



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2016/2017

Nº de proyecto: 14

Título del proyecto: "Mindfulness aplicado al aula universitaria"

Nombre del responsable del proyecto: José Manuel Andreu Rodríguez

Centro: Facultad de Psicología

Departamento: Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico I

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

El Mindfulness, literalmente traducido como atención o conciencia plena, es una de las múltiples formas de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente. En otras palabras, es un estado de conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora (Kabat-Zinn, 2013). La mayoría de los estudios sobre los efectos de la práctica continuada del Mindfulness se han realizado en contextos clínicos y laborales. Se disponen de suficientes resultados que muestran que los beneficios del Mindfulness están relacionados con la salud, el bienestar psicológico, las competencias sociales o el rendimiento académico de niños y adolescentes. Sin embargo, son pocos los estudios que se han llevado a cabo en el contexto educativo universitario y, más específicamente, en relación con nuestros estudiantes universitarios.

El Mindfulness constituye una forma de actividad y estado mental que promueve importantes beneficios. En consecuencia, la práctica de la atención plena tendría importantes implicaciones educativas porque cuando los alumnos mejoran su capacidad atencional y se encuentran más relajados, esto facilita su aprendizaje. Es evidente que el profesor universitario debe desempeñar un papel crucial en la creación del clima emocional en el aula que facilite el aprendizaje del alumno. Diversos estudios revelan además que con la práctica del Mindfulness mejoran muchos factores asociados a las funciones ejecutivas centrales tales como la atención, la memoria de trabajo, la regulación emocional o la flexibilidad mental; funciones imprescindibles tanto para el buen desempeño personal como académico del estudiante universitario.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, el objetivo del presente proyecto es introducir técnicas de atención plena basadas en Mindfulness en el aula universitaria con el objeto de mejorar la capacidad atencional y de concentración en los estudiantes, así como también reducir pautas negativas de pensamiento y emociones negativas asociadas a la ansiedad, que faciliten el aprendizaje de los estudiantes durante su asistencia a las clases presenciales.

2. Objetivos alcanzados

Los objetivos alcanzados en este proyecto han sido los siguientes:

- 1) Analizar una serie de instrumentos para poder evaluar y estimar el cambio producido en los diferentes procesos psicológicos asociados a la práctica de la atención consciente.
- 2) Desarrollar y aplicar una serie de sesiones de atención plena basadas en Mindfulness aplicadas al aula universitaria.
- 3) Aplicar en una primera fase de evaluación una serie de instrumentos para evaluar en los estudiantes los diferentes procesos psicológicos asociados a la atención plena; y obtención de resultados posterior que han mostrado que estos instrumentos presentan unos índices psicométricos adecuados que garantizan la fiabilidad y consistencia de las puntuaciones obtenidas en cada faceta medida.
- 4) Desarrollar y aplicar un programa de Mindfulness en los estudiantes participantes (grupo experimental), comparando los resultados obtenidos con otro grupo de estudiantes (grupo control), en cada uno de los instrumentos seleccionados para evaluar su efecto en las distintas facetas de la atención plena.

Estos cuatro objetivos generales que se han conseguido en este proyecto, se han visto acompañados de la consecución de los siguientes objetivos específicos:

- a) Contrastación psicométrica de un conjunto de instrumentos que permiten evaluar con fiabilidad en el ámbito universitario distintas capacidades asociadas a un mayor estado de consciencia del momento presente.
- b) Aunque no se han encontrado diferencias significativas en las puntuaciones totales de los instrumentos utilizados (MAAS, FFMQ y EAC), se han obtenido, sin embargo, múltiples diferencias significativas en el grupo experimental en relación con la presencia de conductas específicas asociadas a una mayor toma de consciencia plena y auto-compasión.

La consecución de estos objetivos ha redundado positivamente en la comprensión de cómo puede lograrse una mayor grado de atención plena en el ámbito del aula universitaria y, en consecuencia, de una posible mejora en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

3. Metodología empleada en el proyecto

La duración total de la aplicación de las distintas sesiones del programa se ha realizado durante el primer semestre del curso académico 2016-2017 en estudiantes matriculados como alumnos/as en la Facultad de Psicología. Específicamente se ha llevado a cabo la implementación de este programa en los alumnos/as del Máster en Psicología General Sanitaria, dentro de la asignatura de Fundamentos Científicos y Profesionales de la Psicología General Sanitaria, coordinada por el profesor que dirige el presente proyecto de innovación. El programa se estructuró en las siguientes sesiones:

Sesión 1. Consciencia y procesamiento automático de la información. El objetivo de esta sesión es incrementar la consciencia del estudiante para que pueda responder a las situaciones de forma más consciente, en lugar de reaccionar de forma meramente automática. La práctica en esta sesión de la exploración corporal permite ganar control sobre los procesos de mantenimiento, concentración y focalización atencional.

