

DATOS GENERALES DEL ESTUDIO

Código del RPCEC	RPCEC00000303
Título abreviado del estudio	Mindfulness y desarrollo del bienestar en la experiencia de pareja en jóvenes: Protocolo de un Ensayo Controlado Aleatorizado
Título completo del estudio	Mindfulness y desarrollo del bienestar en la experiencia de pareja en jóvenes: Protocolo de un Ensayo Controlado Aleatorizado
Descripción de las intervenciones	<p>Grupo I (Experimental): Programa basado en Mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Se realizarán 8 sesiones presenciales con 2 horas de duración cada una, 2 sesiones semanales por un mes.</p> <p>Grupo II (Control Activo): Se fundamentará en una orientación psicoeducativa sobre relaciones interpersonales de carácter general. Se realizarán 8 sesiones: la primera sesión será presencial, 6 entregas de lecturas a través de correo electrónico, dos veces por semana y una última sesión presencial.</p>
Diseño del estudio	Intervencional, aleatorizado, controlado, doble ciego, paralelo.

FLUJO DE PARTICIPANTES

MÉTODO

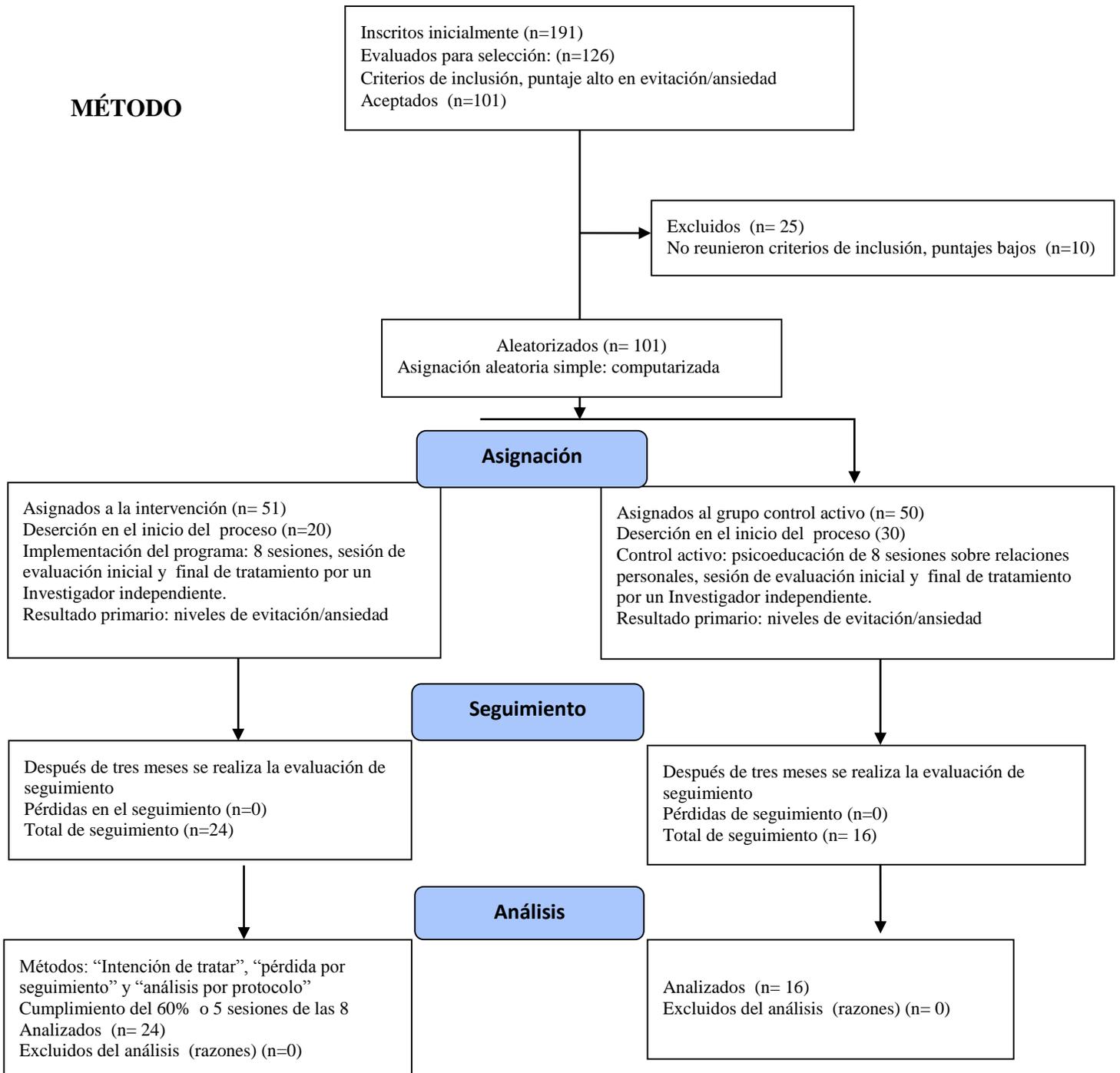


Figura 1. Diagrama de flujo de participantes en el ECA. Fuente: guía Consort, 2010

DATOS BASALES

Distribución de sujetos por sexo, según grupo.

