

Regulación emocional y mindfulness disposicional en una muestra de hombres que practican terapias alternativas y complementarias¹²

Emotional regulation and dispositional mindfulness in a sample of men who practice alternative and complementary therapies

Sonia L. Cepeda Hernández³
Universidad Carlos Albizu

Resumen

La masculinidad hegemónica ordena una serie de valores y reglas aceptados tradicionalmente por la sociedad que rige la vida de los hombres y sus procesos de regulación emocional. En Puerto Rico investigaciones sobre el tema han señalado que estas normas generan dificultades en los aspectos emocionales de los hombres. Investigaciones sugieren que, a través de la práctica de terapias alternativas, complementarias y de salud integrativa es posible el desarrollo de rasgos de mindfulness disposicional. Estos rasgos se relacionan con efectos positivos en los procesos de regulación emocional. El presente estudio utilizó un diseño cualitativo, de teoría emergente, para descubrir y teorizar sobre los procesos de regulación emocional, los rasgos de mindfulness disposicional y la interacción entre estos en una muestra de diez hombres puertorriqueños, que han participado o participan de prácticas alternativas y complementarias. El análisis de los datos se realizó siguiendo los procesos de codificación de la teoría emergente. Se encontró que el desarrollo de rasgos particulares, como resultado de la práctica, similar a los identificados en la literatura de mindfulness disposicional facilitan en los participantes un proceso de regulación emocional más adecuado. Se describen una serie de proposiciones teóricas asociadas a la interacción de los procesos de construcción de la regulación emocional y los rasgos de mindfulness disposicional que se generan a partir de los resultados del presente estudio. Se proponen recomendaciones para la educación de los profesionales de la salud y el desarrollo e integración de modelos de consejería, psicoterapia e intervenciones terapéuticas.

Palabras claves: regulación emocional, mindfulness disposicional, terapias alternativas y complementarias, masculinidad

Abstract

Hegemonic masculinity orders a set of values and rules traditionally accepted by society and culture that governs the life of men and their emotional regulation process. In Puerto Rico research on the subject have pointed out that these rules create difficulties in emotional aspects of men. Several studies have suggested that the development of dispositional mindfulness traits through the practices of alternative and complementary therapies and integrative health is possible. These traits are associated with positive effects on emotional regulation processes. The purpose of this grounded theory qualitative design study was to discover and theorize about the processes of emotional regulation, dispositional mindfulness traits and the interaction between them in a sample of ten Puerto Rican men who have participated or participate in alternative and complementary practices. The data analysis was performed following the coding processes of the grounded theory. It was found that the development of particular traits, as a result of the practice, similar to those identified in the literature as dispositional mindfulness, facilitate participants adaptive emotional regulation process. A series of theoretical propositions associated with the interaction of the construction of the emotional regulation process and dispositional mindfulness generated from the results of this study are described. The author proposes recommendations for the education of health professionals and the development and integration of models of counseling, psychotherapy and therapeutic interventions.

Keywords: emotion regulation, dispositional mindfulness, alternative and complementary therapies, masculinity

En las ciencias sociales, en particular en la psicología, el estudio de las emociones y los procesos de regulación emocional ocupan un lugar importante debido a sus implicaciones en la conducta humana, tanto a nivel individual como colectivo. Acercarse al tema de las emociones como objeto de estudio presupone un reto

por la amplitud de abordajes teóricos y subdivisiones temáticas sobre este concepto en la literatura. Keltner y Gross (1999) definieron las emociones como patrones fisiológicos, de percepción, experiencia, acción y comunicación, basados biológicamente, que son episódicos, de relativamente corta duración y que

¹ Enviado: 2016-08-02 y Aceptado: 2016-11-21

² Esta investigación no contó con ningún tipo de financiamiento ni fue realizada con ningún tipo de ayuda económica

³ Sonia L. Cepeda Hernández, Ph.D. es Catedrática Asociada del Programa de Maestría en Consejería Psicológica de la Universidad Carlos Albizu, San Juan, Puerto Rico. Para información sobre esta investigación deben comunicarse al correo electrónico scepeda@albizu.edu

ocurren en respuesta ante retos u oportunidades físicas y sociales. Por otro lado, otros autores plantearon el papel de lo social sobre las emociones en moldear las expresiones y la experiencia emocional según los significados que provee la cultura (Aldao, 2013; Fernández, Carrera, Sánchez, & Paéz, 2001; King, Manili, & Soto, 2004; Koole & Veenstra, 2015). A partir de estas dos perspectivas, podemos concluir que las emociones constan de un componente biológico y, a su vez, también cuentan con toda una serie de factores psicológicos, sociales y ambientales. Los anteriores intervienen en el producto final de la respuesta emocional que nos lleva a adoptar una determinada perspectiva o respuesta conductual y que pueden ser controladas o reguladas a través del proceso de regulación de emociones.

Gross (2008, 2015) afirmó que el modelo de proceso de regulación emocional provee un marco conceptual útil para entender las causas, consecuencias y mecanismos que subyacen las diversas formas de regulación emocional. La regulación emocional se refiere al conjunto heterogéneo de procesos por los cuales las emociones son reguladas (Gross, 1999) y está relacionada a los procesos generativos de emociones (Gross, 1998). Esta incluye tanto estrategias automáticas o controladas, conscientes o inconscientes, que se utilizan para aumentar, mantener o disminuir, uno o más de los componentes de la expresión emocional y tienen su efecto en algún punto del proceso generativo de emociones (Gross, 1998). Entre estos componentes encontramos sentimientos, conductas y respuestas psicológicas (Gross, 2001). De acuerdo a este modelo, las emociones surgen en el contexto de la transacción de una situación que capta la atención, tiene un significado particular para el individuo, y da lugar a un sistema de respuesta multi-sistémico y maleable dentro de la actual situación personal de un individuo (Gross, 2008). De acuerdo con el modelo de proceso de regulación emocional (Gross, 1998), existe un número ilimitado de estrategias para la regulación emocional. Estas pueden ser identificadas dentro de cinco puntos en el proceso. Estos cinco puntos constituyen las cinco familias del proceso de regulación emocional: la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue emocional, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta.

La regulación emocional y las estrategias utilizadas dentro de este proceso son esenciales en los procesos de salud mental y psicopatología (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Gross, 2015). Las dificultades en la regulación emocional pueden deberse a una multiplicidad de estilos mal adaptativos de procesamiento de la experiencia emocional. Estos estilos pueden haber sido

aprendidos y desarrollados en el transcurso de la vida a través del proceso de socialización. Entre las dificultades, en el proceso de regulación emocional, se encuentran la inhibición, la evitación experiencial o el sobre involucrarse con las emociones, conductas de rumiación, obsesión, ansias recurrentes, conductas compulsivas (Aldao et al., 2010; Hayes & Feldman, 2004). Los individuos que utilizan consistentemente estas estrategias mal adaptativas se encuentran en riesgo para el desarrollo de la psicopatología.

Por otro lado, el proceso de regulación emocional, al igual que "...las experiencias y manifestaciones emocionales [dentro de este] son diferentes entre hombres y mujeres, diferencia que responden a las características asignadas culturalmente a cada género" (Rodríguez Ramírez & Toro Alfonso, 2009, p. 142). El rol de género está relacionado a las conductas y comportamientos permitidos y apropiados o prohibidos e inapropiados asignados a los sexos establecidos por la cultura hegemónica.

La perspectiva de construccionismo social da énfasis a las diferentes maneras en que el género está construido activamente en una variedad de niveles sociales. Berger y Luckman (1968), principales teóricos del construccionismo social, sostienen que la realidad se construye socialmente. En relación al género este paradigma visualiza a los hombres como agentes activos que construyen su significado particular de la masculinidad en contextos sociales particulares. Boscán Leal (2008) estableció que en la constitución de modelos hegemónicos intervienen factores de diferentes órdenes: políticos, económicos, sociales y culturales. Por lo tanto, diversas estructuras dentro de la sociedad intervienen en el proceso de internalizar estas construcciones a través del proceso de socialización. Entre estas encontramos la familia, la escuela, los medios de comunicación y la iglesia, entre otros. Berger y Luckman sostuvieron que como parte del proceso de socialización y construcción de identidad "todo individuo nace dentro de una estructura social objetiva en la cual encuentra a los otros significantes que están encargados de su socialización y que le son impuestos" (p. 166). Este proceso de socialización comienza a generar y a construir diferencias en relación al género. Los autores clasificaron los procesos de socialización que ocurren desde el momento de nacer como socialización primaria y los que se manifiestan luego en el transcurso de la vida como socialización secundaria. Esta construcción de la realidad parte del conjunto de modelos sociales y culturales adjudicados en cada escenario particular. Desde la socialización primaria se comienza entonces a internalizar el modelo de masculinidad hegemónica y los estilos emocionales restrictivos asociados a la construcción de

género.