Sesión 2. Centrar la mente dispersa y desatenta. La mente puede estar dispersa y perdida en pensamientos y preocupaciones durante las clases. El objetivo de esta sesión es volver de forma intencionada al aquí y ahora. La respiración ofrece un foco permanente con el que poder reconectar y estar presente en el momento. La práctica de las técnicas de la atención a la respiración es el elemento clave en esta sesión.

Sesión 3. El Mindfulness y el cuerpo. El objetivo de esta sesión es tomar consciencia de las sensaciones físicas corporales durante el tiempo en el que el estudiante se encuentra en la clase. La observación del cuerpo permite darnos cuenta y reconocer cómo el cuerpo siente y experimenta lo que puede ser muy útil para trabajar con la ansiedad, dolor físico, cansancio y fatiga corporal que pueden aparecer en el alumnado tras horas de enseñanza presencial.

Sesión 4. Meditación para el estrés y la ansiedad. Esta sesión tiene como objetivo utilizar diferentes técnicas para identificar estresores, modo en que éstos afectan al rendimiento del alumno, y las pautas que puedan estar intensificando su estrés y ansiedad. La técnica de la meditación sentada es la pieza clave de trabajo.

Sesión 5. El Mindfulness interpersonal. Este módulo se centra en la intención de cobrar consciencia de las interacciones que los estudiantes mantienen con los demás durante el desarrollo de la clase. De este modo, se pretende que a través de la comunicación y escucha atenta mejore la relación con el resto de los estudiantes de la clase aumentando su participación activa en la clase, colaboración mutua y en definitiva provocando un clima educativo positivo para una mayor comunicación en el aula. Las técnicas de escucha atenta son la base de esta sesión.

4. Recursos humanos

El desarrollo del programa de sesiones ha estado a cargo fundamentalmente por el profesor principal del proyecto, José Manuel Andreu Rodríguez, que cuenta con suficiente experiencia y formación en los programas MBSR y MBCT.

Los profesores José Luis Graña Gómez y María Elena Peña Fernández han colaborado en el desarrollo del programa y, más específicamente, en la selección y análisis de los instrumentos de evaluación dada su formación especializada en el área de la evaluación psicológica.

Se ha contado con la ayuda de las profesoras Natalia Redondo Rodríguez y Marisa Luisa Cuenca Montesinos que han posibilitado enfocar el presente proyecto desde una visión más amplia y multidisciplinar.

Finalmente, se ha contado con un total de 52 estudiantes en la primera fase de análisis de los instrumentos seleccionados y de 24 estudiantes en la segunda fase (grupos experimental y control) pertenecientes al Máster Oficial en Psicología General Sanitaria que han participado voluntariamente en este trabajo.

5. Desarrollo de las actividades

Primera actividad. Selección y desarrollo de diferentes instrumentos para evaluar y estimar el cambio producido en los diferentes procesos psicológicos asociados a la práctica del Mindfulness en el aula universitaria. Estos instrumentos se adjuntan en el anexo a la presente memoria y estuvieron compuestos por:

- El consentimiento informado para poder participar en la presente investigación, asegurando en todo momento la confidencialidad y el anonimato de los datos obtenidos por los participantes en el estudio.
- Una hoja de datos socio-demográficos en la que se registraron los siguientes datos: género, edad, nacionalidad, estado civil y situación laboral.
- La escala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale; Brown et al., 2003), que es un instrumento de rápida administración que evalúa de forma global la capacidad del individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente.
- El cuestionario FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire; Baer et al. 2006), que es un cuestionario de auto-informe que evalúa el nivel de Mindfulness a partir de cinco facetas Observación; Descripción; Actuar con Conciencia; No Juicio hacia las Experiencias; y No Reactividad hacia las Experiencias.
- La escala EAC (Escala de Auto-compasión; Neff, 2003). La EAC es una escala de auto-reporte tipo Likert que consta de 26 ítems y comprende 6 sub-escalas: Amabilidad con uno mismo, Juicio hacia uno mismo, Humanidad compartida, Aislamiento, Mindfulness y Sobre-identificación.

Segunda actividad. Selección y preparación de una serie de técnicas de atención plena basadas en la práctica Mindfulness para ser aplicadas en el aula universitaria en cinco sesiones individuales.

Sesión 1. Consciencia y procesamiento automático de la información.

Sesión 2. Centrar la mente dispersa y desatenta.

