



UAI

**Universidad Abierta
Interamericana**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL (TIF)

**Intolerancia a la frustración y Mindfulness: una investigación
realizada con practicantes residentes en Provincia de Buenos
Aires**

Autora: D'ascanio Romina C.

Legajo: 18708

Tutora: Lic. De Ortuzar, Gabriel

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Febrero 2023

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre la atención plena o mindfulness con los niveles de Intolerancia a la frustración de los practicantes residentes en la Provincia de Buenos Aires. **Material y métodos:** La muestra estuvo conformada por N=60 practicantes de mindfulness con edades comprendidas entre 20 y 69 años, residentes en la Provincia de Buenos Aires. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ) (Baer et al. 2006) y la Escala de intolerancia a la frustración (EIF) (Harrington, 2005) en su versión adaptada para población argentina por Medrano et al. (2018). También se incluyó un cuestionario de datos sociodemográficos. **Resultados:** Se encontró que existe una relación significativa inversa entre la práctica de Mindfulness y la Intolerancia a la frustración. Se observaron diferencias en función del género y de la frecuencia de práctica. Las personas de género masculino presentaron mayores niveles en la dimensión logros de la Intolerancia a la Frustración; mientras que, las personas de género femenino destacaron en la variable Mindfulness y su dimensión observación. Asimismo, se encontró que quienes practican una vez por semana presentan más intolerancia y, quienes practican cuatro veces por semana registran mayor ausencia de reactividad y mindfulness. **Conclusión:** A medida que los practicantes muestren mayores niveles de Mindfulness, menores serán los niveles de Intolerancia a la frustración.

Palabras clave: Mindfulness; Intolerancia a la frustración; practicantes.

Abstract

Objective: To determine the relationship between mindfulness and the levels of Intolerance to frustration of practitioners living in the Province of Buenos Aires.

Material and methods: The sample consisted of N=60 mindfulness practitioners aged between 20 and 69 years, residents of the Province of Buenos Aires. The instruments used were the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer et al. 2006) and the Frustration Intolerance Scale (EIF) (Harrington, 2005) in its version adapted for Argentine population by Medrano et al. (2018). A sociodemographic data questionnaire was also included. **Results:** It was found that there is a significant inverse relationship between Mindfulness practice and Intolerance to frustration. Differences were observed according to gender and frequency of practice. Male persons presented higher levels in the achievement dimension of Intolerance to Frustration, while female persons stood out in the Mindfulness variable and its observation dimension. Likewise, it was found that those who practice once a week present more intolerance and those who practice four times a week register greater absence of reactivity and mindfulness. **Conclusion:** The higher the levels of Mindfulness, the lower the levels of Intolerance to frustration.

Keywords: Mindfulness; Intolerance to frustration; practitioners.

Introducción

La presente investigación se propone aportar conocimientos acerca de la relación entre la práctica del mindfulness y la intolerancia a la frustración, considerando tal práctica beneficiosa para quien la realiza y evaluando los posibles efectos que, como tal, es capaz de producir sobre los niveles de intolerancia a situaciones frustrantes en jóvenes adultos. Así mismo, el contemplar la existencia de una práctica que podría influir sobre dichos aspectos expande las posibilidades de cambio y motivación por las que un sujeto puede optar según el estilo de vida que lleva (Harrington, 2005; Baer, 2004; Medrano et al., 2018).

Así es como dos variables contrapuestas, que conllevan al desarrollo de habilidades diferentes, pueden complementarse en distintos niveles generando respuestas efectivas en una persona. Por ejemplo, podría plantearse el supuesto de que a mayor práctica de Mindfulness, menores serían los niveles de intolerancia a la frustración en un sujeto, disminuyendo así factores de índole negativa que impiden un desempeño funcional y pacífico sobre cada situación y contexto en cuestión.

De acuerdo con lo señalado por Harrington (2005), la intolerancia a la frustración pertenece a una de las categorías características de la Terapia Racional Emotiva de la Conducta (REBT), refiriéndose a ésta como un tipo de creencia irracional que representa una exigencia acerca de algo que realmente sucede y que uno mismo no desea que así fuese. Dicha creencia constituye un proceso cuyo rol es sumamente relevante en los trastornos emocionales (Harrington, 2005). La intolerancia a la frustración conforma un constructo multidimensional; ya que comprende una serie de dimensiones, tales como la intolerancia al malestar (no poder tolerar dificultades y molestias), la intolerancia emocional (no poder tolerar la angustia emocional), los

derechos (incapacidad para tolerar las injusticias) y los logros (intolerancia a los objetivos de logros frutados) (Harrington, 2005).

El autor resalta que surge a partir del rechazo a asumir la existencia de diferencias entre el deseo y la realidad, es la incapacidad para soportar y tolerar aquello que uno mismo no desea (Harrington, 2006). En términos de Medrano et al. (2018), la intolerancia a la frustración resulta una respuesta condicionada por el tamaño de la discrepancia entre lo que se espera recibir y lo que se obtiene, aclarando que consiste en un estado del organismo que se desencadena por la inaccesibilidad sorpresiva de un reforzador positivo. De esta manera, aquellas personas que suelen evitar eventos frustrantes registran altos niveles de intolerancia, ya que la frustración y el estrés que se pretende evitar se ven aumentados por la propia evitación. En este sentido, la Terapia Racional Emotiva de la Conducta apunta a la disminución de aquellas creencias irracionales que sostienen niveles de intolerancia a la frustración elevados, planteando por objetivo la declinación de las emociones displacenteras (Ellis et al., 2006).

