

Serie: Mindfulness in Clinical Psychology, I
Serie: Mindfulness en Psicología Clínica, I

- | | | |
|---|-------|--|
| Jens C. Thimm | 3-17 | Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Distress. |
| Anissia Brown
Rodrigo Becerra | 19-37 | Mindfulness for Neuropathic Pain: A Case Study. |
| Héctor Enríquez
Natalia Ramos
Oscar Esparza | 39-48 | Impact of the Mindful Emotional Intelligence Program on Emotional Regulation in College Student. |
| Miguel Quintana
Héctor González Ordi
Rafael Jódar Anchia | 49-56 | <i>Mindfulness</i> , personalidad y sugestionabilidad: estudio correlacional exploratorio. [<i>Mindfulness, Personality and Suggestibility: A Correlational Study.</i>] |
| Luis Manuel Blanco Donoso
Carlos García Rubio
Bernardo Moreno Jiménez
María Luisa R. de la Pinta
Santiago Moraleda Aldea
Eva Garrosa Hernández | 57-73 | Intervención breve basada en ACT y <i>mindfulness</i> : estudio piloto con profesionales de Enfermería en UCI y Urgencias. [<i>Brief Intervention Based on ACT and Mindfulness: Pilot Study with Nursing Staff in Intensive Care Unit and Emergency Services.</i>] |

Research Articles // Artículos de investigación

- | | | |
|--|---------|---|
| Raquel Úbeda
Pilar Tomás
Carmen Dasí
Juan Carlos Ruiz
Inmaculada Fuentes | 77-86 | Forma abreviada de la WAIS-IV: estudio piloto en pacientes con esquizofrenia. [<i>WAIS-IV Short Form: A Pilot Study with Schizophrenia Patients.</i>] |
| Bartolomé Marín Romero
Jesús Gil Roales-Nieto
Emilio Moreno San Pedro | 87-95 | Variabes relacionadas con el éxito en el autoabandono del tabaquismo. [<i>Variables Related to Success in Smoking Self-quitting.</i>] |
| Francisco J. Ruiz
M ^a Belén García Martín
Juan C. Suárez Falcón
Paula Odriozola González | 97-105 | The Hierarchical Factor Structure of the Spanish Version of Depression Anxiety and Stress Scale -21. |
| Zaida Hinojo Abujas
Vicente Pérez Fernández
Andrés García García | 107-118 | The Formation of Equivalence Classes in Adults without Training in Negative Relations between Members of Different Classes. |

Discussion and Review Articles // Artículos teóricos y de revisión

- | | | |
|---|---------|--|
| Pedro M. Ogallar
Manuel M. Ramos Álvarez
José A. Alcalá
María M. Moreno Fernández
Juan M. Rosas | 121-136 | Attentional Perspectives on Context-dependence of Information Retrieval. |
|---|---------|--|

Notes and Editorial Information // Avisos e información editorial

- | | | |
|------------------|---------|--|
| Editorial Office | 139-142 | Normas de publicación- <i>Instructions to authors.</i> |
| Editorial Office | 143 | Cobertura e indexación. [<i>Abstracting and Indexing.</i>] |

IJP&PT

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY & PSYCHOLOGICAL THERAPY

EDITOR

Miguel Rodríguez Valverde
Universidad de Jaén, España

REVIEWING EDITORS

Mónica Hernández López
Universidad de Jaén
España

Francisco Ruiz Jiménez
Fundación Universitaria Konrad Lorenz
Colombia

ASSOCIATE EDITORS

Dermot Barnes-Holmes
Universiteit Gent
Belgium

J. Francisco Morales
UNED-Madrid
España

Mauricio Papini
Christian Texas University
USA

Miguel Ángel Vallejo Pareja
UNED-Madrid
España

Kelly Wilson
University of Mississippi
USA

ASSISTANT EDITORS

Adolfo J. Cangas Díaz
Emilio Moreno San Pedro

Universidad de Almería, España
Universidad de Huelva, España

MANAGING EDITOR

Francisco J. Molina Cobos Universidad de Almería, España

EDITORIAL OFFICE/SECRETARÍA DE EDICIÓN

Adrián Barbero Rubio
Universidad de Almería, España

IJP&PT

INTERNATIONAL JOURNAL OF PSYCHOLOGY & PSYCHOLOGICAL THERAPY

Editor: Miguel Rodríguez Valverde, *Universidad de Jaén, España*
Senior Editor: Santiago Benjumea, *Universidad de Sevilla, España*

Reviewing Editors

Mónica Hernández López, *Universidad de Jaén, España*
Francisco Ruiz Jiménez, *Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia*

Assistant Editors

Adolfo J. Cangas Díaz, *Universidad de Almería, España*
Emilio Moreno San Pedro, *Universidad de Huelva, España*

