



## **EFFECTOS DEL MINDFULNESS A CABALLO (MAC) SOBRE EL BIENESTAR Y LA ATENCIÓN PLENA EN TRABAJADORES**

Julie Poniatowski<sup>1</sup>  
María Cristina González Martínez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Doctoranda en Psicología Empresarial, Universidad Americana de Europa (UNAE). Instructora de Mindfulness certificada y coach. Correo: julieponia@gmail.com

<sup>2</sup> Profesora-Investigadora, Universidad Americana de Europa (UNAE). Correo: maria.gonzalez@aulagrupo.es

## RESUMEN

El bienestar psicológico de los trabajadores constituyó una prioridad creciente en las organizaciones contemporáneas, con evidencia de deterioro sostenido en Argentina entre 2010 y 2024. Las intervenciones basadas en *mindfulness* (MBI) demostraron efectos consistentes en entornos laborales, y la naturaleza fue identificada como potenciador específico de sus efectos. Sin embargo, no se han identificado estudios que comparen directamente una MBI en entorno natural con y sin presencia de caballos, carencia documentada en el contexto latinoamericano. El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos diferenciales del programa *Mindfulness* a Caballo (MAC) sobre el bienestar psicológico y la atención plena en trabajadores de Buenos Aires, en comparación con un programa equivalente en naturaleza sin presencia animal. Se empleó un diseño cuasiexperimental pre-post con grupo comparativo activo ( $N = 70$ ,  $n = 35$  por grupo), utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (RYFF) y la *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Ambos grupos mejoraron significativamente en las dos medidas; sin embargo, el grupo MAC presentó incrementos significativamente mayores en atención plena ( $t(68) = 2.76$ ,  $p = .007$ ,  $d = 0.66$ ), sin diferencias entre grupos en bienestar psicológico. Estos hallazgos aportaron evidencia preliminar de que el caballo constituyó un potenciador específico de los procesos atencionales en programas de *mindfulness* en la naturaleza, lo que sugirió que el MAC representa una modalidad complementaria con potencial clínico y organizacional para el fortalecimiento de la atención plena en trabajadores.

**Palabras clave:** Atención Plena; Bienestar Psicológico; Intervenciones Asistidas con Animales.

## ABSTRACT

Psychological well-being among workers emerged as a growing priority in contemporary organizations, with documented deterioration in Argentina between 2010 and 2024. Mindfulness-based interventions (MBIs) demonstrated robust effects in occupational settings, and nature was identified as a specific enhancer of mindful processes. However, no study had directly compared a nature-based MBI with and without horses, a gap particularly relevant in Latin America. This study aimed to analyze the differential effects of the Equine-Assisted Mindfulness program (MAC) on psychological well-being and mindful attention in workers from Buenos Aires, compared to an equivalent nature-based program without horses. A quasi-experimental pre-post design with an active comparison group was used ( $N = 70$ ,  $n = 35$  per group), with the Ryff Psychological Well-Being Scale (RYFF) and the *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) as outcome measures. Both groups improved significantly on both measures; however, the MAC group showed significantly greater gains in mindful attention ( $t(68) = 2.76$ ,  $p = .007$ ,  $d = 0.66$ ), with no between-group differences in psychological well-being. These findings provided preliminary evidence that the horse constitutes a specific enhancer of attentional processes in nature-based mindfulness programs, suggesting that MAC represents a complementary modality with clinical and organizational potential for strengthening mindful attention in workers.

**Keywords:** Animal-Assisted Interventions; Mindfulness; Psychological Well-Being.

## INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico de los trabajadores constituye una prioridad creciente en las organizaciones contemporáneas, dado su impacto sobre el rendimiento, el ausentismo y la salud mental colectiva (Fung et al., 2024). En Argentina, los síntomas de ansiedad y depresión pasaron del 18,4% al 28,1% de la población adulta urbana entre 2010 y 2024 (ODSA-UCA, 2024). Entre los distintos grupos sociales, los trabajadores constituyeron una población expuesta a problemas de salud mental: las condiciones laborales, la sobrecarga de trabajo y la inseguridad laboral podían contribuir al desarrollo de ansiedad, depresión o burnout. En Argentina, estos fenómenos se inscribieron en un contexto de riesgos psicosociales estructurales vinculados a la organización del trabajo (Neffa, 2022), con niveles elevados de agotamiento laboral documentados especialmente en el sector de la salud (Caldichoury-Obando et al., 2024).

Priorizar lo humano en las organizaciones requiere programas que promuevan activamente los recursos de los empleados: su autoaceptación, sus relaciones interpersonales, su sentido de propósito y su capacidad de crecimiento personal (Salanova et al., 2019). Estas dimensiones constituyen el núcleo del bienestar psicológico eudaimónico conceptualizado por Ryff (1989), quien concibe el bienestar no como ausencia de malestar sino como pleno funcionamiento psicológico, articulado en seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Aunque las organizaciones son cada vez más conscientes de la importancia del bienestar laboral, la implementación de estrategias coherentes y eficaces sigue siendo insuficiente: a pesar de que el bienestar figura como prioridad declarada, el bienestar real de los empleados ha continuado deteriorándose en los últimos años (The Adecco Group, 2024).

En el ámbito latinoamericano, la literatura sobre MBI en trabajadores sigue siendo escasa y de rigor metodológico limitado, con predominio de diseños pre-post sin grupo comparativo (García et al., 2021). El metaanálisis de Juárez García et al. (2022) señala una limitación adicional: ninguno de los estudios analizados consideró el entorno de práctica como variable ni comparó distintas modalidades de aplicación. Asimismo, no se han identificado estudios que hayan comparado directamente una MBI presencial en entorno natural con y sin presencia de caballos, lo que constituye una carencia documentada en este campo.

