

POS-E34

*PD en Psicología***DISEÑO DE UN PROGRAMA BASADO EN EL MINDFULNESS PARA FACILITAR LA ADAPTACIÓN AL DIVORCIO: DIVORCIOS POSITIVOS A TRAVÉS DEL MINDFULNESS.**

Joanes Emilio Fiel Echeverria

UPV/EHU

El divorcio, definido como la permanente disolución o terminación de una relación de pareja, constituye un evento vital estresante, acompañado habitualmente de otros estresores co-ocurrentes. No es extraño que, aunque en ocasiones pueda resultar beneficioso, se considere un riesgo para la salud y otras conductas negativas, como la depresión, una merma del bienestar subjetivo, niveles elevados de soledad. El mindfulness es una práctica terapéutica nueva que, en principio, parece tener aplicaciones interesantes de cara a la reducción del malestar y el estrés provocado por algunas situaciones vitales. Mindfulness consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por "aceptación" -una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no-. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento, en lugar de proceder con la normal rumiación acerca del pasado o el futuro. El objetivo de la presente tesis es analizar el efecto del Mindfulness en la intervención con personas divorciadas de cara a facilitar su adaptación a la nueva situación. Esperamos que la terapia basada en Mindfulness mejorará la adaptación al divorcio de los participantes. Aumentará el bienestar subjetivo (afectividad positiva y satisfacción vital), y reducirá los niveles de soledad, así como los pensamientos negativos en personas divorciadas. Se realizará un diseño pre-post intervención con seguimiento y grupo de control. El grupo de intervención será tratado mediante Mindfulness, en ocho sesiones divididas en ocho semanas. Se trabajará con grupos de trabajo de 10 personas cada uno. Cada participante (indistintamente hombres y mujeres) deberá llevar un máximo de dos años divorciado y preferiblemente ser padre o madre tanto en el grupo experimental como en el de control. El grupo control se le realizará un seguimiento de su evolución sin recibir tratamiento alguno, para compararlo.