

COGNICIÓN SOCIAL Y PRACTICA MEDITATIVA: UN ESTUDIO CONTROLADO

AUTOR: Manuel González Panzano

Residente de 3º año de Psiquiatría del Hospital Universitario Miguel Servet

TUTOR RESPONSABLE: Javier García-Campayo. Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet y profesor asociado de la Universidad de Zaragoza.



ÍNDICE

Resumen	3
Antecedentes y justificación del tema	4
Objetivos	7
Hipótesis	7
Metodología	8
Implicaciones éticas	11
Análisis estadístico	12
Resultados	12
Discusión y conclusiones	18
Bibliografía	19
Anexo	21

RESUMEN

El estudio de la **cognición social** junto con los mecanismos neurales subyacentes, ha sido señalado como uno de los **principales objetivos** de la actual neurociencia cognitiva. En este trabajo analizaremos utilizando medidas psicológicas las capacidades humanas de cognición social en sujetos, según la literatura, situados a lo largo de un **continuum de cognición social**: (i) sujetos con cierta experiencia en meditación, en los que cabría esperar capacidades superiores de cognición social: interacción social, reconocimiento de emociones, empatía y teoría de la mente; y (ii) sujetos sin patología como grupo control. Para ello llevaremos a cabo un estudio controlado transversal comparativo con las siguientes variables objeto de estudio: a) Variables sociodemográficas; b) Variables de cognición social; c) Variables de mindfulness; d) Otras variables: estado de ansiedad y depresión.

El **objetivo** de este estudio es profundizar en la cognición social, estableciendo nuevas hipótesis, fundamentadas empíricamente, sobre su funcionamiento y comprobando la existencia de un continuo de cognición social que podría poner de manifiesto los beneficios de la meditación sobre la capacidad de interacción social.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Los meditadores obtuvieron mejores resultados en el **test FFMQ ($p= 0.014$)** demostrando un **mayor estado de mindfulness** ; sin embargo, obtienen peor puntuación en el **Test de las indirectas total ($p= 0.00$)** lo que implica **menor teoría de la mente** que los controles en contra de la hipótesis de partida.

Se trata de un estudio piloto (el primero sobre el tema en la literatura internacional) con un **tamaño muestral pequeño** por lo que es necesario un estudio con mayor población para ver si los resultados varían o van en la misma dirección, siendo necesaria la modificación de la hipótesis de partida.

PALABRAS CLAVE

Cognición social, meditación, mindfulness, empatía, reconocimiento emociones, interacción social.

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La **cognición social** incluye todos los procesos implicados en el procesamiento de la información social, incluyendo la capacidad de comprender y predecir la conducta social de los demás.

Su estudio, junto con los mecanismos neurales subyacentes, ha sido señalado como uno de los **objetivos principales** de la actual neurociencia cognitiva (Lieberman 2007).

Recientemente se han definido sus **cuatro dimensiones fundamentales**:

- 1) Percepción y procesamiento emocional, evaluado a través del reconocimiento de emociones
- 2) Teoría de la mente o habilidad para inferir estados mentales ajenos
- 3) Conocimiento social, o comprensión de normas implícitas, asunción de roles y límites en la interacción social
- 4) Estilo atribucional o tendencia determinada a explicar las interacciones sociales (Pinkham et al 2013).

La cognición social nos permite desenvolvernó en una **situación interpersonal** incluyendo la habilidad de interpretar las emociones de las otras personas y, en definitiva, nos permite interactuar con el otro. Ha sido una parte fundamental de nuestro **desarrollo evolutivo** como especie y del conjunto de destrezas que nos permiten adaptarnos a un mundo cada vez más complejo. En estos últimos años, la cognición social ha emergido con fuerza en el **estudio psicopatológico** y su evaluación ha sido objeto de numerosas investigaciones. (Brune 2005; Lahera et al 2008; Blair 2003).

Sin embargo, la cognición social y la empatía también son **componentes decisivos de las relaciones de los sujetos sanos** (Gleason et al 2009; Ickes et al 2009).

Algunos autores señalan la necesidad de **medir la capacidad para la interacción** que posee un sujeto como elemento constitutivo de la cognición social (Auvray & Rohde 2012). Para ello existen pruebas que miden la capacidad de los sujetos para **inferir estados mentales ajenos o entender determinadas situaciones sociales (de forma off-line)** si bien, parece cada vez más importante la necesidad de incorporar marcos de experimentación en los que un sujeto interactúe en tiempo real con otro sujeto pues, en estos procesos, se generan procesos dinámicos con

propiedades colectivas emergentes que desbordan la suma de las capacidades individuales de cada interlocutor (Izuka et al 2007).

Hay un experimento clásico que ha servido como **punto de partida para este nuevo paradigma**. En el, Murray & Trevarthen (1985) analizaron la conducta de un bebe y su madre en una interacción mediada a través de un circuito cerrado de televisión. Inicialmente el niño reconocía en una pantalla la imagen de la madre dirigiéndose a él, pero si, tras un intercambio social entre ambos, se le presentaba al niño una grabación de la madre durante la escena que acaba de transcurrir, el niño era capaz de sentir cómo las expresiones maternas (las mismas que antes, reproducidas en la filmación) no se ajustaban al ritmo de las suyas. En este segundo caso, el bebé comenzaba a dar señales de desconcierto ante el desajuste entre las contingencias de las expresiones mutuas y terminaba llorando.

La importancia del resultado anterior en el contexto de la cognición social ha hecho que, en los últimos años, se hayan llevado a cabo varios trabajos que inspirados en los experimentos originales intentan **reproducir en condiciones de laboratorio experimentos de interacción similares** (Auvray 2009,2012; Izuka et al 2007; Di Paolo 2008; Rhode et al 2008). Este tipo de estudios han configurado el conocido como **“paradigma mínimo de cruce perceptual”** (Lenay et al 2009).

En este paradigma de **“perceptual crossing”** dos sujetos mantienen una interacción ciega, a través de ordenadores, compartiendo un mismo espacio unidimensional virtual al que acceden desde su correspondiente ordenador. Los sujetos mueven un cursor sobre la pantalla y reciben un estímulo en el momento en que el cursor cruza con algo durante su movimiento (pueden ser de diferentes tipos: el cursor real del otro participante, un estímulo fijo o una grabación del movimiento del cursor contrario pero con cierto desfase temporal). Se demuestra que, sin ningún acceso visual al monitor e interactuando con señale idénticas, **el sujeto es capaz de identificar cuando la interacción establecida es con un ser humano y no con su copia pre programada** (Auvray, 2009). Los sorprendentes resultados en condiciones mínimas revelan que hay mucho que investigar aún sobre nuestra capacidad de interacción diádica – evaluada en estas tareas- y cómo ésta implica una coordinación conductual que emerge de la correcta identificación del otro y posterior sincronización. (Niewiadomski et al 2010).

Por otro lado, la **meditación** ha mostrado efectos beneficiosos sobre algunas funciones cognitivas como atención, funciones ejecutivas y memoria operativa (Chiesa et al 2011). Hay también una evidencia incipiente de que **la meditación promueve la conexión emocional con extraños, la conducta psicosocial y la empatía.**

(Hutcherson et al 2008; Leiberg et al 2011; Vago & Silbersweig 2012; Mascaro et al 2013).