En relación a los hombres esta construcción social de género está configurada dentro de los mandatos de la masculinidad hegemónica. La masculinidad hegemónica se identifica como el conjunto de valores aceptados tradicionalmente por la sociedad y la cultural que rige la vida de los hombres y sus relaciones. Según los mandatos del modelo de masculinidad hegemónica, los hombres deben ser activos, jefes del hogar, proveedores, responsables, autónomos, no rebajarse ante nada ni nadie, ser fuertes, no tener miedo, no expresar sus emociones, ser de la calle, del trabajo y practicar la heterosexualidad (Boscán Leal, 2008). Este conjunto de reglas, asociadas a la masculinidad hegemónica, impone normas a los aspectos emocionales de los hombres que inciden en la vida afectiva y la regulación emocional. “Estos estereotipos establecen que las mujeres son sentimentales o muy sensibles y que los hombres son inexpressivos, fríos o insensibles” (Rodríguez Ramírez & Toro Alfonso, 2009, p. 139). Ser hombre, tal y como lo definen nuestras sociedades occidentales, implica una disponibilidad a la violencia fácil y a la dejadez en la consideración del otro (Toro Alfonso, 2008, p. 14-15). Por ende, los hombres que se identifican con las características de la masculinidad tradicional hegemónica presentan mayor probabilidad de manifestar conductas de alto riesgo (Brook, 2001; Felicié Mejía & Toro Alfonso, 2009).

Sin embargo, a pesar de que el modelo de la masculinidad hegemónica prescriba unas características particulares a los hombres, este no es estático y está compuesto por múltiples modelos de masculinidad. Explican Ramírez y García Toro (2002, p.8) que “la masculinidad hegemónica no es fija, ni es la misma en todas las sociedades ni a través de los tiempos”. Además, estos autores reconocen la categoría de masculinidad contestataria como aquellas masculinidades que cuestionan, retan y rechazan el constructo tradicional de masculinidad alejándose de ella.

Aun cuando se reconoce la importancia del campo de la regulación emocional, por sus implicaciones en áreas conductuales, físicas y sociales de los seres humanos, en Puerto Rico esto es un área casi inexplorada. Una excepción a esto son algunos trabajos recientes que se enfocan en la exploración de la afectividad desde la perspectiva de la construcción de la masculinidad (Toro-Alfonso, 2009). Estas investigaciones no exploran los procesos de regulación emocional conceptualizada como unidad de análisis. Se presenta entonces, la necesidad de explorar el tema de los procesos de regulación emocional en la población de hombres puertorriqueños. Los hallazgos de los estudios publicados revisados brindan

información importante sobre cómo los hombres puertorriqueños construyen y experimentan las emociones brindando datos de los cuales partir. Vázquez Gascot y Toro Alfonso (2009) identificaron que las emociones de los hombres han sido abordadas desde la expresión o inhibición de las mismas, hasta las repercusiones por asumir una u otra opción. Estos observaron que una de las principales dificultades confrontadas por los participantes, en su investigación, gira en torno a la expresión de las emociones. Igualmente, la investigación realizada por Felicié Mejía y Toro Alfonso (2009) confirmó esta dificultad al revelar que en general los hombres puertorriqueños confrontaban dificultad para expresar sus emociones. Estos resultados se repiten en la investigación de Rodríguez Ramírez y Toro Alfonso (2009), quienes además de encontrar dificultades en la expresión emocional de los hombres, definieron que estas dificultades eran especialmente en la expresión verbal y física. Estos percibieron que al parecer los hombres no poseen las herramientas necesarias para poder describir en palabras sus sentimientos y preocupaciones, debido al proceso de socialización. Una de estas manifestaciones es el hallazgo de que “casi todos los entrevistados coincidieron al nombrar como una de las expectativas más significativas en nuestra sociedad el que los hombres no deben llorar” (Rodríguez Ramírez & Toro Alfonso, 2009, p. 157). Los investigadores encontraron que, ante una situación de dolor y tristeza, son muy pocos los hombres que lloran frente a otras personas, menos si estas son desconocidas; el disimularlo, esconderse, esperar a estar solos o simplemente no llorar es habitual en los hombres. Esta investigación también reveló que los hombres, antes de hablar en relación a sus emociones, especialmente las dolorosas, prefieren otras maneras de expresarse o inhibirse, usualmente en el alcohol. En relación con la expresión física, encontraron que los hombres solo utilizan este medio con su pareja, siempre y cuando se está sola con ella. Esta dificultad en la expresión emocional es vista por los investigadores como parte del entendimiento de los hombres de que al expresar las emociones de alguna forma es una amenaza a la masculinidad. Por esto, se observó que los hombres son muy cautelosos en mostrar su vulnerabilidad ante otras personas, menos ante otros hombres, ya que lo consideran una señal de debilidad. Como resultado, el coraje y la ira se convierten en expresiones emocionales permitidas a los hombres como estrategias de expresión de sentimientos (Rodríguez Ramírez & Toro Alfonso, 2009). En una investigación más amplia, de la cual se deriva este artículo, se coincide con los autores anteriores y además se encuentra que la inhibición emocional es una de las mayores dificultades en los hombres (Cepeda Hernández, 2012). De esta investigación se desprende,

además, que las dificultades en el manejo inadecuado del flujo continuo de experiencias emocionales, pueden producir un impacto perjudicial, por lo que es de vital importancia el estudio de la regulación emocional de los hombres puertorriqueños.

En la búsqueda de nuevos modelos para acercarse a otras posibilidades de ser masculino, algunos hombres han buscado en tradiciones orientales un modelo alternativo. Barker (2008) exploró las historias de la vida emocional, sus narrativas y el contexto social y cultural, de un grupo de hombres anglo-occidentales cuyas experiencias los llevaron a adentrarse en el budismo. De las entrevistas se desprende que la atracción del budismo para estos hombres occidentales, residió en la combinación de dos factores: el crecimiento individual en el contexto de angustia emocional en la que se encontraban y el sentido de comunidad que les ofreció la tradición budista, elementos que muchos parecen haber perdido en occidente (Barker, 2008). Este autor sostiene que la cultura occidental contemporánea ha aumentado los niveles de aislamiento, el sinsentido, la ansiedad y la depresión para los hombres que no siempre están bien equipados para comprender y tratar con esto. El autor afirmó además que las prácticas espirituales, en particular la meditación y el mindfulness, se están volviendo cada vez más influyentes dentro de la psicología occidental.

El encuentro y la integración de las tradiciones y prácticas contemplativas de las culturas orientales con la ciencia y la cultura occidental son de gran importancia y significado. En el campo de las ciencias, en Occidente, estas prácticas han sido secularizadas y clasificadas inicialmente como medicina alternativa y complementaria. El Centro Nacional para la Salud Complementaria e Integrativa (2014) utiliza el término métodos complementarios para la salud para referirse a las prácticas y productos no convencionales. Por otro lado, el término salud integral es utilizado cuando se integran métodos complementarios a la medicina convencional.

Una práctica milenaria en las sociedades Orientales, que se ha insertado en múltiples campos del saber y la investigación empírica, es el mindfulness. Se identifica al programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desarrollado por Kabat-Zinn en el 1979, como uno de los precursores de la inserción de la práctica del mindfulness en Occidente (Kabat-Zinn, 1990). Kabat-Zinn (2003) definió el mindfulness como la capacidad de prestar atención, de manera intencional, al momento presente, sin juzgar. A pesar de que esta definición desarrollada por el autor es una de las más aceptadas y utilizadas, la definición del mindfulness no es tarea fácil. Esta

dificultad se debe, entre otros elementos, a que la palabra mindfulness puede ser utilizada para identificar una diversidad de componentes. Por ejemplo, podemos identificar mindfulness como un constructo teórico, como la práctica o como un proceso psicológico o rasgo (Germer, 2013).

Durante las últimas décadas, la atención plena (mindfulness), se ha utilizado en numerosos programas de mejoramiento de la salud y también en tratamientos psicológicos para afrontar diversos trastornos mentales (ansiedad, depresión, estrés) (Baer, 2015; Bishop et al., 2004). Además del MBSR, Germer (2013) identificó como modelos terapéuticos pioneros en la integración de mindfulness, con apoyo empírico los siguientes: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), Dialectic Behavior Therapy (DBT; Linehan, 1993) y Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). El autor reconoció el surgimiento de otros modelos terapéuticos, para condiciones y poblaciones particulares, como son: Mindfulness-Based Relapse Prevention (Witkiewitz & Bowen, 2010), Mindfulness-Based Eating Awareness Training (Kristeler & Wolever, 2011), MBCT for Children (Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010), MBSR for Teens (Biegel, Brown, Shapiro, & Schubert, 2009), Mindfulness and Acceptance Based Behavioral Treatment for Anxiety (Roemer, Orsillo, & Salters Pedneault, 2008), Mindfulness-Based Relationship Enhancement (Carson, Carson, Gill, & Baucom, 2004), Mindfull Self Compassion Training (Neff & Germer, 2013) y Compassion Focused Therapy (Gilbert, 2010).