El objetivo general fue analizar los efectos diferenciales del programa *Mindfulness* a caballo (MAC) sobre el bienestar psicológico y la atención plena en trabajadores de Buenos Aires, comparado con un programa equivalente en naturaleza sin presencia animal. Los objetivos específicos fueron: (1) comparar los cambios en bienestar psicológico (RYFF) y atención plena (MAAS) entre el grupo MAC y el grupo Control; y (2) examinar los cambios pre-post dentro de cada grupo. Se formularon dos hipótesis: H1: ambos grupos presentarán mejoras significativas en bienestar psicológico y atención plena tras la intervención; H2: el grupo MAC evidenciará incrementos significativamente mayores en atención plena, dado el rol específico del caballo como potenciador de la presencia atencional y la regulación somática.

## ESTADO DEL ARTE Y MARCO TEÓRICO

Las intervenciones basadas en *mindfulness* (MBI) cuentan con respaldo empírico en contextos organizacionales, mostrando efectos consistentes sobre la reducción del estrés, el agotamiento emocional y el distrés psicológico, así como sobre la mejora del bienestar y la resiliencia (Michaelsen et al., 2023; Vainre et al., 2025). El *mindfulness*, del vocablo pali *satī*, se define como la conciencia que emerge al prestar atención de manera intencional, en el momento presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 2003), e integra dimensiones de aceptación, compasión y discernimiento estrechamente vinculadas al bienestar eudaimónico (Carmona-Rincón et al., 2023).

A partir del MBSR de Kabat-Zinn (1990) se han desarrollado formatos diversos: presencial (Goldberg et al., 2022), digital (Bégin et al., 2022) y versiones breves en contexto laboral (Calcagni et al., 2021), todos con evidencia empírica. Sin embargo, los entornos de trabajo habituales no son neutros:

están cargados de asociaciones implícitas relacionadas con exigencias y presiones cotidianas, lo que puede restringir el efecto restaurador de la práctica (Vonderlin et al., 2020). La transposición de la práctica al entorno natural responde a esta limitación: la revisión sistemática de Djernis et al. (2019) sobre 25 estudios mostró que el *mindfulness* al aire libre produce resultados significativamente superiores a la práctica en espacios cerrados ( $g = 0.54$ ), hallazgo corroborado por ensayos controlados posteriores (Choe et al., 2020; Lumber et al., 2021) y por estudios cualitativos que evidencian su contribución específica a la autorregulación psicológica (Djernis et al., 2023).

La incorporación del caballo amplía estas posibilidades. Como animal de presa sensible a los estados emocionales humanos, ofrece un biofeedback inmediato y no verbal que favorece la conciencia del momento presente (Hallberg, 2008). Sus avanzadas capacidades sociocognitivas le permiten percibir y responder a las emociones humanas a través de señales visuales, vocales y táctiles (Jardat & Lansade, 2022), discriminando expresiones emocionales y respondiendo mediante la activación de su sistema nervioso autónomo, observable en variaciones de la frecuencia cardíaca y la orientación de la mirada ante estados de mayor intensidad fisiológica. Esta sintonía fisiológica se sustenta en tres mecanismos complementarios: la sincronización interespecífica de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (Callara et al., 2024), la activación oxytocinérgica con reducción del cortisol y la ansiedad (Beetz et al., 2012), y la corregulación autonómica según la Teoría Polivagal (Porges, 2021). A nivel somático, el movimiento rítmico al paso añade una estimulación sensoriomotriz bilateral que favorece la integración cuerpo-mente (Ward et al., 2022). Las intervenciones asistidas con caballos han mostrado efectos positivos sobre la regulación emocional, la autoconciencia y la flexibilidad psicológica (Ward et al., 2022; Li & Sánchez-García, 2023; Souilm, 2023).

## METODOLOGÍA

### Diseño

Se empleó un diseño cuasiexperimental pre-post con grupo comparativo activo, sin asignación aleatoria a las condiciones. La elección de este diseño respondió a tres restricciones convergentes propias del contexto de implementación. En primer lugar, la asignación aleatoria a la condición MAC habría requerido exponer a participantes sin familiaridad previa al entorno ecuestre, lo cual no era éticamente aceptable ni viable en términos de seguridad, dada la necesidad de garantizar tanto la integridad física de los participantes como el bienestar de los caballos colaboradores. En segundo lugar, la disponibilidad limitada de cupos en cada cohorte y la imposibilidad de modificar los horarios de las sesiones (ajustados a la disponibilidad de las instalaciones ecuestres, de las instructoras y de los animales) hicieron inviable la randomización sobre el conjunto de inscritos. En tercer lugar, en estudios piloto de intervenciones complejas en escenarios reales, los diseños cuasiexperimentales con grupo comparativo activo constituyen una alternativa metodológicamente reconocida y consistente con las recomendaciones para investigación aplicada en intervenciones basadas en *mindfulness* (Calcagni et al., 2021; Reichardt, 2019). Para compensar parcialmente la ausencia de aleatorización, se implementaron tres estrategias: (a) un matching aproximado por familiaridad previa con el entorno ecuestre en ambos grupos; (b) la asignación por orden de inscripción (procedimiento sistemático e independiente de las características individuales de los participantes); y (c) el cálculo de puntajes de cambio ( $\Delta$  post - pre), que neutraliza estadísticamente las diferencias en los valores basales (Vickers & Altman, 2001). La variable independiente fue el tipo de programa de *mindfulness* en entorno natural, operacionalizada como variable categórica dicotómica con dos niveles: (a) *Mindfulness* a Caballo (MAC), que incorpora la presencia activa del caballo como elemento estructurante de la práctica; y (b) Control activo, que reproduce el mismo protocolo de *mindfulness* en entorno natural sin la presencia del animal. Ambos niveles comparten un conjunto de componentes invariantes: entorno natural, duración, estructura de sesión, instructora, prácticas formales de *mindfulness*, y se diferencian exclusivamente en los componentes específicos del MAC, lo que permite atribuir las diferencias observadas al componente equino en interacción con los demás elementos del protocolo. Las variables dependientes fueron el bienestar psicológico, medido con la escala RYFF, y la atención plena, medida con la MAAS.