Según Baer (2004), hablar de mindfulness implica referirnos a la atención plena, un modo de direccionar la atención en la experiencia presente, sin opinión crítica alguna. La práctica de meditación de la atención plena permite el desarrollo de cualidades como la conciencia, la perspicacia, la sabiduría y la ecuanimidad. Tal desarrollo requiere a su vez de poder adoptar una actitud de no esfuerzo ante la experiencia, una actitud sin finalidad específica alguna. Quienes practican tal habilidad pueden experimentar grandes reducciones a nivel sintomatológico, por el hecho de que la práctica de atención plena requiere la aceptación de la realidad actual, atenuando toda tentación sistemática de cambiar la realidad (Baer, 2006).

En la práctica, el mindfulness consta de una serie de ejercicios en los que se solicita a los participantes que focalicen su atención sobre una acción cotidiana, como

respirar o comer. A continuación, el proceso consiste en observar tal acto pese a que la mente se desvíe por momentos, desvíos propios del divagar de la mente que, al ser observados y registrados en el momento presente, junto con cualquier sensación corporal o impulso que fuera a despertarse, dan lugar a la autoobservación y la autoconciencia. De esta manera, señala el autor, ante todo estímulo interno o ambiental, la práctica del mindfulness apuntará a fomentar la aceptación de cualquier fenómeno, absteniéndose los participantes de todo juicio valorativo que fuera a surgir. Se trata de una práctica facilitadora del reconocimiento, la observación y el desarrollo de respuestas hábiles ante cogniciones, sensaciones y/o estados emocionales inesperados (Baer, 2004).

Baer (2004) destaca la presencia de 4 habilidades interconectadas propias del mindfulness: (1) observar, una habilidad que surge de atender a los estímulos, tanto internos (sensaciones corporales, cogniciones y emociones) como externos (sonidos u olores); (2) actuar con conciencia, simultáneamente con la observación y no en "piloto automático", centrando la atención en el momento; (3) describir los fenómenos que se observan, sin juicio ni análisis; (4) aceptar sin juzgar, sin evaluar la experiencia del momento presente, registrando la realidad sin intentos de evitación ni evasión. Estas cuatro habilidades en conjunto fomentan una respuesta adaptativa ante situaciones que podrían desencadenar comportamientos automáticos, impulsivos y disfuncionales.

En relación con lo mencionado, una serie de estudios han investigado la relación entre el Mindfulness y el estrés o el bienestar de las personas. Tal es el caso de Zollars et al. (2019), de Song y Lindquist (2015) y de Stinson et al. (2020) quienes analizaron los efectos de la meditación y la atención plena sobre variables como la ansiedad, la ansiedad rasgo, el bienestar y el estrés percibido. Los participantes eran estudiantes de farmacia o de enfermería y en todas las investigaciones se concluyó la efectividad de

prácticas o programas de atención plena para minimizar el estrés y la ansiedad, mejorando el bienestar y la conciencia mental de los sujetos. Asimismo, Neufeld et al. (2020) indagaron en estudiantes de medicina las necesidades psicológicas básicas, la atención plena y la resiliencia en relación con el estrés, hallando una asociación entre la atención plena, la resiliencia y la satisfacción de necesidades con una menor percepción de estrés, lo que impedía la frustración de los sujetos. Por su parte, Walker et al. (2021), arribaron a la conclusión de que la atención plena producía impactos positivos sobre la conciencia, la calidad de vida, contribuyendo a reducir el agotamiento de los profesionales de la salud que integraron la muestra.

Algunas investigaciones se llevaron a cabo con muestras de sujetos trabajadores de empresas u organismos con la finalidad de indagar posibles efectos de aplicaciones o programas breves de mindfulness, apuntando a registrar relaciones con el estrés laboral y el bienestar. Los hallazgos demostraron que la meditación, ya sea mediante una aplicación que funcione como guía o mediante un entrenamiento de atención plena, es una herramienta capaz de reducir el estrés laboral (Ameli et al., 2020; Bostock et al., 2019).

Van der Zwan et al. (2015) también confirmaron, en un ensayo controlado aleatorio, el efecto beneficioso global de la meditación de atención plena sobre la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, mejorando los niveles de bienestar psicológico e incluso la calidad del sueño de las personas. Más adelante, incorporando variables como la autonomía y la frustración de necesidades, Li et al. (2019) investigaron la relación entre la enseñanza que apoya la autonomía, la atención plena y la frustración de las necesidades psicológicas básicas en alumnos de secundaria, arribando a conclusiones que dan cuenta de la contribución del mindfulness a la

satisfacción de necesidades y la reducción de frustraciones, independientemente de los altos o bajos niveles de autonomía.