Uno de los fundamentos conceptuales de la meditación es incrementar la **compasión** hacia los pensamientos, emociones y conductas de los demás (The Dalai Lama, 1995; Wallace, 2001) Por ello, y dada la eficacia de la meditación sobre aspectos cognitivos básicos y sobre la regulación emocional, se ha pensado que podría tener un efecto beneficioso sobre la empatía y la cognición social.

Recientemente Klimecky et al (2013) se ha demostrado que un entrenamiento en meditación basada en la compasión **puede cambiar la reacción emocional al sufrimiento de otros y modifica, a través de la neuroplasticidad, algunas rutas neurales implicadas en la empatía.**

Tal y como indican Hayes & Feldman (2004), la meditación trata de tomar distancia de las propias experiencias internas y externas, adoptando una postura más “descentrada” (Teasdale et al, 2002) y reduciendo la reactividad emocional.

Ello supone un realce de los componentes sustanciales de la empatía: **percepción, comprensión, facilitación, expresión y regulación emocional** (Jiménez 2009).

Algunos autores, en este sentido han descrito la relación entre práctica meditativa e inteligencia emocional (Extremera & Fernández Berrocal, 2002). Se ha descrito el efecto beneficioso de programas breves basados en Atención Plena sobre la capacidad empática (Frisvold et al 2012, Beckman et al 2012; Krasner et al 2009, Shapiro et al 2010).

En el otro extremo de nuestro hipotético “continuo” encontraríamos la **patología mental**. Se ha demostrado ampliamente la existencia de un deterioro de la capacidad de cognición social en diversos trastornos psiquiátricos como la **esquizofrenia** (Kandalaf et al. 2012) **y el autismo** (Holdnack et al 2011) Aunque el impacto de la **depresión** en el funcionamiento cognitivo social ha sido menos estudiado, existen estudios que sugieren un **deterioro de las capacidades cognitivas sociales en pacientes con depresión mayor** (Weightman et al 2014). Así mientras el trastorno depresivo mayor se caracteriza principalmente por síntomas emocionales como ánimo bajo y anhedonia, también se ha visto que individuos con depresión padecen un **importante deterioro de su funcionamiento interpersonal** (Tse & Bond 2004).

Por todo ello, en este estudio vamos a evaluar la cognición social mediante test off-line en un continuo de teoría de la mente, empatía e interacción social

- 1) Sujetos con cierta experiencia en meditación
- 2) Sujetos sanos sin experiencia en meditación

En un futuro, sería de interés proseguir nuestra investigación probando el paradigma de cruce perceptual en estos mismos sujetos y añadiendo diversas patologías que, seguirían el continuo de teoría de la mente (Pacientes Esquizofrénicos, Autistas, con Depresión Mayor etc.)

OBJETIVOS

PRINCIPAL

Analizar las capacidades humanas de cognición social en sujetos situados, según la literatura, en un continuum de cognición social:

- 1) Sujetos con experiencia en meditación, en los que cabría esperar capacidades superiores
- 2) Sujetos sin patología como grupo de control.

ESPECÍFICOS

Medir variables de cognición social mediante una batería de test psicológicos que medirán la empatía, capacidad de reconocimiento de emociones, teoría de la mente y estilo atribucional en situaciones sociales

Analizar variables de cognición social en sujetos situados en torno a un continuum de cognición social: sujetos con experiencia en meditación frente a controles sanos

HIPÓTESIS

La hipótesis de partida es que **los meditadores** presentarán puntuaciones superiores en las pruebas de empatía, teoría de la mente, estilo atribucional menos hostil y mayor capacidad de reconocimiento de emociones que **sujetos sanos no meditadores**

METODOLOGÍA

DISEÑO

Estudio controlado transversal de comparación en cognición social en dos grupos de sujetos

- 1) Sujetos sanos con experiencia en meditación
- 2) Controles sanos sin experiencia en meditación

SUJETOS DEL ESTUDIO

Se incluyó a sujetos **voluntarios** de edad comprendida entre 18 y 65 años; que entendían español hablado y escrito; que carecían de déficits cognitivos que impidiesen la realización de las pruebas y que otorgaron consentimiento informado.

Además, según el grupo cumplían los siguientes criterios específicos

Grupo de meditadores: se incluyó a aquellos sujetos que tenían reconocida cierta experiencia de meditación. Se excluyó a aquellos sujetos que padecían trastornos psiquiátricos

Grupo de sujetos sanos: se excluyó de participar a aquellos que padecían trastornos psiquiátricos; se excluyó así mismo a aquellos sujetos que habían sido meditadores o habían meditado en los últimos 2 años.

TAMAÑO MUESTRAL

Escogimos a **20 sujetos por grupo** para realizar estadística y establecer diferencias.

PROCEDIMIENTO DE RECLUTAMIENTO

Se reclutó a voluntarios según el grupo de comparación:

a) Grupo de meditadores: de entre los inscritos en el master de mindfulness de la universidad de Zaragoza. Se anunció y posteriormente se inscribieron voluntariamente.

b)Grupo no meditador: se realizó entre voluntarios, familiares y conocidos del grupo de meditadores que cumplieran los criterios de inclusión

Todos los sujetos que cumplieran los criterios de inclusión fueron debidamente informados de los objetivos y procedimientos del estudio y se obtuvo su participación mediante su **consentimiento informado por escrito**

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

La evaluación de los grupos tuvo lugar en una sala tranquila y silenciosa, bajo las **mismas condiciones** de luz y de temperatura. Con el fin de asegurar el **mismo estado cognitivo**, se avisó a los sujetos del grupo de meditadores de que no meditasen ni antes (2 horas antes) ni durante la realización de las pruebas. Las evaluaciones fueron **individuales**.

VARIABLES ESTUDIADAS

1)VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Se diseñó un cuestionario para este estudio que incluyó las variables sociodemográficas habituales (sexo, edad, estado civil, nivel educativo, situación laboral actual, tipo de ocupación, tipo de jornada).

2)VARIABLES DE COGNICIÓN SOCIAL

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN : En el grupo de meditadores se recogieron las características de la práctica realizada (número de horas, orientación, formato...).

EMPATÍA: Se midió a través del Índice de Reactividad Personal (Interpersonal Reactivity Index, IRI; David, 2000), en su adaptación validada al español (Pérez-Albeniz et al, 2003). Se trata del instrumento de evaluación de la empatía disposicional más usado en la literatura. Es una escala de fácil aplicación, formada por 28 ítems distribuidos en cuatro subescalas que miden cuatro dimensiones del concepto global de empatía. El formato de respuesta es de tipo likert con cinco opciones de respuesta (de 0 a 4), según el grado en que dicha afirmación le describa (*No me describe bien, Me describe un poco, Me describe bien, Me describe bastante bien y Me describe muy bien*).

La estructura del IRI se forma por cuatro dimensiones independientes de 7 ítems cada una: a) *Fantasy* que denotaba la tendencia de los sujetos a identificarse con personajes ficticios como personajes de libros y películas, b) *Perspective taking* que contenía ítems que reflejaban la tendencia o habilidad de los sujetos para adoptar la perspectiva o punto de vista de otras personas, c) *Empathic concern* que contenía ítems que evaluaban la tendencia de los sujetos a experimentar sentimientos de compasión y preocupación hacia otros y d) *Personal distress* que incluía ítems que indicaban que los sujetos experimentaban sentimientos de incomodidad y ansiedad cuando eran testigos de experiencias negativas de otros.

