



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS  
EMPRESARIALES Y SOCIALES  
[www.uces.edu.ar](http://www.uces.edu.ar)

INSTITUTO DE ALTOS ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA Y CIENCIAS  
SOCIALES (IAEPCIS) "David Maldavsky"  
Doctorado en Psicología  
Departamento de Investigaciones

Sábado 22 de julio de 2023  
XIX Jornadas Internacionales de Investigación en  
Psicología UCES 2023  
XXI Jornadas Internacionales de Actualización del  
Algoritmo David Liberman

Título: **La Flexibilidad Psicológica, el Mindfulness y la Espiritualidad en su impacto sobre la Salud Mental y la Psicopatología**

Autor/es: **Julian Guido Morales**

E-mail: [morales.julian@maimonidesvirtual.com.ar](mailto:morales.julian@maimonidesvirtual.com.ar)

Resumen:

**Objetivo:** En los últimos años, ha habido un considerable aumento en el interés de los investigadores y clínicos por las llamadas terapias de tercera generación y los tratamientos transdiagnósticos. De acuerdo con varios autores, las mismas apuntan a intervenir sobre procesos psicológicos verbales, atencionales y conductuales a través de la construcción de *flexibilidad psicológica* y *habilidades mindfulness*. La Flexibilidad Psicológica es la capacidad que tiene un individuo de alterar la función de experiencias internas, respondiendo de manera flexible a pensamientos, emociones y eventos negativos. El mindfulness, entendido como la habilidad de prestar atención al momento presente, sin juicios y comprometidamente, está íntimamente relacionado con el concepto de *espiritualidad*, la cual se define como una motivación que orienta el comportamiento a construir un sentido más profundo para la vida, que trasciende el aquí y el ahora. El objetivo del presente trabajo es presentar los resultados de las investigaciones respecto del impacto de estos constructos psicológicos sobre medidas

de psicopatología y Salud Mental, y esbozar posibles mecanismos de acción. **Método:** Se realizó una revisión de la literatura a través de los motores de búsqueda Redalyc, Google Scholar y Mendeley, que incluyeran las palabras clave "Flexibilidad Psicológica", "Psicopatología", "Espiritualidad", "Mindfulness" y "Salud Mental". **Resultados:** Las investigaciones muestran que tanto la presencia de habilidades mindfulness, creencias y sentimientos espirituales como a su vez de un repertorio de flexibilidad psicológica correlacionan positivamente con indicadores de Salud Mental, como negativamente con la presencia de psicopatología. **Conclusión:** El desarrollo de habilidades de conciencia plena, la espiritualidad y un amplio repertorio de flexibilidad psicológica aumentarían los niveles de Salud Mental en los sujetos, al mismo tiempo que prevendrían la aparición de sintomatología, probablemente a través de mecanismos como el descentramiento, la trascendencia y el comportamiento orientado a valores.

**Palabras clave:** Espiritualidad- Mindfulness- Flexibilidad Psicológica- Salud Mental- Psicopatología

### **Abstract**

**Objective:** In recent years, there has been a considerable increase in the interest of researchers and clinicians for the so-called third generation therapies and transdiagnostic treatments. According to several authors, they aim to intervene on verbal, attentional and behavioral psychological processes through the construction of psychological flexibility and mindfulness skills. Psychological Flexibility is the ability of an individual to alter the function of internal experiences, responding flexibly to negative thoughts, emotions and events. Mindfulness, understood as the ability to pay attention to the present moment, without judgment, is closely related to the concept of spirituality, which is defined as a motivation that guides behavior to build a more deep for life, which transcends the here and now. The objective of the present work is to present the results of the investigations regarding the impact of these psychological constructs on measures of psychopathology and Mental Health, and to outline possible mechanisms of action. **Method:** A review of the literature was carried out through the Redalyc, Google Scholar and Mendeley search engines, which included the keywords "Psychological Flexibility", "Psychopathology", "Spirituality", "Mindfulness" and "Mental Health". **Results:** Research shows that both the presence of mindfulness skills, beliefs, and spiritual feelings, as well as a repertoire of psychological flexibility, correlate positively with Mental Health indicators, as well as negatively with the presence of psychopathology. **Conclusion:** The development of mindfulness, spirituality and a wide repertoire of

psychological flexibility skills would increase the levels of Mental Health in the subjects, at the same time that they would prevent the appearance of symptoms, probably through mechanisms such as decentering, transcendence and oriented behavior to values.

**Keywords:** Spirituality- Mindfulness- Psychological Flexibility- Mental Health- Psychopathology

### **Bibliografía**

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*, 25(4), 458–482.

<https://doi.org/10.1177/1073191116645905>

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Stenhoff, A., Steadman, L., Nevitt, S., Benson, L., & White, R. G. (2020). Acceptance and commitment therapy and subjective wellbeing: A systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials in adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 256–272. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.008>

Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.003>