También se destacan otros estudios realizados en Asia en los que se indagó la frustración y la atención plena en conexión con el trastorno por juego en internet. Por un lado, Lin et al. (2020), señalaron que la intolerancia a la frustración constituye una creencia irracional crucial del trastorno por juego en internet, la cual aumenta la gravedad del trastorno y la probabilidad de presentar síntomas depresivos. Sin embargo, por otro lado, Yu et al. (2018) descubrieron que la práctica del mindfulness constituye un factor protector entre el Trastorno por juego en internet y el estrés, optimizando los recursos personales de cada trabajador.

En base a lo recabado, es notable la relación existente entre el Mindfulness y variables como el estrés, la frustración, la ansiedad, la irritabilidad, la depresión y hasta el bienestar y la calidad de vida. Ahora bien, no se han hallado puntualmente investigaciones que vinculen la intolerancia a la frustración con el mindfulness en nuestro país. Siendo así, el presente estudio tiene como finalidad responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo es la relación entre el mindfulness y la intolerancia a la frustración en practicantes de la Provincia de Buenos Aires?

Tal estudio permitiría aumentar el conocimiento sobre los efectos de la práctica del mindfulness en las que personas que la llevan a cabo, lo que resulta un aporte para el campo de la investigación sobre la temática. Cabe destacar que la revisión de la literatura existente sobre las variables de estudio, ha permitido dar cuenta de investigaciones realizadas en países como China, Corea, Estados Unidos y Reino Unido. Motivo por el cual, llevar a cabo este estudio permitirá contribuir a llenar un vacío de conocimiento en nuestro país acerca de la relación entre el mindfulness y la intolerancia a la frustración.

El psicólogo, como profesional de la salud, apela a una diversidad de métodos y técnicas que deben resultar favorecedoras para la salud integral de la persona a tratar. Específicamente, aquellas técnicas que buscan que el paciente tenga experiencias mindfulness apuntan a una prevalencia de las sensaciones por sobre los pensamientos, lo que promueve una naturalidad tanto al comportarse como al aprender y comprender información novedosa para sí. Por tanto, la práctica posibilita que operaciones autónomas puedan ser autorreguladas (Vallejo, 2006).

El objetivo general del estudio fue relacionar la atención plena o mindfulness con los niveles de Intolerancia a la frustración de los practicantes residentes en la Provincia de Buenos Aires. Los objetivos específicos fueron: (1) caracterizar la muestra según variables sociodemográficas; (2) describir la atención plena o mindfulness y la intolerancia a la frustración de los practicantes; (3) indagar si existen diferencias significativas en la atención plena o mindfulness y la intolerancia a la frustración de los practicantes según los datos sociodemográficos.

Por último, la hipótesis que se contrastó sostuvo que existe una relación negativa entre la atención plena o mindfulness y la intolerancia a la frustración de los practicantes residentes en la Provincia de Buenos Aires.

Método

Diseño

Se trata de una investigación cuantitativa, basada en un diseño no experimental, ya que no se manipularon ni controlaron variables. El alcance es descriptivo y correlacional, por lo que se describieron las variables de estudio y se analizaron las relaciones entre ellas. Se implementó una secuencia de tiempo transversal, dado que los datos fueron recabados en un único momento (León y Montero, 2003).

Participantes

Se implementó un muestreo no probabilístico intencional, porque los participantes fueron seleccionados en función de algunas de sus características (León y Montero, 2003). La muestra estuvo conformada por N=60 sujetos practicantes de mindfulness con edades comprendidas entre 20 y 69 años (M=38.40; DT=12.267; Mediana=36.00) que residían en Provincia de Buenos Aires. Se excluyeron de la muestra los protocolos de aquellos sujetos que se encontraban atravesando situaciones específicas tales como: embarazo; pérdida o duelo; accidentes vivenciados recientemente; trastornos neurológicos o psicológicos severos; administración de medicamentos.

Instrumentos

Cuestionario ad hoc de datos sociodemográficos compuesto por preguntas relativas a la práctica de mindfulness (tiempo y frecuencia), edad, género, lugar de residencia, grupo de convivencia, nivel educativo, estado civil, ocupación, tipo y jornada de trabajo, tratamiento psiquiátrico y/o farmacológico actual (ver Anexo III).

Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ) (Baer et al. 2006). El FFMQ es una prueba de auto-reporte compuesta por 39 ítems, que mide la Atención Plena a partir de cinco facetas: Observación (ítems 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36); Descripción (ítems 2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37); Actuar con Conciencia (ítems 5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R); Ausencia de Juicio (ítems 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R) y Ausencia de Reactividad (ítems 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33). Los participantes deben responder cada ítem en una escala Likert con un rango de 1 (nunca o muy raramente verdad) a 5 (muy a menudo o siempre verdad). El puntaje para cada factor se obtiene a partir de la suma de los puntajes resultantes de cada ítem perteneciente a dicho factor, teniendo en cuenta los ítems inversos (ítems 3R, 5R, 8R,

10R, 12R, 13R, 14R, 16R, 17R, 18R, 22R, 23R, 25R, 28R, 30R, 34R, 35R, 38R, 39R).

Para el puntaje total, se suman los puntajes de los cinco factores. La puntuación mínima del Cuestionario es de 39 puntos y la máxima de 195 puntos.