Associate Editors

Dermot Barnes-Holmes, *Universitéit Gent, Belgique-België*
Francisco Morales, *UNED, Madrid, España*
Mauricio Papini, *Christian Texas University, USA*
Miguel Ángel Vallejo Pareja, *UNED, Madrid, España*
Kelly Wilson, *University of Mississippi, USA*

Managing Editor

Francisco J. Molina Cobos, *Universidad de Almería, España*

Secretaría de Edición/Editorial Office

Adrián Barbero Rubio *Universidad de Almería, España*

Consejo Editorial/Board of Editors

Yolanda Alonso *Universidad de Almería, España*
Erik Arntzen *University of Oslo, Norway*
Mª José Bágüena Puigcerver *Universidad de Valencia, España*
Yvonne Barnes-Holmes *National University-Maynooth, Ireland*
William M. Baum *University of New Hampshire, USA*
Gualberto Buela Casal *Universidad de Granada, España*
Francisco Cabello Luque *Universidad de Murcia, España*
José Carlos Caracuel Tubío *Universidad de Sevilla, España*
Gonzalo de la Casa *Universidad de Sevilla, España*
Charles Catania *University of Maryland Baltimore County, USA*
Juan Antonio Cruzado *Universidad Complutense, España*
Victoria Díez Chamizo *Universidad de Barcelona, España*
Michael Dougher *University of New Mexico, USA*
Mª Paula Fernández García *Universidad de Oviedo, España*
Perry N Fuchs *University of Texas at Arlington, USA*
Andrés García García *Universidad de Sevilla, España*
José Jesús Gázquez Linares *Universidad de Almería, España*
Inmaculada Gómez Becerra *Universidad de Almería, España*
Luis Gómez Jacinto *Universidad de Málaga, España*
M Victoria Gordillo Álvarez-Valdés *Universidad Complutense, España*
Celso Goyos *Universidade de Sao Paulo, Brasil*
David E. Greenway *University of Southwestern Louisiana, USA*
Patricia Sue Grigson *Pennsylvania State College of Medicine, USA*
Steven C. Hayes *University of Nevada-Reno, USA*
Linda Hayes *University of Nevada-Reno, USA*
Phillip Hine *Temple University, USA*
Per Holth *University of Oslo, Norway*
Robert J. Kohlenberg *University of Washington, Seattle, USA*
Maria Helena Leite Hunzinger *Universidade de Sao Paulo, Brasil*
Julian C. Leslie *University of Ulster at Jordanstown, UK*
Juan Carlos López García *Universidad de Sevilla, España*
Fergus Lowe *University of Wales, Bangor, UK*
Armando Machado *Universidade do Miño, Portugal*
G. Alan Marlatt *University of Washington, Seattle, USA*
Jose Marques *Universidade do Porto, Portugal*
Olga Gutiérrez Martínez *Hospital Universitario de Vigo, España*
Helena Matute *Universidad de Deusto, España*
Ralph R. Miller *State University of New York-Binghamton, USA*
Fernando Molero *UNED, Madrid, España*
Rafael Moreno *Universidad de Sevilla, España*
Ignacio Morgado Bernal *Universidad Autónoma Barcelona, España*
Edward K. Morris *University of Kansas-Lawrence, USA*
Lourdes Munduate *Universidad de Sevilla, España*
Alba Elisabeth Mustaca *Universidad de Buenos Aires, Argentina*
José I. Navarro Guzmán *Universidad de Cádiz, España*
Jordi Obiols *Universidad Autónoma de Barcelona, España*
Sergio M. Pellis *University of Lethbridge, Canada*
Ricardo Pellón *UNED, Madrid, España*
Wenceslao Peñate Castro *Universidad de La Laguna, España*
Víctor Peralta Martín *Hospital V. del Camino, Pamplona, España*
M. Carmen Pérez Fuentes *Universidad de Almería, España*
Marino Pérez Álvarez *Universidad de Oviedo, España*
Juan Preciado *City University of New York, USA*
Emilio Ribes Iniesta *Universidad Veracruzana, México*
Josep Roca i Balasch *INEF de Barcelona, España*
Armando Rodríguez *Universidad de La Laguna, España*
Jesús Rosales Ruiz *University of North Texas, USA*
Juan Manuel Rosas Santos *Universidad de Jaén, España*
Kurt Saltzinger *Hofstra University, USA*
M. Carmen Santisteban *Universidad Complutense, España*
Mark R. Serper *Hofstra University, USA*
Arthur W. Staats *University of Hawaii, USA*
Carmen Torres *Universidad de Jaén, España*
Peter J. Urciuoli *Purdue University, USA*
Sonsoles Valdivia Salas *Universidad de Zaragoza, España*
Guillermo Vallejo Seco *Universidad de Oviedo, España*
Julio Varela Barraza *Universidad de Guadalajara, México*
Juan Pedro Vargas Romero *Universidad de Sevilla, España*
Graham F. Wagstaff *University of Liverpool*
Stephen Worchel *University of Hawaii, USA*
Edelgard Wulfert *New York State University, Albany, USA*
Thomas R. Zentall *University of Kentucky, USA*

