

RESPUESTA DE AGRESIÓN Y COMPASIÓN TRAS UN ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS MEDIANTE APLICACIÓN MÓVIL. FACTORES MEDIADORES Y CONSECUENCIAS SOBRE EL BIENESTAR.

Félix Alberto Véliz Montoya (fvm1004@alu.ubu.es), Juan Pablo Pizarro Ruiz (rjpizarro@ubu.es)

Universidad de Burgos

INTRODUCCIÓN

Recientes investigaciones han centrado sus líneas de trabajo en la meditación mindfulness y sus efectos en la conducta social, proporcionando evidencias que apoyan la relación entre la práctica de atención plena y respuestas como la **compasión** y la **agresión**. No obstante, gran parte de estas aportaciones plantean un enfoque lineal entre variables y recogen información mediante autoinformes con propiedades psicométricas contrastadas. Sin embargo, en sus conclusiones coinciden en la necesidad de atender a posibles **efectos intermedios** y la falta de **medidas conductuales** que complementen a las obtenidas en los test. Por otro lado, somos testigos de un crecimiento tecnológico exponencial que pone a nuestra disposición múltiples herramientas, como las **aplicaciones móviles**, potenciales para la prevención y promoción de conductas de salud gracias a su accesibilidad. Pese a ello, son escasas las publicaciones que analizan la evidencia de estas apps en español con muestras representativas. Por todo lo expuesto, aplicaremos una intervención breve de mindfulness en castellano mediante la aplicación para smartphone "Aire Fresco" y evaluaremos su eficacia atendiendo a los posibles factores intermedios apoyándonos en medidas conductuales basadas en situaciones experimentales ecológicamente validadas.

OBJETIVOS

Generales: (1) Evaluar el papel mediador de las variables que intervienen en la relación entre la práctica telemática de mindfulness [VI], la respuesta de agresión [VD1] y compasión hacia los demás [VD2]. (2) Estudiar el impacto que ello tiene sobre el bienestar de los participantes [VD3]

Específicos: (1) Analizar si la práctica informal de atención plena mediante dispositivo móvil correlaciona con resultados significativos en la respuesta de agresión. (2) Estudiar si la práctica a distancia de mindfulness se relaciona con resultados significativos en la respuesta de compasión hacia los demás. (3) Aportar evidencia que apoye la eficacia del uso de apps para la promoción de un mayor bienestar en la población.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes	Evaluación	Diseño	Análisis estadístico
<ul style="list-style-type: none">A partir de 18 añosCriterios de inclusión<ul style="list-style-type: none">- Completar el entrenamiento de 14 días.- Disponer de smarthphone.Criterios de exclusión<ul style="list-style-type: none">- Problemas médicos o de salud mental que dificulten o impidan el entrenamiento.- Experiencia previa en la práctica de mindfulness.	<ul style="list-style-type: none">Pretest y Postest tras 14 días de entrenamiento: FFMQ, PWBS, SWLS, AQ-R BSS, CS, TEQ, TCQMedidas conductuales Postest:<ul style="list-style-type: none">- Compasión: Condon <i>et al</i>, (2013)- Provocación: Denson <i>et al</i>, (2011)- Agresión: Lieberman <i>et al</i>, (1999)	<ul style="list-style-type: none">Cuasiexperimental de 2 grupos: GE: 14 días practicando meditación mindfulness con la app "Aire Fresco". GC: 14 días realizando ejercicios cognitivos con la app "Lumosity".Los grupos desconocen los objetivos reales de la investigación (ciego).	<ul style="list-style-type: none">Correlación de PearsonANOVAMANOVAANCOVAMANCOVARegresionesPROCESS Macro de Hayes.

SITUACIÓN ACTUAL Y RESULTADOS PREVISIBLE

La investigación se encuentra en una etapa inicial de muestreo, y se estima poder contar con un total de 300 sujetos aproximadamente. Preveemos que tras finalizar el entrenamiento los sujetos que pertenezcan al GE presentarán una mayor respuesta de compasión y una relación inversa significativa entre la práctica de atención plena y la conducta de agresión en comparación con el GC, quedando esto recogido tanto en las medidas de autoinforme como en las de evaluación conductual. De igual manera, contemplamos que debido a la accesibilidad y sencillez de las apps contaremos con una baja tasa de abandonos. Por último, estimamos que los resultados que se obtengan serán de utilidad para apoyar el uso y diseño de programas mindfulness individualizados que atiendan a necesidades específicas en la promoción del bienestar de la población.

1. Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & Desteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125-2127.

2. Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Friese, M., & Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 252-256.

3. Lieberman, J. D., Solomon, S., Greenberg, J., & McGregor, H. A. (1999). Una nueva forma de medir la agresión: la asignación de salsa picante. *Comportamiento agresivo*, 25(5), 331-348.

4. Pizarro-Ruiz, J. P., Ordóñez-Cambor, N., Del-Líbano, M., & Escolar-LLamazares, M.-C. (2021). Influence on Forgiveness, Character Strengths and Satisfaction with Life of a Short Mindfulness Intervention via a Spanish Smartphone Application. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 802.