## Área de estudio

El estudio se llevó a cabo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Ambos grupos desarrollaron el programa en entornos naturales exteriores del área metropolitana: el grupo MAC en un establecimiento ecuestre con caballos de equinoterapia entrenados, y el grupo Control en un espacio verde exterior equivalente, garantizando la comparabilidad del entorno entre las dos condiciones.

## Participantes

La convocatoria se llevó a cabo a lo largo del año 2025 mediante difusión por dos canales WhatsApp diferenciados según la condición de los participantes : para el grupo MAC, la red de voluntariado activo en equinoterapia y la red profesional de terapeutas del Club Hipocampo; para el grupo Control, los miembros de diversos clubes hípicos de la región y sus familiares directos. Se inscribieron 80 personas, de las cuales 10 se desistieron antes del inicio del programa por motivos de disponibilidad horaria personal. La muestra final estuvo compuesta por 70 adultos trabajadores activos, distribuidos en dos grupos equivalentes ( $n = 35$  por grupo) mediante asignación por orden de inscripción a las cohortes consecutivas de cada modalidad. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado por escrito previo a su inclusión, en el cual se detallaron los objetivos del estudio, el carácter voluntario de la participación, el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias y el tratamiento confidencial de los datos, conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013). El 72,9% eran mujeres ( $n = 51$ ) y el 27,1% hombres ( $n = 19$ ), con distribución similar entre grupos (grupo MAC: 68,6% mujeres; grupo Control: 77,1% mujeres). Las edades oscilaron entre 22 y 66 años, con una media de 41,8 años ( $DE = 9,4$ ), homogénea entre grupos (grupo MAC:  $M = 42,3, DE = 9,8$ ; grupo Control:  $M = 41,3, DE = 9,2$ ). En cuanto al estado civil, la mitad de los participantes eran solteros/as (50%), seguidos de casados/as (27,1%), en pareja (18,6%) y divorciados/as (4,3%). El 60% se encontraba en tratamiento psicológico al momento del estudio y el 20% tomaba medicación.

Los criterios de inclusión fueron: (a) ser trabajador activo en relación de dependencia o de manera autónoma; (b) tener entre 20 y 60 años; (c) no contar con práctica sistemática previa de mindfulness en los 12 meses anteriores; (d) no presentar diagnóstico psiquiátrico activo. Los criterios de exclusión incluyeron alergia documentada a caballos, fobia severa a animales, antecedentes de maltrato animal, consumo problemático de sustancias. Se requirió disponibilidad para comprometerse con la totalidad del programa y condiciones físicas adecuadas para la actividad ecuestre.

Ambos grupos estuvieron conformados por trabajadores activos con familiaridad previa con el entorno ecuestre, aunque con perfiles diferenciados: el grupo MAC integró a voluntarios y terapeutas con experiencia activa en programas de equinoterapia; el grupo Control integró a miembros de diversos clubes hípicos y a familiares directos de miembros. Si bien los dos perfiles difieren en su grado de vinculación profesional con el campo ecuestre, comparten la condición de familiaridad previa con el entorno y con los animales, lo que permitió un matching aproximado de los grupos en términos de exposición ambiental. Esta decisión respondió a criterios de seguridad propios de un estudio piloto: se consideró indispensable contar con participantes con familiaridad previa con el entorno, así como reducir el riesgo de que las diferencias observadas fueran atribuibles a la novedad del contexto o a la ansiedad situacional inicial. No obstante, dado que los participantes contaban con cierta familiaridad previa con los caballos, la viabilidad del MAC con población general sin experiencia ecuestre previa constituye una cuestión abierta que deberá abordarse en investigaciones futuras. El tamaño muestral fue consistente con estudios piloto comparables en MBI laborales (Othman et al., 2023; Grégoire & Lachance, 2021) y se situó en el rango superior para intervenciones asistidas con caballos en fase piloto.

## Control de sesgos

Dada la naturaleza cuasiexperimental del diseño, se implementaron distintas estrategias para minimizar las principales fuentes de sesgo. En relación con el sesgo de selección, la composición de ambos grupos a partir de personas con familiaridad previa con el entorno ecuestre (voluntarios y terapeutas en equinoterapia en el grupo MAC; miembros de clubes hípicos y sus familiares en el grupo Control) permitió equiparar la exposición previa al entorno y a los animales, atenuando el efecto potencial de la novedad y de la ansiedad situacional como variables explicativas alternativas. No obstante, se

reconoce que el matching es aproximado, dado que los dos grupos presentan perfiles de vinculación con el campo ecuestre diferenciados (profesional/terapéutico vs recreativo/familiar), y que la auto-selección de los participantes puede restringir la generalización de los resultados a poblaciones con motivación o familiaridad menores.