International Journal of Psychology & Psychological Therapy is a four-monthly interdisciplinary publication open to publish original empirical articles, substantive reviews of one or more area(s), theoretical reviews, or reviews or methodological issues, and series of interest to some of the Psychology areas. The journal is published for the *Asociación de Análisis del Comportamiento* (AAC), indexed and/or abstracted in **SCOPUS**, **Google Scholar Metrics**, **ISOC** (CINDOC, CSIC), **PSICODOC**, Catálogo **Latindex**, **IN-RECS** (Index of Impact of the Social Sciences Spanish Journals), **PsycINFO**, **Psychological Abstracts**, **ClinPSYC** (American Psychological Association), **ProQuest**, **PRISMA**, **EBSCO Publishing Inc.**, **DIALNET**, and **RedALyC**.

International Journal of Psychology & Psychological Therapy es una publicación interdisciplinaria cuatrimestral, publicada por la Asociación de Análisis del Comportamiento (AAC), abierta a colaboraciones de carácter empírico y teórico, revisiones, artículos metodológicos y series temáticas de interés en cualquiera de los campos de la Psicología. Es publicada por la *Asociación de Análisis del Comportamiento* (AAC) y está incluida en las bases y plataformas bibliográficas: **SCOPUS**, **Google Scholar Metrics**, **ISOC** (CINDOC, CSIC), **PSICODOC** (Colegio Oficial de Psicólogos) **Latindex**, **IN-RECS** (Índice de Impacto de Revistas Españolas de Ciencias Sociales), **PsycINFO** (American Psychological Association) **ClinPSYC**, **ProQuest**, **PRISMA**, **EBSCO Publishing Inc.**, **DIALNET**, y **RedALyC** (Red de Revistas Científicas de América Latina y El Caribe, España y Portugal).

Mindfulness, personalidad y sugestionabilidad: estudio correlacional exploratorio

Miguel Quintana*

Karolinska Institutet ett Medicinskt Universitet, Sweden

Héctor González Ordi

Universidad Complutense de Madrid, España

Rafael Jódar Anchía

Universidad Pontificia de Comillas, España

ABSTRACT

Mindfulness, Personality and Suggestibility: A Correlational Study. The present paper aims to explore the relationship between mindfulness (measured by the Spanish version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire -FFMQ), personality "Big Five" (measured by the Spanish version of the NEO Five Factor Inventory) and suggestibility (measured by the Inventory of Suggestibility) in normal university population ($N= 80$). Main results revealed negative and significant correlations between Neuroticism and all FFMQ facets, except for the "observe" subscale. Very low and mainly non-significant correlations were obtained regarding Extraversion, Openness to Experience, Agreeableness, and Conscientiousness. Regarding suggestibility, there were positive and significant correlations between the Absorption subscale and the FFMQ total score, "describe" and "act with awareness" facets; and negative and significant correlations between the Influencing by others subscale and the FFMQ total score, "act with awareness" and "nonjudgment" facets. Taking into account FFMQ y IS total scores, mindfulness and suggestibility constructs appear to be relatively independent. Results are discussed regarding previous literature.

Key words: mindfulness, personality, suggestibility.

How to cite this paper: Quintana M, González-Ordi H, & Jódar-Anchía R (2017) *Mindfulness, personalidad y sugestionabilidad: estudio correlacional exploratorio. International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 17, 47-54.*

Novedad y relevancia

¿Qué se sabe sobre el tema?

- Se conoce que el *mindfulness* está asociado con variables de personalidad tales como el neuroticismo, la apertura y la amabilidad.
- Se ha encontrado que altas puntuaciones en *mindfulness* se relacionan con bajas puntuaciones en neuroticismo.

¿Qué añade este artículo?

- Aporta datos complementarios sobre la relación entre *mindfulness* y variables de personalidad en línea con la literatura científica.
- Aporta datos sobre la relación *mindfulness* y sugestionabilidad, hasta ahora poco explorada.

En las últimas décadas se ha evidenciado un incremento significativo de las intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y su aplicación en diversos ámbitos de la salud mental y física (Brown, Creswell y Ryan, 2015; Hervás, Cebolla y Soler, 2016).