Sesión 3. El Mindfulness y el cuerpo.

Sesión 4 Meditación para el estrés y la ansiedad.

Sesión 5. El Mindfulness interpersonal.

Tercera actividad. Aplicación de los instrumentos para evaluar en los estudiantes los diferentes procesos asociados a la atención plena.

- Esta fase fue llevada a cabo durante el mes de diciembre de 2016.
- En esta tercera se analizaron las propiedades psicométricas de los instrumentos de evaluación utilizados en el proyecto. Este análisis fue necesario para determinar si los instrumentos utilizados tenían suficientes garantías psicométricas para ser utilizados posteriormente en la fase de evaluación de los efectos del programa.
- Participaron 52 estudiantes con un rango de edad desde los 21 a los 30 años de edad (edad media = 23.5; d.t. = 2.01), a los que se les aplicó la batería de instrumentos citada anteriormente. Los resultados fueron ampliamente satisfactorios. La escala MAAS obtuvo un coeficiente de consistencia interna, estimado mediante el coeficiente alpha de Cronbach, de .80; el cuestionario FFMQ obtuvo una consistencia interna de .83 y, finalmente, la escala EAC de .89.
- En la siguiente tabla se muestran los estadísticos descriptivos obtenidos tras la primera aplicación de los tres instrumentos en la muestra de los 52 participantes. Se presenta la puntuación total de cada instrumento en función del género de los participantes.

Instrumento	Género	N	Media	Desviación estándar
MAAS	Hombres	5	38,0	15,4
	Mujeres	47	43,7	8,9
FFMQ	Hombres	5	140,4	21,6
	Mujeres	47	128,4	15,2
EACL	Hombres	5	91,4	14,3
	Mujeres	47	83,1	15,1

Cuarta actividad. Aplicación de las sesiones de Mindfulness en los estudiantes participantes (grupos experimental y control) y aplicación posterior de los instrumentos de evaluación seleccionados.

- Esta segunda aplicación fue llevada a cabo durante los meses de enero y febrero de 2017.

Quinta actividad. Recopilación, elaboración y análisis de datos teniendo en cuenta el diseño que se utilizó en el presente proyecto educativo en el aula.

- Esta actividad fue realizada durante los meses de marzo y abril de 2017.
- En la siguiente tabla se muestran los resultados obtenidos tras la aplicación del programa en el grupo experimental (n=12), comparando los resultados con el grupo control (n=12), en cada uno de los instrumentos seleccionados (MAAS, FFMQ, EAC). En total participaron un total 24 estudiantes que participaron voluntariamente en esta fase.

Instrumento	Grupo	N	Media	Desviación estándar	t de Student	Significación
MAAS	Experimental	12	50	9,6	1,84	.08
	Control	12	43,2	7,8		
FFMQ	Experimental	12	126,6	12,6	.36	.89
	Control	12	127,4	15,9		
EAC	Experimental	12	81,6	4,8	.321	.74
	Control	12	79,9	9,0		

- Aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación con las puntuaciones totales de los instrumentos utilizados, sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo experimental en los elementos o conductas específicas: a) en el MAAS, el grupo experimental obtuvo mayores puntuaciones de forma estadísticamente significativa (con $p < .05$) en sentirse centrados en lo que está pasando en el momento presente, funcionar en menor medida en modo automático, y realizar actividades estando realmente atento a ellas; b) en el FFMQ, distraerse con menor facilidad, poner más atención a las sensaciones, y en no reaccionar inmediatamente en situaciones difíciles; y c) en el EAC, en mantener un mayor equilibrio emocional en situaciones de alteración, y en tratar de ver los errores como parte de la condición humana.

Sexta actividad. Síntesis de resultados, elaboración de la memoria y difusión de los resultados.

- Esta actividad ha sido realizada durante los meses de mayo y junio de 2017.
- En la actualidad se siguen preparando las distintas acciones planificadas en el proyecto con objeto de dar difusión a los resultados obtenidos en este proyecto de innovación educativa.

Anexos

PROYECTO “MINDFULNESS EN EL AULA”

He decidido responder el presente documento voluntariamente y autorizo a utilizar mis datos sólo con fines de investigación y de forma confidencial. El presente estudio se enmarca dentro de un proyecto sobre Mindfulness aplicado al aula universitaria y se me ha informado claramente de mis derechos y declaro que: 1) Conozco de qué se trata la investigación de la que estoy siendo partícipe; 2) Se me han otorgado los datos de contacto del autor de la investigación; 3) Tengo la libertad de pedir que mis datos no sean incluidos en esta investigación y de abandonar el estudio sin tener que dar explicaciones.