Para reducir el sesgo del experimentador, ambas condiciones fueron facilitadas por la misma instructora certificada en mindfulness, siguiendo un protocolo escrito y estructurado de forma idéntica en sus cuatro bloques temporales (Santorelli et al., 2017). Esta equivalencia en la conducción controló posibles efectos diferenciales de expectativa, estilo de enseñanza o fidelidad al protocolo entre los grupos. Asimismo, ambos programas fueron presentados a los participantes como dos modalidades equivalentes de mindfulness en entorno natural, sin jerarquización a priori entre ellas, con el fin de minimizar el efecto de demanda y la expectativa diferencial de resultados. Si bien las características de la intervención impidieron el cegamiento de los participantes (limitación intrínseca a las intervenciones psicológicas activas), esta presentación neutra contribuyó a atenuar el efecto Hawthorne.

En cuanto al sesgo de medición, se utilizaron instrumentos previamente validados en población argentina (RYFF: García et al., 2024; MAAS: Montes et al., 2014; García & Murrone, 2019), administrados en condiciones equivalentes pre y post para ambos grupos, lo que reduce las amenazas a la validez interna asociadas a la deseabilidad social diferencial. El sesgo de atrición se controló mediante el registro de la asistencia a la totalidad de las sesiones; el análisis se realizó sobre los 70 participantes que completaron el programa, ya que las 10 personas que se desistieron lo hicieron antes del inicio de la intervención y por motivos no relacionados con el contenido del programa. Finalmente, se reconoce como limitación residual la presencia adicional de una instructora de equitación en el grupo MAC, requerida por razones de seguridad, que pudo introducir un efecto no controlado de atención profesional adicional; este aspecto deberá ser explorado en futuros diseños de desmantelamiento.

En relación con el control de variables intervinientes, se documentaron sistemáticamente mediante la ficha sociodemográfica tres variables susceptibles de influir sobre los resultados: experiencia previa con caballos, tratamiento psicológico actual y consumo de medicación. Respecto a la experiencia previa con caballos, el matching aproximado derivado de la composición de la muestra (voluntarios y terapeutas en equinoterapia en el grupo MAC; miembros de clubes hípicos y sus familiares en el grupo Control) garantizó una equivalencia inter-grupo en términos de familiaridad previa con el entorno ecuestre, atenuando esta variable como fuente potencial de varianza diferencial, aunque sin eliminarla por completo dada la heterogeneidad de los perfiles. Respecto al tratamiento psicológico (presente en el 60% de la muestra) y al consumo de medicación (presente en el 20%), las distribuciones resultaron equilibradas entre las dos condiciones, lo que reduce la probabilidad de que estas variables operen como confusores diferenciales. No obstante, se reconocen dos limitaciones procedimentales: por un lado, no se exigió formalmente estabilidad terapéutica y farmacológica durante los dos meses de intervención, por lo que no puede descartarse que cambios concurrentes ajenos al programa hayan operado como variables explicativas alternativas; por otro lado, no se realizaron análisis estratificados ni de sensibilidad por estatus terapéutico o farmacológico, lo cual habría permitido evaluar la robustez de los efectos observados frente a estas covariables. El cálculo de puntajes de cambio ( $\Delta$  post - pre) atenúa parcialmente la influencia de las diferencias basales individuales, pero no neutraliza las posibles variaciones intra-individuales a lo largo del programa. Estas limitaciones orientan recomendaciones específicas para investigaciones futuras (véase Discusión).

### **Procedimiento, técnicas e instrumentos**

La recolección de datos se realizó mediante cuestionarios autoadministrados en formato presencial, aplicados antes y después de la intervención, junto con una ficha sociodemográfica de elaboración propia.

Ambos grupos siguieron el mismo protocolo de intervención, adaptado a cada contexto. El programa consistió en cinco sesiones de dos horas y media distribuidas a lo largo de aproximadamente dos meses (12,5 horas de práctica presencial), según la evidencia sobre versiones condensadas del MBSR (Calcagni et al., 2021; Santorelli et al., 2017).

**Componentes invariantes en ambas condiciones.** Los siguientes elementos fueron rigurosamente equivalentes en ambos grupos: (a) el entorno natural exterior; (b) la duración total y la distribución temporal de las sesiones; (c) la facilitación por la misma instructora certificada en *mindfulness*; (d) la estructura en cuatro bloques por sesión: bienvenida y preparación somática (20 min.), práctica formal de *mindfulness* (70 min.), registro experiencial e *inquiry* grupal siguiendo el modelo del MBSR (Santorelli et al., 2017) (35 min.) y cierre con asignación de práctica informal (25 min); y (e) el repertorio de prácticas formales: respiración consciente, coherencia cardíaca, marcha consciente, meditaciones guiadas y yoga adaptado.

**Componentes diferenciales del grupo MAC.** La condición experimental incorporó cinco componentes específicos asociados a la presencia del caballo: (a) primer contacto de presencia con el caballo durante el bloque de preparación somática, orientado a la sintonización interoceptiva en presencia del animal; (b) interacción táctil consciente con el caballo durante las prácticas formales (cepillado lento, contacto manual sostenido); (c) marcha consciente sincronizada con el caballo en mano, que introduce una demanda atencional compartida y un acoplamiento rítmico interespecífico; (d) prácticas de respiración y meditación realizadas en proximidad o en contacto físico con el caballo, lo que activa potencialmente mecanismos de regulación parasimpática asociados a la presencia animal (Beetz et al., 2012; Porges, 2021); y (e) la presencia adicional de una instructora de equitación, requerida exclusivamente por razones de seguridad de los participantes y bienestar de los caballos.