	Grupo de Tratamiento				Total	
	Experimental		Control			
	No.	%	No.	%	No.	%
Hombre	10	33,33	8	38,10	18	35,29
Mujer	20	66,67	13	61,90	33	64,71
Total	30		21		51	100,0

Distribución de sujetos por edad, según grupo.

	Grupo de Tratamiento		Total
	Experimental	Control	
Hombre	22,4	22,1	22,28
Mujer	22,5	22,4	22,42
Total	22,4	22,3	22,37

Edad (media por grupo/sexo)

RESULTADOS PRIMARIOS Y SECUNDARIOS

a) Variables primarias

Evitación/ansiedad (cuestionario de experiencia en las relaciones de pareja). Tiempo de medición: antes del inicio del programa, después de un mes y después de tres meses.

Antes del inicio del tratamiento

Evitación/Ansiedad	Grupo Experimental	Control
Ansiedad		
N	30	21
Mínimo	1,78	2,11
Máximo	6,78	5,83
Media	4,11	4,21
Desviación estándar	1,29	0,99
Evitación		
N	30	21
Mínimo	1,06	1,78
Máximo	4,83	5,44
Media	2,68	3,41
Desviación estándar	1,04	0,84

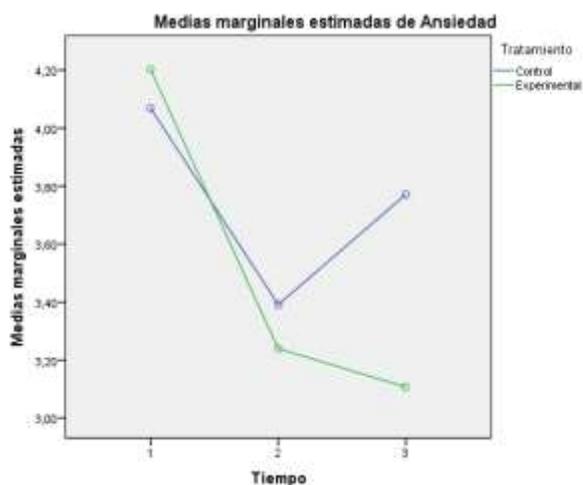
Después de un mes de tratamiento

Evitación/Ansiedad	Grupo Experimental	Control
Ansiedad		
N	24	16
Mínimo	1,28	1,56
Máximo	6,11	5,72
Media	3,16	3,50
Desviación estándar	1,25	1,20
Evitación		
N	24	16
Mínimo	1	1,72
Máximo	4,11	4,5
Media	2,23	2,94
Desviación estándar	0,85	0,71

Después de tres meses de tratamiento

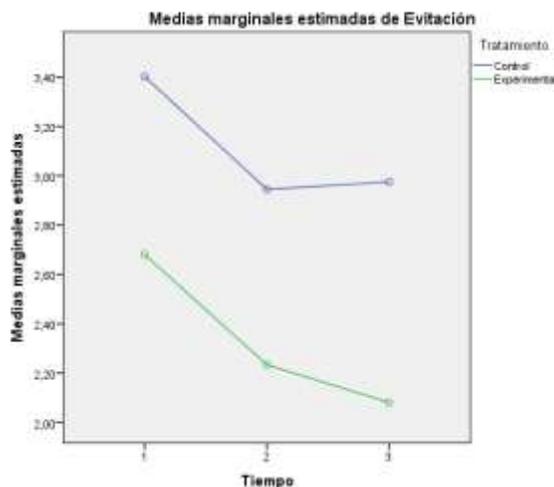
Evitación/Ansiedad	Grupo Experimental	Control
Ansiedad		
N	24	16
Mínimo	1,06	2
Máximo	5,89	5,94
Media	3,02	3,88
Desviación estándar	1,16	1,04
Evitación		
N	24	16
Mínimo	1	1,5
Máximo	3,83	5,22
Media	2,08	2,97
Desviación estándar	0,71	0,97

Gráfico de Ansiedad al abandono en el grupo control y experimental



Fuente: Diseño propio

Gráfico de Evitación a la intimidad en el grupo control y experimental



Fuente: Diseño propio

b) Variables secundarias:

Atención plena (fice facet Mindfulness Questionnaire). Tiempo de medición: antes del inicio del programa, después de un mes y después de tres meses.