TEORÍA DE LA MENTE: a través de Test de la Insinuación (Hinting Task; Corcoran, 1995; validado en español por Gil et al, 2012). Es un instrumento de evaluación de la teoría de la mente, que incluye diez historias breves, con el objetivo de reducir las interferencias del posible deterioro en memoria o en comprensión verbal, que el evaluador puede leer a los sujetos las veces que sea necesario para asegurar una correcta comprensión de las mismas.

En todas las historias aparecen dos personajes, y al final de cada una, uno de los personajes deja caer una indirecta bastante clara. Al sujeto se le pregunta qué ha querido decir realmente el personaje de la historia con el comentario que ha hecho. Si el sujeto responde correctamente, se puntúa con un 2; si no, se añade información que deja aún más clara la indirecta. Si el sujeto responde correctamente en esta ocasión, se puntúa con un 1. Una respuesta incorrecta equivale a un 0. La puntuación total de la prueba va de 0 a 20

ESTILO ATRIBUCIONAL (atribución de Intención en situaciones sociales): a través del Cuestionario de estilo atribucional / Atribución de intenciones ambiguas y hostiles (Ambiguous Intentions and Hostility Questionnaire, Coombs et al, 2007). Incluye el relato de 15 escenas con distintas evoluciones, que varían según el grado de intencionalidad de los personajes. El sujeto evaluado debe indicar por qué cree que el protagonista actúa de esta forma (subescala AIHQHB, *Hostility Bias*), si cree que lo hizo a propósito (AIHQIS, *Intentionality Bias*) y puntuar cuánto culpabilizaría al protagonista de la historia (AIHQBS, *Blame Scale*). De la misma forma, debe puntuar cuánto le enfadaría la situación (AIHQAS, *Angry Bias*) y qué haría en esa situación (AIHQAB, *Agresivity Bias*).

3)VARIABLES DE MINDFULNESS

ESCALA DE ATENCIÓN PLENA (Mindful Attention Awareness Scale, MAAS; Brown y Ryan, 2003). Es un instrumento sencillo para la medición del constructo Mindfulness mediante 15 ítems que se agrupan en un único factor que evalúa las diferencias individuales en la frecuencia de estados de atención plena a lo largo del tiempo.

CUESTIONARIO DE LAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS FMMQ (BAER et al., 2006) : Prueba de las cinco facetas de la atención plena consiste en 39 ítems que evalúan cinco aspectos de la atención plena. Las sentencias se clasifican en una escala de tipo Likert que va desde 1 (nunca o muy rara vez es cierto) hasta 5 (muy a menudo o siempre). Los cinco factores son: observar, describir, acto de percibir, no juzgar la experiencia interior y no volver a la experiencia interior.

4)OTRAS VARIABLES

Se midió además el estado de ansiedad y de depresión que por su posible efecto confusor consideramos que debía ser controlado.

ESTADO DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: mediante la versión validada al español de la Hospital Anxiety and Depression Scale HADS (Tejero et al, 1986). Es una escala auto administrada, diseñada para detectar la presencia de trastornos de depresión y ansiedad en pacientes.

IMPLICACIONES ÉTICAS

El estudio se llevó a cabo siguiendo la **normativa local** y los principios establecidos internacionalmente en la **declaración de Helsinki (2000)**.

Se obtuvo el **consentimiento informado por escrito** de cada uno de los sujetos del estudio. No se llevó a cabo ningún procedimiento específico del estudio antes de que hubieran otorgado su consentimiento informado. Antes de obtener el consentimiento informado por escrito, el se explicó a los pacientes, los objetivos, métodos y posibles riesgos del estudio, así como las molestias que implicaba.

Se garantizó la confidencialidad de los datos de los sujetos y se cumplió en todo momento con lo establecido por la **Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal**.

El estudio se inició una vez fue recibida la aprobación del Comité Ético de Investigación Clínica de Aragón.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se analizó la normalidad de las distribuciones con la prueba de **Shapiro-Wilk** debido a que el tamaño de la muestra (n) era menor de 50.

Al contrastar variables **cualitativas** se aplicó la prueba de la **Chi cuadrado χ^2**

Al contrastar variables **cuantitativas** se aplicó la prueba de la **T de Student para datos apareados** si cumplía criterios de normalidad y la prueba no paramétrica **U de Mann Whitney** si no cumplía criterios de normalidad.

Además se analizó la magnitud del efecto con al **coeficiente d de Cohen**.

Los análisis se hicieron con el programa estadístico **SPSS 14**.

El **nivel de significación** fijado para todas las pruebas de contraste de hipótesis fue del **0,05**.

RESULTADOS

En la **tabla 1** vemos que se ha empleado la prueba « **Chi cuadrado** » para comprobar si existen diferencias estadísticamente significativas en las variables sociodemográficas entre el grupo de meditadores y el grupo control.

Como era de esperar por el **reducido tamaño de la muestra (n=20)** y, puesto que se trató de obtener **muestras homogéneas**, no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables.

Respecto al **género** hay un ligero predominio en el **sexo femenino** más acusado en el grupo de control (15 mujeres) que en los meditadores (13 mujeres).

En ambos grupos predomina el estado civil « **casado o emparejado** » (13 en el grupo de meditadores y 11 en el de no meditadores) si bien destaca un mayor número de « **separados o divorciados** » en el grupo que no medita (4) frente al grupo que medita (0)

El número de **solteros** entre los meditadores fue de 5 frente a 4 entre no meditadores. Así mismo había 1 **viudo** en grupo de meditación y el mismo número entre los controles.

Respecto a la **convivencia** apenas hay diferencias entre ambos grupos ($p=0.53$) siendo mayoría en el grupo de meditadores los que viven « **en domicilio propio con la pareja** » 8 frente a 5 en no meditadores. Entre los no meditadores son mayoría los que viven « **en domicilio propio con pareja y/o hijos** » (6) coincidiendo en número con el grupo control (6). En cuanto al resto de la muestra **viven « en domicilio propio**

solo/a » 4 de los meditadores y 5 de los no meditadores; « **en domicilio de familiares** » 1 de los meditadores y 2 de los no meditadores; y finalmente, 2 sujetos del grupo control viven en « **otros** ».

El **lugar de residencia** es mayoritariamente la ciudad de **Zaragoza** tanto en el grupo de meditadores (13) como de no meditadores (17) lo cual es lógico pues en dicha ciudad se realizó el reclutamiento de los participantes del estudio.

En cuanto al **nivel de estudios** predominan tanto en meditadores como en no meditadores aquellos que poseen « **estudios universitarios** » siendo el número superior en el caso de los meditadores (17) que en entre los controles (11) Esto también era de esperar, pues el reclutamiento de meditadores se realizó entre los asistentes a un máster universitario.

Todos los sujetos del estudio sabían al menos « **leer y escribir** »; entre los meditadores todos tenían al menos **estudios secundarios** (2) frente al mismo número en el caso de los controles (2), si bien, entre éstos últimos sí que había 7 sujetos que tan sólo tenían un nivel de « **graduado escolar** ».

En la situación laboral apreciamos como no había ningún « **estudiante** », esperable debido a la edad de los participantes, ni ninguna « **ama de casa** » lo cual también está relacionado con la edad de los participantes y el lugar socio-cultural en que se realizó el reclutamiento.

Entre los meditadores encontramos 1 « **desempleado con subsidio** » y ninguno en el grupo control. Así mismo encontramos 1 « **desempleado sin subsidio** » en el grupo de meditación y 1 entre los controles.

