

ESTUDIO EXPLORATORIO PARA LA CONSTATACIÓN DEL EFECTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO EN MINDFULNESS EN EL CONTEXTO DEL CENTRO DE REINSERCIÓN SOCIAL(C.I.S.) DE CÓRDOBA

EXPLORATORY STUDY OF THE EFFECTS OF A MINDFULNESS PSYCHO-EDUCATIONAL INTERVENTION PROGRAM IN THE CONTEXT OF THE SOCIAL REINSERTION CENTRE (C.I.S.) OF CORDOBA, SPAIN

Autores:

Cruz Mañas Peñalver alumna postgrado en Investigación en Psicología UNED

Miguel Ángel Yáñez, alumno postgrado en Investigación en Psicología UNED

Córdoba, 18 de Junio

INDICE

RESUMEN	2
1.- INTRODUCCIÓN.....	4
1.1.- Antecedentes.....	4
1.1.1.- Resocialización penitenciaria: el estrés y la hostilidad percibida en el contexto de un C.I.S.	4
1.1.2.- La “Atención Plena” en la modulación de nuestras evaluaciones.....	5
1.2.- Planteamiento del problema: objetivos y preguntas de investigación.....	6
1.2.1.- Objetivos.....	6
1.3.- Justificación.....	7
1.4.- Variables de la investigación.....	8
2.- MARCO TEÓRICO.....	9
2.1.- <i>Mindfulness</i> como herramienta de atención plena.....	9
2.2.- El programa de <i>Mindfulness</i> MBSR de reducción de estrés – <i>Mindfulness based Stress Reduction-</i>	10
3.- LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
4.- METODO.....	13
4.1.- Tipo de Estudio.....	13
4.2.- Contexto de investigación.....	13
4.3.- Muestra.....	14
4.4.- Diseño utilizado.....	15
4.5.- Procedimiento.....	16
4.6.- Instrumentos de medida.....	17
5.- RESULTADOS.....	19
5.1.- Análisis estadístico.....	19
5.2.- Resultados.....	20
6.- DISCUSIÓN.....	24
6.1.- Conclusiones.....	24
6.2.- Recomendaciones.....	26
6.3.- Implicaciones.....	29
7.- BIBLIOGRAFÍA CITADA Y DE REFERENCIA.....	30
8.- ANEXOS.....	33
8.1-ANEXO 1.....	33
8.2-ANEXO 2.....	38

RESUMEN

Introducción: Las dificultades en el rendimiento psicosocial de los internos de tercer grado penitenciario se ubican generalmente en la falta de habilidad en el manejo de los procesos de estrés y de hostilidad percibida, entre otros (Ruíz, 2008). Aunque tradicionalmente estas dificultades vienen interviniéndose en el contexto penitenciario desde programas cognitivo-conductuales dirigidos a mejorar la capacidad adaptativa de los sujetos, los programas basados en *Mindfulness* están emergiendo como una vía alternativa y eficiente de intervención en numerosos entornos psicosociales (Hick, 2009). Sin embargo, la eficiencia de estos programas en el contexto del tercer grado penitenciario no ha sido aún explorada. Este estudio ha buscado indagar si las herramientas psicosociales basadas en *Mindfulness*, las cuales se articulan en torno a estrategias de autorregulación basadas en la gestión consciente de la atención (Kabat-Zinn, 2003), pueden ser eficaces también en este contexto de transición institución-calle e influir en los mecanismos cognitivos y emocionales habituales con los que los internos evalúan su entorno y afrontan su adaptación, apoyando cambios en los procesos de atención, estrés y hostilidad percibidos.

Objetivos: Se buscó explorar la posible influencia de un entrenamiento de *Mindfulness* basado en el programa MBSR en las variables grado de atención, estrés y manejo de la hostilidad percibida de internos del CIS de Córdoba, así como identificar el sentido de estos posibles cambios. Debido a lo novedoso del contexto, el estudio también se propuso identificar las posibles limitaciones metodológicas a la hora de implementar el tratamiento.

Materiales y método: Se usó un diseño pre-experimental de un solo grupo con dos observaciones, pre/post, en 9 internos del CIS, todos hombres, con una edad promedio de 38,5.

Resultados: Se compararon las medianas mediante la *prueba de Wilcoxon* antes y después de entrenarse con el método *Mindfulness*, y se observaron diferencias en las escalas de atención plena del MAAS y de estrés percibido, PSQ, aunque no en la dimensión “hostilidad percibida” del AQ.

Conclusiones: La herramienta de *Mindfulness* parece generar cambios favorables en el grado de conciencia y el manejo del estrés y no en la hostilidad percibida, lo que lleva a concluir que los resultados en esta última pueden estar más asociados a

problemas metodológicos que a la inexistencia de efecto en esta dimensión. En este sentido, se han identificado los más relevantes elaborándose un listado de recomendaciones, de cara a futuras intervenciones.

Palabras Claves: Mindfulness, MSBR, CIS, reinserción social, atención, estrés, hostilidad percibida, autorregulación, metacognición, recomendaciones metodológicas.

ABSTRACT

Introduction. The difficulties in the psychosocial performance of detainees in social reinsertion programs (penitentiary third degree in Spain) can be generally attributed, among other factors, to their inability to manage stress and perceived hostility (Ruiz, 2008). Although the interventions in this field in the penitentiary environment are generally based on cognitive-behavioural programs aiming at improving the adaptive skills of the subjects, the use of programs based on *Mindfulness* is emerging as an effective alternative option in other psychosocial environments (Hick, 2009). But the effectiveness of such programs in the context of the penitentiary third degree has not been explored yet. This study therefore aims to investigate whether the psycho-social tools based on *Mindfulness*, articulated around strategies of self-regulation based on the conscious management of attention (Kabat-Zinn, 2003), can be effective also in the context of social reinsertion, influencing the cognitive and emotional habitual mechanisms used by detainees in the evaluation of their environment and in their adaptation to it, and supporting changes in the processes of attention, management of stress and perceived hostility.

Objectives. We have tried to explore the changes induced by a *Mindfulness* training program based on MBSR on three variables - degree of attention, stress and management of perceived hostility - in prisoners of the CIS (Social Reinsertion Centre) of Cordoba, Spain. Moreover, considering the novelty of the context, the study aimed to identify possible methodological limitations in the implementation of the treatment.

Material and method. We have used a pre-experimental design with two measurements or observations pre/post on a single group of subjects, 9 CIS detainees, all men, with average age 38.5.

Results. Comparing through the Wilcoxon test averages before and after the *Mindfulness* training revealed differences in the degree of full attention and of

perceived stress, while no significant difference emerged in the degree of perceived hostility.

Conclusions. The *Mindfulness* tools seem to induce favourable changes in the degree of attention (MAAS scale) and in the management of stress (PSQ), but not in the degree of perceived hostility (AQ). It is suggested that this negative result may be due to methodological problems, rather than to the non-existence of an effect in this dimension. Consequently, we have pointed out the most relevant problems and we have prepared a list of recommendations for future investigations.

Keywords. Mindfulness, MSBR, CIS, social reinsertion, attention, stress, perceived hostility, self-regulation, metacognition, methodological recommendations.

1.- INTRODUCCIÓN

1.1.- Antecedentes.

1.1.1.- Resocialización penitenciaria: el estrés y la hostilidad percibida en el contexto de un C.I.S.

La Constitución española señala en su art. 25.2 que las “penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y la reinserción social” (ver también art. 163 y art. 164 del R.P), lo que exige que el Estado diseñe un sistema penitenciario que ofrezca al condenado medios y oportunidades para su reinserción familiar y social. Con el fin de facilitarla, contrarrestando los efectos nocivos del internamiento, a la par que favoreciendo los vínculos sociales, los CIS (Centros de Inserción Social) del sistema penitenciario español, han implantado una serie de programas de tratamiento psicosocial (terapia ocupacional, inserción laboral, enseñanza reglada, terapia cognitivo-conductual, etc...). Sin embargo, las estadísticas señalan que resocializar resulta difícil (un 55% de los presos españoles son reincidentes, 27.298 de una población de 48.951, siendo la media de tiempo en reincidir de un año -Fte. Instituciones Penitenciarias, 2011-).

La naturaleza del régimen abierto penitenciario en el que viven los internos de los Centros de Reinserción Social (CIS) es la de ser un proceso de “transición institución-calle” caracterizado por la contingencia situacional y un requerimiento de flexibilidad adaptativa continuos (Web de la Secretaría Gral. IIPP, <http://www.institucionpenitenciaria.es/>). Ahora, de una situación de estrés crónico y de unas estrategias de regulación cognitivo-emocional asociadas a su período previo de estancia en el Centro Penitenciario, caracterizadas por estar vinculadas a la

subcultura específica carcelaria (Ayuso, 1997, cit. por Muñoz, 1999), el interno pasa a verse en una situación totalmente nueva que impone otros desafíos y el uso de nuevas estrategias con respecto a las adquiridas en prisión. Por tanto, el objetivo básico de cualquier herramienta de reinserción social del régimen abierto debe dirigirse a paliar esta falta de preparación cognitiva y emocional con el fin del fomento de la capacidad adaptativa de los sujetos de cara a su integración en la comunidad.