Diversas revisiones sistemáticas y meta análisis sostienen la efectividad de los programas y terapias basadas en mindfulness para una variedad de condiciones. Coronado Montoya y colaboradores (2016) encontraron que el 90 % de los estudios aleatorizados controlados evaluando MBSR y MBCT se presentan como estudios positivos. Este resultado se muestra como evidencia de que las intervenciones en MBSR y MBCT aparentan ser tratamientos de bajo costo y de fácil implementación que pueden ser útiles al integrarlos al sistema de cuidado de salud mental (Coronado Montoya et al., 2016). Gotink y colaboradores (2015) evaluaron los estudios de efectividad de los programas MBSR y MBCT con diversas poblaciones. Entre sus hallazgos, se destaca la identificación de mayores efectos beneficiosos para condiciones de salud mental como depresión, ansiedad, estrés y calidad de vida, luego del entrenamiento en ambas intervenciones. Del análisis de los resultados identificaron además que, la reducción significativa de estrés y de quejas sobre el estado de ánimo se relacionó a la cantidad de tiempo y asistencia a la práctica de los

participantes (Gotink et al., 2015). De manera similar, Demarzo y colegas (2015) sostienen, luego de realizar una revisión meta analítica de estudios controlados aleatorizados, que, para poblaciones en escenarios de cuidado primario, las intervenciones basadas en mindfulness, como el MBSR y el MBCT, son positivas para la salud mental y la calidad de vida de los participantes. Estos autores encontraron, además, un tamaño de efecto moderado en los resultados relacionadas a salud mental y calidad de vida con poco riesgo de sesgo en las publicaciones y un nivel moderado de heterogeneidad. Por otra parte, Chiesa y Serreti (2009), en su estudio meta analítico sobre la eficacia del programa MBSR en población saludable, encontraron reducciones de niveles de estrés, aumento en niveles de espiritualidad, reducciones significativas de pensamiento rumiativo, así como disminuciones significativas en rasgos y estado de ansiedad, luego de la participación en la intervención.

En Puerto Rico el interés por las intervenciones basadas en mindfulness ha aumentado y ya se cuenta con la publicación de estudios pilotos sobre el tema en población puertorriqueña con resultados alentadores. Bonilla Silva y Padilla Infanzón (2015) evaluaron la viabilidad, aceptación e impacto de un modelo de intervención grupal de meditación de atención plena (Estrategias Meditativas para el Manejo de la Ansiedad, EMMA) para el manejo de ansiedad en universitarios. La intervención es una adaptación cultural del Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR; Kabat-Zinn, 1990) con una duración de 90 minutos semanales, durante ocho semanas. De los resultados de la investigación se desprende que la intervención resulta ser una herramienta útil y viable, con buena aceptación entre los participantes para el aumento de atención plena, las experiencias de afecto positivo y dimensiones de bienestar psicológico y la reducción de ansiedad generalizada y estrés académico en la población de estudiantes universitarios puertorriqueños (Bonilla Silva & Padilla Infanzón, 2015). Con resultados similares Roselló, Zayas y Lora (2016) desarrollaron un adiestramiento de meditación en conciencia plena durante cuatro semanas por cuatro horas semanales. Los resultados demostraron una disminución significativa entre las medidas de ansiedad, depresión, ira, estrés y un aumento significativo en conciencia plena. A tono con los resultados obtenidos, las autoras concluyeron que “se confirma la hipótesis generada en la presente investigación que la meditación en conciencia plena es una práctica viable para disminuir síntomas de ansiedad, depresión, ira y estrés y aumentar la conciencia plena en adultos” (Roselló et al., 2016, pp. 72-73).

Ante el creciente interés por estudiar el constructo de

mindfulness, en sus diferentes manifestaciones, surge en la comunidad científica la necesidad de desarrollar una definición operacional e instrumentos que permitan medir los rasgos mindfulness presentes en los individuos. Se identifican entonces una serie de rasgos particulares denominados mindfulness disposicional. El mindfulness disposicional se define como la tendencia natural de ser conciente (mindful) durante la vida diaria (Baer, Smith, Hopkins, Krietermeyer, & Toney, 2006), en la cual se presentan rasgos y habilidades específicos, además de sus diferencias individuales (Brown & Ryan, 2003). Entre estos rasgos se encuentra las capacidades de: actuar con conciencia plena, describir, observar, no juzgar, no reaccionar, no atarse a las experiencias-dejar ir y apertura a las experiencias (Baer et al., 2006; Brown & Ryan, 2003; Kabat Zinn, 2003; Thompson & Waltz, 2007). Estos rasgos pueden ser desarrollados a través de la práctica de diversas terapias complementarias y con la práctica del mindfulness en sí mismo.

Diversas investigaciones apuntan a que la presencia de rasgos mindfulness, desarrollados a través del entrenamiento, benefician los procesos adaptativos de regulación emocional, como veremos más adelante. El mindfulness también ha sido correlacionado positivamente con el bienestar psicológico (Mahmoudzadeh, Mohammadkhani, Dolatshahi, & Moradi, 2015). En una revisión narrativa de literatura sobre el mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional se describen más ampliamente los beneficios de la presencia de los rasgos y habilidades de mindfulness disposicional (Cepeda Hernández, 2015). Sin embargo, la evidencia sobre cuáles son los mecanismos de acción entre mindfulness y la regulación emocional y cómo estos funcionan aún no está clara (Erisman & Roemer, 2010), a pesar de la progresiva cantidad de investigaciones sobre el tema.

En el 2005, un estudio preliminar sobre regulación emocional y mindfulness (Erisman, Salter Pedneault & Roemer, 2005), reveló los beneficios potenciales de integrar el entrenamiento de habilidades de mindfulness en tratamientos dirigidos a disminuir problemas relacionados a desregulación emocional. Estos concluyeron que los componentes de conciencia, autocompasión y amabilidad del mindfulness pueden facilitar el desarrollo adaptativo de la regulación emocional. Felipe Mateo, Rovira Faixa y Martín Asuero (2014) en un estudio piloto sobre mindfulness y regulación emocional encontraron que la capacidad de regulación emocional aumenta luego de participar en un programa de MBSR. En específico, hubo mejoras significativas en el descontrol y la interferencia

emocional. Los participantes del estudio reconocieron “menor sensación de desbordamiento debido a la intensidad emocional, así como una menor persistencia de los estados emocionales negativos, siendo más capaces de orientar su comportamiento hacia el fin deseado” (Felipe Mateo et al., 2014, p. 129). Por otra parte, Quaglia, Braun, Freeman, McDaniel, & Warren Brown (2016) realizaron un meta análisis cuyos resultados indican “el más fuerte apoyo hasta la fecha de que las dimensiones en los auto informes de mindfulness se ven influenciadas por el entrenamiento en mindfulness y que estos cambios están asociados a otros cambios beneficiosos” (p.814). Encontraron que el entrenamiento de mindfulness tiene un efecto moderado en la mayoría de las dimensiones (atención, descripción, no juzgar, no reactividad) del mindfulness disposicional y estas muestran sensibilidad ante el entrenamiento mindfulness. La moderación entre aspectos de diseño del estudio y los cambios relacionados al entrenamiento no fue significativa, esto podría indicar la presencia de otros factores que intervienen. Entre estos los autores identificaron el nivel educativo del facilitador, experiencia previa con modelos de entrenamiento, experiencia personal anterior con mindfulness, el nivel de rasgos mindfulness del participante e indicadores de calidad del estudio, la interacción entre moderadores o en la manera que estos moderadores como se categorizan el tipo de intervención o la duración (Quaglia et al., 2016).

Davidson (2010) realizó una revisión de investigaciones sobre el impacto de mindfulness en los diferentes componentes del procesamiento de emociones y la relación entre estos y la regulación emocional. Estas apuntan a que la presencia de niveles elevados de mindfulness posibilita la capacidad de regular las sensaciones de bienestar. Esto por la presencia de factores como la conciencia emocional, el entendimiento, la aceptación y la habilidad para corregir o reparar estados emocionales no placenteros (Davidson, 2010). Además, el mindfulness disposicional ha sido asociado con mayor capacidad de diferenciación emocional y menos dificultades en la regulación emocional como labilidad emocional, desregulación emocional (Hill & Updegraff, 2012). En su investigación, estos autores encontraron también, que entre los rasgos de mindfulness asociados con regulación emocional, se encuentran la no reactividad ante las experiencias, describir y no juzgar. Hill y Updegraff señalaron, además, que los modelos de mediación indican que la relación entre mindfulness y labilidad emocional estaba mediada por la diferenciación emocional y que, por otro lado, la regulación emocional media la relación entre mindfulness y labilidad de las emociones negativas y diferenciación de las emociones positivas.