Escala de intolerancia a la frustración (EIF) (Frustration Discomfort Scale) (Harrington, 2005) en su versión adaptada para población argentina por Medrano et al. (2018). Consta de 17 ítems que los sujetos deben responder utilizando una escala Likert de cinco puntos que van desde 1= Ausente hasta 5= Muy fuerte. A mayor puntuación mayor intolerancia a la frustración o bien menor tolerancia a la misma. La EFI cuenta con una estructura de cuatro factores: F1. “Intolerancia a la incomodidad” (= 0,87) (ítems 3, 9, 12), F2. “Derechos” (= 0,85) (ítems 1, 4, 6, 10, 13, 15), F3. “Intolerancia emocional” (= 0,88) (ítems 2, 5, 7, 11, 16) y F4. “Logro” (= 0,84) (ítems 8, 14, 17).

Procedimiento

Habiéndose garantizado el acceso a la muestra, los participantes fueron convocados a través de difusión vía WhatsApp, Facebook, Instagram y Reddit, siendo invitados a prestar su colaboración con el estudio. Se les brindó información sobre el objetivo general de la investigación, pero no se detallaron los objetivos específicos ni las hipótesis de la misma. Se les aseguró el anonimato de su identidad, la preservación y la confidencialidad de los datos obtenidos, así como también se les informó que la información sería utilizada sólo con fines académicos-científicos.

La administración de los instrumentos se llevó a cabo en forma individual y autoadministrada a través de un formulario de Google Forms, el cual fue compartido mediante link a los interesados durante el período comprendido entre septiembre y diciembre del año 2022.

Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) versión 21. Se realizó un análisis descriptivo de las variables adicción a las redes sociales y perfeccionismo, el cual incluyó el cálculo de medidas de tendencia central y de dispersión.

Se exploró la distribución de cada variable a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov, observándose que podía asumirse anormalidad en cada una de ellas ($p < .05$), por lo que se decidió trabajar con estadísticos no paramétricos. Por tal motivo, se utilizó el estadístico Rho de Spearman para las correlaciones, U de Mann Whitney para las comparaciones de grupos bicategoriales y H de Kruskal-Wallis para las comparaciones de grupo policategoriales. El nivel de significación se estableció para todos los análisis en $p=.05$

Resultados

Caracterización de la Muestra

Tabla 1.

Características sociodemográficas de los practicantes de Mindfulness.

	<i>Practicante</i>	<i>%n</i>
Tiempo de práctica	8 semanas o menos	9.8 (6)
	Más de 8 semanas	88.5 (54)
Género	Femenino	72.1 (44)
	Masculino	26.2 (16)
Lugar de residencia	CABA	23.0 (14)
	GBA zona sur	55.7 (34)
	GBA zona norte	8.2 (5)
	GBA zona este	1.6 (1)
	GBA zona oeste	9.8 (6)
Grupo de convivencia	Solo/a	18.0 (11)
	Con familia de origen	16.4 (10)
	Con pareja	34.4 (21)
	Con pareja e hijos/as	18 (11)
	Con hijos/as	11.5 (7)
Nivel educativo	Primario completo	3.3 (2)
	Secundario incompleto	1.6 (1)
	Secundario completo	3.3 (2)

	Terciario incompleto	4.9 (3)
	Terciario completo	16.4 (10)
	Universitario incompleto	37.7 (23)
	Universitario completo	23.0 (14)
	Posgrado incompleto	3.3 (2)
	Posgrado completo	4.9 (3)
Estado civil	Soltero/a	57.4 (35)
	Casado/a	29.5 (18)
	Divorciado/a	8.2 (5)
	Separado/a	1.6 (1)
	Viudo/a	1.6 (1)
Ocupación	Relación de dependencia	41 (25)
	Trabajador/a independiente	27.9 (17)
	Soy emprendedor/a	16.4 (10)
	Inserción informal	9.8 (6)
	Estoy jubilado/a	3.3 (2)
Jornada de trabajo	Tiempo completo	47.5 (29)
	Tiempo parcial	44.3 (27)
	No trabajo	6.6 (4)
Tipo de trabajo	Presencial	42.6 (26)
	Home-office	18.0 (11)
	Híbrido	37.7(23)
Tratamiento psicológico	Si	41.0 (25)
	No	57.4 (35)
Tratamiento psiquiátrico	Si	4.9 (3)
	No	93.4 (57)
Frecuencia de práctica	Una vez por semana	24.6 (15)
	Entre 2 y 4 veces por semana	44.3 (27)
	Más de 4 veces por semana	29.5 (18)

En la Tabla 1, se presentan las características sociodemográficas de los participantes con frecuencias y porcentajes.

Estadística Descriptiva

Tabla 2.

Descripción de las variables de estudio.

	<i>M (DT)</i>	<i>95% IC</i>	<i>Rango</i>	<i>N</i>
IF Total	36.45 (10.14)	[33.83 - 39.07]	22-65	60
Int. a la incomodidad	5.63 (2.26)	[5.05 - 6.22]	3-13	60
Derechos	13.37 (4.28)	[12.26 - 14.47]	7-26	60
Int. emocional	11.65 (4.50)	[10.49 - 12.81]	5-22	60
Logros	5.80 (2.39)	[5.18 - 6.42]	3-13	60
Mindfulness Total	142.98 (19.94)	[137.83 - 148.13]	96-185	60
Observación	29.77 (7.35)	[27.87 - 31.67]	13-40	60
Descripción	30.95 (6.23)	[29.34 - 32.56]	17-40	60

Actuar con conciencia	29.68 (6.58)	[27.98 - 31.38]	14-40	60
Ausencia de juicio	29.43 (7.55)	[27.48 - 31.38]	9-40	60
Ausencia de reactividad	23.15 (5.80)	[21.65 - 24.65]	13-35	60

Nota. IC: intervalo de confianza.

