

UNIVERSIDAD DE BURGOS

ESCUELA DE DOCTORADO

TESIS DOCTORALES

TÍTULO: MINDFULNESS Y SU RELACIÓN CON LA EMPATÍA, LA RUMIACIÓN DE LA IRA Y EL PERDÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

AUTORA: GONZÁLEZ BARBADILLO, ÁNGELA

PROGRAMA DE DOCTORADO: EDUCACIÓN

ACTO Y FECHA DE LECTURA: EL ACTO PÚBLICO DE DEFENSA DE TESIS SE DESARROLLARÁ EL DÍA 16 DE SEPTIEMBRE DE 2021, A LAS 12:00 HORAS, DE MANERA TELEMÁTICA Y PRESENCIALMENTE (SALÓN DE ACTOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN - UNIVERSIDAD DE BURGOS).

DIRECTORES: RAQUEL DE LA FUENTE ANUNCIBAY
JUAN PABLO PIZARRO RUIZ

TRIBUNAL: JUAN ALFREDO JIMÉNEZ EGUIZÁBAL
CARMEN PALMERO CÁMARA
MARÍA EUGENIA MARTÍN PALACIO
RAQUEL FLORES BUILS
ANDREA BELLEZZA

RESUMEN: Numerosos estudios de investigación relacionan el entrenamiento en mindfulness con la mejora de la empatía, a la vez que es una estrategia para afrontar los estados de rumiación y fomentar el perdón. Sin embargo, pocos estudios han considerado de forma empírica los efectos mediadores que subyacen a estas relaciones.

Los objetivos fundamentales de este trabajo son analizar los factores del mindfulness que median en el aumento de la empatía y analizar los procesos mediadores de mindfulness como rasgo disposicional y los cambios en la rumiación de ira sobre el perdón. Se realizó un estudio con una muestra de población universitaria de diferentes nacionalidades. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios Five Facet Mindfulness Questionnaire, Toronto Empathy Questionnaire, Anger Rumination Scale y Heartland Forgiveness Scale. Para el análisis de datos se ha utilizado la macro PROCESS para SPSS desarrollada por Hayes. Se calculó el efecto indirecto utilizando 10.000 muestras de bootstrap para los intervalos de confianza de bootstrap corregidos por sesgo.

Los resultados establecieron un efecto total entre la práctica del mindfulness y la empatía. La mejora de la empatía está mediada por los cambios en el rasgo mindfulness, desapareciendo en presencia de este mediador el efecto directo de la práctica de mindfulness sobre la empatía. Observar, describir y no reactividad de la experiencia interna son los factores del Five Facet

Mindfulness Questionnaire que median significativamente entre la práctica de mindfulness y la empatía. Por otra parte, la relación entre la práctica de mindfulness y el perdón está mediada por los cambios en el rasgo de mindfulness y la rumiación de la ira. Así la práctica de mindfulness predice el mindfulness disposicional, y este predice la disminución de pensamientos de venganza y recuerdos de ira, lo que predice el incremento de los niveles de perdón hacia uno mismo, hacia los demás y hacia situaciones negativas que están fuera del control de la persona.

Dada la significatividad de los resultados es necesario profundizar y extender el estudio a otras poblaciones con el fin de promover intervenciones basadas en mindfulness que fomenten estas cualidades, centrales para un correcto desarrollo del bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVE: Mindfulness, empatía, rumiación de la ira, perdón, efecto mediador.

KEYWORDS: Mindfulness, empathy, anger rumination, forgiveness, mediating effect.