes.
7. Analizas los sucesos recientes para entender por qué estás deprimido.
8. Piensas acerca de cómo parece no sentir ya nada.
9. Piensas « ¿Por qué no puedo conseguir hacer las cosas?»
10. Piensas « ¿Por qué siempre reacciono de esta forma?»
11. Te vas por ahí solo/a y piensas en por qué te sientes así.
12. Escribes lo que estás pensando y lo analizas.
13. Piensas acerca de una situación reciente, anhelando que hubiera ido mejor.
14. Piensas: «No seré capaz de concentrarme si continúo sintiéndome de esta manera».
15. Piensas «Por qué tengo problemas que el resto de las personas no tienen».
16. Piensas: « ¿Por qué no puedo controlar las cosas mejor?».
17. Piensas en lo triste que te sientes.
18. Piensas sobre todos tus defectos, debilidades, fallos y equivocaciones.
19. Piensas sobre cómo no te apetece hacer nada.
20. Analizas tu forma de ser para intentar comprender por qué estás deprimido/a.
21. Te vas solo/a algún sitio para pensar sobre cómo te sientes.
22. Piensas en cómo estás de irritado contigo mismo/a.

Anexo II.

Fuente: extraído de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006.

Escala de bienestar psicológico: 39 ítems

El siguiente cuestionario trata de cómo se siente usted respecto a sí mismo y a su vida. Contiene una serie de afirmaciones que pueden describir en diferente medida su situación actual. Rodee con un círculo el número que represente el grado de acuerdo o desacuerdo actual respecto a cada una de las afirmaciones.

	1	2	3	4	5	6
	<i>Muy</i>	<i>Bastante</i>	<i>Algo</i>	<i>Algo</i>	<i>Bastante</i>	<i>Muy</i>
	<i>en</i>	<i>en</i>	<i>en</i>	<i>de</i>	<i>de</i>	<i>de</i>
	<i>desacuerdo</i>	<i>desacuerdo</i>	<i>desacuerdo</i>	<i>acuerdo</i>	<i>acuerdo</i>	<i>acuerdo</i>
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	1	2	3	4	5	6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	1	2	3	4	5	6
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	1	2	3	4	5	6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	1	2	3	4	5	6

8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	1	2	3	4	5	6
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	1	2	3	4	5	6
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	1	2	3	4	5	6
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	2	3	4	5	6
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5	6
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	1	2	3	4	5	6
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6

24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	1	2	3	4	5	6
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	1	2	3	4	5	6
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	1	2	3	4	5	6
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5	6
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	1	2	3	4	5	6
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5	6
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	1	2	3	4	5	6
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6

38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

La versión reducida para adolescentes contó con un total de 34 ítems. Se eliminaron 5 ítems: 3,10, 15, 27 y 34.

Los ítems se quedaron agrupado de la siguiente forma en los 4 dominios:

Factor 1. Autoaceptación:

- 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
- 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
- 11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
- 12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.
- 16. En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo.
- 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
- 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
- 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
- 23. Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.
- 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.
- 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.
- 29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.
- 31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.

Factor 2. Relaciones interpersonales:

- 2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
- 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
- 8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
- 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.

- 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.
- 26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.
- 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
- 37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.

Factor 3. Autonomía:

- 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho de mi vida.
- 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
- 13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.
- 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.
- 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
- 33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.

Factor 4. Satisfacción con la vida:

- 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.
- 35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
- 36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
- 38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
- 39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

Anexo III.

Fuente: extraído de Calvete, E., Sampedro, A., y Orue, I. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española de la "escala de atención y conciencia plena para adolescentes"(mindful attention awareness scale-adolescents) (MAAS-A). *Psicología Conductual*, 22(2), 277.

Escala MAAS-A

1. Yo podría estar experimentando alguna emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en otra cosa.
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.
4. Tiendo a caminar rápidamente para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión o incomodidad física, hasta que realmente captan mi atención.
6. Me olvido del nombre de una persona casi tan pronto me lo dicen por primera vez.
7. Parece como si funcionara con "piloto automático" sin mucha consciencia de lo que estoy haciendo.
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.
9. Me concentro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo en el momento para lograrlo.
10. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien con una oreja mientras hago otra cosa al mismo tiempo.
12. Me encuentro preocupado por el futuro o el pasado.
13. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.
14. Picoteo sin ser consciente de que estoy comiendo.

Anexo IV.

Fuente: *Elaboración propia.*

Cuento interactivo: Rumiativa y su lavadora.