Los estudios apuntan al estrés, uno de los problemas emocionales que afecta con mayor frecuencia al ser humano hoy en día (Peiró, Zurriago y González, 2002), como una de las dificultades principales en los procesos de resocialización penitenciaria (Ruíz, 2008). Su aparición, asociada a un uso de estrategias de afrontamiento que resultan ineficaces y a la retroalimentación de éstas en base a una “indefensión aprendida” por el individuo (Lazarus y Folkman, 1984), encuentra una mayor incidencia en los sujetos sometidos al sistema cerrado del encarcelamiento. Estas evaluaciones cognitivo-emocionales que llevan al individuo a interpretar las situaciones como amenazadoras, promoviendo el estrés, van a influenciarle significativamente en sus transacciones con el medio ambiente (Lazarus y Folkman, 1989) conectándole con reacciones de ansiedad y hostilidad, siendo por tanto las reacciones emocionales hostiles producto de tal evaluación cognitiva anticipatoria (Garrido y López, 1995).

1.1.2.- La “Atención Plena” en la modulación de nuestras evaluaciones.

La “Atención Plena” o Mindfulness ha sido definida como la capacidad de permanecer en el momento presente, aceptándolo sin emitir juicios y por tanto, sin dejarse llevar por el pensamiento ni por las reacciones emotivas del momento. Según Bishop et al. (2004), presenta dos componentes principales: la autorregulación y una actitud de curiosidad, apertura y de aceptación hacia la experiencia. El disponer de mecanismos de autorregulación adaptativos que nos permiten recuperar el equilibrio emocional, físico y mental, es fundamental para reducir el sufrimiento producido por el estrés crónico y agudo. En este sentido Shapiro, Schwartz y Bonner (1998) proponen un modelo explicativo de cómo el Mindfulness puede ayudar a la autorregulación: la acción consciente, conectada con el interior, produciría una mejor regulación en relación con el entorno, un mejor

equilibrio del organismo y por tanto repercutiría de forma general en la salud. Además, esta mejor autorregulación unida a una actitud de curiosidad, apertura y aceptación hacia la experiencia ayudarían con mucho a producir una mayor autoconsciencia y un mayor nivel de autocontrol y autoeficacia, lo que en última instancia ejercería de factor de protección frente a los diferentes y complejos procesos de la transición institución-calle que construyen la reinserción social del interno del CIS, sobre los cuales, el síndrome estrés/hostilidad viene a tener un claro impacto negativo.

1.2.- Planteamiento del problema: objetivos y preguntas de investigación.

1.2.1.- Objetivos

Considerando la importancia de la situación de transición institución-calle en un itinerario penal dirigido hacia el fin constitucional de la reinserción social, así como tomando en cuenta las cifras de la reincidencia penal, el estudio se propone explorar el nivel de efectividad de otras herramientas de intervención a las usuales, que ayuden a minimizar las conductas desadaptativas (reincidencia delictiva) en cuya base, el cuadro estrés/hostilidad, actúa como factor modulador decisivo. Las terapias de tercera generación, vertebradas en torno a la técnica de *Mindfulness* que actúa promoviendo la atención plena, vienen dando buenos resultados con respecto a sus antecesoras en numerosos contextos clínicos y sociales en el tratamiento del síndrome de estrés, por lo que parece importante explorar sus posibilidades, también en la resocialización penitenciaria.

Este instrumento, al aportar nuevos marcos cognitivos flexibles que capacitan al sujeto a estar más abierto a los nuevos aprendizajes (Moñivas, Die y De Silva, 2012), vendría a proporcionar una base adecuada para la gestión eficiente de aquellos episodios vitales asociados a cuadros de estrés/hostilidad producidos por una falta de competencias cognitivo-emocionales y de estrategias de afrontamiento ajustadas, en el marco contingente de la situación de transición institución-calle propia del tercer grado penitenciario. Por tanto, el objetivo específico de este estudio, dado lo novedoso del contexto de un CIS, consiste en explorar la posible influencia del programa-entrenamiento de *Mindfulness* determinando tendencias e identificando relaciones potenciales entre las variables, de cara a establecer el sentido de investigaciones posteriores más rigurosas.

No obstante, con el fin de analizar, comprender y proponer futuras pautas de intervención, el estudio también ha buscado reflexionar sobre los posibles problemas metodológicos asociados al contexto de cara a apoyar en función de la recolección de información, la formulación de los cursos de acción más adecuados.

Por tanto, las preguntas que han guiado la exploración han sido:

- ¿Ejerce el entrenamiento en *Mindfulness* algún tipo de influencia en las dificultades adaptativas de los internos de 3er. grado penitenciario del CIS de Córdoba?
- ¿Se dará aquí también el aumento en el grado de atención plena que se aprecia en otros contextos psicosociales?
- ¿Modulará el entrenamiento la capacidad de manejar el estrés, apoyándola, tal como hace en otros contextos?
- ¿Qué pasará con la hostilidad percibida?
- ¿Cómo influyen las características de este contexto psicosocial en el procedimiento de una investigación?
- ¿Cuáles son sus limitaciones principales?
- ¿Qué tipo de mecanismos de control son más adecuados de cara a producir un conocimiento válido?.

1.3.- Justificación

Lo cierto es que aunque hay estudios realizados en el marco de la población en Centros Penitenciarios que avalan que la intervención con MBSR en este contexto es adecuada (Kabat-Zinn, 2003; Marlatt, Witkiewitz y Dillwoth, 2004; Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn y Bratt, 2007) no sabemos de investigaciones que hayan abordado el contexto específico “transición institución-calle” del itinerario penal. Si bien estudios recientes con población penitenciaria han podido determinar que los programas de reducción de estrés basados en atención plena MBSR parecen incidir en la reducción de la hostilidad e incidencia de estados de ánimo negativos y mejora de la autoestima (Samuelson et al. 2007), estos autores han señalado en sus conclusiones que un campo de exploración futura de estos programas podría enfocarse a la facilitación y mejora de los procesos de transición penitenciaria (permisos, salidas terapéuticas, tercer grado, etc). Además, estudios previos han

determinado que las intervenciones basadas en conciencia plena en el contexto de la rehabilitación social, dirigidas al manejo del estrés, son efectivas (Samuelson et al.2007).

Por tanto, nos parece adecuado iniciar este estudio exploratorio para que, en caso de que se encuentren diferencias entre nuestras variables, antes y después del entrenamiento en *Mindfulness*, empezar a precisar y dar forma a futuras investigaciones que profundicen en este cambio.

Este conocimiento ayudaría, en última instancia, a poner en valor en el contexto actual de crisis (Garland, 2005), el paradigma resocializador en tanto que derecho fundamental, frente al determinismo correctivo y/o judicial que lo toma como mero mandato orientador. Entendemos que, dentro de la gama de las actuaciones resocializadoras posibles, el entrenamiento en *Mindfulness* podría, de forma innovadora, minimizar el riesgo social inherente a la desinstitucionalización propia de los procesos de transición institución-calle.

1.4.- Variables de la investigación

Las variables seleccionadas para nuestro estudio, apoyadas en una revisión previa de la bibliografía científica, son:

1.- El proceso psicológico que consiste en enfocar la atención o *Mindfulness* –en este trabajo el término *Mindfulness* en cursiva corresponde a la técnica mientras que ahora aparece como constructo teórico en relación al proceso de atención-. Éste puede ser relacionado con otros constructos como metacognición, conciencia reflexiva y aceptación, ya que sus capacidades implican un recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos (Moivas et al. 2012), y con ello, reducir el síndrome del estrés/hostilidad. Y al igual que existen cuestionarios para medirlos, también los hay para *Mindfulness* (SCL90-R Derogatis, 2002. FMI, Buchheld et al, 2001. MAAS, Brown y Ryan, 2003, etc, entre otros).

2.- En cuanto al estrés, desde el punto de vista de nuestra investigación, es la autoevaluación cognitivo-emocional sesgada que el individuo hace acerca de una situación como amenazadora influenciando significativamente sus transacciones con el medio ambiente (Lazarus y Folkman, 1984; Lazarus y Folkman, 1989) de manera desadaptativa. Apunta por tanto, a una falta de recursos de afrontamiento del

individuo determinada por vivencias pasadas –cuadros obsesivos-depresivos- que impactan negativamente en la anticipación de la realidad –cuadros de ansiedad/hostilidad- (Menéndez, 1998).

3.- El concepto de hostilidad es difícil de definir y es más complejo que el de una emoción primaria y simple. Siguiendo a Fernández-Abascal (2010) podemos definirla como un sistema de procesamiento de informaciones aversivas sobre otros que permiten movilizar anticipadamente acciones preventivas. Está conformada por un núcleo de creencias y actitudes destructivas hacia los demás. En nuestro trabajo aparece en relación a la percepción de amenaza, siendo por tanto una reacción emocional producto de tal evaluación cognitiva anticipatoria (Garrido y López, 1995) propia del síndrome de estrés. Hay instrumentos disponibles para su cuantificación y valoración, tanto para los aspectos parciales que la conforman, como para su conjunto.

Por tanto, las hipótesis que manejamos en este estudio son:

Tras la aplicación del programa de *Mindfulness* basado en el MSBR (VI) sobre nuestra muestra,

H1: se dará un aumento en el *grado de consciencia* (VD-1),

H2: existirá una disminución del *estrés percibido* (VD-2)

H3: disminuirá el cuadro *hostilidad percibida* (VD-3).

2.- MARCO TEÓRICO

2.1.- *Mindfulness* como herramienta de atención plena.