En la Tabla 2, se observan las medias, desvíos típicos, intervalos de confianza y rangos de la variable Intolerancia a la frustración con sus respectivas dimensiones: intolerancia a la incomodidad, derechos, intolerancia emocional, logros; y la variable Mindfulness con sus dimensiones: observación, descripción, actuar con conciencia, ausencia de juicio, ausencia de reactividad.

Diferencias entre Grupos

Tabla 3.
Análisis de las diferencias entre grupos según género.

	<i>Género</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>u.</i>	<i>p.</i>
Logros	Femenino	27.81	233.500	.045
	Masculino	37.91		
Mindfulness Total	Femenino	33.43	223.000	.031
	Masculino	22.44		
Observación	Femenino	34.08	194.500	.008
	Masculino	20.66		

En la Tabla 3, se observan las diferencias estadísticamente significativas según género. En lo que respecta a la intolerancia a la frustración, las personas de género masculino obtienen mayores puntajes en la dimensión logros, que las personas del grupo femenino. Por otra parte, quienes se identifican con el género femenino puntúan más alto en la variable mindfulness y su dimensión observación.

Tabla 4.
Análisis de las diferencias entre grupos según frecuencia de práctica.

	<i>Frecuencia</i>	<i>Rango prom.</i>	<i>h.</i>	<i>p.</i>
IF total	Una vez por semana	38.70	11.119	.004
	Entre 2 y 4 veces por semana	33.26		
	Más de 4 veces por semana	19.53		
Intolerancia a la incomodidad	Una vez por semana	39.60	8.045	.018
	Entre 2 y 4 veces por semana	30.74		
	Más de 4 veces por semana	22.56		

Intolerancia emocional	Una vez por semana	42.87	18.154	.000
	Entre 2 y 4 veces por semana	32.39		
	Más de 4 veces por semana	17.36		
Mindfulness total	Una vez por semana	24.67	9.816	.007
	Entre 2 y 4 veces por semana	26.59		
	Más de 4 veces por semana	41.22		
Ausencia de reactividad	Una vez por semana	28.37	10.242	.006
	Entre 2 y 4 veces por semana	24.52		
	Más de 4 veces por semana	41.25		

En la Tabla 4, se observan diferencias estadísticamente significativas según la frecuencia de práctica de mindfulness. Las personas que practican una vez por semana son quienes registran mayores niveles, tanto en la variable intolerancia a la frustración, como en sus dimensiones intolerancia a la incomodidad e intolerancia emocional. Por el contrario, quienes practican más de 4 veces por semana registran mayores puntajes en la variable mindfulness y en su dimensión ausencia de reactividad.

Correlaciones

Tabla 5.

Correlación entre las variables de estudio.

	<i>IF Total</i>	<i>Int. a la incomodidad</i>	<i>Derechos</i>	<i>Int. emocional</i>	<i>Logros</i>
Mindfulness Total	-.440**	-.417**	-.376**	-.338**	-.135
Observación	-.025	-.137	-.069	.028	-.032
Descripción	-.180	-.244	-.250	-.002	-.114
Actuar con conciencia	-.579**	-.450**	-.515**	-.407**	-.195
Ausencia de juicio	-.453**	-.349**	-.358**	-.387**	-.135
Ausencia de reactividad	-.093	-.089	-.018	-.189	.059

Nota: **: la correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

*: la correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral)

En la Tabla 5, se observa una correlación significativa y negativa entre la variable Mindfulness y la variable Intolerancia a la frustración. Esto indica que, cuando aumenta la práctica de mindfulness disminuyen los niveles de intolerancia. En lo que respecta a las dimensiones de la escala de mindfulness, actuar con conciencia y ausencia de juicio también se relacionan significativa y negativamente con las dimensiones de la

escala de intolerancia a la frustración, a excepción de logros que no da lugar a asociaciones estadísticamente significativas. Las fuerzas de correlación son débiles y moderadas.

Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue relacionar el mindfulness con la intolerancia a la frustración en practicantes de la Provincia de Buenos Aires. Para concretarlo, se indagaron los niveles de intolerancia a la frustración mediante el instrumento Escala de intolerancia a la frustración (EIF) y los niveles de Mindfulness con el Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ).