POR FAVOR, RELLENA A CONTINUACIÓN ESTOS DATOS:

Sexo: <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	Edad (en años):
Nacionalidad: <input type="checkbox"/> España <input type="checkbox"/> Otra (escribe cuál):	
Estado civil: <input type="checkbox"/> Soltero <input type="checkbox"/> Con pareja <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/> Separado/divorciado <input type="checkbox"/> Otro (escribe cuál).....	
Situación laboral: <input type="checkbox"/> Estudio <input type="checkbox"/> Trabajo <input type="checkbox"/> Desempleado/Sin trabajo <input type="checkbox"/> Otra	

MAS A continuación encontrarás una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 que aparece debajo, indica por favor lo frecuente o poco frecuente que tienes cada una de las experiencias que se describen. Responde de acuerdo a lo que refleje tu experiencia y no de cómo piensas que esa experiencia debería ser. Por favor, considera cada enunciado separadamente del resto de enunciados.

Casi nunca 1	Con poca frecuencia 2	No frecuentemente 3	Con cierta frecuencia 4	Frecuentemente 5	Casi siempre 6
-----------------	--------------------------	------------------------	----------------------------	---------------------	-------------------

1. Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de sensaciones de tensión física o incomodidad, hasta que realmente captan mi atención.	1	2	3	4	5	6
6. Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
7. Parece como si “funcionara en piloto automático” sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
9. Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11. Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12. Conduzco “en piloto automático” y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
13. Me encuentro absorto acerca del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
14. Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15. Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

FFMQ Por favor, evalúa cada una de las siguientes afirmaciones usando para ello la escala del 1 al 5 que aparece a continuación. Señala en cada uno de los ítems el número que mejor describa TU PROPIA OPINIÓN de lo que es VERDAD PARA TI en general.

Nunca o muy raramente verdad 1	Raramente verdad 2	Algunas veces verdad 3	A menudo verdad 4	Muy a menudo o siempre verdad 5
--------------------------------------	--------------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------------------

1. Cuando estoy caminando me doy cuenta, deliberadamente, de las sensaciones de mi cuerpo moviéndose.	1	2	3	4	5
2. Encuentro, con facilidad, palabras que describan mis sentimientos.	1	2	3	4	5
3. Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas.	1	2	3	4	5
4. Percibo mis sentimientos y emociones, sin tener que reaccionar ante ellas.	1	2	3	4	5
5. Cuando hago cosas, mi mente divaga y fácilmente me distraigo.	1	2	3	4	5
6. Cuando me ducho o me baño, estoy alerta a la sensación del agua en mi cuerpo.	1	2	3	4	5
7. Fácilmente puedo expresar en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	1	2	3	4	5
8. No pongo atención a lo que estoy haciendo, porque estoy soñando despierto/a, preocupado/a, o bien distraído/a.	1	2	3	4	5
9. Observo mis sentimientos, sin perderme en ellos.	1	2	3	4	5
10. Me digo a mí mismo(a) que no debo sentirme de la manera que me estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
11. Me doy cuenta cómo la comida y la bebida afectan mis pensamientos, mis sensaciones del cuerpo y mis emociones.	1	2	3	4	5
12. Es difícil para mí encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5
13. Fácilmente me distraigo.	1	2	3	4	5
14. Creo que algunos de mis pensamientos son extraños o negativos y que no debería pensar de esa manera.	1	2	3	4	5
15. Pongo atención a las sensaciones, tales como el viento en mi pelo o el sol en mi cara.	1	2	3	4	5
16. Tengo problemas para pensar en las palabras correctas para expresar cómo me siento acerca de las cosas.	1	2	3	4	5
17. Hago juicios acerca de mis pensamientos sobre si son buenos o malos.	1	2	3	4	5
18. Encuentro difícil quedarse focalizado/a en lo que está ocurriendo en el presente.	1	2	3	4	5
19. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, "doy un paso hacia el lado" y me doy cuenta del pensamiento o imagen sin que éstos me sobrepasen.	1	2	3	4	5
20. Pongo atención a los sonidos, tales como el tic tac del reloj, el piar de un pájaro o el ruido de un automóvil.	1	2	3	4	5
21. En situaciones difíciles, puedo hacer una pausa sin reaccionar inmediatamente.	1	2	3	4	5
22. Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, para mí es difícil describirla, porque no puedo encontrar las palabras correctas.	1	2	3	4	5
23. Parece que funciono con "piloto automático", sin apenas darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
24. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me siento calmado(a) poco después.	1	2	3	4	5
25. Me digo a mí mismo/a que no debería estar pensando de la manera que lo estoy haciendo.	1	2	3	4	5
26. Me doy cuenta del olor y del aroma de las cosas.	1	2	3	4	5
27. Incluso cuando me siento terriblemente molesto/a, puedo encontrar la forma de ponerlo en palabras.	1	2	3	4	5
28. Realizo muy deprisa mis actividades, sin estar realmente atento/a a ellas.	1	2	3	4	5
29. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, soy capaz de darme cuenta de ellos, sin reaccionar.	1	2	3	4	5
30. Creo que algunas de mis emociones son negativas o inapropiadas y que no debería sentirlas.	1	2	3	4	5
31. Me doy cuenta de los elementos visuales en el arte o en la naturaleza, tales como colores, formas, texturas o patrones de luz y sombra.	1	2	3	4	5
32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.	1	2	3	4	5
33. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me doy cuenta de ellas y las dejo irse.	1	2	3	4	5
34. Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
35. Cuando tengo imágenes o pensamientos perturbadores, me juzgo a mí mismo/a como bueno o malo, dependiendo del contenido de la imagen o del pensamiento.	1	2	3	4	5
36. Pongo atención acerca de cómo mis emociones afectan mis pensamientos y conductas.	1	2	3	4	5
37. A menudo puedo describir, con todo detalle, cómo me siento en cada momento.	1	2	3	4	5
38. Me encuentro a mí mismo/a haciendo cosas sin poner atención.	1	2	3	4	5
39. Me desapruero a mí mismo/a cuando tengo ideas irracionales.	1	2	3	4	5