La práctica para desarrollar *Mindfulness* tomó notoriedad en occidente con Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts) al aplicarlo al estrés mediante el programa MBSR a finales de los 70. Desde entonces, las investigaciones y campos de aplicación han seguido una progresión geométrica y el MBSR se aplica hoy en más de doscientos cincuenta hospitales en EEUU. Actualmente, en los países anglosajones, en cualquier contexto de salud mental, aparece el término. Y dada la implantación del trabajo social en EEUU, su aplicación fue inmediata, importándose al trabajo social (Hick, 2008). Las ciencias de la salud, las ciencias sociales y las neurociencias, empezaron a investigar a principios de los 80 en sus respectivos campos, lo que ha hecho que, durante los últimos 30 años, la práctica de *Mindfulness*

se integre en la Medicina, la Psicología, el Trabajo Social y las Neurociencias. Es por tanto, una técnica aplicada, estudiada científicamente, y por ello, reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentando la autoconciencia, reduciendo los síntomas físicos y psicológicos asociados tales como la hostilidad, y como herramienta de bienestar general. Los trabajos y desarrollos más avanzados en España tienen lugar en la Universidad de Valencia (Simón), la UNED (Vallejo) y la Universidad de Almería (Mañas).

Kabat-Zinn define *Mindfulness* como la técnica de “(...) prestar atención al momento presente, sin juzgar”, lo que permite que aprendamos a relacionarnos de forma directa con aquello que está pasando, aquí y ahora. En psicoterapia, ha dado lugar a las llamadas “Terapias de tercera generación” (MBSR, DBT, ACT y MCT) que vienen a sustituir las conductuales de exposición y condicionamiento operante, las técnicas dinámicas de logro de insight, las terapias humanistas y las puramente cognitivo-conductuales. Se trata de técnicas que integran a sus antecesoras, desde un paradigma distinto: no se trata tanto de que el sujeto no tenga síntomas, sino de que cambie el curso de su experiencia subjetiva y la conciencia que tenga de ella, posibilitando que los síntomas vayan perdiendo su carga (Moñivas et al. 2012).

Y aunque la mayor evidencia científica de la aplicación del *Mindfulness* a distintos tipos de problemas y sujetos proviene de las neurociencias (“Red por defecto” de Gusnard y Raichele, 2001; Reducción del estrés por MSBR, Davidson y Kabat-Zinn, 2003; Grossman, 2007 y fibromialgia; Raison, 2008 sobre la proteína inflamatoria interleukin-6; Cresweell et al, 2009, funcionamiento inmunológico y MSBR), el desarrollo teórico y sus aplicaciones en Trabajo Social, son cada vez más abundantes (Mc. Bee, 2008 y el cuidado de ancianos; Hick, 2008 y la actividad interpersonal), etc. Precisamente, uno de los tópicos de interés es el del uso y aplicabilidad de los programas generales y del modelo basado en *Mindfulness* para las distintas intervenciones psicosociales en trabajo social (Hick y Bien, 2010).

2.2.- El programa de *Mindfulness* MBSR de reducción de estrés – *Mindfulness based Stress Reduction*-.

Es una herramienta estandarizada de entrenamiento en meditación *Vipassana* creado por Kabat-Zinn (1979) con el fin de reducir el estrés que se genera en los problemas de la vida diaria. Su eficacia se ha observado en numerosos contextos. Así mismo los estudios también expresan los numerosos beneficios para la salud en

general y para la salud mental en particular de este programa (Baer et al., 2008; Brown y Ryan, 2003; Brown, Ryan y Creswell, 2007; Carlson y Brown, 2005; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht y Schmidt, 2006), poniendo todos ellos de manifiesto su eficacia en la reducción del estrés y en la obtención de bienestar personal (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Germer, 2005; Baer, et al., 2008). Además, estudios previos han determinado que las intervenciones basadas en “conciencia plena” en el contexto de la rehabilitación social, dirigidas al manejo del estrés, son efectivas (Samuelson et al. 2007).

Para acabar cabe destacar la conclusión de Baer (2003) tras revisar la información empírica disponible, en uno y otro campo de aplicación: “Las intervenciones basadas en *Mindfulness* pueden operacionalizarse y conceptualizarse con rigor, además de evaluarse empíricamente”, adecuándose éstas a la División 12 de la APA que las designa como “probablemente eficaces”. Este consenso científico sobre su capacidad, junto a la sensación de que aun queda mucho por descubrir, nos orienta a hacer nuestro estudio piloto, siguiendo el sentido de las hipótesis señaladas.

3.- LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Debido a las condiciones idiosincrásicas del contexto institucional en el que nos movemos, las dificultades que hemos encontrado son importantes. Estas han estado principalmente relacionadas con la llamada “desocialización penitenciaria” (Brandariz, 2002) y sus posibles impactos en el procedimiento de la investigación, en especial, en la recolección de datos, lo que lleva a: 1) explorar esta cuestión técnica, tal como se sugiere en los objetivos, 2) tomar los resultados del estudio con cierta precaución y 3) reflexionar en torno a los cursos de acción más adecuados a considerar en futuras exploraciones/investigaciones.

En el sistema cerrado del entorno penitenciario las condiciones de vida se normativizan desde un régimen de interior específico, lo que promueve una subcultura carcelaria a partir de una “desculturación-enculturación” del individuo (Goffman, 1961). Esta desocialización, asociada a determinados hábitos cognitivos, emocionales y comportamentales, es la característica central con la que llegan los individuos desde el segundo grado penitenciario al régimen de libertad implantado en los CIS, siendo precisamente éste el objeto que exige, durante la etapa de transición

penitenciaria, la readaptación del individuo típica a apoyar por las herramientas de reinserción. Por tanto, si todo proceso de resocialización debe tener en consideración las características de esta cultura carcelaria, también esta idiosincrasia debe tenerse en cuenta en el proceso de una investigación dirigida a observarlo.

Los estudios apuntan a la “prisionización” como proceso por el cual se asumen estos hábitos de la particularidad carcelaria (Clemmer, 1940, cit. por Acosta y Mora, 2008), caracterizada, entre otros comportamientos, por: la ley del silencio, no indagar, no criticar, sumisión a los poderes micro-internos, oposición a los funcionarios y alerta a lo proveniente de la autoridad competente. En el entorno institucional penitenciario, en el que es fundamental el principio de *control sobre el tiempo* (Foucault, 1978) expresado a través de la vigilancia, cualquier actividad que venga visada por la propia autoridad penitenciaria, debe tomar en cuenta las posibles asociaciones que los internos pueden establecer entre sus procedimientos y fines y la coerción y centinela propias del ejercicio de la disciplina penitenciaria. De hecho, el principio central del *Código del interno*, continuando con Clemmer (cit. por Acosta y Mora, 2008), es la no cooperación con el funcionario en tanto que elemento representante del sistema, y la de no facilitar información. Algunos de los efectos psicológicos propios a la prisionización (Acosta y Mora, 2008) que habrán de prevenirse en la elaboración de cualquier investigación sobre este colectivo, y en especial, en la recolección de datos, son: 1) Desarrollo del hábito de la mentira, la simulación y la astucia, 2) Introversión y rechazo social, 3) Autobservación excesiva, 4) Anonimato, 5) Pérdida de identidad, 6) Sentimiento de vergüenza. 7) Instrumentalidad. Estos factores actúan como amenaza a la validez externa en tanto que fuente de reactividad a la situación experimental y al proceso de evaluación, y por tanto, deben tenerse en cuenta.

Otra de las limitaciones de cara a la investigación que impacta, esta vez en la validez interna, es la historia de los acontecimientos ajenos que vienen a concurrir a lo largo de la implantación de cualquier programa o actividad que se alargue en el tiempo, en el contexto de un CIS. Esta historia, tiene que ver con la provisionalidad del estado de la transición penitenciaria, sujeto a numerosos criterios, y viene a reforzar la idea de que los resultados de este estudio piloto deben observarse con cautela e interpretarse en tanto que ensayos que han facilitado información más precisa de diferentes aspectos que habrán de tomarse en cuenta en otras investigaciones y experimentos sometidos a un mayor control. Sanciones, altas

deliberadas –libertad condicional asociada a un contrato laboral, p.e.-, altas naturales, fugas, permisos, instalación de dispositivos electrónicos de seguimiento, etc, gravitan como causa de muerte experimental, amenazando los mecanismos de control y por tanto, deben asumirse con rigurosidad en el diseño de una investigación.

4.- METODO

4.1.- Tipo de Estudio

¿Hasta dónde es posible que llegue nuestro estudio? Lo cierto es que la literatura nos ha revelado que no hay antecedentes concretos aplicables a nuestro contexto específico, por lo que la investigación de la que da cuenta este informe es de tipo exploratorio. Lo más que tenemos son ideas vagamente vinculadas, a saber: el estudio de Samuelson y Kabat-Zinn (2007) sobre la oportunidad de investigar en procesos penitenciarios de régimen abierto y los trabajos que apoyan la efectividad del *Mindfulness* en algunos contextos de rehabilitación social (Samuelson, 2003). Por tanto, esta exploración nos permitirá comenzar a familiarizarnos con la idiosincrasia del contexto de estudio –problemas, hipótesis, procedimiento, etc- con el fin de diseñar, en caso de encontrar que nuestra variable independiente logre cambios en las variables de estudio, futuras investigaciones más completas, profundas y rigurosas, y en caso de que no, precisar nuevos postulados en función de la información obtenida.