Más aún, en la investigación realizada por Campos Bacas, Cebolla Martí y Mira Pastor (2015), con estudiantes universitarios en España, se estableció la relación entre los rasgos de mindfulness y las habilidades adaptativas de regulación emocional y el acceso a estrategias de regulación emocional tras una inducción emocional. Además, los resultados muestran la relación entre rasgos de mindfulness con diferentes aspectos del proceso de regulación emocional donde pueden existir dificultades (confusión, rechazo, descontrol e interferencia cotidiana). Sin embargo, no se obtuvieron diferencias significativas en el factor atención/desatención. Campos Bacas y colaboradores (2015) discuten que, esto puede corresponder a que la relación con la regulación emocional no está vinculada con atender las emociones sino con las características de la atención. El grupo de niveles altos en rasgos de mindfulness tardó menos tiempo en acceder a estrategias de regulación emocional y recordar episodios positivos luego de recibir una inducción de tristeza. Esto puede facilitar la comprensión de “la relación regulación emocional y mindfulness, ya que implica que una mayor aceptación, y capacidad de darse cuenta facilita el acceso a estrategias clave en la regulación emocional como es el uso de recuerdos autobiográficos positivos” (Campos Bacas et al., 2015, p. 136).

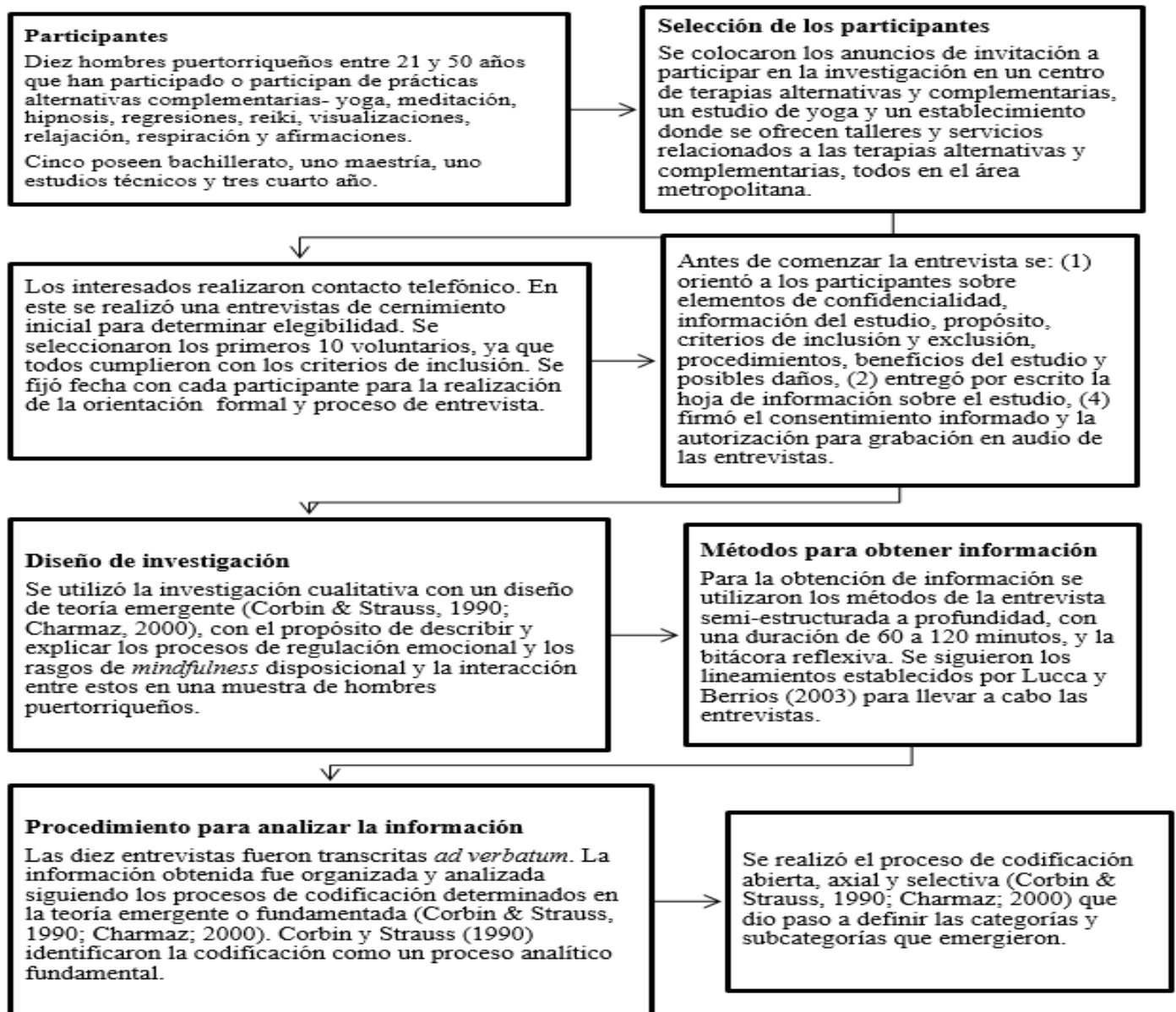
A pesar del creciente número de investigaciones que presentan resultados positivos, para una variedad de condiciones y en diversas poblaciones, de las intervenciones basadas en mindfulness se plantea la necesidad de cautela y precaución ante los sesgos en las investigaciones publicadas (Coronado et al., 2016). Es necesario reconocer que las investigaciones publicadas de las intervenciones basadas en mindfulness ha aumentado en las últimas décadas, pero aun no es suficiente para realizar conclusiones categóricas sobre su efectividad. Por ejemplo, al momento hay poca evidencia de que el mantenimiento de los resultados obtenidos a través de los programas estandarizados sea consistente y mantenido a largo plazo (Chiesa & Serretti, 2009; Demarzo et al., 2015; Gotnik et al., 2015). Además, Chiesa y Serretti indicaron que a pesar de los resultados positivos que apoyan la eficacia del programa MBSR es muy pronto para determinar “cuál es el ingrediente activo específico en MBSR” (p. 598). Estos argumentaron que este programa es uno de carácter multimodal con diversos componentes activos adicionales a la meditación mindfulness lo que dificulta determinar de manera específica la variable que facilita el cambio. Investigaciones adicionales son necesarias para la continua revisión de estas limitaciones planteadas.

Método

La investigación fue dirigida acorde a los principios éticos y legales de la psicología en Puerto Rico. Estos principios exigen que se proteja por la seguridad y el bienestar de los participantes de la investigación. El estudio fue

aprobado por la Junta de Revisión Institucional (IRB) de la Universidad Interamericana de Puerto Rico (protocolo 10-11-145). A continuación, se ilustra el método en la figura 1.