De acuerdo con las medidas obtenidas a partir de tales instrumentos, los resultados obtenidos muestran la presencia de una relación significativa y negativa entre el Mindfulness y la Intolerancia a la frustración. Esto indica que, a mayor nivel de Mindfulness, menores son los niveles de Intolerancia a la frustración de los practicantes. En este sentido, autores como Li et al. (2019), Neufeld et al. (2020) y Lin et al. (2020) dan cuenta de la asociación inversa entre el Mindfulness, la Frustración y el Estrés; Zollarse et al. (2019), Song y Lindquist (2015) y Stinson et al. (2020) agregan variables como la Ansiedad, el Bienestar y la Conciencia mental, señalando una asociación también inversa entre Mindfulness, Estrés y Ansiedad, al mismo tiempo que indican una relación positiva entre Mindfulness, Bienestar y Conciencia mental. En otras líneas de investigación, Van der Zwan et al. (2015), Bostock et al. (2019) y Ameli et al. (2020) registran la práctica del Mindfulness como un factor favorable para la reducción del Estrés. Incluso Walker et al. (2021) indica una relación inversa entre la conciencia y el agotamiento, siendo que, a mayor conciencia, menor nivel de agotamiento. Si bien, no se han reportado investigaciones que vinculen las dos variables del presente estudio, puede observarse una relación conceptual entre la Intolerancia a la frustración y el

Mindfulness si se toma en cuenta los postulados de Medrano et al. (2018) quien sostiene que la intolerancia a la frustración involucra la vivencia de emociones incómodas, particularmente de la frustración, involucrando ésta malestares y creencias determinantes para la aparición de reacciones emocionales secundarias.

Con relación al análisis de diferencias entre grupos, los resultados obtenidos muestran la existencia de diferencias estadísticamente significativas según género, siendo que las personas de género masculino obtienen mayores puntajes en la dimensión logros de intolerancia a la frustración que las personas del grupo femenino. Además, quienes se identifican con el género femenino obtienen mayores puntajes en mindfulness y su dimensión observación que quienes se identifican con el género masculino. En referencia a la frecuencia de práctica del mindfulness, las personas que practican una vez por semana obtienen mayores niveles de intolerancia a la frustración y sus dimensiones intolerancia a la incomodidad e intolerancia emocional, a comparación de quienes practican más de 4 veces por semana, quienes registran mayores niveles de mindfulness y su dimensión ausencia de reactividad. La práctica de atención plena requiere la aceptación de la realidad actual, atenuando toda tentación sistemática de cambiar la realidad (Baer, 2006), por este motivo las personas que más practican tienen menor reactividad frente a los sucesos de la vida cotidiana que pudieran causarle malestar o incomodidad. Tales diferencias, tanto a nivel género como frecuencia de práctica, no se han corroborado en estudios previos en lo que respecta a la relación existente entre el mindfulness y la intolerancia a la frustración.

Como limitación del presente estudio, se destaca el tamaño muestral el cual sería pertinente ampliar en futuras investigaciones para mayor fiabilidad de los resultados obtenidos. También se destaca como limitación, el recorte geográfico, el cual da cuenta de hallazgos para un grupo poblacional específico; en este caso, los practicantes de

Mindfulness de Provincia de Buenos Aires. Por este motivo, los resultados no pueden generalizarse al resto de la población.

Respecto a futuros hallazgos queda abierto el interrogante acerca de: (1) los motivos por los cuales resulta complejo en la actualidad hallar practicantes de Mindfulness y (2) cuál es la perdurabilidad de los efectos beneficiosos que la práctica del Mindfulness puede provocar. Se recomienda indagar estos aspectos en próximas líneas de investigación. También, se sugiere realizar estudios sobre la temática en los que se contemplen otros diseños de investigación (por ejemplo: estudios cualitativos y/o mixtos, secuencias de tiempo longitudinales, entre otros) ampliando el número de muestra e incorporando practicantes de otras zonas geográficas.

A modo de conclusión, el análisis de los datos permite evidenciar que el Mindfulness es un factor a tener en cuenta en la Intolerancia a la frustración. En este sentido, contar con niveles de Mindfulness adecuados, manteniendo constancia y frecuencia en la práctica, permite transitar con menor frustración determinadas situaciones propias de la cotidianeidad.

Bibliografia

- Ameli R., Sinaii N., West C.P., Luna M.J., Panahi S., Zoosman M., Rusch H.L. & Berger A. (2020). Effect of a Brief Mindfulness-Based Program on Stress in Health Care Professionals at a US Biomedical Research Hospital: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network*, 3(8), 1-12.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.13424>
- Baer R. A., Smith, G.T. & Allen K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3).
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1073191104268029>
- Baer (2006). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2).
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bostock S., Crosswell A. D., Pratherb A. A. & Steptoe A. (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 127–138. <https://doi.org/10.1037/ocp0000118>

- Ellis, A., Michael E. y Bernard, M. E. (2006). *Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders. Theory, practice and research*. Springer.
- Harrington, N. (2005). Dimensions of frustration intolerance and their relationship to selfcontrol problems. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(1), 1- 20. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0001-2>
- Harrington, N. (2005). The Frustration Discomfort Scale: development and psychometric properties. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12(5), 374-387. <https://doi.org/10.1002/cpp.465>
- León O. G. & Montero I. (2003). *Métodos de investigación en Psicología y educación (3ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Li C., Kee Y.H., Kong L.C., Zou L., Ng K.L. & Li H. (2019). Autonomy-Supportive Teaching and Basic Psychological Need Satisfaction among School Students: The Role of Mindfulness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2599. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142599>
- Lin H.C., Yen J.Y., Lin P.C. & Ko C.H. (2021). The frustration intolerance of internet gaming disorder and its association with severity and depression. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 37(10), 903-909. <https://doi.org/10.1002/kjm2.12394>
- Medrano, L. A.; Franco, P. & Mustaca, A. E. (2018). Adaptación argentina de la “Escala de Intolerancia a la Frustración”. *Behavioral Psychology*, 26(2), 303-321. <https://www.researchgate.net/publication/327829923>
- Neufeld A., Mossière A. & Malin G.(2020). Basic psychological needs, more than mindfulness and resilience, relate to medical student stress: A case for shifting the focus of wellness curricula. *Medical Teacher*, 42(12), 1401-1412. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1813876>