4.2.- Contexto de investigación

El CIS “Carlos García Valdés”, dependiente del Centro Penitenciario de Córdoba, es un establecimiento penitenciario destinado al cumplimiento de las penas privativas de libertad, en régimen abierto Su actividad tiene por objeto potenciar las capacidades de inserción social positiva de los internos mediante el desarrollo de actividades y programas de reinserción social. Se encuentra situado en el Polígono Industrial de las Quemadas, a unos 15 kilómetros del centro de la ciudad, y consta de 135 celdas. No obstante, sus condiciones medioambientales actuales –especialmente la falta de espacio y la falta de medios adecuados para realizar la actividad, junto a los ruidos de la vida diaria colectiva- nos llevaron a solicitar a una institución cordobesa, la Fundación PROMI para discapacitados y personas mayores, <http://www.fundacionpromi.es/landing/> el uso de las instalaciones de su centro de

I+D –muy cercano al CIS- y de sus medios –colchonetas, pizarras-, lo que derivó en que la Junta de Tratamiento del CIS asignara un permiso de salida a los sujetos participantes, en relación a su asistencia a cada una de las sesiones. El tratamiento se compuso por un total de 8 sesiones, tal como instan las indicaciones del MBSR, una por semana –los martes- en jornada intensiva de 9’00 a 13’30, con varios descansos intercalados en función del programa del día. El entrenamiento duró, por tanto, un total de 2 meses: habiendo comenzado el 9 abril, terminó el 28 de Mayo.

4.3.- Muestra

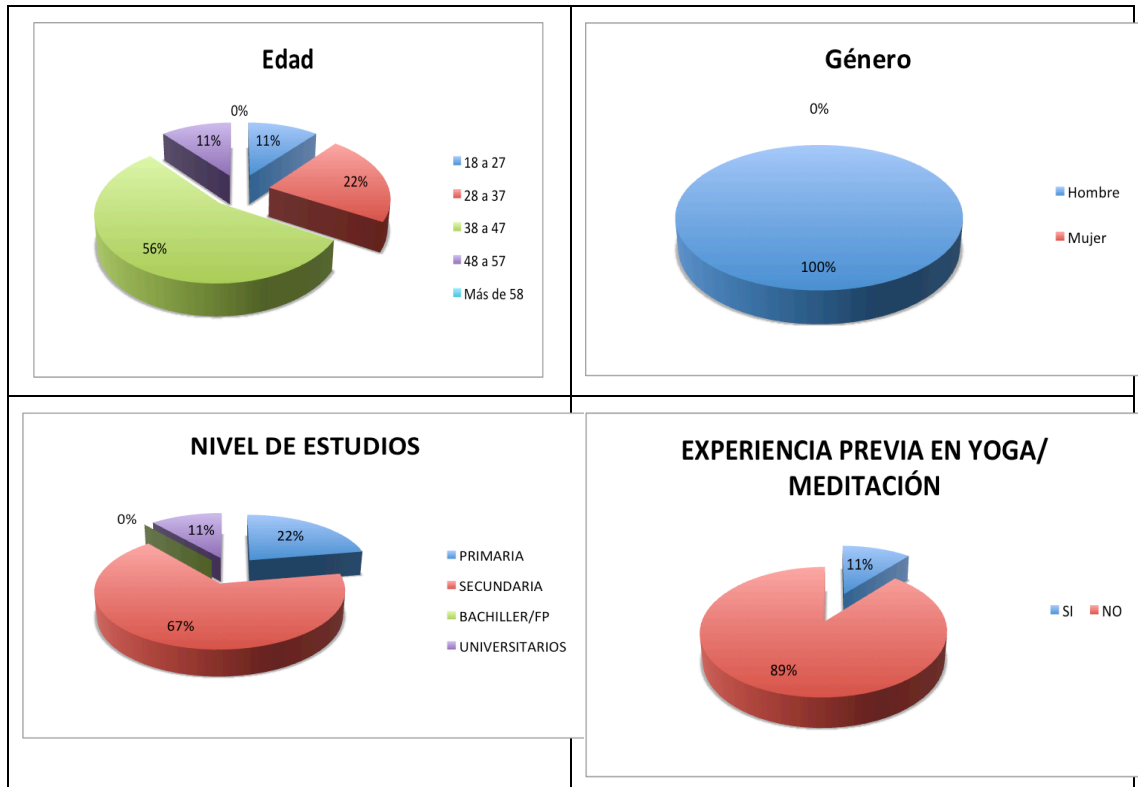
Se comenzó realizando un muestreo accidental en el CIS compuesto por 20 internos voluntarios. Se hizo una selección aleatoria de 13 internos a los que se le iba a implementar el tratamiento completo. El resto, 7, pasó a formar parte de un grupo de control en lista de espera. Debido a la mortalidad experimental asociada a las dinámicas del contexto institucional, la muestra final quedó configurada por 9 participantes que cumplieron el tratamiento y cumplieron correctamente los cuestionarios con las medidas pre y post.

Como se observa en el Gráfico1, el 100% de nuestra muestra estuvo compuesta por hombres. Sus edades oscilaron entre los 26 y 50 años, siendo el valor medio 38,5, la mediana 40, el modal de 26 –al existir varias se ha tomado el menor de los valores- y una desviación típica de 8,8, -Tabla1-.

Tabla 1

N válidos	9
Media	38,56
Mediana	40,00
Moda	26 ^a
Desviación Típica	8,805
Varianza	77,528
Mínimo	26
Máximo	50

Gráfico1



4.4.- Diseño utilizado

Siguiendo a Campbell y Stanley (1966), se ha usado para la realización de este estudio piloto un diseño *pre-experimental*, que aunque le son propios a la investigación experimental, se caracterizan por un grado de control mínimo. En concreto, nos hemos decantado por un diseño pre-post de un solo grupo,

G o1 X o2

en el que al grupo que compone nuestra muestra le hemos aplicado una observación previa al tratamiento experimental de *Mindfulness*, y tras sus 8 semanas de implantación, le hemos aplicado de nuevo una observación posterior –usando los mismos instrumentos-, quedando así el control en el propio grupo en tanto que existe un punto de referencia inicial para ver qué nivel tenía éste en las variables dependientes estudiadas, lo que nos ha permitido establecer un seguimiento. Si bien, el diseño no nos va a permitir establecer correlación -ni causalidad- entre variables, su uso es lícito -con precaución- en tanto que responde a un tanteo para futuros experimentos con mayor control. Por tanto, a pesar de que en él están actuando varias fuentes de invalidación interna y externa, lo que más nos interesa en este primer momento es observar atentamente todas las manifestaciones posibles del

fenómeno en el contexto natural de complejidad, lo que permitirá ir precisando las hipótesis previas que hemos elaborado y las formas de proceder más rigurosas.

4.5.- Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio, se pidió a finales de febrero de 2013 el permiso a la Subdirectora de Tratamiento del Centro Penitenciario de Córdoba, así como al Subdirector del CIS dependiente de éste, a quienes se le presentó una primera propuesta. Tras su aprobación por la Directora del Centro, se envió dicha propuesta de investigación que explicaba objetivos y posibles beneficios, a la Secretaría General de IIPP en Madrid, al Dpto. de Estudios Penitenciarios, solicitando el permiso para realizarla, del que obtuvimos respuesta afirmativa tras 25 días de espera. Posteriormente, tras dos jornadas de información a los internos del CIS –a aquellos voluntarios que en ese momento no estaban implicados en otras actividades de reinserción-, entre las que transcurrieron una semana, la una colectiva –tres grupos de 10-13 personas- llevada a cabo por los psicólogos promotores de este estudio, y la otra posterior, a iniciativa del Subdirector del CIS, tras la que informamos a través de entrevista personal a cada interno interesado de los posibles beneficios del entrenamiento –teniendo cuidado de no dar pistas sobre la especificidad del mismo-, se obtuvo la muestra de 13 internos de forma aleatoria –de un total de 20 adscritos al programa, 7 quedarían en control de lista de espera. La idea inicial era la de darles a estos sujetos que conformaban el control el tratamiento completo tras el término de la investigación-. El equipo de psicólogos que llevó a cabo el estudio mantuvo una actitud de distanciamiento entre su adscripción y la de su investigación, con respecto a cualquier actividad proveniente del sistema de autoridad del CIS, con el fin de controlar los sesgos que *la prisionización* pudiera introducir en el proceso de la recolección de datos. Una semana más tarde, se les requirió a los 20 para que cumplimentaran, a pocos días de iniciar el tratamiento, los cuestionarios que nos permitieron medir el nivel inicial de atención plena, estrés y hostilidad percibida. Se les informó de que cada cuestionario iba identificado con un código para asegurar el anonimato de las respuestas y se comprobó la comprensión de las instrucciones y tareas. Los 13 participantes que iniciaron el tratamiento fueron citados para recibir la primera sesión tras el desayuno, a las 8'30 de la mañana, en el CIS, para su traslado a las instalaciones del edificio de la Fundación PROMI en el que habrían de tener lugar las 8 jornadas de tratamiento basado en el MBSR. En la

primera sesión los internos participantes firmaron el consentimiento informado y el contrato terapéutico. Se les informó de la posibilidad de rotar los permisos que les coincidieran coincidentes a las sesiones para no perder la asistencia a éstas. Finalmente, también se les informó sobre la inadecuación de contar a los compañeros del CIS no participantes cualquier característica del tratamiento que estaban recibiendo, con el fin de no minimizar los posibles beneficios de éste sobre los futuros participantes del grupo de control, así como para no contaminar los resultados del estudio. Una vez terminado el tratamiento, se les volvió a pasar, a los 9 internos que lo acabaron, los mismos cuestionarios del pre-test para medir el nivel de las variables observadas al comienzo del tratamiento basado en el MSBR de *Mindfulness*. Incidencias institucionales propias a las dinámicas del CIS –permisos, libertad condicional, dispositivos de seguimiento electrónico, sistema de sanciones, fugas, etc- impactaron a lo largo de la implantación del tratamiento causando las bajas (muerte experimental) apuntadas en el grupo experimental así como en el grupo de control –en el que todos fueron baja-.