Figura 1. Descripción del método utilizado en la investigación

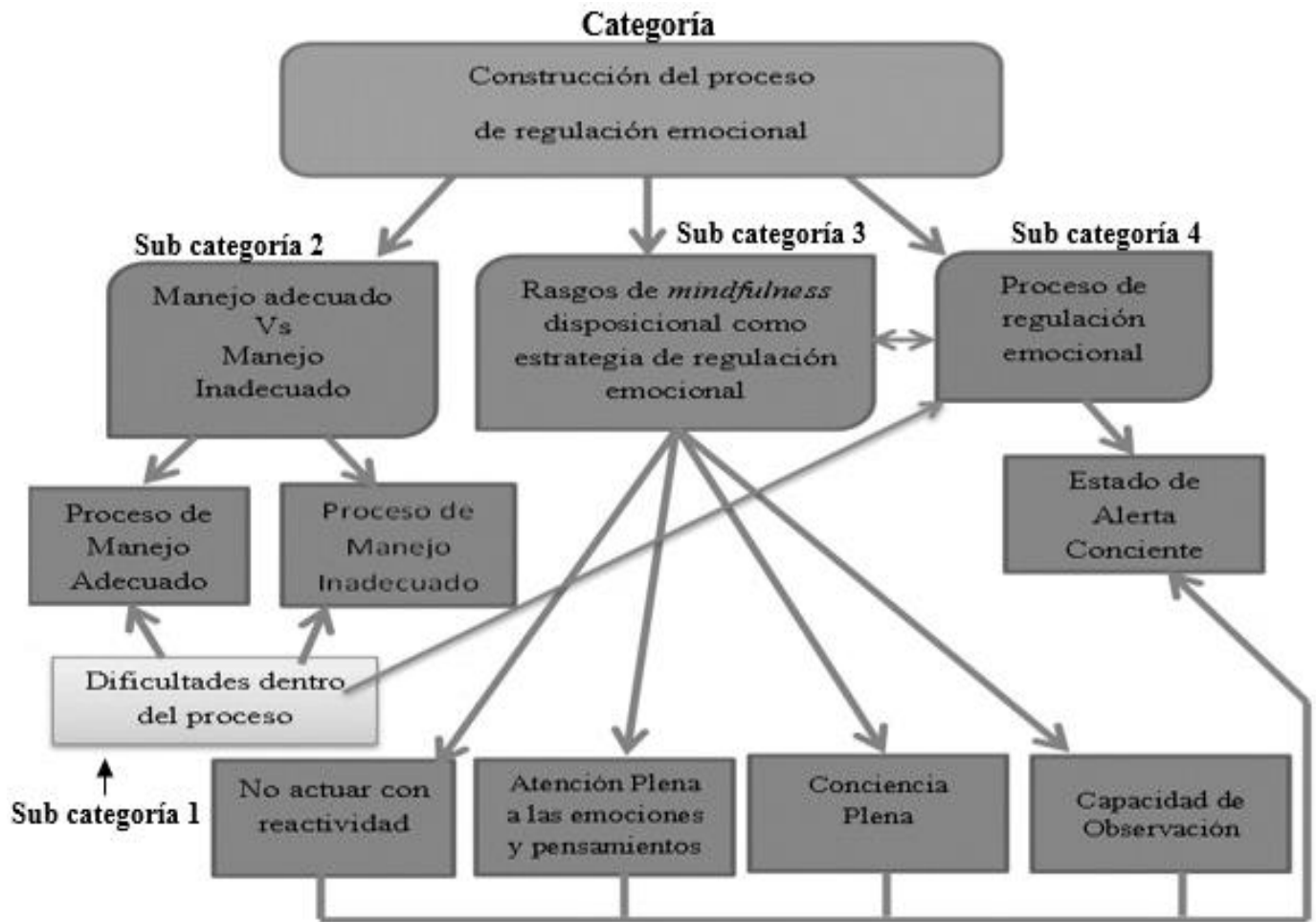


Resultados

La construcción del proceso de regulación emocional fue uno de los dos fenómenos centrales que emergieron en esta investigación. Se selecciona, para su discusión, esta categoría y los temas que la componen, con el interés de describir y explicar a profundidad cómo una muestra de hombres adultos construye sus procesos de regulación emocional a partir de la experiencia de practicar alguna terapia o técnica mente-cuerpo y la interacción con los

rasgos de mindfulness disposicional. En esta se destacan las siguientes sub categorías: (1) dificultades en el proceso de regulación emocional, (2) los procesos de manejo adecuado versus manejo inadecuado de diversas situaciones, (3) los rasgos de mindfulness disposicional como estrategia de regulación emocional y (4) los procesos de regulación emocional en la muestra de hombres participantes. La figura 2 ilustra el proceso de la construcción de la regulación emocional y la interacción entre las subcategorías y temas que la componen.

Figura 2. Construcción del proceso de regulación emocional



Dificultades dentro del proceso de regulación emocional

Todos los participantes expresaron dificultades en su proceso de regulación emocional. Entre las limitaciones señaladas se encuentran la dificultad: de elegir una respuesta conductual adecuada ante un evento, de exteriorizar en palabras sus experiencias emocionales y de mantener la concentración debido al flujo constante de pensamientos. Esto último les impide prestar atención a las experiencias del momento presente. Estas dificultades provocan en los hombres experiencias emocionales que causan malestar, juicios negativos, ansiedad, impulsividad y pérdida de control. Los entrevistados coincidieron en manifestar que estas dificultades se han reducido al poner en práctica las estrategias y técnicas integradas de las prácticas alternativas y complementarias. Las siguientes expresiones recogen estas dificultades:

Pero después me doy, cuando voy creciendo me doy cuenta de que la guerra es interna. Nosotros, pues, tenemos la mente, no se calla. Y verdaderamente si queremos buscar un enemigo el único enemigo

somos nosotros mismos. (Participante 5)

Impulsivo, eh, depresivo, eh, sentimentalista. Este, o sea con unos sentimientos a veces exagerados, verdad, una hipersensibilidad hacia las cosas. Entonces después de, verdad, de ir practicando pues tú vas regulando todas esas cosas, no, ya tú no, ya tú no te comportas igual, ya uno no habla igual, ya tú no piensas igual, por ende, no te vas a comportar igual, verdad. (Participante 10)

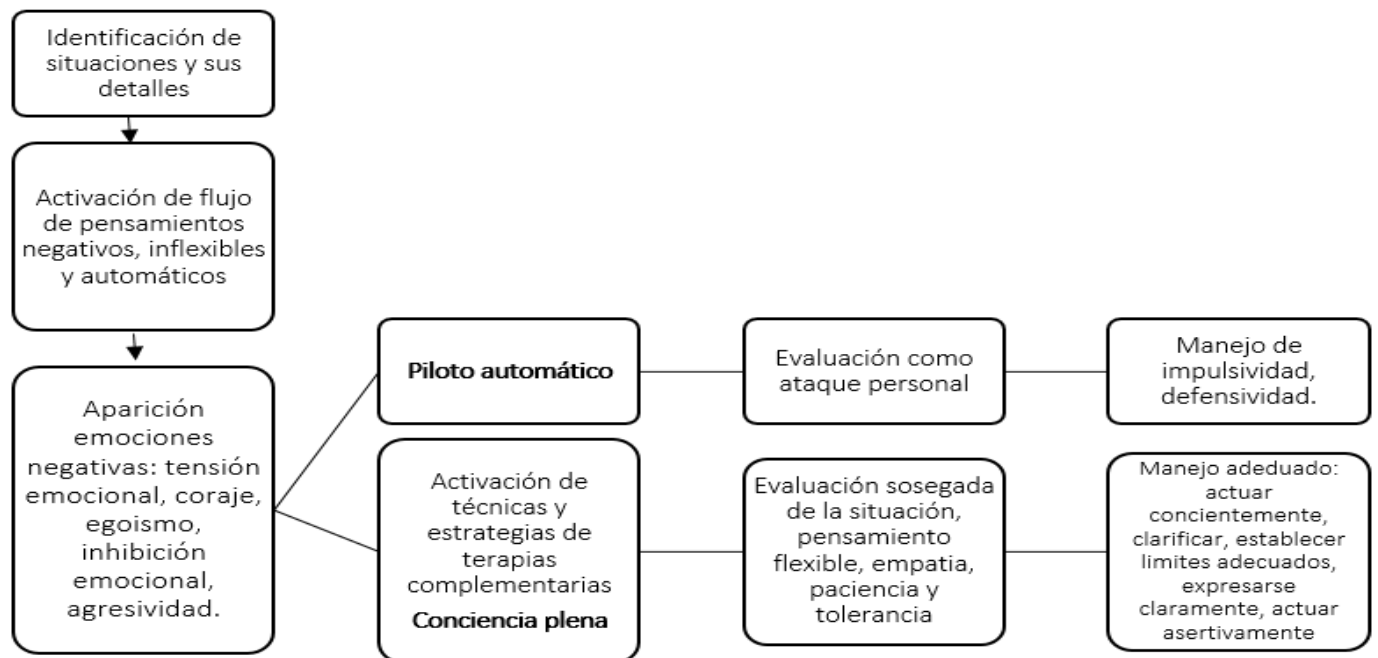
Procesos de manejo adecuado versus manejo inadecuado de las situaciones

Las dificultades señaladas anteriormente en el proceso de regulación emocional se ven reflejadas en la capacidad de manejo de situaciones o experiencias en la vida de los participantes. De todos los entrevistados surgen relatos que manifiestan procesos, no lineales, particulares de manejo de situaciones. La mayoría de los participantes identificó que en los momentos en que enfrentaron inadecuadamente situaciones en sus vidas se

encontraban en estados emocionales de inconformidad, tristeza, coraje, e inhibición y actuaban en piloto automático. Mientras que los estados emocionales que permean el manejo adecuado de situaciones son de atención plena, tranquilidad y de motivación activa para

ser mejores personas. La diferencia entre las reacciones de manejo inadecuado y adecuado se relaciona con los estados emocionales en los que los participantes abordan la situación particular. Ambos procesos y sus diferencias se ilustran en la figura 3.

