

MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS TERAPÉUTICAS

MINDFULNESS FOR THE DEVELOPMENT OF THERAPEUTIC SKILLS

Investigadores USAL:

Moreno, Eduardo (eduardo.moreno@usal.edu.ar); Holmes, María; Candarle, Javier

Palabras clave: *Mindfulness*; Autocompasión; Eficacia; Atención plena; Psicología clínica.

Keywords: *Mindfulness, self-compassion, efficacy, mindfulness, clinical psychology*

Resumen

El entrenamiento de *mindfulness* tiene efectos bien documentados en la salud psicológica, y es utilizado en una amplia variedad de entornos clínicos y terapéuticos como un componente eficaz en los tratamientos, así como en el desarrollo de competencias pertinentes al desempeño del rol de los profesionales. Trabajos previos sugieren el estudio longitudinal de la atención plena y la autocompasión, por considerar que pueden estar relacionadas diferencialmente o sinérgicamente con variables de resultado como la empatía, la salud general y el desarrollo de competencias terapéuticas.

En esta línea, diversas investigaciones presentan a la autocompasión como un mejor modo de evaluar la forma de sentirse bien con uno mismo, que implica tratarse a uno mismo con amabilidad, reconocer la humanidad compartida de uno y ser consciente al considerar los aspectos negativos que se tienen de sí mismo.

En este sentido, la empatía tiene conexiones teóricas con la atención plena y la autocompasión, lo cual constituye un elemento clave del Programa de reducción de estrés basado en *mindfulness*. Sin embargo, estudios previos que examinaron el impacto del programa sobre la autocompasión o la empatía han demostrado resultados mixtos, sugiriendo que tanto la atención plena como las habilidades de autocompasión pueden jugar un papel importante en la mejora del bienestar asociado con el entrenamiento de atención plena. Así y todo, los investigadores sugieren que se necesitan estudios longitudinales para confirmar estos hallazgos.

El presente trabajo cuasiexperimental evaluó el impacto de la práctica de *mindfulness* en la autocompasión, y analizó a su vez el impacto en la empatía, los niveles de autoestima, el estrés, la ansiedad y la conciencia *mindfulness* como variables complementarias, en estudiantes de 5.º año de Psicología que participaron de un programa MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) en el marco del seminario Prácticas contemplativas y Psicoterapia, a fin de considerar la correlación que se establece entre ellas.

Los resultados obtenidos arrojan un aumento significativo en los niveles de autocompasión, y una disminución significativa del estrés percibido, depresión y ansiedad junto a un aumento de la conciencia *mindfulness* y los niveles de autoestima, posteriores a la intervención. Los análisis de correlación arrojaron que los diversos componentes de la autocompasión guardan una correlación positiva y

estadísticamente significativa con los niveles de autoestima, la empatía y la conciencia *mindfulness*, incluyendo sus cinco facetas, así como una correlación negativa y estadísticamente significativa con los niveles percibidos de estrés, ansiedad y depresión.

El estudio contribuye a la identificación de la autocompasión como una unidad de medida operativa que permite evaluar el impacto de la práctica de *mindfulness* en la relación consigo mismo y la relación con los demás, y aporta un asidero empírico relevante acerca de la relación de la autocompasión con otras construcciones psicológicas, lo que permite enriquecer la exploración de sus vínculos con el funcionamiento psicológico, destacando la pertinencia de la incorporación de programas de *mindfulness* en la formación profesional del psicólogo, por cuanto colaboran en el desarrollo de cualidades inherentes a la praxis profesional que resultan nodales para el despliegue y desarrollo de competencias terapéuticas esenciales.

Abstract

Mindfulness training has well-documented effects on psychological health, and is used in a wide variety of clinical and therapeutic environments as an effective component in treatments, as well as in the development of skills relevant to the daily role of professionals. Previous studies suggest the longitudinal study of mindfulness and self-compassion, considering that they may be related differentially or synergistically with outcome variables such as empathy, general health, and the development of therapeutic skills.

Along these lines, several studies present self-compassion as a better instrument to evaluate the way in which we feel about ourselves, which implies treating oneself with kindness, recognizing one's shared humanity and being aware when considering the negative aspects of oneself.

In accordance, empathy has theoretical connections with mindfulness and self-compassion, which constitutes a key element of the Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR). However, previous studies which examined the program's impact on self-compassion or empathy have shown mixed results, suggesting that both mindfulness and self-compassion skills may play an important role in improving the well-being associated with mindfulness training; though researchers suggest that longitudinal studies are needed to confirm these findings.

The present quasi-experimental study evaluated the impact of mindfulness practice on self-compassion, as well as the impact on empathy, self-esteem levels, stress, anxiety and mindfulness awareness as complementary variables, in 5th year students of psychology who participated in an MBSR program within the framework of the Contemplative Practices and Psychotherapy Seminar, in order to analyze the correlation established between these variables.

The results obtained show a significant increase in the levels of self-compassion, together with a significant decrease in perceived stress, depression and anxiety, coupled with an increase in mindfulness awareness and levels of self-esteem, after the participation. The correlation analysis showed that the various components of self-compassion have a positive and statistically significant correlation with levels of self-esteem, empathy, mindfulness awareness including its five facets, as well as a negative and statistically significant correlation with perceived levels of stress, anxiety and depression.

This study contributes to identifying self-compassion as an operational measurement unit that allows for the evaluation of the impact of the practice of mindfulness in the relationship with oneself and with others. It also provides a relevant empirical grip on the relationship of self-compassion with other psychological constructs, which allows for the improvement of the exploration of its links with psychological functioning, highlighting the relevance of the incorporation of mindfulness programs in the professional training of psychologists since it helps in the development of qualities inherent to the professional practice that are key for the display and development of essential therapeutic skills.