**Condición control activa.** El grupo Control replicó la totalidad del protocolo en un entorno natural verde sin presencia animal, manteniendo la misma instructora, estructura, duración y repertorio de prácticas formales. Esta condición controla por los efectos atribuibles al entorno natural, a la práctica grupal y a la facilitación profesional, aislando como única fuente de varianza diferencial el conjunto de componentes asociados al caballo.

Cabe señalar que el diseño no permite disociar los cinco componentes específicos del MAC entre sí (presencia animal, contacto táctil, sincronización rítmica, regulación interespecífica y atención compartida), que actúan como un complejo integrado; los diseños de desmantelamiento futuros podrán aislar la contribución relativa de cada uno.

Se administraron dos instrumentos validados en población argentina. La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (RYFF, versión de 39 ítems; adaptación española de Díaz et al., 2006; evidencia de validez argentina: García et al., 2024;  $\alpha = .70-.89$ ) evaluó seis dimensiones eudaimónicas: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. La *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003; validación argentina: Montes et al., 2014; García & Murrone, 2019;  $\alpha = .87$ ) evaluó la disposición a prestar atención y ser consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana mediante 15 ítems en escala Likert de 6 puntos; a mayor puntuación, mayor atención plena.

#### **Análisis de datos**

Se calcularon puntajes de cambio para cada participante ( $\Delta$  = puntaje post-intervención menos puntaje de línea de base). Este procedimiento permitió controlar las diferencias en los valores basales entre grupos y fue adecuado para diseños cuasiexperimentales pre-post con grupo comparativo activo (Vickers & Altman, 2001; Jennings & Cribbie, 2016). La comparación entre grupos se realizó mediante una prueba *t* de Student para muestras independientes aplicada sobre estos puntajes de cambio; los análisis intragrupo (pre-post) se efectuaron con pruebas *t* para muestras dependientes. Previamente se verificaron los supuestos de normalidad (Shapiro-Wilk) y homogeneidad de varianzas (Levene). El nivel de significancia se fijó en  $\alpha = .05$  y los valores *p* se reportan de manera exacta siguiendo las recomendaciones de la APA (7.ª ed.). El tamaño del efecto se calculó con la *d* de Cohen (pequeño  $\approx 0.20$ , moderado  $\approx 0.50$ , grande  $\approx 0.80$ ; Cohen, 1988).

## **RESULTADOS**

### **Comparación entre grupos**

Los análisis revelaron que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en ninguno de los seis factores de la escala RYFF (todos los  $p > .05$ ; véase Tabla 1 y Figura 1). Los tamaños del efecto oscilaron entre  $d = .08$  y  $d = .32$ .

En el puntaje total de la MAAS, se halló una diferencia estadísticamente significativa ( $t(68) = 2.76, p = .007$ ; véase Figura 2): el incremento del grupo MAC ( $M = 10.91 \pm 1.31$ ) fue mayor que el del grupo Control ( $M = 6.80 \pm 0.70$ ), con un tamaño del efecto ( $d = 0.66$ ).

**Tabla 1**

*Comparación intergrupala de los puntajes de cambio (post - pre) en bienestar psicológico (RYFF) y atención plena (MAAS) entre el grupo MAC y el grupo Control (N = 70)*

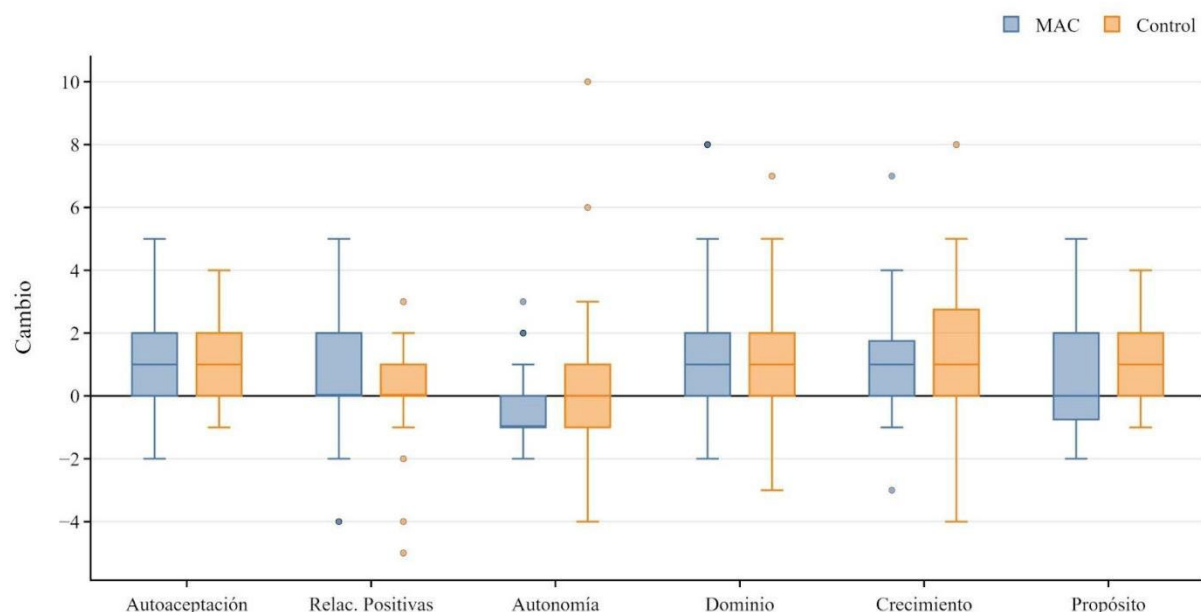
| Escala / Factor             | $t(68)$ | $M \pm EE$ MAC ( $n = 35$ ) | $M \pm EE$ Control ( $n = 35$ ) | $p$    | $d$ de Cohen |
|-----------------------------|---------|-----------------------------|---------------------------------|--------|--------------|
| RYFF - Autoaceptación       | 0.33    | 1.26 $\pm$ 0.26             | 1.14 $\pm$ 0.21                 | .735   | .08          |
| RYFF - Relaciones Positivas | 1.33    | 0.69 $\pm$ 0.32             | 0.14 $\pm$ 0.26                 | .187   | .32          |
| RYFF - Autonomía            | -1.26   | -0.23 $\pm$ 0.21            | 0.34 $\pm$ 0.40                 | .209   | .30          |
| RYFF - Dominio del Entorno  | 0.94    | 1.91 $\pm$ 0.41             | 1.43 $\pm$ 0.31                 | .349   | .23          |
| RYFF - Crecimiento Personal | -1.09   | 0.83 $\pm$ 0.32             | 1.37 $\pm$ 0.38                 | .276   | .26          |
| RYFF - Propósito de Vida    | -1.16   | 0.69 $\pm$ 0.30             | 1.14 $\pm$ 0.25                 | .246   | .28          |
| MAAS - Total                | 2.76    | 10.91 $\pm$ 1.31            | 6.80 $\pm$ 0.70                 | .007** | .66          |