En ambos grupos fueron mayoría los sujetos « **empleados** » : 15 meditadores y 16 controles. Ningún sujeto del grupo de meditación estaba « **empleado pero de baja laboral** » siendo 1 en esta categoría en el grupo control.

Ningún meditador estaba jubilado frente a 2 de los no meditadores y finalmente en la categoría « **otros** » se encontraban 3 meditadores y ningún control

Finalmente en el **tipo de contrato** encontramos una mayoría de « **funcionarios** » (7) en entre los meditadores frente a 3 entre los controles. En éstos sin embargo, el mayor número se encuentra con « **contrato indefinido** » (8) frente a 2 sujetos en el caso de los meditadores. Así mismo 6 controles poseen un « **contrato temporal superior a 6 meses** » mientras que 1 solo sujeto de los meditadores posee este tipo de contrato. 6 meditadores trabajan « **por su cuenta** ». Finalmente 2 del grupo de meditación tienen « **otra relación contractual** » siendo también 2 en el caso de los controles.

Tabla 1. Variables sociodemográficas

	Grupo Caso N=20	Grupo Control N=20	Significación
Variabes Sociodemográficas			
Género: Mujer	13 (65%)	15 (75%)	$X^2=0.476$; gl=1; $p=0.49$
Estado Civil			$X^2=5.278$; gl=4; $p=0.26$
Casado/a emparejado/a	13 (65%)	11 (55%)	
Soltero/a	5 (25%)	4 (20%)	
Separado/a divorciado/a	0 (0%)	4 (20%)	
Viudo/a	1 (5%)	1 (5%)	
Convivencia			$X^2=4.137$; gl=5; $p=0.53$
Domicilio propio solo/a	4 (20%)	5 (25%)	
Domicilio propio con la pareja	8 (40%)	5 (25%)	
Domicilio propio con pareja y/o hijos	6 (30%)	6 (30%)	
Domicilio de familiares Residencia	1 (5%)	2 (10%)	
Otros	0 (0%)	2 (10%)	
Lugar de residencia			$X^2=2.533$; gl=2; $p=0.28$
Zaragoza	13 (65%)	17 (85%)	
Otro	6 (30%)	3 (15%)	
Nivel de estudios			$X^2=9.286$; gl=3; $p=0.26$
No sabe leer ni escribir			
Ha cursado estudios			
Graduado escolar	0 (%)	7 (35%)	
Estudios secundarios	2 (10%)	2 (10%)	
Estudios universitarios	17 (85%)	11 (55%)	
Otros			
Situación laboral			$X^2=7.032$; gl=5; $p=2.18$
Estudiante			
Ama de casa			
Desempleado/a con subsidio	1 (5%)	0 (0%)	
Desempleado/a sin subsidio	1 (5%)	1 (5%)	
Empleado/a	15 (75%)	16 (80%)	
Empleado/a pero de baja laboral	0 (0%)	1 (5%)	
Jubilado/a	0 (0%)	2 (10%)	
Incapacitado/a			
Otros	3 (15%)	0 (0%)	

Tipo de contrato			X ² =14.85; gl=5; p=0.11
Funcionario/a	7 (36.8%)	3 (16.7%)	
Contrato indefinido	2 (10.5%)	8 (44.4%)	
Contrato temp <6 meses			
Contrato temp >6 meses	1 (5.3%)	5 (27.8%)	
Contrato temp sin espec.			
Empresa ETT			
Trabaja sin contrato			
Trabaja por su cuenta	6 (31.6%)	0 (0%)	
Otra relación contractual	2 (10.5%)	2 (11.1%)	

En la **tabla 2** vemos que se empleó la prueba **t de student** para comparar las medias y desviaciones típicas de las variables clínicas en el caso de que siguiesen una distribución normal y la prueba **U de Mann Whitney** en el caso de no cumplir criterios de normalidad.

Tanto en el « **HADS total** » como en sus subescalas « **HADS ansiedad** » y « **HADS depresión** » vemos que las puntuaciones medias son superiores en el grupo control, sin embargo no existen diferencias estadísticamente significativas entre los 2 grupos. Es importante que no haya diferencias en los niveles de ansiedad y depresión entre los grupos debido a que hubieran actuado como variables confusoras del estudio.

En el test « **FFMQ** » vemos que el grupo de meditación obtuvo mayor puntuación que el grupo control siendo las diferencias estadísticamente significativas lo cual implica por tanto un mayor « **estado de mindfulness** »

En el test « **MAAS** » también encontramos diferencias a favor del grupo de meditación implicando una mayor **capacidad de atención plena** en este grupo aunque el resultado no es significativo.

En cuanto al test « **IRI** » en las subescalas **Toma de perspectiva (PT)**, **Preocupación empática (EC)** y **Malestar personal (PD)** el grupo control obtuvo una mayor puntuación pero sin diferencias significativas. Sin embargo, en la subescala **Fantasía (FS)** fue mayor la puntuación entre los meditadores aunque las diferencias tampoco fueron significativas

Llama la atención que en el “**Test de las indirectas total**” las diferencias que aparecen sí que son **estadísticamente significativas** y, en contra de lo esperable,

nos indican una mayor teoría de la mente en el grupo de control que en el de meditadores.

Finalmente en el **AIHQ** los meditadores puntuaron más bajo en las subescalas de **hostilidad (AIHQHB)**, **intencionalidad (AIHQIS)**, **culpa (AIHQBS)** y **enfado (AIHQBS)** que los controles tal y como era esperable. Sin embargo puntuaron por encima en la subescala de **agresividad (AIHQAS)** aunque en ninguna de las anteriores los resultados fueron significativos.

Tabla 2. Comparación de características clínicas de la muestra entre grupos

Variables Clínicas	Grupo Caso N=20		Grupo Control N=20		Significación
	Mean	SD	Mean	SD	
HADS Ansiedad	5.85	1.755	5.95	3.137	U=172.5; p=0.44
HADS Depresión	2.3	2.452	2.6	2.21	U=174.5; p=0.48
HADS Total	8.15	3.924	8.55	4.85	U=197.5; p=0.94
FFMQ	84.95	22.809	79.25	8.271	U=109; p=0.014
MAAS	4.187	1.327	3.732	0.894	U=138; p=0.093
Test Indirectas Total	15.4	2.722	18.65	1.348	U=57; p= 0.00
IRI PT	22.7	3.262	25.95	4.872	U=156; p=0.23
IRI FS	22.5	5.135	21.3	5.192	t=0.735; gl=38; p=0.46
IRI EC	26.85	3.36	28.4	3.267	U=147; p=0.14
IRI PD	13.7	3.13	17.1	4.667	t=-2.706; gl=38; p=0.1
AIHQ HB	16	9.257	18.1	10.573	U=190; p= 0.78
AIHQ IS	38.1	8,54	41.45	7.097	t=-1.34; gl=38; p=0.18
AIHQ AS	35	8.392	38.35	8.738	t=-1.23; gl=38; p=0.22
AIHQ BS	35.5	9.736	37.9	7.13	t=-0.88; gl=38; p=0.37
AIHQ AB	28.16	9.72	24.1	9.307	U=138; p=0.14

Debido al **pequeño tamaño muestral (N=20)** podríamos estar cometiendo un **error tipo II** por lo que comprobamos la **magnitud del efecto**.

En la **tabla 3** vemos que con un tamaño muestral mayor cabría esperar resultados estadísticamente significativos también en las subescalas IRIPT, IRIFS, IRIEC e IRIPD así como en el MAAS.