Figura 3. Proceso de manejo inadecuado vs manejo adecuado de eventos



Rasgos de mindfulness disposicional como estrategia de regulación emocional

De la narrativa de la totalidad de los hombres entrevistados se desprende que estos han desarrollado unos rasgos particulares, similares a los rasgos de mindfulness disposicional identificados en la literatura, a través de la integración de diversas prácticas. Estos rasgos han aportado a que su proceso de regulación emocional sea más adecuado. Las estrategias identificadas son: mantener un estado de alerta o conciencia plena, la capacidad de observación, la atención plena a las emociones, la aceptación, el hacerse cargo de las emociones sin reaccionar reactivamente, no “engancharse” en las emociones, no establecer un juicio valorativo y vivir en el momento presente. Estos rasgos no son iguales para todos los participantes. Sin embargo, los hallazgos señalan que la mayoría de los participantes han logrado un estado de alerta y conciencia plena, la mayoría del tiempo, de los eventos que suceden a su alrededor y las emociones que estos generan como veremos a continuación.

Todavía no controlo los pensamientos (risas), pero sí los observo. Yo creo que esa conciencia de... ha cambiado, muchas cosas. El no juzgarme, el observar

los pensamientos como pensamientos que van pasando y no necesariamente agarrarme a ellos. Que yo soy responsable y no culpable. Entonces, cuando me hago responsable, pues entonces tengo oportunidad de resolverlos. Como también como diagnosticarme: “espérate estoy como que medio deprimido”, “ah, espérate, espérate estoy medio triston”, “espérate tengo coraje” “déjame ver por qué es, ah por esto”. Tú sabes como que empiezo a detectar la emoción y entonces voy viajando pa' tras y ¿por qué es? ...”ahh por aquí”, “ahh espérate tranquilo, déjame irme a la playa”. Tú sabes, como yo mismo auto recetarme, “yo necesito ir pal río, yo necesito conectarme más con la tierra, yo necesito estar en silencio”. Tú sabes, como que uno mismo yo he ido, eh entonces pues, dándome la solución... (Participante 2)

Uno tiene que ser observador 24 horas. Es como mira, hay gente que tiene un diario y todos los días van escribiendo las cosas que están haciendo “mira lo hice esto bien hoy, pues no lo voy a hacer mal mañana”. Se van estudiando a ellos mismos. (Participante 6)

Proceso de regulación emocional

A través de la voz de los hombres que sostienen prácticas alternativas y complementarias se logra descubrir cómo estos construyen su proceso de regulación emocional. A partir de los cambios e integración de estas prácticas a su vida estos logran establecer un proceso de regulación emocional con resultados adecuados para ellos. Establecer y mantener un estado de alerta consciente en el momento presente les facilita un proceso de regulación emocional adaptativo.

La capacidad de observación del evento al que se enfrentan, así como de sus respuestas físicas y emocionales, se reconoce como estrategia inicial del proceso de regulación emocional. En este proceso de observación estos entran en un estado de alerta, guiados por los indicadores y cambios físicos y emocionales que logran detectar. Los entrevistados expresaron que lograron identificar “el cuchicheo de la mente”, las sensaciones físicas y los estados de incomodidad emocional ante determinada situación. Se identificó que los pensamientos iniciales de los participantes continuaron siendo negativos, de defensiva e inflexibles, aunque con menor intensidad. Sin embargo, los participantes lograron no reaccionar de manera automática o impulsiva al utilizar las estrategias aprendidas e integradas de sus prácticas alternativas y complementarias. A través del uso de estas técnicas lograron realizar una evaluación de la situación. Seguido se identifica el proceso de asignarle valor y significado al producto de esta evaluación. Reconocieron entonces su motivación de asignarle valoración positiva a los eventos o de enfocar en los aspectos positivos. Expresaron que para el logro de esto crearon un pensamiento paralelo o auto diálogo que contrastaba con el flujo de pensamientos negativos e inflexibles que presentaban inicialmente, puntualizando los aspectos positivos. Luego, los participantes lograron manifestar su reacción conductual, desde un lugar consciente, caracterizada por el asertividad, la tranquilidad, el optimismo y la felicidad. Esta respuesta es cónsona con su visión y filosofía de vida adquirida en su proceso de transformación. Vemos este proceso relatado de la voz de los propios participantes.

Bueno, por las sensaciones físicas. Eso lo aprendí en Vipassana de cómo observar las sensaciones físicas ya sea temperatura, de piquiña, de respiración. Tú sabes, físicamente hay unos indicadores que me alertan, plap, mira está pasando esto. Entonces después viene el pensamiento no. Entonces al yo hacer esa evaluación de lo que está pasando pues ya puedo proceder desde un lugar consciente porque no es, tú sabes. Espérate, ah, me está pasando esto, estoy sintiendo esto, estoy experimentando coraje. O, ah me estoy como deprimiendo. Y a veces, y también

otra manera es viendo mis conductas. (Participante 2)

Ehhh pero que entonces ahora, verdad, de darme cuenta de eso, ehh, me puedo dar más, me puedo dar fácilmente cuenta de cuando tengo esos pensamientos negativos, verdad, cuando ya empieza la maquineta al deso.. ya “ups” los puedo detener y cambiar, verdad, que si, por ejemplo, que se yo viene alguien difícil aquí a la tienda y detona algún, alguna cosa de estas de que no estoy haciendo, verdad, las cosas perfectamente, que ese es uno de mis issues principales, ehh, y entonces empieza la mente a dar vueltas sobre eso, pues me puede dar cuenta y cambiarlo, no. Entonces empezar a visualizar o acordarme de otro momento en ese mismo día de algo bonito que me pasó, verdad, de otro cliente que me agradeció, que se sintió cómodo aquí y entonces pues trato de repetir ese pensamiento en vez de repetir el otro y así. Cuando digo repetir el pensamiento es repetir la, podría ser la misma visualización, verdad. Yo visualizo el momento y cómo me hizo sentir el momento que eso era lo que me había llevado a la depresión, verdad, visualizando constantemente esos momentos negativos y ahora pues entonces los puedo cambiar. (Participante 7)

Discusión

El proceso de regulación emocional en una muestra de hombres que llevan a cabo alguna práctica alternativa y complementaria, tipo mente-cuerpo fue una de las categorías centrales que emergió en esta investigación. Se discuten y analizan los temas relacionados a esta categoría central, se hilvanan las condiciones, acciones e interacciones y los resultados que nos permite teorizar sobre el proceso de construcción de la regulación emocional en hombres puertorriqueños que practican técnicas y estrategias alternativas y complementarias. Además, se identifican temas y conceptos relacionados con los rasgos de mindfulness disposicional y la interacción de estos con el proceso de regulación emocional. Finalmente se presentan unas proposiciones teóricas y conclusiones sobre los temas abordados en el presente artículo.

Diversos estudios han señalado el afecto adverso que tiene las características de la masculinidad hegemónica en relación a las emociones masculinas (Brook, 2001; Connell, 2005; Kimmel, Hearn, & Connel, 2005; Minello Martini, 2002; Salas Calvo & Campos Guadamúz, 2001). De igual manera en investigaciones realizadas en Puerto Rico (e.g., Alegría Ortega & Rivera Medina, 2005; Cepeda Hernández, 2012; Felicié Mejías & Toro Alfonso, 2008; Toro Alfonso, 2008; Toro Alfonso, 2009) también han

puesto de manifiesto los efectos de las restricciones emocionales que la masculinidad hegemónica impone a los hombres. La presente investigación coincide en señalar las dificultades en los procesos de regulación emocional en la muestra de hombres puertorriqueños. Ante las dificultades emocionales planteadas y el impacto en otros elementos en la vida de los hombres estos han buscado como alternativa la práctica de diversas técnicas alternativas, complementarias y de salud integrativa entre estas: meditación, yoga, hipnosis, regresiones, reiki, visualizaciones, relajación, respiración y afirmaciones.