*Nota.* RYFF = Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff; MAAS = Mindful Attention Awareness Scale; MAC = Mindfulness a Caballo; M = media; EE = error estándar; d = d de Cohen. Los puntajes de cambio se calcularon como diferencia post - pre. Resultados significativos resaltados en negrita.

\*\*  $p < .01$ .

**Figura 1**

*Puntajes de cambio (post - pre) en las seis dimensiones de bienestar psicológico (RYFF) por grupo*



*Nota.* MAC = Mindfulness a Caballo ( $n = 35$ ); Control = grupo de comparación ( $n = 35$ ). Las barras representan medias de los puntajes de cambio; las líneas verticales indican el error estándar. Ninguna diferencia intergrupala alcanzó significación estadística ( $p > .05$ ).

### Análisis intragrupo

Con el fin de examinar los cambios pre-post dentro de cada grupo, se realizaron comparaciones separadas para cada condición (véanse Tablas 2a y 2b). El grupo MAC mostró mejoras estadísticamente

significativas en autoaceptación ( $p < .001$ ), relaciones positivas ( $p = .038$ ), dominio del entorno ( $p < .001$ ), crecimiento personal ( $p = .014$ ), propósito de vida ( $p = .028$ ) y en el puntaje total de la MAAS ( $p < .001$ ,  $d = 0.63$ ). La dimensión de autonomía no alcanzó significación estadística ( $p = .273$ ).

El grupo Control presentó mejoras significativas en autoaceptación ( $p < .001$ ), dominio del entorno ( $p < .001$ ), crecimiento personal ( $p < .001$ ), propósito de vida ( $p < .001$ ) y en la MAAS ( $p < .001$ ,  $d = 0.34$ ). Las dimensiones de relaciones positivas y autonomía no alcanzaron significación estadística. Los tamaños del efecto sobre atención plena fueron  $d = 0.63$  (grupo MAC) y  $d = 0.34$  (grupo Control).

**Tabla 2a**

*Comparación pre-post intervención en bienestar psicológico (RYFF) y atención plena (MAAS) en el grupo MAC (n = 35)*

| Escala / Factor             | t(34) | M ± EE Pre   | M ± EE Post  | p         | d de Cohen |
|-----------------------------|-------|--------------|--------------|-----------|------------|
| RYFF - Autoaceptación       | -4.76 | 23.97 ± 1.13 | 25.23 ± 0.95 | < .001*** | .20        |
| RYFF - Relaciones Positivas | -2.16 | 27.71 ± 0.92 | 28.40 ± 0.88 | .038*     | .13        |
| RYFF - Autonomía            | 1.11  | 32.03 ± 1.18 | 31.80 ± 1.17 | .273      | .03        |
| RYFF - Dominio del Entorno  | -4.63 | 27.20 ± 1.01 | 29.11 ± 0.82 | < .001*** | .35        |
| RYFF - Crecimiento Personal | -2.59 | 35.09 ± 0.93 | 35.91 ± 0.84 | .014*     | .16        |
| RYFF - Propósito de Vida    | -2.30 | 26.83 ± 1.18 | 27.51 ± 1.09 | .028*     | .10        |
| MAAS - Total                | -8.30 | 57.26 ± 3.42 | 68.17 ± 2.31 | < .001*** | .63        |

*Nota.* RYFF = Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff; MAAS = Mindful Attention Awareness Scale; MAC = Mindfulness a Caballo; M = media; EE = error estándar; d = d de Cohen.

\*  $p < .05$ . \*\*\*  $p < .001$ .