- Seidel L.W., Dane F.C., Carter K.F. (2021). Brief Mindfulness Practice Course for Healthcare Providers. *The Journal of Nursing Administration*, 51(7-8), 395-400. DOI: 10.1097/NNA.0000000000001035
- Stinson C., Curl E.D., Hale G., Knight S., Pipkins C., Hall I., White K., Thompson N. & Wright C. (2020). Mindfulness Meditation and Anxiety in Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 41(4), 244-245. DOI: 10.1097/01.NEP.0000000000000635
- Song Y. & Lindquist R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Quintana S. B. M. (2016). Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Básica II.
- Van der Zwan J.E., de Vente W., Huizink A.C., Bögels S.M., de Bruin E.I. (2015). Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(4), 257-68. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9293-x>
- Vallejo P. M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. <http://www.cop.es/papeles>
- Yu S., Mao S. & Wu A.M.S. (2018). The interplay among stress, frustration tolerance, mindfulness, and social support in Internet gaming disorder symptoms among Chinese working adults. *Asia Pacific Psychiatry* 10(4). <https://doi.org/10.1111/appy.12319>

Zollars I., Poirier T.I. & Pailden J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* 11(10), 1022-1028.
<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>

Anexos

Anexo I. Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ) (Baer et al, 2006; versión traducida al español)

Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas, pero trate de responder lo más honestamente posible respecto a cómo habitualmente piensa, se siente y se comporta.

Por favor, califique cada una de las siguientes afirmaciones según la escala propuesta.

Marque con una “X” en la frecuencia que describe de la mejor manera su opinión sobre cuán cierto es cada afirmación para usted.

1 = Nunca o muy rara vez cierto

2 = Rara vez cierto

3 = Algunas veces cierto

4 = A menudo cierto

5 = Muy a menudo o siempre cierto

1	Cuando camino, me doy cuenta deliberadamente de las sensaciones de mi cuerpo en movimiento.	1	2	3	4	5
2	Soy bueno (a) en encontrar palabras para describir 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 ellos.	1	2	3	4	5
5	Cuando hago algo mi mente tiende a divagar y me distraigo fácilmente.	1	2	3	4	5
6	Cuando me baño o tomo una ducha, me mantengo alerta a las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	1	2	3	4	5
7	Puedo fácilmente poner en palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	1	2	3	4	5
8	No presto atención a lo que hago por estar soñando despierto(a), andar preocupado(a), o distraído(a) de alguna otra manera.	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 me debería estar sintiendo como me estoy sintiendo.	1	2	3	4	5
11	Me doy cuenta de cómo los alimentos y bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	1	2	3	4	5
12	Me es difícil encontrar las palabras para describir lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5
13	Me distraigo fácilmente.	1	2	3	4	5
14	Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar de tal manera.	1	2	3	4	5
15	Presto atención a sensaciones, como el viento entre mi cabello o el sol sobre mi rostro.	1	2	3	4	5
16	Tengo problemas para pensar en las palabras indicadas que expresen cómo me siento con respecto a las cosas.	1	2	3	4	5
17	Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	1	2	3	4	5
18	Se me hace difícil mantenerme enfocado(a) en lo que ocurre en el presente.	1	2	3	4	5
19	Cuando experimento pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me "detengo" y soy consciente del pensamiento o imagen sin dejar que estos se apoderen de mí.	1	2	3	4	5
20	Presto atención a sonidos, como los de las manecillas de un reloj, el cantar de los pájaros o el pasar de los autos.	1	2	3	4	5
21	En situaciones difíciles soy capaz de hacer una pausa sin tener que reaccionar inmediatamente.	1	2	3	4	5
22	Cuando tengo una sensación en mi cuerpo, me es difícil describirla pues no puedo encontrar las palabras indicadas.	1	2	3	4	5
23	Parece que actúo en "piloto automático", sin mayor consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
24	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, recobro la calma poco después.	1	2	3	4	5

25	Me digo a mí mismo(a) que no debería estar pensando como estoy pensando.	1	2	3	4	5
26	Percibo los olores y aromas de las cosas.	1	2	3	4	5

27	Incluso cuando me siento terriblemente alterado(a), soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	1	2	3	4	5
28	Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	1	2	3	4	5
29	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, soy capaz de observarlas sin reaccionar.	1	2	3	4	5
30	Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentir las.	1	2	3	4	5
31	Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	1	2	3	4	5
32	Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras.	1	2	3	4	5
33	Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir.	1	2	3	4	5
34	Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
35	Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo(a) como bueno(a) o malo (a), dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	1	2	3	4	5
36	Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento.	1	2	3	4	5
37	Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	1	2	3	4	5
38	Me encuentro a mí mismo (a) haciendo cosas sin prestarles atención.	1	2	3	4	5
39	Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	1	2	3	4	5

Anexo II. Escala de Intolerancia a la Frustración (EIF) (Harrington, 2005)

A continuación, se enumeran una serie de pensamientos y creencias cotidianas que las personas pueden tener cuando están angustiadas o frustradas. Por favor, leé cada una de las afirmaciones y decidí en qué medida describen generalmente tus propias creencias.