Tabla 3. Magnitud del efecto en las variables clínicas

Variables	Magnitud del Efecto
HADS Ansiedad	-0.04
HADS Depresión	-0.13
HADS Total	-0.09
FFMQ	0.3
MAAS	0.4
Test Indirectas Total	-1.55
IRI PT	0.4
IRI FS	0.2
IRI EC	-0.4
IRI PD	-0.8
AIHQ HB	-0.2
AIHQ IS	-0.4
AIHQ AS	-0.3
AIHQ BS	-0.2
AIHQ AB	0.4

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el presente estudio, hemos tratado de demostrar que sujetos con práctica en meditación se situarían en un nivel superior, en lo que a un continuo de cognición social se refiere, respecto a sujetos sanos que no meditan. Los resultados nos muestran que el grupo de meditadores obtiene puntuaciones significativamente superiores en el test FFMQ ($p= 0.014$) implicando un mayor estado de mindfulness en el día a día que los sujetos que no meditan.

Sin embargo, los meditadores obtienen en nuestro estudio un resultado significativamente inferior en “teoría de la mente” como vemos en el Test de las indirectas total ($p= 0.00$).

Este último resultado iría en contra de nuestra hipótesis de partida pero hay que tener en cuenta que se trata de un estudio piloto, siendo el primero en la literatura internacional en este tema, y serán necesarios nuevos estudios con un mayor tamaño muestral para comprobarlo o, en caso de que se confirme, variar la hipótesis de partida.

Por otro lado sería de gran interés en un futuro incluir algunas patologías (Esquizofrenia, autismo, depresión) situadas a lo largo del teórico continuo de cognición social para ver hasta qué punto se afectan estas capacidades del paciente. Así podría reorientarse el tratamiento para no limitarse únicamente a mejorar los aspectos clínicos sino también para tratar de implementar aspectos como la capacidad de cognición social por ejemplo mediante la práctica meditativa.

BIBLIOGRAFÍA

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed., text rev.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association (2000).
2. Auvray M, Myin E. Perception with Compensatory Devices: From Sensory Substitution to Sensorimotor Extension. *Cognitive Science*. August 2009;33:1036-1058.
3. Auvray M, Rohde M. Perceptual crossing: the simplest online paradigm. *Frontiers in human neuroscience*. June 2012;vol 6, article 181.
4. Baron-Cohen S, Wheelwright S, Hill J, Raste Y, Plumb I. The "Reading the Mind in the Eyes" Test revised version: a study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *J Child Psychol Psychiatry*. 2001 Feb;42(2):241-51
5. Coombs, D. R., Penn, D. L., Wicher, M., & Waldheter, E. (2007). The ambiguous intentions hostility questionnaire (AIHQ): A new measure for evaluating hostile social-cognitive biases in paranoia. *Cognitive Neuropsychiatry*, 12(2), 128-143.
6. Corcoran R, Mercer G, Frith CD. Schizophrenia, symptomatology and social inference: investigating theory of mind in people with schizophrenia. *Schizophr Res*. 1995;17:5---13.
7. Gil D, Fernández-Modamio M, Bengochea R, Arrieta M. [Adaptation of the Hinting Task theory of the mind test to Spanish]. *Rev Psiquiatr Salud Ment*. 2012 Apr-Jun;5(2):79-88
8. Holdnack J, Goldstein G, Drozdick L. Social perception and WAIS-IV performance in adolescents and adults diagnosed with Asperger's syndrome and autism. *Assessment* (2011) 18(2):192–200.
9. Kandalaf MR, Didehbani N, Cullum CM, Krawczyk DC, Allen TT, Tamminga CA, et al. The Wechsler ACS social perception subtest: a preliminary comparison with other measures of social cognition. *J Psychoeduc Assess* (2012) 30:455–65.

10. Lenay C., Auvray M., Stewart J. (2009). Perceptual interactions in a minimalist virtual environment. *New Ideas Psychol.* 27, 32-47
11. Louwerse, M.. & Hutchinson, S. (2012). Neurological evidence linguistic processes precede perceptual simulation in conceptual processing. *Frontiers in Psychology*, 3, 385 (2012).
12. Machin D, Campbell M, Fayers P, Pinol A. (1997). *Sample size tables for clinical studies*. 2nd ed. Blackwell Science.
13. Pino O, Guilera G, Gómez J, Rojo JE, Vellejo J, Purdon SE. A brief scale to assess cognitive impairment in psychiatric patients. *Psicothema*. 2006 Aug; 18(3): 447-52.
14. Silva LC. (2000). *Diseño razonado de muestras y captación de datos para la investigación sanitaria*. Madrid: Díaz de Santos.
15. Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler,A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano J., Alvarez, E., & Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala MindfulAttentionAwarenessScale (MAAS). *ActasEspPsiquiatr*, 40(1), 19-26.
16. Tejero A, Guimera EM, Farre JM, Peri JM. Uso clínico del HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale) en población psiquiátrica: un estudio de su sensibilidad, fiabilidad y validez. *Rev Dep Psiquiatr Fac Med Barc* 1986;13:233–238.
17. Tse WS, Bond AJ. The impact of depression on social skills: a review. *J NervMent Dis* (2004) 192(4):260–8.
18. Weightman MJ, Air TM, Baune BT. A review of the role of social cognition in major depressive disorder. *Front Psychiatry*. 2014 Dec 11;5:179.

ANEXO

1) DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Fecha de nacimiento (dd/mm/aaaa): - -/ -/ - - - -

Sexo: V M

Fecha firma HIP (dd/mm/aaaa): - -/ -/ - - - -

LUGAR DE RESIDENCIA: _____

ESTADO CIVIL:

- Casado/a o emparejado/a
- Soltero/a
- Separado/a Divorciado/a
- Viudo/a

CONVIVENCIA:

- Domicilio propio solo/a
- Domicilio propio con la pareja
- Domicilio propio con pareja y/o hijos
- Domicilio de familiares
- Domicilio de vecinos o amigos
- Residencia
- Otros (especificar):

NIVEL DE ESTUDIOS:

- No sabe leer ni escribir
- No cursado estudios pero sabe leer y escribir
- Graduado escolar (EGB, ESO, FP I, Grado medio)
- Estudios secundarios (BUP, bachillerato superior, COU, PREU, FP II, Grado superior)
- Estudios universitarios:
- Otros (especificar):

SITUACIÓN LABORAL:

- Estudiante

- Ama de casa
- Desempleado/a Con subsidio
- Desempleado/a sin subsidio
- Empleado/a
- Empleado/a pero está de baja laboral (ILT).

Fecha inicio (dd/mm/aaaa): - -/ - / - - - -

- Jubilado/a
- Incapacitado/a invalidez permanente
- Otros (especificar):

TIPO DE CONTRATO EN EL LUGAR DE TRABAJO (SOLAMENTE EMPLEADOS)

- Funcionario/a
- Contrato indefinido
- Contrato temporal de menos de 6 meses
- Contrato temporal de más de 6 meses
- Contrato temporal sin especificar la duración (obra y servicio, o similar)
- Trabajador/a de una empresa de trabajo temporal (ETT)
- Trabaja sin contrato
- Trabaja por su cuenta (autónomos, empresarios, profesionales liberales)
- Otra relación contractual (especificar):

2) ÍNDICE DE REACTIVIDAD PERSONAL (IRI)

Las siguientes frases se refieren a vuestros pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe **eligiendo la puntuación de 1 a 5 (1= no me describe bien; 2= me describe un poco; 3= me describe bastante bien; 4= me describe bien y 5= me describe muy bien)**. Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente. **Lee cada frase cuidadosamente antes de responder.** Contesta honestamente. GRACIAS.

1. Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder.	1 2 3 4 5
2. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo.	1 2 3 4 5
3. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	1 2 3 4 5
4. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas.	1 2 3 4 5
5. Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela.	1 2 3 4 5
6. En situaciones de emergencia me siento aprensivo e incómodo.	1 2 3 4 5
7. Soy normalmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente.	1 2 3 4 5
8. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión.	1 2 3 4 5
9. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo.	1 2 3 4 5
10. Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva.	1 2 3 4 5
11. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar).	1 2 3 4 5
12. Resulta raro para mí implicarme completamente en un buen libro o película.	1 2 3 4 5
13. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado.	1 2 3 4 5
14. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho.	1 2 3 4 5
15. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás.	1 2 3 4 5

16. Después de ver una obra de teatro o cine me he sentido como si fuera uno de los personajes.	1 2 3 4 5
17. Cuando estoy en una situación emocionalmente tensa me asusto.	1 2 3 4 5
18. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él.	1 2 3 4 5
19. Normalmente soy bastante eficaz al ocuparme de emergencias.	1 2 3 4 5
20. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren.	1 2 3 4 5
21. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes.	1 2 3 4 5
22. Me describiría como una persona bastante sensible.	1 2 3 4 5
23. Cuando veo una buena película puedo muy fácilmente situarme en el lugar del protagonista.	1 2 3 4 5
24. Tiendo a perder el control durante las emergencias.	1 2 3 4 5
25. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento.	1 2 3 4 5
26. Cuando estoy leyendo una historia interesante o una novela imagino cómo me sentiría si los acontecimientos de la historia me sucedieran a mí.	1 2 3 4 5
27. Cuando veo a alguien que necesita urgentemente ayuda en una emergencia me derrumbo.	1 2 3 4 5
28. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar.	1 2 3 4 5

3)TEST DE LAS INDIRECTAS

Instrucciones: A Continuación, se leerán un total de 10 historias que muestran interacciones entre dos personas. Cada historia termina con uno de los personajes diciendo algo. Cuando haya terminado de leer las historias, se preguntará lo que ha sucedido, estén atentos.

HISTORIAS:

1. Jorge llega a la oficina de Ángela después de un largo y caluroso viaje por la autopista. Ángela, inmediatamente, empieza a hablar sobre algunas ideas del negocio. Jorge interrumpe a Ángela diciendo: *“Uf, ha sido un largo y caluroso viaje por la autopista”*.

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Jorge cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Jorge continúa diciendo: *“¡Estoy seco!”*

Pregunta: ¿Qué quería Jorge que hiciera Ángela?

.....
.....

2. Marisa va al cuarto de baño para darse una ducha. Ana acaba de salir de darse un baño. Marisa se da cuenta de que el cuarto de baño está sucio, así que llama a Ana y le dice: *“¿No pudiste encontrar el limpiador, Ana?”*

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Marisa cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Marisa le dice a Ana: *“Eres muy vaga, Ana”*

Pregunta: ¿Qué quiere Marisa, que haga Ana?

.....
.....

3. Javier va al supermercado con su madre. Llegan a la sección de chucherías y Javier dice: *“¡Mira!, esos caramelos parecen riquísimos.”*

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Javier cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Javier le dice a su madre: *“Estoy hambriento, mamá”*.

Pregunta: ¿Qué quiere Javier, que haga su madre?

.....
.....

4. Pablo tiene que ir a una entrevista y se le está haciendo tarde. Mientras está limpiándose sus zapatos, le dice a su mujer, Julia: *“Quiero ponerme esa camisa azul pero, está arrugada.”*

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Pablo, cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Pablo continúa diciendo: *“Está en la cesta de la ropa para planchar”*.

Pregunta: ¿Qué quiere Pablo, que haga Julia?

.....
.....

5. Lucía está sin un duro, pero quiere salir por la noche. Lucía sabe que David acaba de cobrar. Ella le dice *“Estoy sin un duro, las cosas son tan caras en estos tiempos”*.

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Lucía cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Lucía continúa diciendo: *“Bien, supongo que tendré que quedarme sin salir esta noche”*.

Pregunta: ¿Qué quiere Lucía que haga David?

.....
.....

6. Daniel quiere llevar a cabo un proyecto en su trabajo, pero Richard, su jefe, ha pedido a otra persona que lo realice. Daniel le dice: *“Qué lástima, no estoy demasiado ocupado en este momento.”*

Pregunta: ¿Qué quería decir, realmente, Daniel cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Daniel continúa diciendo: *“Este proyecto es ideal para mí”*.

Pregunta: ¿Qué quiere Daniel, que haga Ricardo?

.....
.....

7. Dentro de poco es el cumpleaños de Rebeca. Ella le dice a su padre: *“Me encantan los animales, sobre todo, los perros”*.

Pregunta: ¿Qué quería decir, realmente, Rebeca cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Rebeca continúa diciendo: *“¿La tienda de mascotas estará abierta en mi cumpleaños, papá?”*.

Pregunta: ¿Qué quiere Rebeca que haga su padre?

.....
.....

8. Beatriz y Miguel se han mudado a su nueva casa hace una semana. Beatriz ha estado desempaqueando algunos paquetes. Ella dice a Miguel: *“Has desempaqueado aquellas estanterías que compramos, Miguel”*

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Beatriz cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Beatriz continúa diciendo: *“Si quieres que algo se haga, debes hacerlo tú misma”*.

Pregunta: ¿Qué quiere Beatriz que hiciera Miguel?

.....
.....

9. Jessica y Manuel están jugando a un juego de trenes. Jessica tiene el tren azul y Manuel, el tren rojo. Jessica le dice a Manuel: *“No me gusta este tren.”*

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Jessica, cuando dice esto?

.....
.....

Información adicional: Jessica continúa diciendo: *“¡El rojo es mi color favorito!”*

Pregunta: ¿Qué quiere Jessica que haga Manuel?

.....
.....

10. Patricia acaba de bajar del tren con tres maletas pesadas. Juan está detrás de ella. Patricia le dice a Juan: “¡Caramba!, estas maletas son una molestia”.

Pregunta: ¿Qué quiere decir, realmente, Patricia, cuando dice esto?

.....

Información adicional: Patricia continúa diciendo: “No sé si podré arreglarme con las tres”.

Pregunta: ¿Qué quiere Patricia, que haga Juan?

.....

PUNTUACIÓN:

Se puntúa 2--si la interpretación correcta se da en el primer intento. Cuenta 0-- si la respuesta es una paráfrasis de lo que dijo el personaje. Si es incorrecto la respuesta se lee la información adicional. Si es correcto en el segundo intento se puntúa 1. El máximo de puntuación es de 20 puntos.

	Respuesta 1	Respuesta 2
1. El largo viaje: Jorge está cansado y no quiere hablar inmediatamente de negocios O quiere algo para beber.		
2. El baño sucio Por favor ¿podrías limpiar el baño? O ¿Por qué no limpias el baño?		
3. Las galletas ¿Podrías comprar galletas? O, quiero galletas		
4. Camisa arrugada ¿Podrías plancharme la camisa por favor?		
5. Sin blanca ¿Podrías prestarme dinero? O ¿Podrías invitarme a salir esta noche?		