**Tabla 2b**

*Comparación pre-post intervención en bienestar psicológico (RYFF) y atención plena (MAAS) en el grupo Control (n = 35)*

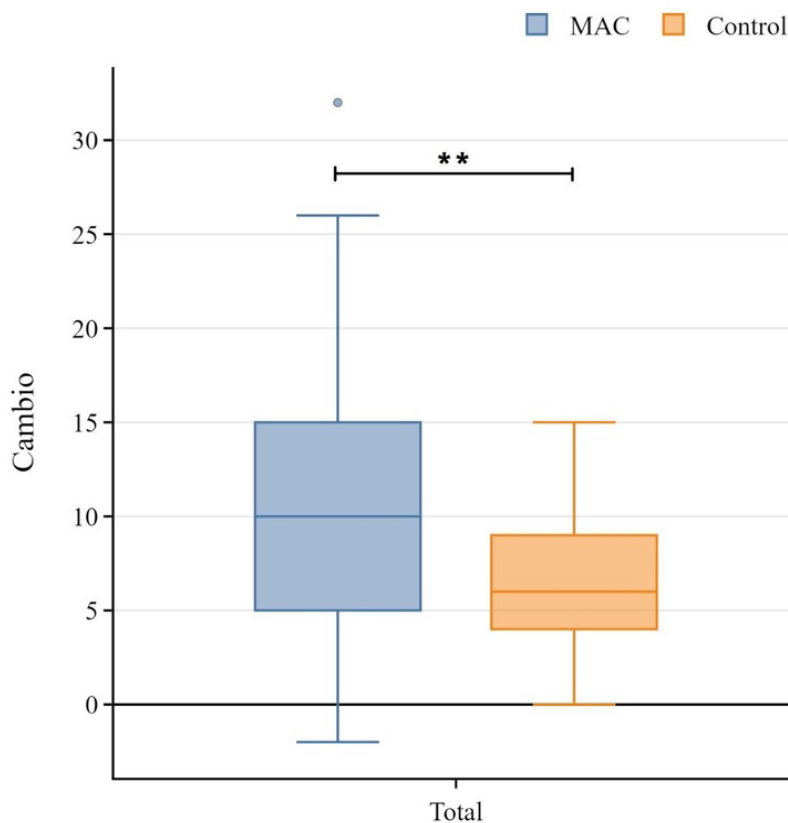
| Escala / Factor             | t(34) | M ± EE Pre   | M ± EE Post  | p         | d de Cohen |
|-----------------------------|-------|--------------|--------------|-----------|------------|
| RYFF - Autoaceptación       | -5.45 | 25.34 ± 0.71 | 26.49 ± 0.75 | < .001*** | .26        |
| RYFF - Relaciones Positivas | -0.55 | 28.46 ± 0.95 | 28.60 ± 0.94 | .581      | .03        |
| RYFF - Autonomía            | -0.85 | 32.00 ± 0.93 | 32.34 ± 0.85 | .399      | .07        |
| RYFF - Dominio del Entorno  | -4.64 | 25.83 ± 0.73 | 27.26 ± 0.70 | < .001*** | .34        |
| RYFF - Crecimiento Personal | -3.62 | 33.94 ± 1.01 | 35.31 ± 0.87 | < .001*** | .25        |
| RYFF - Propósito de Vida    | -4.51 | 27.17 ± 0.93 | 28.31 ± 0.91 | < .001*** | .21        |
| MAAS - Total                | -9.72 | 48.77 ± 3.55 | 55.57 ± 3.12 | < .001*** | .34        |

*Nota.* Abreviaturas como en la Tabla 2a.

\*\*\*  $p < .001$ .

**Figura 2**

**Cambio en el puntaje total de atención plena (MAAS) por grupo (post - pre)**



*Nota.* MAC = Mindfulness a Caballo (n = 35); Control = grupo de comparación (n = 35). Las barras representan medias de los puntajes de cambio; las líneas verticales indican el error estándar. El grupo MAC mostró un incremento significativamente mayor que el grupo Control ( $t(68) = 2.76$ ,  $d = 0.66$ ).

\*\*  $p < .01$ .

## DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio piloto indican que ambas intervenciones; *mindfulness* a caballo (MAC) y *mindfulness* en entorno natural, producen mejoras significativas en bienestar psicológico y atención plena. Sin embargo, se observa un efecto diferencial en la dimensión de atención plena, con incrementos significativamente superiores en el grupo MAC ( $d = 0.66$ ). Este hallazgo, dentro de los límites propios de un estudio piloto, sugiere el valor potencial del componente equino en programas de *mindfulness* aplicados a poblaciones laborales con familiaridad previa con caballos.

La mejora equivalente en bienestar psicológico en ambos grupos es coherente con el marco teórico: el entorno natural *per se* constituye un contexto potenciador del funcionamiento psicológico positivo (Djermis et al., 2023; Sadowski et al., 2020). Ambas condiciones comparten los elementos estructurales comunes; encuadre grupal, guía experta y práctica sistemática al aire libre, lo que explica la equivalencia en las ganancias sobre autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida. Este resultado es consistente con la evidencia acumulada que muestra que distintas modalidades de intervención psicológica activa tienden a producir efectos comparables cuando comparten componentes estructurales equivalentes (Wilkie et al., 2026; Goldberg et al., 2022). A nivel descriptivo, las diferencias observadas en relaciones positivas y autonomía pueden interpretarse a la luz de las características de cada modalidad: en el grupo MAC, la interacción con el caballo introduce una dimensión relacional más intensa, lo que favorece las relaciones positivas; en cambio, la autonomía se

ve menos movilizada dado el encuadre más guiado de la práctica montada. El formato de práctica individual en entorno natural, por su parte, muestra menor impacto sobre las dimensiones interpersonales del bienestar. El hallazgo nulo en autonomía en ambos grupos es coherente con la literatura, que describe esta dimensión como un constructo más estable y menos sensible a intervenciones breves, sobre todo en contextos grupales guiados (Ryff, 2014; Díaz et al., 2006).