(El Anexo 1 de este estudio recoge el diseño del tratamiento implantado, así como el cronograma junto a un ejemplo de sesión).

4.6.- Instrumentos de medida

En la realización de este estudio se han utilizado distintos instrumentos de recogida de datos.

1.- Para conocer los datos sociodemográficos se utilizó un cuestionario de recogida de datos personales encabezado por la fecha de la recolección y el identificador del sujeto y compuesto por las variables de género, edad, nivel de estudios, antecedentes clínicos, experiencia previa en meditación, yoga y conocimientos de disciplinas orientales.

Los instrumentos utilizados en este estudio para medir las variables dependientes definidas fueron la Escala para Determinar el Grado de Atención Plena en la vida diaria (MAAS), el Cuestionario de Estrés Percibido (PSQ) para observar el nivel con que los sujetos evalúan determinadas situaciones como estresantes, y el cuestionario de agresión/hostilidad (AQ) para determinar el grado de tendencia a afrontar las situaciones estresantes de una manera agresiva.

2.- Versión española de la escala **Mindful Attention Awareness Scale**

(MAAS). Es una escala sencilla y de rápida administración que evalúa, de forma global, la capacidad disposicional de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. La escala es un autoinforme unifactorial de 15 ítems con una visión del constructo de Mindfulness centrada en la variable atención o consciencia. Y se puntúan según una escala Likert con un rango entre 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca). Mide la frecuencia del estado de Mindfulness en la vida diaria sin que sea necesario que los sujetos hayan recibido tratamiento. Además, la versión original presenta unas buenas propiedades psicométricas, tanto en términos de validez como de fiabilidad (0,81). Estas características han convertido a la MAAS en la herramienta más utilizada en estudios de investigación donde se pretende evaluar Mindfulness (Anexo 2).

3.- El **Cuestionario de Estrés Percibido (PSQ)**. El Cuestionario de Estrés Percibido de Levinson et al (1993) en su versión española adaptado por Sanz-Carrillo, García-Campayo, Rubio, Santed y Montoro fue publicado en el año 2002. Consiste en 30 ítems que el sujeto tiene que puntuar según la frecuencia que se dan en su vida desde 1 “casi nunca” a 4 “casi siempre”. Consta también de dos columnas de puntuación, la de la izquierda corresponde a la puntuación en general, referida al último o dos últimos años de la vida, y la de la derecha a la puntuación reciente, referida al último mes. El análisis factorial de los ítems obtienen 6 factores en la versión española: - Factor 1. Tensión, irritabilidad y fatiga. Medido por los ítems 3, 8, 10, 14, 15, 16, 26, 27 y 30. El ítem 10 invierte su puntuación en la corrección ya que está expresado de forma opuesta al resto. - Factor 2. Aceptación social de conflictos. Incluye 7 ítems, los números 5, 6, 12, 17, 19, 20 y 24. A la hora de realizar la corrección, el ítem 17 invierte su puntuación. - Factor 3. Energía y diversión. Se evalúa con los ítems 1, 13, 21, 25 y 29. Los cinco ítems de este factor invierten su puntuación a la hora de ser corregidos, ya que están enunciados de manera opuesta a la mayoría de los que componen el cuestionario. - Factor 4. Sobrecarga. Se mide por los ítems 2, 4, 11 y 18. - Factor 5. Satisfacción por autorrealización. Incluye los ítems 7, 9 y 23. El ítem 7 invierte su puntuación en la corrección. - Factor 6. Miedo y ansiedad. Compuesta por 2 ítems, el 22 y el 28. Esta escala presenta unas buenas propiedades psicométricas, con una consistencia interna de 0,9 para la puntuación en general y de 0,87 para la puntuación reciente. No obstante, en el estudio se tomó en consideración la situación reciente de la persona, durante el último mes (Anexo 2).

4.- El **cuestionario de agresión (AQ)** de Buss y Perry, en su adaptación española de Andreu, Peña y Graña (2002), es un instrumento que evalúa diferentes componentes de la agresividad. La versión original está compuesta por 29 ítems referidos a conductas y sentimientos agresivos codificados en una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, 1= completamente falso para mí, 2= bastante falso para mí, 3= ni verdadero ni falso para mí, 4= bastante verdadero para mí, 5= completamente verdadero para mí. En cuanto a la dimensionalidad, Buss y Perry (1992, cit. por Andreu et al. 2002) consiguieron aislar cuatro sub-escalas mediante la técnica de análisis factorial exploratorio: Agresividad física, Agresividad verbal, Ira y Hostilidad. La fiabilidad de estas sub-escalas osciló entre 0,72 y 0,85. El estudio toma en consideración la puntuación en relación a la dimensión hostilidad (0,72). (Anexo 2)

5.- RESULTADOS

5.1.- Análisis estadístico.

Ya que el tamaño de nuestra muestra es reducido, y no permite saber si es válido suponer la normalidad de los datos –su comportamiento errático puede conducir a falsas interpretaciones-, el empleo de las pruebas no paramétricas es el indicado ($n < 30$ (Silvente y Rubio, 2012), $n < 10$ (Molinero, 2003)). En concreto, hemos utilizado la prueba de *Wilcoxon* para dos muestras relacionadas –paralela a la prueba paramétrica de contraste *t de Student*-. La prueba va a permitir contrastar la hipótesis de igualdad entre las dos medianas pre-post de nuestras muestras.

Objetivo: conocer si los internos del CIS han variado en el nivel de atención plena y en los niveles de estrés y hostilidad percibida después de la implantación del programa basado en el MBSR de *Mindfulness*.

Nuestras hipótesis estadísticas se expresan del siguiente modo:

Ho: no hay diferencias en el nivel de atención plena de los internos del CIS antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness*

H1: sí hay diferencias en el nivel de atención plena de los internos del CIS antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness*.

Ho: no hay diferencias en el nivel de estrés percibido de los internos del CIS antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness*

H2: sí hay diferencias en el nivel de estrés percibido de los internos del CIS

antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness*

Ho: no hay diferencias en el nivel de hostilidad percibida de los internos del CIS antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness*

H3: sí hay diferencias en el nivel de hostilidad percibida de los internos del CIS antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness*

5.2.- Resultados

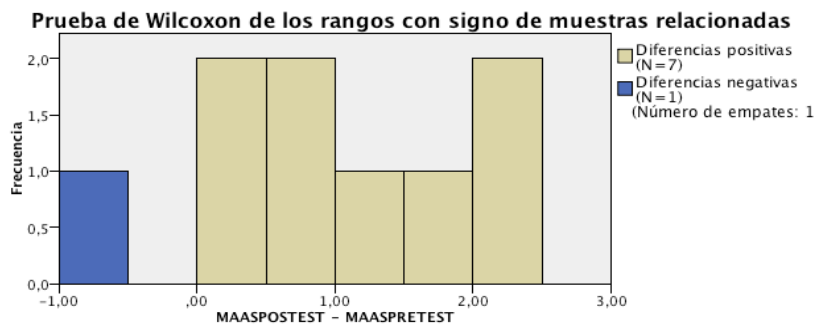
En relación al nivel de atención plena evaluado por el cuestionario MAAS, se observa, tal como indica la Figura 1, que se rechaza la hipótesis de nulidad y que por tanto, hay diferencias en el nivel de atención plena de los internos del CIS antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness* (sig. 0,050). Estos cambios se orientarían a producir un aumento del grado de conciencia plena (Diferencias Positivas N=7. Ver Gráfico 2).

Figura1

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre MAASPRETEST y MAASPOSTEST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,050	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Gráfico2



N total	9
Probar estadística	32,000
Error típico	7,141
Estadística de prueba estandarizada	1,960
Sig. asintótica (prueba de dos caras)	,050

Tabla2

En relación al efecto que se ha producido en la VD estrés percibido, evaluado por el cuestionario PSQ, podemos también rechazar la Hipótesis de nulidad (Fig. 2) y

por tanto señalar que hay diferencias en el nivel de estrés percibido de los internos del CIS, antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness* (sig. 0.018). Estos cambios, tal como apreciamos en el Gráfico 3, se orientarían a producir una disminución del estrés autopercebido (Diferencias negativas N=8).