EAC Ahora lee atentamente cada una de las siguientes afirmaciones. Indica cuán a menudo te has comportado de la manera descrita en cada afirmación utilizando la siguiente escala

Casi nunca	Ocasionalmente	La mitad de las veces	Muy a menudo	Casi siempre
1	2	3	4	5

1. Desapruebo y juzgo mis propias imperfecciones y debilidades.	1	2	3	4	5
2. Cuando me siento desanimado, tiendo a fijarme en todo que está mal.	1	2	3	4	5
3. Cuando las cosas van mal, veo las dificultades como parte de la vida que a todos nos toca vivir.	1	2	3	4	5
4. Cuando pienso en mis debilidades, tiendo a sentirme más separado y asilado del resto del mundo.	1	2	3	4	5
5. Intento ser amable conmigo mismo cuando siento emociones dolorosas.	1	2	3	4	5
6. Cuando fallo en algo que es importante para mí, me invade un sentimiento de ser incompetente.	1	2	3	4	5
7. Cuando estoy desanimado y triste, me recuerdo a mí mismo que hay mucha gente en el mundo que se siente como yo.	1	2	3	4	5
8. Cuando las circunstancias son realmente difíciles, tiendo a ser duro conmigo mismo.	1	2	3	4	5
9. Cuando algo me altera trato de mantener mis emociones en equilibrio.	1	2	3	4	5
10. Cuando me siento incompetente de algún modo, trato de recordar que estos sentimientos de incompetencia son compartidos por la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5
11. Soy intolerante e impaciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	1	2	3	4	5
12. Cuando estoy pasando por un periodo muy difícil, me brindo el cuidado y la ternura que necesito.	1	2	3	4	5
13. Cuando estoy con el ánimo bajo, tiendo a sentir que los demás probablemente están más felices que yo.	1	2	3	4	5
14. Cuando algo doloroso sucede trato de tomar una perspectiva equilibrada de la situación.	1	2	3	4	5
15. Trato de ver mis errores como parte de la condición humana.	1	2	3	4	5
16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico a mí mismo/a.	1	2	3	4	5
17. Cuando fallo en algo que tiene importancia para mí, trato de ver las cosas en perspectiva.	1	2	3	4	5
18. Cuando estoy pasando por un momento difícil, tiendo a pensar que para los demás esas cosas son más fáciles.	1	2	3	4	5
19. Soy amable conmigo mismo cuando estoy sufriendo.	1	2	3	4	5
20. Cuando algo me altera me dejo llevar por mis sentimientos.	1	2	3	4	5
21. Puedo ser un poco duro conmigo mismo cuando estoy sufriendo.	1	2	3	4	5
22. Cuando me siento deprimido intento relacionarme con mis sentimientos con curiosidad y apertura.	1	2	3	4	5
23. Soy tolerante con mis propias imperfecciones y debilidades.	1	2	3	4	5
24. Cuando algo doloroso sucede tiendo a ver la situación de forma desproporcionada.	1	2	3	4	5
25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.	1	2	3	4	5
26. Trato de ser comprensivo y paciente hacia aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.	1	2	3	4	5