

LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS Y SU IMPACTO EN LOS NIVELES DE AUTOESTIMA DE ALUMNOS DEL CICLO SUPERIOR DE LA UNIVERSIDAD

Investigadores USAL: Renault, Gabriela (grenault@usal.edu.ar); Candarle, Javier; Holmes, Mariam Elizabeth.

Palabras clave: Mindfulness; Psicoterapia; Eficacia; Autoestima.

Resumen

La incorporación de Mindfulness al ámbito de la psicoterapia se encuentra en expansión. También conocida como atención plena, la práctica apunta al cultivo de determinadas cualidades de la mente que permiten prestar atención, deliberadamente a la experiencia del momento presente sin juicio y con aceptación.

La implementación de dicha práctica meditativa ha sido ampliamente investigada, y se ha recabado un valioso caudal empírico de su eficacia, y arribado a resultados que destacan su impacto terapéutico, así como su potencial en el abordaje de las necesidades de salud mental de los terapeutas, y como una herramienta de utilidad para contribuir al desarrollo de competencias pertinentes al desempeño del rol profesional del psicólogo.

El estudio pretendió evaluar los efectos de la práctica de Mindfulness en los niveles de autoestima en alumnos universitarios, evaluando a su vez el impacto en el estrés, la depresión y la conciencia Mindfulness, por medio de la aplicación de un Programa MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) de ocho semanas de duración en alumnos del seminario optativo de “Prácticas contemplativas y psicoterapia” de la carrera de Psicología de USAL.

Se analizaron estadísticamente las variables estudiadas antes y después de la implementación del programa en comparación con un grupo control, estudiando a su vez la relación de los beneficios obtenidos con la cantidad de horas estimativa de práctica en el hogar ponderada por los participantes.

Los resultados obtenidos arrojaron que los participantes del programa redujeron de manera significativa sus niveles de estrés percibido y de depresión, y aumentaron su autoestima, así como la conciencia Mindfulness, que incluye la posibilidad de observar y describir los elementos de su propia experiencia interna y externa, actuar con conciencia, y disminuir su reactividad, desplegando una actitud de mayor aceptación y menor juicio ante sí mismos y ante su propia experiencia.

Resulta significativo que el impacto beneficioso del programa sobre los diversos aspectos de la salud humana integral que fueron examinados aumenta conforme aumenta la cantidad de horas de práctica ponderada por los participantes, lo que sugiere que los efectos resultan ser “dosis dependientes”.

Los hallazgos son prometedores y aportan significativas evidencias empíricas en torno a discusiones vigentes en el ámbito científico. En fases posteriores, se pretenderá evaluar el impacto de la práctica de Mindfulness en la autocompasión, evaluando conjuntamente el impacto en la empatía,

los niveles de autoestima, el estrés, la ansiedad y la conciencia Mindfulness a fin de analizar la correlación que se establece entre ellas.

Keywords: Mindfulness; Psychotherapy; Effectiveness; Self esteem.

Abstract

The incorporation of Mindfulness into the psychotherapy field is growing. Also known as full attention, the practice aims at the cultivation of certain qualities of the mind that allow paying attention, deliberately to the experience of the present moment without judgment and with acceptance.

The implementation of such meditative practice has been extensively studied, and a valuable empirical information on effectiveness has been collected, and the results obtained highlight its therapeutic impact, as well as its potential in addressing the mental health needs of therapists, and as a useful tool to contribute to the development of skills relevant to the performance of the psychologist as a professional.

This study aimed to evaluate the effects of Mindfulness practice on levels of self-esteem in university students, as well as the impact on stress, depression and Mindfulness awareness, through the application of an MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) program during eight weeks in students of the optional seminar of “Contemplative Practices and Psychotherapy” offered by the USAL Psychology degree.

The variables studied before and after the implementation of the program were statistically analyzed in comparison with a control group, and the relationship of the benefits obtained with the estimated number of hours of home practice weighted by the participants was also studied.

The results obtained showed that the program participants reduced their levels of perceived stress and depression significantly, and increased their self-esteem, as well as Mindfulness awareness, which includes the possibility of observing and describing the elements of their own internal and external experience, acting with awareness, and decreasing their reactivity, by means of displaying an attitude of greater acceptance and less judgment before themselves and their own experience.

It is significant that the program beneficial impact on the various aspects of integral human health that were examined increases as the number of hours of practice weighted by the participants increases, suggesting that the effects turn out to be “dose dependent”.

The findings are promising and provide significant empirical evidence regarding current discussions in the scientific field. In later phases, it will be attempted to evaluate the impact of Mindfulness practice on self-pity, jointly assessing the impact on empathy, levels of self-esteem, stress, anxiety and Mindfulness awareness in order to analyze the correlation established among them.