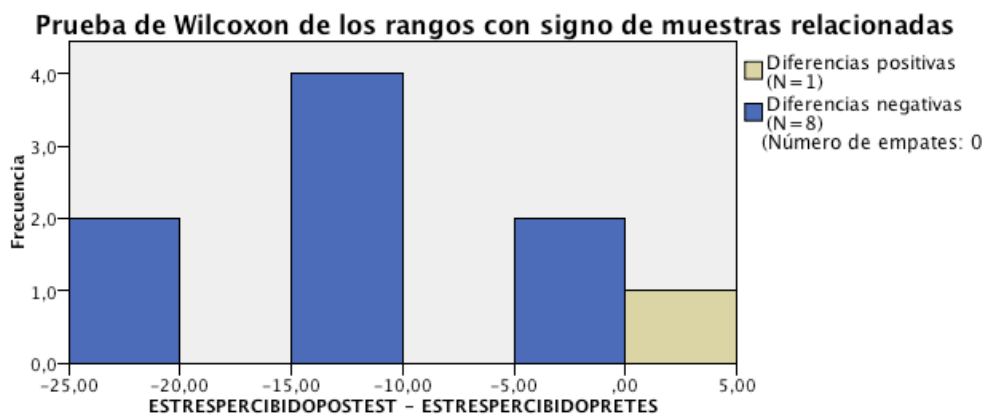
Figura 2

Resumen de prueba de hipótesis

	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre ESTRESPERCIBIDOPRETES y ESTRESPERCIBIDOPOSTEST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,018	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Gráfico 3



N total	9
Probar estadística	2,500
Error típico	8,419
Estadística de prueba estandarizada	-2,376
Sig. asintótica (prueba de dos caras)	,018

Tabla 3

No obstante, dado que el cuestionario tiene una estructura dimensional, se ha explorado en qué dimensiones es plausible aceptar o rechazar la hipótesis de nulidad.

Figura 3

<p>Resumen de prueba de hipótesis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hipótesis nula</th> <th>Test</th> <th>Sig.</th> <th>Decisión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 La mediana de las diferencias entre TENSION_IRRITABILIDAD_FATIGA_PRE y TENSION_IRRITABILIDAD_FATIGA_POST es igual a 0.</td> <td>Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas</td> <td>,011</td> <td>Rechazar la hipótesis nula.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.</p> <p>N= 8 negativos, 1 positivo, 0 empates.</p>	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión	1 La mediana de las diferencias entre TENSION_IRRITABILIDAD_FATIGA_PRE y TENSION_IRRITABILIDAD_FATIGA_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,011	Rechazar la hipótesis nula.	<p>Resumen de prueba de hipótesis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hipótesis nula</th> <th>Test</th> <th>Sig.</th> <th>Decisión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 La mediana de las diferencias entre ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPRE y ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPOST es igual a 0.</td> <td>Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas</td> <td>,595</td> <td>Retener la hipótesis nula.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.</p>	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión	1 La mediana de las diferencias entre ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPRE y ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPOST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,595	Retener la hipótesis nula.	<p>Resumen de prueba de hipótesis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hipótesis nula</th> <th>Test</th> <th>Sig.</th> <th>Decisión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 La mediana de las diferencias entre ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPRE y ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPOST es igual a 0.</td> <td>Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas</td> <td>,595</td> <td>Retener la hipótesis nula.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.</p>	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión	1 La mediana de las diferencias entre ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPRE y ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPOST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,595	Retener la hipótesis nula.
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión																							
1 La mediana de las diferencias entre TENSION_IRRITABILIDAD_FATIGA_PRE y TENSION_IRRITABILIDAD_FATIGA_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,011	Rechazar la hipótesis nula.																							
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión																							
1 La mediana de las diferencias entre ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPRE y ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPOST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,595	Retener la hipótesis nula.																							
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión																							
1 La mediana de las diferencias entre ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPRE y ACCEPT_SOCIALCONFLICTOPOST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,595	Retener la hipótesis nula.																							
<p>Resumen de prueba de hipótesis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hipótesis nula</th> <th>Test</th> <th>Sig.</th> <th>Decisión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 La mediana de las diferencias entre ENERGIA_ALEGRIA_PRE y ENERGIA_ALEGRIA_POST es igual a 0.</td> <td>Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas</td> <td>,549</td> <td>Retener la hipótesis nula.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.</p>	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión	1 La mediana de las diferencias entre ENERGIA_ALEGRIA_PRE y ENERGIA_ALEGRIA_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,549	Retener la hipótesis nula.	<p>Resumen de prueba de hipótesis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hipótesis nula</th> <th>Test</th> <th>Sig.</th> <th>Decisión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 La mediana de las diferencias entre MIEDO_ANSIEDAD_PRE y MIEDO_ANSIEDAD_POST es igual a 0.</td> <td>Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas</td> <td>,016</td> <td>Rechazar la hipótesis nula.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.</p> <p>N= 8 negativos, 1 positivo, 0 empates</p>	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión	1 La mediana de las diferencias entre MIEDO_ANSIEDAD_PRE y MIEDO_ANSIEDAD_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,016	Rechazar la hipótesis nula.	<p>Resumen de prueba de hipótesis</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Hipótesis nula</th> <th>Test</th> <th>Sig.</th> <th>Decisión</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 La mediana de las diferencias entre AUTORREALIZACION_SATISFAC_PRE y AUTORREALIZACION_SATISFAC_POST es igual a 0.</td> <td>Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas</td> <td>,655</td> <td>Retener la hipótesis nula.</td> </tr> </tbody> </table> <p>Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.</p>	Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión	1 La mediana de las diferencias entre AUTORREALIZACION_SATISFAC_PRE y AUTORREALIZACION_SATISFAC_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,655	Retener la hipótesis nula.
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión																							
1 La mediana de las diferencias entre ENERGIA_ALEGRIA_PRE y ENERGIA_ALEGRIA_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,549	Retener la hipótesis nula.																							
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión																							
1 La mediana de las diferencias entre MIEDO_ANSIEDAD_PRE y MIEDO_ANSIEDAD_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,016	Rechazar la hipótesis nula.																							
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión																							
1 La mediana de las diferencias entre AUTORREALIZACION_SATISFAC_PRE y AUTORREALIZACION_SATISFAC_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,655	Retener la hipótesis nula.																							

Como se aprecia en la Figura 3, las diferentes pruebas de *Wilcoxon* llevadas a cabo devuelven el siguiente dato: las dimensiones “Tensión-Irritabilidad-Fatiga” y “Miedo-ansiedad” son las únicas en las que se rechaza las hipótesis de nulidad (sig. 0.011 y 0,16, respectivamente). Estos cambios se orientarían hacia una disminución en cada dimensión (Diferencias negativas para ambos casos N=8).

En relación al efecto que se ha producido en la hostilidad percibida, evaluada por el cuestionario AQ en su dimensión “hostilidad”, asumimos la hipótesis de nulidad (fig. 4) y por tanto, observamos la no presencia de diferencias en este constructo, antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness* (sig. 0.096).

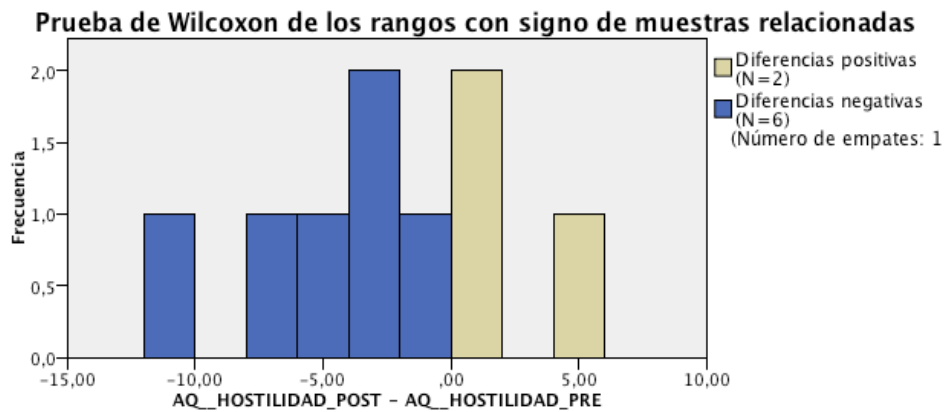
Figura 4

Resumen de prueba de hipótesis

Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1 La mediana de las diferencias entre AQ_HOSTILIDAD_PRE y AQ_HOSTILIDAD_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,096	Retener la hipótesis nula.

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Gráfico4

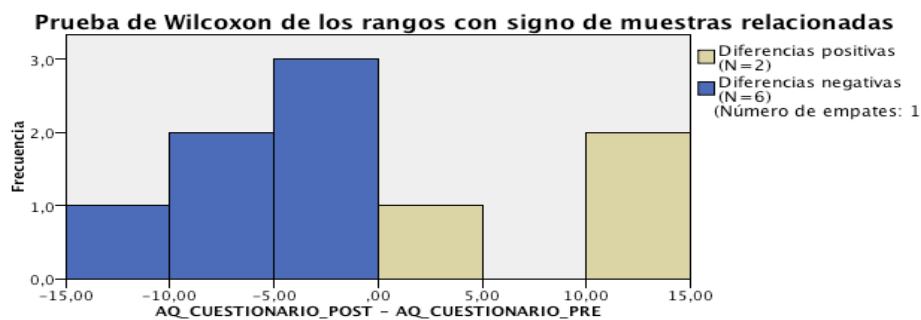


N total	9
Probar estadística	6,000
Error típico	7,124
Estadística de prueba estandarizada	-1,684
Sig. asintótica (prueba de dos caras)	,092

Tabla4

No obstante, también se ha explorado el efecto que se ha producido en la agresividad general evaluada por el cuestionario AQ, aceptándose aquí, de igual modo, la hipótesis de nulidad en tanto que no aparecen diferencias en el nivel general, antes y después de la implantación del MBSR de *Mindfulness* (sig. 0.623), tal como se aprecia en el Gráfico 5.

Gráfico 5



N total	9
Probar estadística	14,500
Error típico	7,124
Estadística de prueba estandarizada	-,491
Sig. asintótica (prueba de dos caras)	,623

Tabla 5

Dado que el cuestionario tiene una estructura dimensional, se ha buscado explorar el comportamiento en el resto de dimensiones, asumiéndose también en todas ellas la hipótesis de nulidad, tal como muestra la Figura 5.