El *mindfulness* se enmarca en lo que se podrían denominar las terapias de tercera generación (Vallejo, 2006) que enfatizan el aspecto de aceptación, seguido de

* Dirigir correspondencia a: Miguel Quintana, Karolinska Institute, Centre for Psychiatry Research, Department of Clinical Neurosciences, Stockholm SE-17177, Sweden. Email: miguel.quintana.1@ki.se

la re-orientación cognitiva y/o conductual, para incidir en una relación más adaptativa y funcional del individuo ante las circunstancias vitales de su entorno.

Hasta el momento, diversos meta-análisis centrados en los beneficios del *mindfulness* e intervenciones basadas en la atención plena, han constatado sus efectos positivos sobre el bienestar psicológico en poblaciones no clínicas (Chiesa y Serretti, 2009; Eberth y Sedlmeier, 2012; Keng, Smoski y Robins, 2011; Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin y Hofmann, 2013; Khoury, Sharma, Rush y Fournier, 2015; Virgili, 2013). Se han investigado tanto sus efectos sobre las variables de personalidad normal como con variables disfuncionales.

Sin embargo, la investigación en *mindfulness* aún está en una etapa preliminar con respecto a varias cuestiones clave de su constructo, entre las fundamentales: su conceptualización, su definición operativa, los procesos meditativos y mecanismos de acción, y la forma en la que es medido (Davidson, 2010).

A pesar de no tener una traducción directa al español (Vallejo, 2006), *mindfulness* se puede traducir por atención o conciencia plena o atención consciente, pero también podrían ser utilizadas expresiones como atención bondadosa, atención al presente, presencia lúcida o presencia atenta entre otras expresiones análogas.

Vallejo (2006), indica que el *mindfulness* puede entenderse “como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva”. Para terminar de acotar, el concepto de forma preliminar, hay que resaltar que esa atención, conciencia y reflexión es de carácter no valorativa. Añade Vallejo (2006) que “es una experiencia meramente contemplativa, se trata de observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da”, (p. 92).

Para Simón (2006) “*mindfulness* es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (p. 8). Cuando se es consciente de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo, se está practicando *mindfulness*, y esto es la práctica de la auto-conciencia (Simón, 2006).

Una aproximación a su conceptualización basada en el conjunto de aspectos hasta ahora mencionados, podría concretar el término *mindfulness* como un estado de presencia cuerpo-mente. Siendo más específicos, comprendería el hecho de prestar atención intencionadamente mediante una observación imparcial, con un conjunto de actitudes particulares (entre ellas apertura y aceptación) y con una orientación afectiva de amabilidad, a un elemento particular de lo que transcurre momento tras momento, siendo consciente de la experiencia cuerpo-mente; y en la que puede surgir una comprensión intuitiva o de sabiduría de lo vivido.

Basándonos en esta aproximación a su definición operativa, el objetivo de este estudio es clarificar la relación entre *mindfulness* y variables de personalidad, entre las que destacamos, las llamadas cinco grandes: neuroticismo, extraversión, apertura, amabilidad y responsabilidad (Costa y McCrae, 2005), además de la sugestionabilidad (González Ordí y Miguel Tobal, 1999).

MÉTODO

Participantes

La muestra incidental estuvo compuesta por un total de 80 estudiantes universitarios participantes (72 mujeres), con una media de edad 22,4 años ($DT= 2,94$), pertenecientes

a dos centros en diferentes áreas territoriales de España (Facultad de Magisterio de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria - $n= 23$, y Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid - $n= 57$).

La nacionalidad del 84% de los participantes era española, de países hispanohablantes 5%, y de otros países 11%. La lengua materna mayoritaria era el español (86%), español de países hispanohablantes (4%); y otros idiomas (10%) aunque con una correcta comprensión del español. Los participantes no tomaban medicación no-prescrita de forma mayoritaria (82,5%) y la casi totalidad de participantes (96%) no estaba bajo medicación para hipertensión, ansiedad o dolor crónico.

Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos. Recogió datos como edad, sexo, nacionalidad, lengua materna y centro. También se recogieron datos sobre consumo de medicamentos no prescritos y medicación para hipertensión, ansiedad o depresión.

Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ; Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan y Williams, 2008). Consta de 39 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos desde “nunca o pocas veces verdadero” hasta “muy a menudo o siempre verdadero”. Se empleó la versión española derivada de la original en inglés (Baer et al., 2006), utilizando la traducción doble inversa consensuada con estudios de validación al español (Quintana, González Ordi y Jodar Anchía, 2017). Permite obtener una puntuación total y cinco facetas que caracterizan al constructo *mindfulness*:

- (1) *Observar.* Se observan los estímulos que aparecen en el campo perceptivo; tales como las percepciones derivadas de los órganos de los sentidos, los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas. Implica la habilidad de percibir, reconocer y sentir estímulos internos o externos que pueden ser sutiles o que en la mayoría de los casos pasan desapercibidos. Conlleva el estar abierto y perceptivo para reconocer estímulos que normalmente no están en el objeto principal de la atención y que permanecen al margen de la acción principal, por ser comunes o cotidianos. Como estados análogos relacionados al hecho de observar están, el notar, el prestar atención, el centrarse o atender.
- (2) *Describir.* Faceta que hace referencia a describir o etiquetar con palabras la experiencia que se vive relacionada con la atención plena. Implica también la capacidad de encontrar palabras para expresar el contenido atencional observado; expresando emociones, sentimientos, estados de ánimo o estímulos sensoriales o sensitivos.
- (3) *Actuar con conciencia.* Implica actuar con conciencia al realizar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción. Es contrario al comportamiento en “piloto automático”, es decir actuar sin ser consciente de ello. Esta faceta hace referencia en especial a los actos cotidianos que se realizan de forma automática en la cotidianidad y que permiten al mismo tiempo estar pensando o imaginando cosas distintas a lo que forma parte de la acción principal (por ejemplo, pensar o imaginar cuando se come, se conduce o se toma una ducha).
- (4) *No enjuiciamiento de la experiencia interna.* Se refiere a tener una visión ecuánime ante los pensamientos, sensaciones o emociones que se perciben y son observados como objetos temporales que surgen en el campo perceptivo, y son percibidos sin identificarse, apegarse o rechazarlos. Esta faceta conlleva la observación de los estímulos del ámbito perceptivo que de forma objetiva y “tomando distancia” se describen imparcialmente y sin reaccionar.
- (5) *No reactividad a la experiencia interna.* Según Baer et al. (2008) es un proceso análogo a la actitud pasiva. Esta actitud conlleva el distanciamiento de lo que sucede en el campo atencional y enfatiza un lapso de tiempo en el cual no se actúa o reacciona al estímulo.

Inventario de Personalidad NEO FFI (Costa y McCrae, 1992). Versión reducida de la prueba NEO PI-R que permite explorar las cinco grandes dimensiones de personalidad: Neuroticismo, Extraversión, Apertura, Cordialidad/Amabilidad y Responsabilidad,

aunque no sus facetas derivadas. Constituido por 60 ítems puntuados en una escala tipo Likert cuyas respuestas oscilan entre “en total desacuerdo” y “totalmente de acuerdo”. El instrumento posee cualidades psicométricas óptimas en sus estudios de validación en español (Costa, McCrae, Aranda, y Dolores, 2005).

Inventario de Sugestionabilidad (IS; González Ordi y Miguel Tobal, 1999). Constituido por 22 ítems con un formato de respuesta escalar, tipo Likert, de cinco puntos, donde los sujetos deben responder a la frecuencia con que diferentes reacciones se producen en su vida cotidiana. Las categorías de respuesta oscilan de “casi nunca” a “casi siempre”. La prueba ofrece una puntuación total y cuatro subescalas que permiten saber en qué aspectos el individuo es más propenso a la sugestión:

Fantaseo. Tendencia del sujeto a evadirse o dejarse llevar través de la imaginación, la música o la voz.

Absorción. Capacidad del sujeto para focalizar su atención, concentrarse en imágenes y sensaciones propias o experimentar con viveza sensaciones a través de la imaginación.

Implicación Emocional. Capacidad del sujeto para implicarse emocional y activamente en el contenido de un mensaje estimular.

Influenciabilidad. Grado en que un individuo permite que los demás influyan en sus actitudes, pensamientos y estado de ánimo. La escala muestra unas características de validez de constructo y consistencia interna y externa aceptables.

Procedimiento

En la administración de tests y cuestionarios se siguió un protocolo con la secuencia: (1) presentación; (2) firma de consentimiento informado; (3) respuesta a dudas; (4) entrega de la batería de tests y explicación sobre cómo completarlos; (5) cumplimentación; y (6) recogida de los formularios y agradecimiento.

RESULTADOS

Se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson entre las facetas del *mindfulness* y las variables psicológicas de personalidad (NEO FFI-R) y sugestionabilidad (IS). Las magnitudes de los coeficientes de correlación se interpretaron según los criterios propuestos por Cohen (1988): magnitudes menores de 0.10 como débiles; entre 0.10 y 0.30 bajas; entre 0.30 y 0.50 moderadas; y entre 0.50 y 0.70 altas. Valores por encima de 0.70 indicarían que los constructos son similares (colinealidad).

En las tablas 1 y 2 se muestran los coeficientes de correlación y la significación estadística de las puntuaciones totales y de las facetas del *mindfulness* en relación con los cinco grandes de la personalidad (tabla 1), y el total y las subescalas de sugestionabilidad (tabla 2).