Rumiativa era una adolescente de 16 años que había suspendido naturales en el trimestre anterior y le costó mucho aprobarla. Desde entonces, Rumiativa se sentía muy nerviosa cuando el profesor le decía la fecha del siguiente examen de naturales. Rumiativa se pasaba horas atendiendo a pensamientos que no paraban de venirle a la mente: “Soy inútil para esta asignatura”, “no soy capaz de hacerlo”, “aún me acuerdo de lo mal que lo pasé con el examen anterior”, “pensarán que no me he esforzado”, “no soy capaz de aguantar esto”, “me va a quedar naturales toda la vida”, etc. Estos pensamientos invadían a Rumiativa continuamente y les afectaba a su estado de ánimo, se sentía triste y estresada. Además, mientras Rumiativa gastaba toda su energía en estos pensamientos, el tiempo pasaba, el examen se acercaba y Rumiativa no estaba estudiando. Ella solo pensaba y pensaba. Cuando intentaba ponerse a estudiar, los pensamientos invadían de nuevo. Rumiativa podía estar dos horas sentadas delante del pupitre para solo estudiar un párrafo. *(Se hace un parón y se pregunta a los niños: ¿Os habéis sentido así alguna vez? ¿En qué situaciones os sentís como Rumiativa? Se inicia un debate con los niños en el que el objetivo es que los niños empiecen a detectar este tipo de pensamientos).*

Se enseña el dibujo de Rumiativa (anexo 5) y se les explica a los adolescentes el porqué de la lavadora. Cuando nos encontramos sumergidos ante este tipo de pensamientos es como si fuéramos una lavadora que da vueltas permanentemente. Dar las vueltas necesarias para que la ropa se lave está bien, pero si dejamos la lavadora dando vueltas vacía y sin ningún fin servirá de poco. Pues, con nuestros pensamientos pasa igual. ¿Sabéis cómo se llaman este tipo de pensamientos? Rumiaciones.

Un día, Rumiativa le contó lo que le pasaba a su amiga Resolutiva. Resolutiva le dijo que ella también se sentía nerviosa cuando se acercaba un examen, pero había descubierto que a medida que estudiaba, se sentía más segura ante el problema y poco a poco su confianza aumentaba. Además, su estrés también disminuía porque veía que cada vez le quedaba menos que estudiar y eso le calmaba. Además, Resolutiva sabía que darle vueltas y vueltas a pensamientos negativos solo servía para agobiarse más y ser menos productiva en su tarea.

Rumiativa, en ese momento, descubrió una nueva forma de gestionar el problema, aunque ella no sabía cómo aplicarlo. *(¿Cómo podríamos ayudar a Rumiativa? Que los niños razonen*

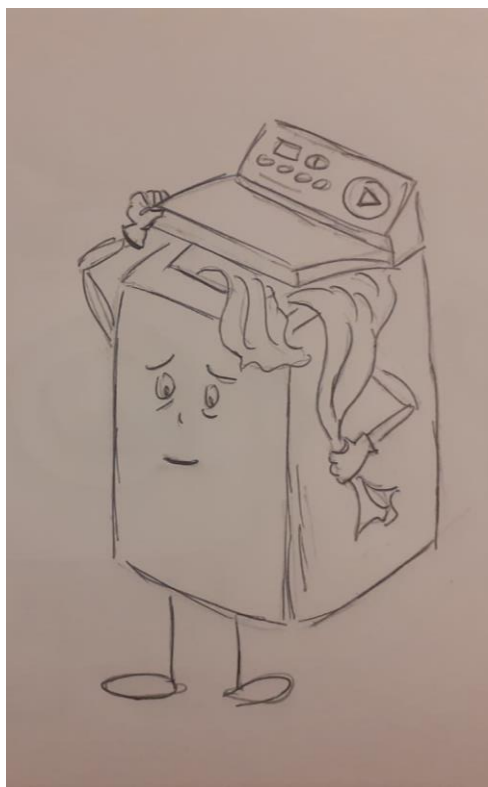
y ofrezcan distintas alternativas. Ir guiándolos para que vean que hay afrontar y no evitar el problema dándole vueltas a sus pensamientos).

Rumiativa conoció una herramienta que desde que empezó a practicarla tuvo mucho más control sobre su concentración para estudiar y sobre sus rumiaciones, el mindfulness. Gracias a mindfulness, Rumiativa tuvo más facilidades para concentrarse cuando tenía que estudiar y sus pensamientos negativos tenían menos influencia ella. *(A lo largo de este programa veremos en qué consiste todo lo que aprendió Rumiativa).*

Anexo V.

Fuente: elaboración propia. Dibujado por Mayte Raya Fernández.

Personaje de Rumiativa:



Anexo VI.

Fuente: Elaboración propia.

Ejemplos de preguntas de no-aceptación.

- ¿Alguna vez te has sentido mal por sentir tristeza, ira o miedo?
- ¿Alguna vez has pensado que algún pensamiento tuyo era intolerable?
- ¿Crees que hay alguna situación que no podrías soportar?