Figura 5

Resumen de prueba de hipótesis			
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1 La mediana de las diferencias entre AQ_AGRESIVIDAD_FISICA_PRE y AQ_AGRESIVIDAD_FISICA_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,671	Retener la hipótesis nula.
Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.			

Resumen de prueba de hipótesis			
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1 La mediana de las diferencias entre AQ_IRA_PRE y AQ_IRA_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,170	Retener la hipótesis nula.
Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.			

Resumen de prueba de hipótesis			
Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
1 La mediana de las diferencias entre AQ_AGRESION_VERBAL_PRE y AQ_AGRESION_VERBAL_POST es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	,891	Retener la hipótesis nula.
Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.			

En resumen: las diferencias aparecidas las encontramos en Atención Plena y Estrés Percibido, en su dimensiones “Tensión-Irritabilidad-Fatiga” y “Miedo-ansiedad”, no apreciándose sin embargo tales diferencias en los niveles de Hostilidad Percibida en los internos del CIS entre antes y después de la implantación del tratamiento basado en el MBSR de *Mindfulness*.

6.- DISCUSIÓN

6.1.- Conclusiones

El programa de *Mindfulness* parece haber tenido un efecto positivo en el nivel de Atención Plena. No obstante, estos resultados deben leerse con precaución: tomando en cuenta el objetivo exploratorio general del estudio, se ha buscado rastrear las manifestaciones del tratamiento y no ya tanto precisar la efectividad o no

en esta dimensión. No obstante, los resultados parecen apuntar a que se ha aumentado el nivel de Atención Plena, apoyando así la línea señalada por los estudios avalados empíricamente (p.e. Samuelson et al, 2007), los cuales muestran aumentos en el nivel de Atención Plena asociados a una bajada del nivel de estrés, tras la implantación del MBSR. Efectivamente, la investigación ha podido observar que tras el tratamiento, el nivel de estrés percibido parece haber disminuido, lo que sería coherente con estos otros resultados que vienen mostrando los programas basados en MBSR como estrategias eficaces para su gestión.

El interés exploratorio ha llevado también a examinar las distintas dimensiones del PSQ que conforman el estrés percibido. El hecho de que las dimensiones más afectadas sean las de “Tensión-Irritabilidad-Fatiga” y “Miedo-ansiedad” parece entrar en contradicción con el hecho de que no hay diferencias en la “Agresividad General” medida por el AQ ni tampoco en su dimensión “Hostilidad”, por lo que creemos conveniente examinar qué es lo que este dato parece estar apuntando. Lo primero que viene a decir es que el constructo “Hostilidad” difiere en sus medidas: mientras que en la dimensión del cuestionario de estrés PSQ arroja diferencias, sin embargo en el AQ, que es un cuestionario más específico para medirla, no las apreciamos.

Las conclusiones van en la línea de hacer explícitas algunas de las características propias a ambos cuestionarios, y el impacto al que creemos que éstas podrían conducir en virtud de la especificidad de la subcultura carcelaria propia del contexto investigado, que conforma precisamente el núcleo a intervenir por la resocialización en esta fase de tercer grado. El hecho de que de todas las dimensiones observadas, sea precisamente la hostilidad la que ha mostrado los menores índices de significatividad estadística y de que ésta es un constructo que muestra un componente más cognitivo que conductual de la agresividad, nos induce a pensar en el uso de estrategias de simulación por parte de los participantes en el proceso de recolección de datos.

Mientras que el cuestionario de estrés, aplicado en nuestro procedimiento con anterioridad al de agresividad, contiene ítems con una carga emocional más baja (p.e. “Se siente criticado y juzgado”) con respecto al AQ (“Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas”), también creemos que el marco general del estrés percibido en el que la dimensión aparece, puede contribuir a encubrir, y

por tanto a suavizar la relación de la hostilidad con la violencia, concepto con gran capacidad de generar reactividad en este colectivo. Por tanto, la hostilidad, al ser un concepto más cognitivo, parece que puede explorarse mejor en este contexto desde el PSQ, y no ya tanto desde un marco más directo como el del AQ, más susceptible de manipularse en virtud de las expectativas de deseabilidad social, tal como hacemos notar en el listado de recomendaciones.

Por tanto, esta relación inversa entre los resultados para la hostilidad en función del instrumento, induce a pensar que más bien puede estar asociada a un problema de naturaleza metodológica, frente al que se proponen en el siguiente punto una serie de posibilidades de actuación que pueden dar más precisión a las futuras investigaciones que se desarrollen en el marco de este contexto de transición.

Por otro lado, los resultados que el estudio devuelve para ambas escalas que miden la dimensión Hostilidad en el PSQ, “Tensión-Irritabilidad-Fatiga” y “Miedo-Ansiedad”, parecen mostrar que, en la misma línea que el estudio ha definido, existen elementos efectivamente relacionados entre la hostilidad y el estrés.

Finalmente, resulta esperanzador observar las diferencias que parecen darse en la dimensión “Miedo- Ansiedad” del PSQ, antes y después del tratamiento. Hacen loable pensar que, en un momento de gran contingencia situacional como es la transición institución-calle, la bondad de este tipo de programas para facilitar el proceso de reinserción, podría ser aceptable, habida cuenta la importancia con que estos elementos de miedo y de ansiedad impactan en el proceso de la desinstitucionalización penitenciaria (Brandariz, 2002). Esta reducción de estrés que puede observarse en el estudio, asociada a estos dos componentes fundamentales del estilo de afrontamiento, lleva a reflexionar sobre la oportunidad de valorar en futuras investigaciones el impacto que un programa de *Mindfulness* basado en MBSR puede tener sobre las estrategias de afrontamiento de evitación y de confrontación.

No obstante, cualquier línea sugerida deberá contemplarse desde futuras investigaciones más rigurosas y metodológicamente dirigidas a tener y mantener un mayor control experimental.

6.2. Recomendaciones

Amenazas a la validez externa:

1.- Atendiendo a la especificidad de la subcultura carcelaria que presentan estos sujetos, y a su posible impacto en la recolección de datos, el estudio de los datos ofrece la oportunidad de reflexionar sobre la necesidad de reconsiderar, junto a las llevadas a cabo, otras medidas paralelas de las variables observadas, en concreto psicofisiológicas, por tener los individuos menos control cognitivo de las mismas al ser relativamente automáticas y por tanto más directas y objetivas, como acompañamiento de los resultados de los cuestionarios. Además, se recomienda el uso de cuestionarios más apropiados, de acuerdo con la línea apuntada en las conclusiones, para medir el constructo “hostilidad”. Parece que el uso de cuestionarios específicos de agresividad no son los más aconsejables en este contexto.

2.- Puesto que los psicólogos promotores del estudio no pudimos desvincular por completo la investigación del sistema de autoridad penitenciario –al margen de nuestro conocimiento el subdirector del CIS se implicó en la fase de información-, factor que probablemente incide a reforzar el principio básico del código del interno de no dar información, la recomendación en este sentido es clara: informar a las autoridades de los Centros Penitenciarios de la no participación, de forma escrupulosa, a lo largo de la intervención.

3.- Utilizar métodos de la psicología social dirigidos a enmascarar el propósito del experimento, la manipulación de la VI y la evaluación de la VD. La técnica *Historias de portada* (Harmon, Jones, Amodio y Zinner, 2007) trata de crear justificaciones ficticias para el experimento creando una justificación razonable, lógica y coherente para la realización de la investigación así como incluyendo una razón plausible para la recolección de la(s) VD(s). Las buenas “historias de portada” deben hacer que sea casi imposible detectar el verdadero propósito del experimento a los participantes a la vez que involucrarlos activamente. Estos elementos del diseño mejorarían el impacto de la manipulación experimental y proporcionarían una justificación para la recogida de datos, a la vez que minimizarían la reactividad experimental, aunque la capacidad de producir estos efectos deseados debe determinarse en pruebas preliminares. Otra posibilidad es la de disfrazar el hecho de que una medida en particular es la medida dependiente crítica, diciendo, p.e. a los participantes que están participando en numerosos estudios, pudiéndose recoger la VD en un estudio “diferente” al que se manipuló la VI. Al final del estudio, el

investigador deberá explicar porqué el engaño ha sido necesario de cara a hacer frente a las hipótesis.

4.- En la línea de seguir controlando la reactividad experimental propia a la subcultura carcelaria, recomendamos la selección y formación previa de individuos internos que podrían colaborar con el equipo de investigadores en la administración de los cuestionarios y toma de medidas psicofisiológicas pre-post, así como en las sesiones informativas iniciales. También es importante que estos internos se impliquen en el seguimiento de las tareas propias del programa durante la semana. No obstante, esta acción debe poner sumo cuidado en tomar las precauciones oportunas en el logro y mantenimiento de una actitud adecuada por parte de estos internos, de modo que no haya influencias en la manipulación de la VI ni en el proceso de recolección de datos de la VD. Si se controla bien este aspecto, creemos que las ventajas de esta técnica, pueden ser muchas.

Amenazas a la validez interna:

Por otro lado, el estudio ha sido impactado por causas externas, que son propias a las dinámicas institucionales del CIS: permisos, sanciones, altas, libertad condicional, etc, lo que ha determinado que el grupo inicial de control desaparezca por completo. En este sentido se recomienda trabajar con muestras lo suficientemente grandes, que permitan establecer y mantener un grupo de control a lo largo de la implantación del tratamiento y de toda la investigación, a pesar de estas incidencias. Las recomendaciones básicas del estudio a la hora de elaborarlas, son:

1.- Conocimiento de las fechas posibles de la libertad condicional –éestas no son fijas, sino fijadas en virtud de numerosos criterios por el Equipo de Tratamiento del CIS y la Junta de tratamiento del C.P.-.