Se encontraron correlaciones negativas significativas ($p < .001$) de magnitudes entre moderadas y altas, entre neuroticismo y todas las variables del FFMQ-E, excepto la faceta *observar*. Las mayores correlaciones se produjeron con la puntuación total del FFMQ y la escala de *no enjuiciamiento* y en menor medida con las escalas de *describir*, *no reactividad* y *actuar con conciencia*. Resultados en línea con los encontrados en el estudio de validación inicial del FFMQ (Baer *et al.*, 2006), y en el de Thompson y Waltz (2007). De hecho, Baer *et al.* (2006) encontraron que la faceta *no-enjuiciamiento* era la que mayor correlación negativa presentaba con la variable Neuroticismo, en comparación con el resto de facetas, al igual que ocurre en el presente estudio.

Respecto a la Extraversión, sólo se han encontrado correlaciones con magnitudes de bajas a moderadas con significación estadística con la puntuación total del FFMQ-E (p

Tabla 1. Correlaciones entre el FFMQ-E y Personalidad (NEO-FFI-R).

	FFMQ- Total	Observar	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad
Neuroticismo	-.609***	.025	-.412***	-.365***	-.703***	-.402***
Extraversión	.345*	.092	.394***	.239*	.221*	.092
Apertura	.097	.226	.157	.102	-.046	-.179
Cordialidad/Amabilidad	.168	.038	.101	.246*	.098	.002
Responsabilidad	.298*	.108	.280*	.253*	.140	.176

Notas: ***= $p < .001$; **= $p < .01$; *= $p < .05$.

Tabla 2. Correlaciones entre el FFMQ-E y Sugestionabilidad (IS).

	FFMQ- Total	Observar	Describir	Actuar con conciencia	No enjuiciamiento	No reactividad
Fantaseo	-.129	.103	-.002	-.095	-.270*	-.093
Absorción	.425***	.193	.416***	.367**	.226	.076
Implicación Emocional	-.236*	-.051	-.153	-.039	-.297*	-.208
Influenciabilidad	-.424***	-.023	-.230	-.447***	-.386**	-.172
IS TOTAL	-.190	.056	-.041*	-.126	-.298*	-.160

Notas: ***= $p < .001$; **= $p < .01$; *= $p < .05$.

<.05) y con *describir* ($p < .001$); y bajas con *actuar con conciencia* y *no enjuiciamiento*, con significación estadística $p < .05$ en ambos casos.

Podría esperarse una relación entre *apertura*, *amabilidad* y *mindfulness*, descrito a nivel teórico; sin embargo, el FFMQ-E no reflejó dicha relación en nuestro estudio, encontrándose solamente una baja correlación positiva con significación estadística con *actuar con conciencia*. Lo puede haberse debido a que sus ítems no incluyen los términos de *apertura* y de *amabilidad* de forma explícita, aunque teóricamente suela destacarse que el *mindfulness* implícitamente contiene dichas actitudes.

Nuestros resultados coinciden con los encontrados en el estudio de Thompson y Waltz (2007), quienes no encontraron correlación positiva alguna entre *mindfulness* rasgo (FFMQ) y *extraversión* y *apertura a la experiencia*. Sin embargo, no lo hacen con los encontrados por Baer *et al.* (2006), que sí hallaron correlaciones positivas de la puntuación total del FFMQ con *apertura a la experiencia*.

En nuestro estudio, tampoco se ha encontrado una relación clara con *responsabilidad*, observándose sólo resultados con magnitudes bajas (entre 0.253 y 0.298) con significación estadística en diferentes niveles para puntuaciones del FFMQ-total, y las facetas de *describir* y *actuar con conciencia*. Thompson y Waltz (2007) encontraron que el *mindfulness* correlacionaba positivamente con la variable *ser meticulouso* cercana a la cualidad de *responsabilidad*; relación que en nuestro caso no se ha encontrado claramente.

Hasta donde nuestro conocimiento alcanza, no hemos encontrado estudios que relacionen específicamente *sugestionabilidad* (no hipnótica) y *mindfulness*. Se ha observado que para la faceta IS-*fantaseo* sólo se encontró una correlación negativa de magnitud baja con la faceta *no-enjuiciamiento* ($p < .05$). El resto de facetas presentan magnitudes débiles o bajas sin significación estadística. Cabría esperar al menos cierta correlación negativa entre las facetas de *observar* y *actuar con conciencia* con IS-*fantaseo*, pero en nuestro estudio no se ha encontrado.

En la relación entre *absorción* y *mindfulness*, aparecieron correlaciones positivas moderadas y significativas para la puntuación total del FFMQ ($p < .001$), y las facetas de *describir* ($p < .001$) y *actuar con conciencia* ($p < .001$); y bajas sin significación estadística para *observar* y *no-enjuiciamiento*; así como débil con *no-reactividad*. Lo que era previsible, ya que el constructo *absorción* es una cualidad cercana, aunque

distinta, a la de atención plena. Estar en un estado hipnótico puede estar acompañado por un estado reducido de conciencia, como en los estados disociados de absorción o trance; mientras que en el estado *mindfulness* existe la intención de tomar conciencia y permanecer alerta (Sauer *et al.*, 2011).