Marcá la opción que mejor represente la fuerza de tal creencia.

1 = Ausente

2 = Leve

3 = Moderado

4 = Fuerte

5 = Muy fuerte

1	No soporto tener problemas, necesito resolverlos de la manera más rápida posible	1	2	3	4	5
2	No soporto tener que esperar por cosas que quisiera tener ahora	1	2	3	4	5
3	No soporto tener sentimientos perturbadores, necesito librarme de ellos lo más pronto posible	1	2	3	4	5
4	No soporto que me impidan alcanzar mi plenitud	1	2	3	4	5
5	No soporto hacer tareas que me parecen	1	2	3	4	5

	demasiado difíciles					
6	No soporto que otras personas actúen en contra de mis deseos	1	2	3	4	5
7	No soporto sentir que me estoy volviendo loco	1	2	3	4	5
8	No soporto la frustración de no lograr mis objetivos	1	2	3	4	5
9	No tolero realizar tareas cuando no estoy de humor	1	2	3	4	5
10	No soporto que otras personas se interpongan en lo que quiero hacer	1	2	3	4	5
11	No soporto tener pensamientos perturbadores	1	2	3	4	5
12	No tolero bajar mis estándares, aun cuando sé que sería útil hacerlo	1	2	3	4	5
13	No tolero tener que forzarme a mí mismo para realizar una tarea	1	2	3	4	5
14	No tolero que me desprecien	1	2	3	4	5
15	No soporto situaciones donde me puedo sentir molesto	1	2	3	4	5
16	No soporto abandonar un trabajo, aun estando insatisfecho de él	1	2	3	4	5
17	No tolero que me obliguen a hacer las cosas de inmediato	1	2	3	4	5
18	No soporto tener que ceder ante las demandas de otras personas	1	2	3	4	5
19	No soporto tener sentimientos que me perturban	1	2	3	4	5
20	No soporto realizar un trabajo si me siento incapaz de hacerlo bien	1	2	3	4	5
21	No tolero hacer cosas que implican muchos problemas	1	2	3	4	5
22	No soporto tener que cambiar cuando los demás son los equivocados	1	2	3	4	5
23	No puedo seguir con mi vida, o ser feliz, si	1	2	3	4	5

	las cosas no cambian					
24	No soporto la sensación de no estar en el nivel más superior de mi trabajo	1	2	3	4	5
25	No tolero tener que seguir haciendo una tarea que me desagrada	1	2	3	4	5
26	No tolero las críticas, sobre todo cuando sé que tengo razón	1	2	3	4	5
27	No soporto perder el control de mis sentimientos	1	2	3	4	5
28	No tolero ninguna falla en mi autodisciplina	1	2	3	4	5

Anexo III. Cuestionario de Datos Sociodemográficos.

¿Prácticas mindfulness?

- Si.
- No.

¿Hace cuánto tiempo practicas mindfulness?

- 8 semanas o menos.
- Más de 8 semanas.
- No practico mindfulness.

Edad:

Género:

- Femenino.
- Masculino.
- No binario.

Lugar de residencia:

- Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).
- Gran Buenos Aires zona Sur.

- Gran Buenos Aires zona Norte.
- Gran Buenos Aires zona Este.
- Gran Buenos Aires zona Oeste.

Grupo de convivencia:

- Solo/a.
- Con familia de origen.
- Con pareja.
- Con pareja e hijos/as.
- Con hijos/as.
- Con amigos/as.

Nivel de educación:

- Primario incompleto.
- Primario completo.
- Secundario incompleto.
- Secundario completo.
- Terciario incompleto.
- Terciario completo.
- Universitario incompleto.
- Universitario completo.
- Posgrado incompleto.
- Posgrado completo.

Estado civil:

- Soltero/a.
- Casado/a.
- Divorciado/a.

- Separado/a.
- Viudo/a.

Ocupación:

- Trabajo en relación de dependencia.
- Trabajo en forma independiente.
- Soy emprendedor/a.
- Tengo un trabajo de inserción informal (por ejemplo: estudiante, ama de casa...).
- No trabajo.

Jornada de trabajo:

- Tiempo completo.
- Jornada parcial.
- No trabajo.

Tipo de trabajo:

- Presencial.
- Home-office.
- Híbrido (presencial y home-office).

¿Actualmente se encuentra realizando tratamiento psicoterapéutico?

- Si.
- No.

¿Actualmente se encuentra bajo algún tratamiento psiquiátrico/farmacológico?

- Si.
- No.

¿Con qué frecuencia practica mindfulness?

- 1 vez por semana.

- Entre 2 a 4 veces por semana.
- Más de 4 veces por semana.