En los últimos veinte años ha habido un aumento significativo en interés y en las prácticas de terapias complementarias, en especial las de tipo mente-cuerpo. Coincido con Sointu (2011) quien planteó que un énfasis en la honestidad e intimidad que el discurso de bienestar que la medicina alternativa y complementaria ofrece, se puede ver como un reto a las ideas tradicionales de la masculinidad. La práctica de las terapias alternativas y complementarias cumple en los participantes de la investigación una doble función: esta se convierte en el contexto a través del cual se generan cambios y que posibilita estrategias integradas a la vida de los participantes que promueven resultados y logros positivos. La integración de las enseñanzas prácticas y teóricas-filosóficas posibilita el proceso de reconstrucción de la regulación emocional. Las acciones e interacciones propias de la práctica de las terapias alternativas y complementarias desarrollan en estos unos rasgos particulares resultados de la integración y la práctica continua. Estas características coinciden en su mayoría con los rasgos de mindfulness disposicional. Baer y colaboradores (2006) conceptualizaron el mindfulness disposicional en cinco rasgos presentes en la experiencia de la vida diaria de un individuo que incluye la capacidad para: (1) no actuar con reactividad ante las experiencias internas, (2) observar, prestar atención y ocuparse de las sensaciones, percepciones, pensamientos y sentimientos, (3) actuar con conciencia (*awareness*) versus en piloto automático, concentración y no distracción, (4) describir y nombrar con palabras y (5) no juzgar la experiencia. Diversas investigaciones han identificado rasgos similares de mindfulness disposicional (Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003; Farb et al., 2012; Feltman, Robinson, & Ode, 2009; Kabat-Zinn, 1990, 1994, 2003). La integración de los rasgos de mindfulness disposicional y la práctica de terapias alternativas y complementarias como estrategia facilitan un estado consciente, enfocado y proactivo. Estos cambios facilitan mantenerse alejado de viejos patrones, que como hemos visto anteriormente, causaban daño y sufrimiento emocional. Este balance y bienestar emocional fue definido por los participantes como un estado de tranquilidad, control y reconexión que

les brinda la posibilidad de canalizar y manejar asertivamente las situaciones y eventos que la vida les presente. Los hombres identifican que con el desarrollo de estas características su proceso de regulación emocional es uno más apropiado. Sin embargo, estos rasgos no se presentan de la misma manera para todos los participantes.

Un cambio importante identificado de la narrativa de los participantes es el cambio en sus procesos cognitivos de pensamientos. Con el desarrollo de rasgos de mindfulness disposicional los procesos cognitivos de los hombres reflejan tranquilidad mental y el control. Esto posibilita el ejercicio de la observación de los pensamientos y la canalización efectiva de ideas, resultando en un manejo apropiado emocional y conductual de las situaciones. En su investigación Pozuelo y Montano (2011) concluyeron que la combinación del conocimiento con mecanismos efectivos de control mental facilita que la habilidad de auto regulación se vuelva más fuerte. A pesar del cambio identificado por los hombres estos señalan que su reacción inicial ante los eventos continúa siendo de defensividad y coraje. “La meta de la regulación emocional no es eliminar las emociones mal adaptativas sino influenciar en la dinámica de cada emoción para producir respuestas adaptativas al ambiente” (Aldao, 2013, p. 155). La diferencia radica en que a través de la auto regulación logran detener esta reacción inicial y no actuar impulsivamente. Por el contrario, estos logran actuar de manera consciente, clarificar evitando el juicio valorativo, establecer límites adecuados, expresarse claramente y actuar asertivamente. Estar atento a los propios procesos mentales provee al individuo mejores habilidades para la detección de errores y su corrección (Pozuelo & Montano, 2011). Este monitoreo y *awareness* de las respuestas es crucial para una conducta coherente y exitosa. La narrativa de los participantes confirmó que el estado de alerta consciente en el momento presente facilita un adecuado proceso de regulación emocional.

Entre las estrategias de regulación emocional utilizadas por los hombres entrevistados se encuentran los siguientes rasgos de mindfulness disposicional: mantener un estado de alerta o conciencia plena, la capacidad de observación, la atención plena a las emociones, la aceptación, hacerse cargo de las emociones sin reaccionar reactivamente, no “engancharse” en las emociones, no establecer un juicio valorativo y vivir en el momento presente. Además, se reconocen técnicas y estrategias como la visualización, la respiración y las afirmaciones como estrategias de regulación emocional. En investigaciones sobre regulación emocional se han identificado la: aceptación, evitación, solución de problemas, revaluación cognitiva, rumiación, supresión,

inhibición expresiva y evitación experiencial como estrategias dentro del proceso de regulación emocional (Aldao et al., 2010; Feldman Barret, Gross, Conner Christensen & Benvenuto, 2001; Gross 1998, 2001, 2008; Livingstone, Harper, & Gillander, 2009; Richard & Gross, 2000). Existen algunas diferencias entre las estrategias identificadas en la presente investigación y la literatura revisada. La integración de rasgos de mindfulness disposicional y las técnicas y estrategias de las terapias alternativas y complementarias amplían los recursos de estos hombres para un proceso de regulación emocional apropiado. Los practicantes de terapias alternativas y complementarias llegan, fomentado por las prácticas, a una comprensión profunda de cómo la mente opera y a cultivar la estabilidad mental, la atención y la concentración permitiéndoles la interacción balanceada y saludable con sus procesos internos y con los demás (Pozuelo & Montano, 2011). Existen diversas estrategias útiles de regulación emocional que dependen de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y contextuales de los individuos y es necesario la ampliación del estudio de las mismas (Aldao, 2013).

Conclusiones

Las siguientes proposiciones teóricas y conclusiones asociadas a la interacción de los procesos de construcción de la regulación emocional y los rasgos de mindfulness disposicional se generan a partir de los resultados del presente estudio. A continuación, se enumeran las mismas:

1. El proceso de la construcción de la regulación emocional en los hombres es uno dialéctico que se modifica continuamente producto de las experiencias y la integración de las mismas a la vida.
2. La integración de las prácticas alternativas y complementarias y el sistema de valores y creencias que estas proporcionan apoyan un proceso de transformación en los procesos de regulación emocional.
3. La práctica de terapias complementarias y de salud integrativa genera el desarrollo y la presencia de rasgos de mindfulness disposicional. Estas estrategias son internalizadas convirtiéndose en rasgos de su personalidad, estos no se manifiestan de la misma manera para todos los participantes.
4. El manejo inadecuado de los eventos, en los hombres, se caracteriza por estar permeado por estados emocionales automáticos de inconformidad, tristeza, coraje, e inhibición. Las etapas, no lineales, del

proceso de manejo inadecuado identificadas son: la identificación de la situación- flujo de pensamientos negativos, inflexibles y automáticos- la aparición de emociones negativas- evaluación de la situación como un ataque a su persona lo que los alerta a reaccionar desde un estado de defensividad y la respuesta impulsiva.

5. A diferencia del manejo inadecuado, dentro de las experiencias de manejo adecuado, un estado emocional de tranquilidad permea estas experiencias. Además, la motivación de ser mejores personas guía a los hombres en el manejo adecuado de su reacción emocional. También está presente la elección consciente, en atención plena, de actuar conscientemente, clarificar, establecer límites adecuados, expresarse claramente y actuar asertivamente. En el proceso de manejo adecuado se identifican las siguientes etapas: identificación de la situación- reacción inicial defensiva y de coraje- darse cuenta, reconocimiento y observación de flujo de pensamientos y emociones inadecuados- atención plena-utilización de las técnicas y estrategias de sus prácticas alternativas y complementarias y de las enseñanzas filosóficas de estas- análisis sosegado de la situación caracterizado por un pensamiento flexible, empatía, paciencia y tolerancia.
6. El proceso de regulación emocional de los hombres que practican terapias alternativas y complementarias se caracteriza por un estado de alerta consciente o *awareness* en el momento presente.

La inclusión de la práctica de diversas terapias alternativas y complementarias en la vida de una muestra de hombres puertorriqueños genera el desarrollo de rasgos particulares similares a los identificados bajo el concepto de mindfulness disposicional en otras investigaciones. Los rasgos de mindfulness disposicional interaccionan con los procesos de regulación emocional de una muestra de hombres puertorriqueños facilitando procesos cognitivos, emocionales y conductuales más adaptativos. Esta investigación reafirma hallazgos similares sobre la relación de mindfulness disposicional y regulación emocional. A pesar de que falta profundizar más en las investigaciones sobre el tema, la información obtenida apoya el beneficio de la integración de prácticas que fomenten el desarrollo de mindfulness disposicional como rasgos que mejoran el bienestar emocional y psicológico de los participantes (Felipe Mateo et al.,

2014).

Recomendaciones

Aunque la popularidad de las prácticas complementarias y su uso dentro de la psicoterapia ha aumentado en la última década, aún existe desconocimiento de parte de los profesionales de la salud y la conducta humana sobre estas y su adecuada integración en terapia. Se debe integrar a la formación de los profesionales de la salud el conocimiento basado en la evidencia científica sobre terapias complementarias, salud integrativa y mindfulness. Es necesario el desarrollo y la integración de modelos de consejería y psicoterapia e intervenciones terapéuticas dirigidas a hombres adultos con enfoque de género, priorizando en la regulación emocional y el desarrollo de rasgos de mindfulness disposicional, tomando en consideración los hallazgos de la investigación.