Con respecto al factor *implicación emocional*, se observaron correlaciones negativas con magnitudes bajas y cierta significación estadística con la puntuación total del FFMQ ($p < .05$) y la faceta de *no-enjuiciamiento* ($p < .05$). Un resultado esperable, en tanto en cuanto la atención plena implica distanciamiento o desidentificación con circunstancias emocionales, aunque era de esperar que dicha divergencia tuviera mayores magnitudes.

Finalmente en la correlación del FFMQ con el factor *influenciabilidad* por los demás, se han obtenido correlaciones negativas moderadas con significación estadística para las puntuaciones de FFMQ total ($p < .001$), las facetas de *actuar con conciencia* ($p < .001$) y *no-enjuiciamiento* ($p < .01$). Lo que puede indicar, de forma parcial, que a mayor atención plena menor influenciabilidad por los demás.

La puntuación total del IS presenta una correlación de magnitud baja con significación estadística ($p < .05$) sólo con la faceta de *no enjuiciamiento*, por lo que podríamos considerar que ambos constructos no tienen relación y son distintos, coincidiendo con la literatura previa (Sauer, Walach, Schmidt, Hinterberger, Horan y Kohls, 2011).

DISCUSIÓN

En general, los resultados parecen indicar que existen pocas relaciones entre los constructos de *mindfulness* y *sugestionabilidad* y que, más bien, serían constructos independientes. Sauer *et al.* (2011) han estimado que el *mindfulness* comparte ciertos elementos comunes con la sugestionabilidad hipnótica, aunque no sean estados análogos. No obstante, la fuerte relación entre sugestionabilidad y atención (González Ordi y Miguel Tobal, 1999) se pasa por alto en la investigación en *mindfulness*, a pesar de que se ha visto que el rol de la sugestión, las expectativas y la intención pueden tener un papel substancial en la práctica meditativa (p.ej., Lifshitz y Raz, 2003).

Por otra parte, la disposición y el estado mental de estar abierto y receptivo son un aspecto básico en el *mindfulness*. La atención plena requiere sobre todo estar abierto a nuevas y/o inusuales experiencias derivadas de la práctica de la meditación, o la adopción de nuevos patrones de actitudes hacia la realidad.

En relación a las diferencias individuales, con respecto al nivel de atención plena, se ha sugerido que “es bastante probable que las personas con una mayor habilidad natural de *mindfulness* en la cotidianidad, se sientan atraídos hacia la meditación” (Thompson y Waltz, 2007, p. 1883). Este hecho de intención de práctica condicionada por las diferencias individuales se relacionaría en cierta medida con la sugestionabilidad. Con respecto a la relación entre aspectos individuales de sugestionabilidad e intención, Farb (2012) describió la posible relación potencial con los beneficios derivados del *mindfulness*.

Por otra parte, el placebo puede tener un papel importante en los efectos. Como destacó Kabat-Zinn (1982), el segundo aspecto clave del MBSR era la “expectativa de recuperación. La meditación se presentó con la sugerencia de que las técnicas eran eficaces y la práctica regular conllevaría la reducción del dolor en muchos casos. De esta forma se maximizaba el efecto placebo” (p. 37). Mediante la creación de la sugestión de que los

participantes formaran la intención de automejora, el MBSR promueve intencionadamente las expectativas de curación, de tal forma que las expectativas e intenciones de curación pueden ser un mecanismo psicológico de los resultados obtenidos (Kabat-Zinn, 1982). Específicamente, Kabat-Zinn (1982) indicó que “la hipotética habilidad de desvincular emociones y pensamientos de sensaciones físicas no conlleva un estado hipnótico, de sensibilidad, o de toma de conciencia reducida, sino de un refinamiento de la toma de conciencia. El paciente altera la relación con la sensación primaria, mediante la observación sin juicio” (p. 36).

No obstante, cabe señalar que estos aspectos, que a nivel teórico se han descrito por los autores citados, no parecen tener una correspondencia total con los resultados hallados en nuestro estudio sobre las relaciones entre sugestionabilidad y *mindfulness*.