6. Proyecto de trabajo ¿Me podrías dar el proyecto? O, me gustaría hacer ese proyecto		
7. Regalo de cumpleaños ¿Me podrías comprar un cachorro por mi cumpleaños? O quiero un cachorro por mi cumpleaños.		
8. Cristalería ¿Podrías colocar la estantería?		
9. Juego de trenes ¿Podemos cambiar los trenes? O quiero el tren rojo		
10. Maleta pesada ¿Puedes ayudarme con la maleta?		

4) CUESTIONARIO DEL RECONOCIMIENTO AMBIGUO DE INTENCIONES

Por favor lea cada una de las situaciones enumeradas a continuación e imagínese que la situación le ocurre. Para cada situación, escriba una breve razón para lo ocurrido. Después, puntúe si considera que la persona actuó a propósito o no. A continuación, se le pide que puntúe el enojo que la situación le hace sentir y cuánto culpa a la otra persona de lo ocurrido. Finalmente, por favor escriba lo que usted haría en esa situación. No se permite una respuesta del tipo "No sabe/no contesta".

1. Alguien se te adelanta en la cola del supermercado y dice: "Estoy en un apuro".

A. ¿Cuál crees que era la auténtica razón por la que esa persona se te adelantó en la cola?

B. ¿Se te coló la persona a propósito?

1 2 3 4 5 6
Definitivamente No Probablemente No Puede que No Puede que No Probablemente No Definitivamente No

No No No sí sí sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

Nada Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de pasar de largo sin saludarte?

1 2 3 4 5

Nada Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

4. Mientras estás caminando bajo la lluvia, un coche se desvía para evitar atropellar a un

gato, atraviesa un charco y te salpica de agua.

A. ¿Cuál crees que fue la auténtica razón de salpicarte de agua?

B. ¿Crees que lo hizo a propósito?

1 2 3 4 5 6
Definitivamente Probablemente Puede que Puede que Probablemente
Definitivamente

No No No sí sí sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1 2 3 4 5

Nada Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de salpicarte de agua?

1 2 3 4 5

Nada Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

5. Tienes una cita con alguien importante. Al llegar a su cita, la secretaria te informa de que la persona no está porque se tomó el día libre.

A. ¿Cuál crees que fue la auténtica razón de no mantener la cita?

B. ¿Crees que lo hizo a propósito?

1 2 3 4 5 6
Definitivamente Probablemente Puede que Puede que Probablemente
Definitivamente

No No No sí sí sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1 2 3 4 5

Nada Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de no mantener la cita?

1 2 3 4 5

Nada Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

6. Estás sentado en un autobús en un asiento del pasillo. Una persona se sube en la parada, empieza a caminar mientras el autobús arranca y te pisa el pie.

A. ¿Cuál crees que fue la auténtica razón de pisarte el pie?

B. ¿Crees que lo hizo a propósito?

1 2 3 4 5 6
Definitivamente Probablemente Puede que Puede que Probablemente
Definitivamente

No No No sí sí sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1 2 3 4 5
Nada Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de pisarte el pie?

1 2 3 4 5
Nada Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

7. Tus vecinos están escuchando música a todo volumen. Llamas a la puerta y pides que la

bajen. Quince minutos más tarde, la música está fuerte otra vez.

A. ¿Cuál crees que fue la auténtica razón de que los vecinos subieran de nuevo la música?

B. ¿Crees que lo hicieron a propósito?

1 2 3 4 5 6
Definitivamente Probablemente Puede que Puede que Probablemente
Definitivamente

No No No sí sí sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esas personas de subir de nuevo la música?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

8. Pasas junto a un grupo de adolescentes en un centro comercial y les escuchas empezar a reírse.

A. ¿Cuál crees que fue la razón por la que los adolescentes empezaron a reírse al pasar tú junto a ellos?

B. ¿Crees que los adolescentes lo hicieron a propósito?

1	2	3	4	5	6
Definitivamente No	Probablemente No	Puede que No	Puede que sí	Probablemente sí	Definitivamente sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esos adolescentes de reírse al pasar junto a ellos?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

9. Estás conduciendo y la persona del coche de detrás toca el claxon y luego se te cruza en la carretera.

A. ¿Cuál crees que es la auténtica razón por la que se te cruza?

B. ¿Crees que esa persona lo hizo a propósito?

1	2	3	4	5	6
Definitivamente No	Probablemente No	Puede que No	Puede que Sí	Probablemente Sí	Definitivamente Sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de cruzarse en la carretera?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

10. Has quedado a comer en un restaurante con un nuevo amigo pero él/ella nunca llega a aparecer.

A. ¿Cuál crees que es la auténtica razón por la que no llega a aparecer en el restaurante?

B. ¿Crees que esa persona lo hizo a propósito?

1	2	3	4	5	6
Definitivamente No	Probablemente No	Puede que No	Puede que sí	Probablemente sí	Definitivamente sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de no aparecer en el restaurante?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

11. Estás buscando plaza de aparcamiento durante un rato. Cuando ves una plaza libre, pones el intermitente, te acercas al sitio, pero alguien se te adelanta y aparca su coche en la plaza.

A. ¿Cuál crees que es la auténtica razón por la que la persona del otro coche utilizó tu plaza libre?

B. ¿Crees que esa persona lo hizo a propósito?

1	2	3	4	5	6
Definitivamente	Probablemente	Puede que	Puede que	Probablemente	
Definitivamente					
No	No	No	sí	sí	sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de no devolverte la llamada?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

14. Estás viendo un partido de futbol y tomando una cerveza. De repente, el equipo local marca un gol, la gente comienza a aplaudir y alguien golpea tu brazo y te hace derramar la cerveza sobre tu ropa.

A. ¿Cuál crees que es la auténtica razón por la que la persona te ha golpeado el brazo?

B. ¿Crees que esa persona lo hizo a propósito?

1	2	3	4	5	6
Definitivamente	Probablemente	Puede que	Puede que	Probablemente	
Definitivamente					
No	No	No	sí	sí	sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de golpearte el brazo?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

15. Un día antes de quedar con alguien, él/ella llama para cancelar la cita. Es la tercera vez consecutiva que hace esto.

A. ¿Cual crees que es la auténtica razón por la que la persona canceló la cita?

B. ¿Crees que esa persona lo hizo a propósito?

1	2	3	4	5	6
Definitivamente	Probablemente	Puede que	Puede que	Probablemente	Definitivamente
No	No	No	sí	sí	sí

C. ¿Cuánto te enfada esta situación?

1	2	3	4	5
Nada				Muy enfadado

D. ¿Cuánto culparías a esa persona de cancelar la cita?

1	2	3	4	5
Nada				Mucho

E. ¿Qué harías en esa situación?

5) HADS

A.1. Me siento tenso/a o nervioso/a:

- 3. Casi todo el día
- 2. Gran parte del día
- 1. De vez en cuando
- 0. Nunca

A.2. Siento una especie de temor como si algo malo fuera a suceder:

- 3. Sí, y muy intenso
- 2. Sí, pero no muy intenso
- 1. Sí, pero no me preocupa
- 0. No siento nada de eso

A.3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:

- 3. Casi todo el día
- 2. Gran parte del día
- 1. De vez en cuando
- 0. Nunca

A.4. Soy capaz de permanecer sentado/a tranquilo/a y relajado/a:

- 0. Siempre

1. A menudo
2. Raras veces
3. Nunca

A.5. Experimento una desagradable sensación de «nervios y hormigueos» en el estómago:

0. Nunca
1. Sólo en algunas ocasiones
2. A menudo
3. Muy a menudo

A.6. Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme:

3. Realmente mucho
2. Bastante
1. No mucho
0. En absoluto

A.7. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:

3. Muy a menudo
2. Con cierta frecuencia
1. Raramente
0. Nunca

D.1. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:

0. Ciertamente, igual que antes
1. No tanto como antes
2. Solamente un poco
3. Ya no disfruto con nada

D.2. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:

0. Igual que siempre
1. Actualmente algo menos
2. Actualmente mucho menos
3. Actualmente, en absoluto

D.3. Me siento alegre:

3. Nunca
2. Muy pocas veces

1. En algunas ocasiones
0. Gran parte del día

D.4. Me siento lento/a y torpe:

3. Gran parte del día
2. A menudo
1. A veces
0. Nunca

D.5. He perdido el interés por mi aspecto personal:

3. Completamente
2. No me cuido como debería hacerlo
1. Es posible que no me cuide como debiera
0. Me cuido como siempre lo he hecho

D.6. Espero las cosas con ilusión:

0. Como siempre
1. Algo menos que antes
2. Mucho menos que antes
3. En absoluto

D.7. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:

0. A menudo
1. Algunas veces
2. Pocas veces
3. Casi nunca

6) ESCALA DE DARSE CUENTA EN ATENCIÓN PLENA (MAAS)

Instrucciones: Debajo hay una serie de afirmaciones sobre su experiencia diaria. Por favor, use la escala de 1 a 6 para indicar lo frecuente o infrecuentemente que usted experimenta cada situación. Responda de acuerdo a lo que realmente refleja su experiencia y no a lo que usted piensa que debería ser. Puntúe cada ítem de forma separada en relación a los otros.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Muy frecuente	Algo frecuente	Algo infrecuente	Muy infrecuente	Casi nunca

CUIDADO: LA PUNTUACION ES INVERSA EN RELACION A OTRAS ESCALAS

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Puedo estar experimentando alguna emoción y no ser consciente hasta algún tiempo después | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención, o por pensar en otra cosa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Encuentro difícil permanecer focalizado en lo que está ocurriendo en el presente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Tiendo a andar rápidamente para llegar a donde quiero ir sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Tiendo a no notar la tensión física o el malestar hasta que realmente despierta mi atención | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Olvido el nombre de una persona casi tan pronto como me lo dicen por primera vez | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Parece que lleve puesto el “piloto automático” sin ser consciente de lo que estoy haciendo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Hago las actividades diarias corriendo sin estar realmente atento a ellas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Estoy tan centrado en la meta que quiero alcanzar que pierdo la noción de lo que estoy haciendo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Hago tareas o trabajos automáticamente sin ser consciente de lo que estoy haciendo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien mientras hago algo al mismo tiempo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Conduzco a sitios con el “piloto automático” y entonces me pregunto qué hago allí | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Me encuentro a mí mismo preocupado por el futuro o el pasado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestar atención | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Picoteo sin ser consciente de lo que estoy haciendo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

7) FACETAS DE ATENCIÓN PLENA FFMQ

Elija en cada ítem la alternativa que mejor refleje el grado en que está de acuerdo con cada uno de los enunciados que se indican a continuación.

1	2	3	4	5
Nunca o muy raramente verdad	Raramente verdad	Algunas veces verdad	A menudo verdad	Muy a menudo o siempre verdad

1. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos. 1 2 3 4 5
2. Con facilidad puedo poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas. 1 2 3 4 5
3. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos. 1 2 3 4 5
4. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento. 1 2 3 4 5
5. Me es difícil encontrar palabras para describir lo que siento. 1 2 3 4 5
6. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara. 1 2 3 4 5
7. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos. 1 2 3 4 5
8. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que esta sucediendo en el presente. 1 2 3 4 5
9. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape. 1 2 3 4 5
10. Presto atención a sonidos como el tic-tac del reloj, el gorjeo de los pájaros o los coches que pasan. 1 2 3 4 5
11. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas. 1 2 3 4 5
12. Conduzco en “piloto automático”, sin prestar atención a lo que hago. 1 2 3 4 5
13. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo. 1 2 3 4 5
14. Me digo a mi mismo/a que no debería pensar como pienso. 1 2 3 4 5
15. Percibo el olor y el aroma de las cosas. 1 2 3 4 5
16. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de 1 2 3 4 5

expresarlo con palabras.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17. Hago actividades precipitadamente sin estar de verdad atento/a a ellas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentirlas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Percibo elementos visuales en la naturaleza o en el arte, como colores, formas, texturas o patrones de luces y sombras. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las deajo marchar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Me critico cuando tengo ideas irracionales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

8) TIPO DE MEDITACIÓN

¿Tienes experiencia en la práctica de meditación formal? () sí () no

Si es que sí, conteste por favor a las preguntas abajo:

DEFINICION DEL TIPO DE MEDITACIÓN REALIZADA

Nos gustaría saber exactamente que técnicas prácticas, y con qué frecuencia, para conocer mejor que efectos específicos produce cada tipo de meditación.

A continuación te describimos las técnicas de meditación más usuales. Por si tienes dudas, definimos en qué consiste cada meditación al final de la hoja. En cada una las meditaciones, por favor, señala la frecuencia con que la practicas en base al total del tiempo que dedicas a la meditación. Por ejemplo: la técnica A 25% de mi tiempo, la B 50%, la C 0% y la D 25%.

TIPO DE TECNICA MEDITATIVA	¿SI o NO?	¿Desde hace cuánto tiempo?	¿Con que frecuencia practicas actualmente (aproximado)?	Quando lo haces ¿Cuánto tiempo estás	PORCENTAJE DE TIEMPO
----------------------------	-----------	----------------------------	---	--------------------------------------	----------------------

		(meses)		practicando de media? (en minutos)	DEDICADO (%)
1.- Concentrativas o Sadhana (respiración, mantras, etc.)			Diariamente () Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		
2.- Vipassana o de contemplación			Diariamente () Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		
3.- Técnicas de Imaginación (visualizaciones)			Diariamente () Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		
4.- Observación del cuerpo (Body scan, tai chi, yoga, etc...)			Diariamente () Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		
5.- Compasión			Diariamente ()		

			Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		
6.- Practicas informales de mindfulness (hacer las actividades diarias con plena atención)			Diariamente () Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		
7.- Otras (DEFINIR):			Diariamente () Entre 3 y 4 veces por semana () Una vez a la semana () Entre 2 y 3 veces al mes () Esporádicamente ()		

Si quieres ampliar brevemente o hacer algún comentario sobre tu técnica meditativa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1- Concentrativa o Sadhana: Se base en mantenerme concentrado sobre la respiración u otro objeto único de atención.

2-Vipassana o de Contemplación: Consiste en prestar atención y ser consciente de

todo aquello que aparece y pasa por mi consciencia, sin seleccionar un foco particular de atención)

3- Técnicas de Imaginación (visualizaciones): Se sustenta en la utilización de imágenes o visualizaciones en las que me concentro.

4- Observación del cuerpo (Body scan, tai chi, yoga, etc...): Su objetivo es observar las sensaciones físicas que aparecen y noto en mi cuerpo.

5- Compasión: Consiste en generar, ya sea mediante imágenes o frases, sentimientos de compasión.