Limitaciones

Como parte del presente estudio se identifican las siguientes limitaciones. La selección de los participantes inicialmente fue por muestreo intencionado, según lo establecido en la propuesta de investigación. Sin embargo, se utilizó una combinación con la técnica de reclutamiento por bola de nieve en donde los participantes se refirieron unos a otros. Entonces muchos de los participantes se conocían previamente compartiendo una visión común lo que limita la obtención de distintas perspectivas dentro de los temas de estudio. Además, solo cuatro de los participantes realizaron la devolución de las bitácoras reflexivas limitando la obtención de información a través de esta técnica de acopio que sirviera para la triangulación de información.

Referencias

Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing the context. *Perspective on Psychological Science*, 8(2), 155-172. doi:10.1177/1745691612459518

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Alegría-Ortega, I., & Rivera-Medina, E. (2005). Género y poder: Vida cotidiana y masculinidades. *Centro Journal*, 17(2), 266-277.

Baer, R. (Ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and*

applications. Burlington, MA: Academic Press.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504

Barker, C. (2008). Men, Buddhism and the discontents of western modernity. *Journal of Men, Masculinities and Spirituality*, 2(1), 29-46. Recuperado de www.jmmsweb.org.

Berger, P., & Luckman, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Argentina: Amorrotu Editores.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., ...Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. doi:10.1093/clipsy/bph077

Bonilla Silva, K., & Infanzón Padilla, Y. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 72-87.

Boscán Leal, A. (2008). Las nuevas masculinidades positivas. Utopía y praxis Latinoamericana: *Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 41, 93-106.

Brook, G.R. (2001). Masculinity and men's mental health. *Journal of American College Health*, 49(6), 285-297. doi: 10.1080/07448480109596315

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/022.3514.84.4.822

Campos Bacas, D., Cebolla Martí, A., & Mira Pastor, A. (2015). Mindfulness como estrategia de regulación emocional. *Ágora del Salud*, 1, 127-138. doi:http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.1

Cepeda Hernández, S. (2012). *La interacción entre los procesos de regulación emocional, los rasgos de mindfulness disposicional y la masculinidad en hombres puertorriqueños: Un estudio de teoría emergente* (Disertación doctoral inédita). Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metropolitano.

Cepeda Hernández, S. (2015). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud

- emocional y la regulación emocional. *Revista Internacional de Psicología*, 14 (2), 1-30.
- Charmaz, K. (2000). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. En N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 509-535). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. doi:10.1089/acm.2008.0495
- Conell, R. W. (2005). *Masculinities*. Berkly, CA: University of California Press.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3-21.
- Coronado Montoya, S., Levis, A. W., Kwakkenbos, L., Steele, R. J., Turner, E. H., & Thombs, B. D. (2016). Reporting of positive results in randomized controlled trials of mindfulness-based mental health interventions. *PLoS ONE*, 11(4), 1-18. doi:10.1371/journal.pone.0153220
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, 10(1), 8-11. doi:10.1037/a0018480
- Demarzo, M., Montero Marin, J., Cuijpers, P., Zabaleta del Olmo, E., Mahtani, K., Vellinga, A., ...García Campayo, J. (2015). The efficacy of mindfulness-based interventions in primary care: A meta-analytic review. *Annals of Family Medicine*, 13(6), 573-582.
- Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary Investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotion responding to film clips. *Emotion*, 10, 72-82. doi:10.1037/a0017162
- Erisman, S., Salter-Pedneault, K., & Roemer, L. (2005). *Emotion regulation and mindfulness*. Cartel presentado en la convención anual de la asociación para los avances en la terapia conductual (nov 17-20): Washington DC.
- Farb, N., Anderson, A., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1) 25-33. doi:10.1037/a0017151
- Feldman Barret, L., Gross, J., Conner-Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6) 713-724. doi:10.1080/02699930143000239
- Felicié Mejía, J., & Toro-Alfonso, J. (2009). La salud de los hombres: Una mirada desde la construcción de las masculinidades. En J. Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp 76-106). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Felipe Mateo, A., Rovira Faixa, T., & Martín Asuero, A. (2014). Mindfulness y la regulación emocional: Un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 25(98), 123-132.
- Feltman, R., Robinson, M., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43, 953-961. doi:10.1016/j.jrp. 2009.08.009
- Fernández, I., Carrera, P., Sánchez, F., & Páez, D. (2001). Prototipos emocionales desde una perspectiva cultural. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 4(8-9). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/aetxei2711912101/texto.html>
- Germer, C. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? En C. Germer, R. Siegel, & P. Fulton. *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-35). New York, NY: Guilford Press.
- Gotink, R., Chu, P., Busschbach, J., Benson, H., Fricchione, G., & Hunink, M. (2015) Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS ONE*, 10(4), 1-17. doi:10.1371/journal.pone.0124344
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3) 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. doi:10.1080/026999399379186
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Direction in Psychological Science*, 10(6), 214 -219. doi:10.1111/1467-721.00152
- Gross, J. (2008). Emotion regulation. En M. Lewis, J.

- Haviland-Jones, & L. Feldman Barret (Eds.), *Handbook of emotions* (3ra ed, pp. 497-512). New York: Guilford Press. Recuperado de http://spl.stanford.edu/pdfs/Gross_08.pdf
- Gross, J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137. doi:10.1080/1047840X.2015.989751
- Hayes, A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. doi:10.1093/clipsy/bph080
- Hill, C., & Updegraff, J. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. doi:10.1037/a0026355
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Keltner, D., & Gross, J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467-480. doi:10.1080/026999399379267
- Kimmel, M., Hearn, J., & Connel, R.W. (Eds.). (2005). *Handbook of studies on men and masculinities*. Thousand Oak, CA: Sage.
- King, C., Manili, R., & Soto C. (2004). Explorando la afectividad masculina: Experiencias emocionales asociadas a la vulnerabilidad. En M. I. Toledo (Ed.), *Documentos Praxis*. Santiago: Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Diego Portales.
- Koole, S., & Veenstra, L. (2015). Does emotion regulation occur only inside people's heads: Toward a situated cognition analysis of emotion regulatory dynamics. *Psychological Inquiry*, 26, 61-68. doi:10.1080/1047840X.2015.964657
- Livingstone, K., Harper, S., & Gillander, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 418-430. doi:10.1002/cpp. 635
- Lucca Irizarry, N., & Berríos Rivera, R. (2003). *Investigación cualitativa en educación y ciencias sociales*. Hato Rey, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being base on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(3), 193- 200. Recuperado de <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-212-en.pdf>
- Minello-Martini, N. (2002). Masculinidad/es: Un concepto en construcción. *Nueva Antropología*, 18(61), 11-13.
- National Center for Complementary and integrative health. (2014). *NIH complementary and integrative health agency gets new name*. Recuperado de <https://nccih.nih.gov/news/press/12172014>
- Pozuelo, J., & Montano, A. (2011). Effective emotional regulation: Bridging cognitive science and buddhist perspective. *Quaderns de Filosofia*, 47,139-169.
- Quaglia, J., Braun, S., Freeman, S., McDaniel, M., & Warren Brown, K. (2016). Meta analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803-818. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/pas0000268>
- Ramírez, L., & García-Toro, V. (2002). Masculinidad hegemónica, sexualidad y transgresión. *Centro Journal*, 14(1), 5-25. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=37711290001>
- Richard, J., & Gross, J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive cost of keeping one cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424. doi:10.1037/0022-3514.79.3.410
- Rodríguez Ramírez, H., & Toro-Alfonso, J. (2009). Las emociones y masculinidades como fenómenos culturales. En J. Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp. 139-178). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.
- Roselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y

estrés y consciencia plena: Un estudio piloto. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 63-78.

Salas Calvo, J. M., & Campos Guadamúz, A. (2001). *Masculinidades en el nuevo milenio*. Ponencia presentada en el primer encuentro centroamericano acerca de las masculinidades (21, 22 y 23 de noviembre de 2001). San José, Costa Rica.

Sointu, E. (2011). Detraditionalisation, gender and alternative and complementary medicines. *Sociology of Health & Illness*, 33(3), 356–371. doi:10.1111/j.1467-9566.2010.01275.x

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875-1885. doi:10.1016/j.paid.2007.06.017

Toro-Alfonso, J. (Ed.). (2009). *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad*. San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.

Toro-Alfonso, J. (2008). *Masculinidades subordinadas: Investigaciones hacia la transformación de género*. San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.

Vázquez Gascot, I., & Toro-Alfonso, J. (2009). Ser y hacerse hombre: Implicaciones para hombres jóvenes. En J. Toro-Alfonso (Ed.), *Lo masculino en evidencia: Investigaciones sobre la masculinidad* (pp. 34-75). San Juan, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.