Finalmente, los resultados de este estudio han mostrado correlaciones negativas significativas entre neuroticismo y todas las facetas del FFMQ, excepto la de *observar*; pero correlaciones bajas, y generalmente no significativas, con extraversión, apertura, cordialidad/amabilidad y responsabilidad. Respecto a la sugestionabilidad, se han encontrado correlaciones positivas y significativas entre la subescala de Absorción (concentración) y la escala total del FFMQ y las facetas de *describir* y *actuar con conciencia*. Así mismo, se encontraron correlaciones negativas y significativas entre la subescala de influenciabilidad y la escala total del FFMQ y las facetas de *actuar con conciencia* y *no enjuiciamiento*. Aunque atendiendo a las correlaciones entre las puntuaciones totales entre el FFMQ y el IS, ambos constructos parecen ser relativamente independientes.

Es obligado mencionar ciertas limitaciones en nuestro estudio. Por ejemplo, la limitada generalización de los resultados ya que los participantes eran estudiantes universitarios de psicología y educación. También existió un desequilibrio en el sexo en los participantes, siendo la mayoría mujeres.

Los datos obtenidos deben considerarse, pues, con carácter preliminar, siendo necesarias réplicas con muestras más variadas y amplias, que incluyan participantes de grupos clínicos y población general no clínica. Igualmente, sería necesario estudiar su validez en personas con experiencia en meditación. Futuros estudios podrían analizar la correlación entre *mindfulness* y otras variables de personalidad usando medidas del *mindfulness* de tipo conductual (Quintana y Castellanos, 2016; Quintana y Jodar-Anchía, 2016) o en base a la observación de expertos externos. Además podrían incluirse otras variables psicológicas con las que explorar las correlaciones existentes, como la autorregulación emocional o el estado de mente dispersa.

REFERENCIAS

- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J y Toney L (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. Doi: 10.1177/1073191105283504
- Baer RA, Smith GT, Lykins E, Button D, Krietemeyer J, Sauer S, Walsh E, Duggan D y Williams JMG (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329-342. Doi: 10.1177/1073191107313003
- Brown KW, Creswell JD y Ryan RM (2015). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.
- Chiesa A y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600. Doi: 10.1089/acm.2008.0495

- Cohen J (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Vol. 2nd). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Costa PT & McCrae RR (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa PT, McCrae RR, Aranda A, & Dolores M (2005). *NEO PI-R, Inventario de Personalidad NEO revisado*. Madrid: TEA.
- Davidson RJ (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, 10, 8-11. Doi: 10.1037/a0018480
- Eberth J y Sedlmeier P (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 3, 174-189. Doi: 10.1007/s12671-012-0101-x
- Farb NA (2012). Mind Your Expectations: Exploring the Roles of Suggestion and Intention in Mindfulness Training. *The Journal of Mind-Body Regulation*, 2, 27-42.
- González Ordi H y Miguel Tobal JJ (1999). Características de la sugestionabilidad y su relación con otras variables psicológicas. *Anales de Psicología*, 15, 57-75.
- 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, 115-124. Doi: 10.1016/j.clysa.2016.09.002
- Kabat-Zinn J (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. Doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Keng SL, Smoski MJ y Robins CJ (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056. Doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V, Chapeau MA, Paquin K y Hofmann SG (2013). Mindfulness-based Therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-771.
- Khoury B, Sharma M, Rush SE y Fournier C (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78, 519-528. Doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Lifshitz M y Raz A (2003). Hypnosis and Meditation: Vehicles of Attention and Suggestion. *The Journal of Mind-Body Regulation*, 2, 3-11.
- Quintana M y Castellanos NP (2016). *Mapping the Meditative Mind Online: Monitoring Real-time the Quality of Meditation practice. Implications for Theory, Research and Practice*. Unpublished Manuscript, Karolinska Institute, Centre for Psychiatry Research.
- Quintana M, González Ordi H y Jodar Anchía R (2017). *Propiedades psicométricas del FFMQ y validación de la versión breve en población española*. Unpublished Manuscript Karolinska Institute, Centre for Psychiatry Research.
- Quintana M y Jodar Anchía R (2016). *Does quality of mindfulness practice matter? If we are not assessing it, we are guessing*. Unpublished Manuscript Karolinska Institute, Centre for Psychiatry Research.
- Sauer S, Walach H, Schmidt S, Hinterberger T, Horan M y Kohls N (2011). Implicit and explicit emotional behavior and mindfulness. *Consciousness and Cognition*, 20, 1558-1569. Doi: 10.1016/j.concog.2011.08.002
- Simón V (2008). *Mindfulness* y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17, 5-31.
- Thompson BL y Waltz J (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43, 1875-1885. Doi: 10.1016/j.paid.2007.06.017
- Vallejo MA (2006). *Mindfulness*. *Papeles Del Psicólogo*, 27, 92-99.
- Virgili M (2013). Mindfulness-Based Interventions Reduce Psychological Distress in Working Adults: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Mindfulness*, 6, 326-337. Doi: 10.1007/s12671-013-0264-0.

Recibido, 16 Noviembre, 2016
Aceptación final, 11 Diciembre, 2016