Mindfulness	Grupo Experimental	Control
Antes del tratamiento		
N	30	21
Mínimo	2,67	2,41
Máximo	3,82	3,85
Media	3,15	3,23
Desviación estándar	0,33	0,40
Después de un mes		
N	24	16
Mínimo	2,72	2,44
Máximo	4,92	4,51
Media	3,67	3,39
Desviación estándar	0,53	0,55
Después de tres mes		
N	24	16
Mínimo	2,51	1,72
Máximo	4,97	4,1
Media	3,75	3,02
Desviación estándar	0,55	0,64

Flexibilidad psicológica (Acceptance and Action Questionnaire II). Tiempo de medición: antes del inicio del programa, después de un mes y después de tres meses.

Flexibilidad psicológica	Grupo Experimental	Control
Antes del tratamiento		
N	30	21
Mínimo	1,4	1,9
Máximo	5,5	6,1
Media	3,62	3,56
Desviación estándar	1,16	1,28
Después de un mes		
N	24	16
Mínimo	1	1,6
Máximo	4	5,4
Media	2,39	2,69
Desviación estándar	0,96	1,01
Después de tres mes		
N	24	16
Mínimo	1	1,8
Máximo	4	5,5
Media	2,47	3,74
Desviación estándar	0,90	1,24

Bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff). Tiempo de medición: antes del inicio del programa, después de un mes y después de tres meses.

Bienestar	Grupo Experimental	Control
Antes del tratamiento		
N	30	21
Mínimo	3,3	3,12
Máximo	5,48	5,36
Media	4,46	4,36
Desviación estándar	0,64	0,65
Después de un mes		
N	24	16
Mínimo	3,27	3,46
Máximo	5,92	5,49
Media	5,02	4,67
Desviación estándar	0,70	0,67
Después de tres mes		
N	24	16
Mínimo	3,44	2,95
Máximo	5,97	5,46
Media	4,98	4,38
Desviación estándar	0,65	0,77

Gráfico de atención plena (mindfulness) en el grupo control y experimental

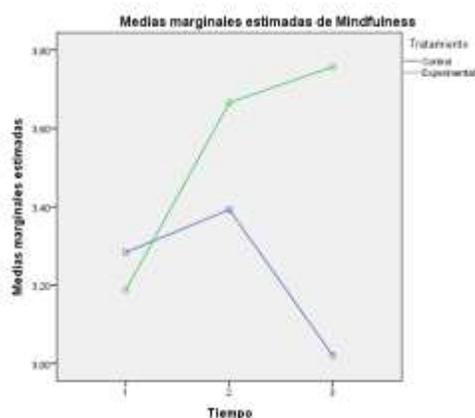


Gráfico de Evitación experiencial /Flexibilidad psicológica en el grupo control y experimental

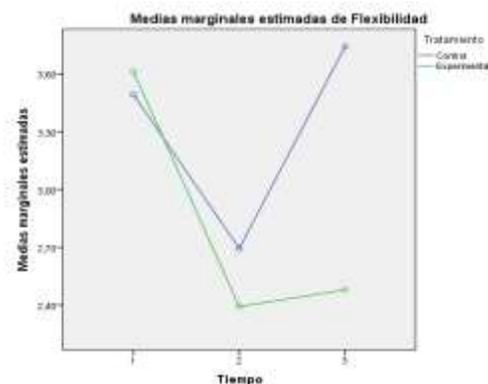
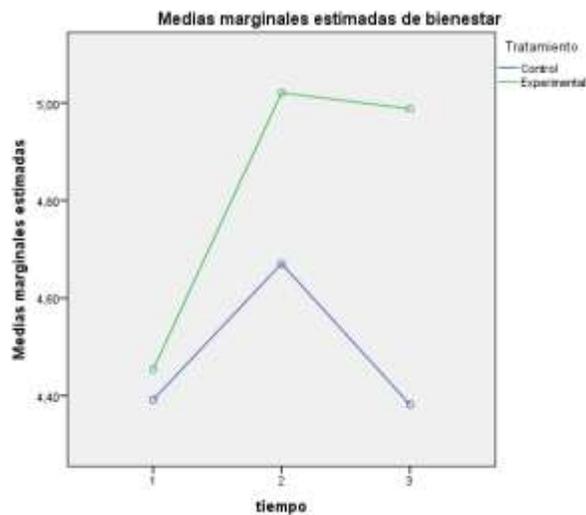


Gráfico de Bienestar Psicológico en el grupo control y experimental



EVENTOS ADVERSOS

No se registraron eventos adversos.