2.- Conocimiento de si los internos voluntarios al programa están asignados a listas de espera de otras actividades de reinserción, en especial de aquellas remuneradas económicamente, así como programas de inserción laboral. Este dato no sólo debe recabarse tras entrevista personal con el propio interno, sino confirmarse con el Educador Social del Centro.

3.- Ayuda personalizada en la gestión de la rotación de los permisos de los participantes, de modo que puedan seguir disfrutando de los mismos en fechas no coincidentes con las sesiones de nuestro tratamiento.

4.- Obviamente, no es recomendable trabajar aislando a nuestra muestra durante el experimento, debido a las idiosincrasias del encierro que caracteriza nuestro entorno así como a la necesidad de apoyar precisamente la reinserción social.

5.- A pesar de todo, es posible que se dé una interacción entre factores de distinto orden, siendo una de las recomendaciones para tener asegurados los grupos de control a lo largo del proceso, la de recurrir a muestreos no probabilísticos estratégicos.

No obstante, siempre seguirá habiendo factores institucionales penitenciarios sobre los que no se podrá intervenir, tales como p.e., el sistema de sanciones del CIS.

6.3.- Implicaciones.

Los resultados de estudio exploratorio, los cuales deben observarse con precaución, han respondido a la mayoría de las preguntas de investigación con las que iniciábamos nuestra exploración, así como a alguno de los objetivos planteados en el estudio, al revelar diferencias entre dos de las variables observadas, antes y después del tratamiento y también permitir apreciar el sentido al que parecen apuntar estas diferencias, lo que permite comenzar a crear cierto grado de familiaridad con respecto a la técnica del *Mindfulness* en el contexto de la transición institución-calle. La información obtenida establece de este modo cierta base para animar futuras investigaciones, más completas, que incluyan una identificación y descripción de conceptos y de variables más precisas y prometedoras así como algunas afirmaciones de relación entre ellas, verificables y significativas. Por otro lado, los problemas que han surgido a lo largo de la investigación han permitido establecer un primer listado de recomendaciones para tomar en cuenta en investigaciones posteriores identificando cursos alternativos de acción de cara a aumentar el control así como la validez experimental.

Por tanto, las implicaciones más interesantes que se derivan de este estudio giran en torno a dos niveles de oportunidad:

1.- Aquellas oportunidades que se presuponen a los resultados obtenidos, de cara al planteamiento de futuros estudios que profundicen en los mismos. Estas podrían venir a apoyar las investigaciones del MSBR en otros contextos psicosociales.

2.- El apoyo prestado a futuras investigaciones en el planteamiento de los procedimientos y métodos más adecuados, dentro del marco novedoso de un CIS que da acogida a los procesos de tercer grado penitenciario.

7.- BIBLIOGRAFÍA CITADA Y DE REFERENCIA

- Acosta y Mora (2008). Subcultura carcelaria: diccionario de la Jerga Canera. *Revista de la Escuela Penitenciaria Nacional de Colombia*, vol 2, n° 5. Bajado de http://www.epn.gov.co/documentos/publicaciones/subcultura_carcelaria.pdf
- Andreu, J.M., Peña, M.E. y Graña, J.L (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del cuestionario de Agresión. *Psicothema*, vol. 14, n° 2, 476-482.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol 10, n° 2, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., y Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, vol 11, n° 3, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., et al. (2008). Constructvalidity of the five facet mindfulness questionnaire. *Meditating and nonmeditating samples. Assessment*, vol 15, 329-342.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S.L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol 11, n° 3, 230-241
- Brandariz, J.A. (2002). Notas sobre el régimen penitenciario para penados considerados extremadamente peligrosos: departamentos especiales y FIES 1. *Revista de Estudios Penales y Criminológicos*, vol 3, n°3, 67-81
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 84, n°4, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. y Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutory Effects. *Psychological Inquiry*, vol 18, 211-237.
- Carlson, L. E., y Brown, K. W. (2005). Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, vol 58, n°1, 29-33.

- Clemmer, P. (1949). *The prison community*. Boston: Cristopher Publishing Co.
- Conde, F (1999). *Derecho penal y control social*. Bogotá: Temis.
- Foucault, M. (1978) *Vigilar y castigar*. Madrid: Siglo XXI
- García-Moreno, C., Bayón, F., Díaz, M.A. y Pérez, P. (2011). *Intervención básica en Medio Abierto. Programa para la Integración Social*. Madrid: Ministerio del Interior. Secretaría Gral. Técnica. Bajado de <http://www.interior.gob.es/file/54/54158/54158.pdf>
- Garland, D. (2005). *La cultura del control*. Barcelona: Gedisa.
- Garrido, V y López, M. J. (1995) *La prevención de la Delincuencia: el enfoque de la competencia social*. Valencia: Tirant Lo Blanch.
- Germer, C.K. Siegel G.D. y Fulton P.R. (2005). *Mindfulness psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Goffman, E. (1961) *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*. NY: Doubleday.
- Harmon-Jones, E., Amodio, D. M., y Zinner, L. R. (2007). Social psychological methods of emotion elicitation. In J. A. Coan y J. J. B. Allen (Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment*, (91 - 105). NY: Oxford University Press.
- Hick, S.F. (2009). *Mindfulness and Social Work*. Chicago: Lyceum Books
- Hick, S.F. y Bien T. (2010). *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. NY: Guilford Publications
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, vol 8 nº 2, 73-107.
- Lazarus, R. Folman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer
- Lazarus R. y Folkman, S. (1989) *Manual for the Hassles and uplifts scales Research*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
- Linehan., M. (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. NY: Guilford Press;
- Marlatt, G. A., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Bowen, S. W., Parks, G. A. Y Macpherson, L. M., et al. (2004). Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drug use disorders. In S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M.

- Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (261-287). NY: Guilford Press.
- Menéndez, E. (1998) “Estilos de vida, riesgos y construcción social. Conceptos similares y significados diferentes”. *Estudios sociológicos*, nº, 46
- Molinero, L.M. (2003). ¿Y si los datos no siguen una distribución normal?. *Revista digital de la Asociación Española de Hipertensión*. Bajado de <http://www.seh-lelha.org/pdf/noparame.pdf>
- Moñivas, A., Die, G. y De Silva, R. (2012). Mindfulness, Atención Plena: Concepto y teoría. *Portularia*. Vol 12, N° extra, 183-189. Bajado de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/5939/Mindfulness_atencion_plena.pdf?sequence=2
- Peiró, J.M., Zurriaga, R., y González-Román, V. (2002). Análisis y diagnóstico de las situaciones y experiencias de estrés colectivo en las unidades de trabajo y en las organizaciones de servicios sociales. *Revista del INSHT*, nº 20, 11-20
- Ruíz, J.I. (2007). Síntomas psicológicos, clima emocional, cultura y factores psicosociales en el medio penitenciario. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol.39 no.3
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., y Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*. Vol 87, nº 2, 254-268.
- Sanz-Carrillo, C., García-Campayo, J., Rubio, A., Santed, M. y Montoro, M. (2002). Validation of the spanish version of the Perceived Stress Questionnaire. *Journal of Psychosomatic Research*, vol 52, 187-172.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., y Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, vol 21, 581–599.
- Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop S.R., Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Managamente*, vol. 12, nº.2, 164-176
- Silvente, V. y Rubio, M.J. (2012). Clasificación de pruebas no paramétricas. Cómo aplicarlas en SPSS. *REIRE*. Universidad de Barcelona. Institut de Ciències del'Educació. Bajado de www.ub.edu/ice/reire.htm
- Soler, J. et al. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Sacle (MAAS). Self Determination Theory. Org. bajado de http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2012_SolerEtAl_MAAS.pdf

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., y Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, vol 40, nº 8, 1543-1555.

Zapico, M. (2007). La Circular F.I.E.S. diez años después: el paradigma de la nueva cultura de la incapacitación, en Faraldo , P. (Editor). *Política criminal y reformas penales*, (341-392). Valencia: Tirant lo Blanch.

8.- ANEXOS

8.1-ANEXO 1

CARACTERÍSTICAS DEL TRATAMIENTO

Temporización: 13 semanas, de marzo a junio de 2013.

Puesta en Marcha Evaluación inicial	Implementación de la Intervención	Evaluación final y Análisis de resultados
2 semanas	8 semanas	3 semanas

Personal responsable de la intervención

Los dos psicólogos responsables de implantar esta intervención estamos actualmente cursando la asignatura “Diseños Avanzados de Investigación” del Postgrado “Investigación en Psicología” de la Facultad de Psicología de la UNED. Asimismo, este equipo de psicólogos tiene experiencia en el campo de la intervención psicológica penitenciaria y en el área de la psicología de la emoción. Por último, también está formado en el programa de *Mindfulness* MBSR, que se toma como base para el diseño de esta intervención.

Actividades

Se estructuran en 8 sesiones (una sesión intensiva de 4 horas por semana, con descansos intercalados en función de la programación de la sesión).

Remitimos al lector a la página siguiente que desglosa las actividades semanales.
(Tabla resumen de entrenamiento basada en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction. Adaptación de Martín, versión 06-2009).