El efecto diferencial sobre la atención plena podría comprenderse a la luz de tres mecanismos plausibles e interrelacionados propuestos por la literatura. En primer lugar, el acoplamiento fisiológico bidireccional descrito por Callara et al. (2024) podría operar como un espejo del estado interno del practicante, lo que contribuiría a intensificar la conciencia del momento presente. En segundo lugar, a nivel autonómico, la interacción se asociaría a una reducción del estrés fisiológico mediante la activación oxytocinérgica (Beetz et al., 2012), lo que facilitaría los estados de calma propicios para la atención plena. En tercer lugar, desde una perspectiva somática, el movimiento rítmico al paso podría ampliar la conciencia interoceptiva y favorecer la integración cuerpo-mente (Ward et al., 2022). Estos tres mecanismos podrían potenciarse mutuamente, contribuyendo a generar condiciones favorables a la atención plena de modo relacional y encarnado. No obstante, el presente diseño no permite testar empíricamente estos mecanismos, que permanecen como hipótesis explicativas a evaluar en investigaciones futuras con indicadores psicofisiológicos directos.

La presencia del animal genera una situación de interacción interespecífica en tiempo real: el caballo responde de manera inmediata al estado emocional y corporal del practicante, lo que requiere una focalización atencional continua, una regulación emocional activa y una sintonía corporal sostenida. Estas condiciones amplifican el componente central del *mindfulness*: la conciencia plena, no enjuiciadora, del momento presente (Kabat-Zinn, 2003), sin necesidad de un esfuerzo cognitivo deliberado.

En el ámbito laboral, estos resultados sugieren, en el marco de las condiciones específicas del estudio, que la interacción con el caballo puede fortalecer la capacidad de habitar el cuerpo y el momento presente, lo que favorecería la regulación emocional en el trabajo (Vonderlin et al., 2020; Michaelsen et al., 2023). A diferencia de estudios previos, el presente trabajo aísla el componente animal de los efectos del entorno natural mediante un grupo de comparación activa equivalente, lo que permite, con las reservas propias de un diseño cuasiexperimental piloto, asociar el efecto observado a la presencia del caballo como variable diferencial (García et al., 2021). Esta decisión metodológica constituye un aporte exploratorio al campo de la investigación en bienestar organizacional e intervenciones asistidas con animales en Argentina.

**Validez externa.** Los hallazgos del presente estudio deben interpretarse a la luz de las características específicas de la muestra y del contexto de implementación. **A nivel de validez de población,** la muestra estuvo conformada exclusivamente por personas con familiaridad previa con el entorno ecuestre (voluntarios y terapeutas en equinoterapia en el grupo MAC; miembros de clubes hípicos y sus familiares en el grupo Control), lo que implica una exposición previa al entorno ecuestre que no es representativa de la población trabajadora general; la extrapolación a poblaciones sin experiencia ni interés previo en caballos requiere replicaciones específicas. **A nivel de validez ecológica,** los efectos observados son atribuibles al programa MAC tal como se implementó (en un establecimiento ecuestre con caballos entrenados en equinoterapia, con una instructora certificada y una instructora de equitación dedicada); su transferibilidad a contextos organizacionales que no dispongan de estas condiciones no puede asumirse sin más. **A nivel de validez cultural,** la muestra se restringió a trabajadores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en un contexto cultural donde la equinoterapia tiene una presencia consolidada; la replicación en otros contextos culturales y laborales resulta necesaria antes de extrapolar los resultados. **A nivel de validez temporal,** los efectos fueron evaluados inmediatamente al finalizar la intervención, sin seguimiento posterior; la generalización a efectos sostenidos a mediano o largo plazo permanece pendiente de verificación empírica.

Las limitaciones del estudio deben ser consideradas en la interpretación de sus resultados. La principal limitación metodológica; la ausencia de asignación aleatoria, se discute en detalle en el párrafo siguiente. Adicionalmente, el tamaño muestral moderado ( $N = 70$ ) limita la potencia estadística,

especialmente para detectar efectos pequeños en las dimensiones del RYFF. La ausencia de seguimiento longitudinal impide evaluar la estabilidad de los cambios a mediano plazo. La dependencia de medidas de autoinforme no permite incorporar indicadores psicofisiológicos objetivos. La muestra se restringe a trabajadores de Buenos Aires con familiaridad ecuestre previa, lo que limita la generalización. Por último, no es posible aislar los componentes activos de la intervención. Finalmente, aunque las variables intervinientes (tratamiento psicológico, medicación y experiencia ecuestre previa) fueron documentadas y mostraron distribuciones equivalentes entre grupos, no se exigió formalmente su estabilidad durante el período de intervención ni se realizaron análisis estratificados por estas covariables, lo que constituye una limitación procedimental adicional.

La ausencia de asignación aleatoria constituye la principal limitación metodológica del estudio y requiere una discusión específica en términos de su impacto sobre la inferencia causal. A nivel de validez interna, el diseño cuasiexperimental no permite descartar de forma concluyente la influencia de variables no observadas que podrían explicar las diferencias entre grupos, en particular variables motivacionales, expectativas previas hacia el entorno ecuestre o características de personalidad asociadas a la elección de cohorte. Si bien las estrategias de matching estructural, la asignación por orden de inscripción y el análisis sobre puntajes de cambio mitigan estas amenazas, no las eliminan. A nivel de validez externa, la conformación de la muestra a partir de personas con familiaridad previa con el entorno ecuestre (y con perfiles diferenciados entre grupo) restringe la generalización a poblaciones con familiaridad ecuestre y motivación específica hacia la práctica, lo que limita la extrapolación directa a contextos laborales convencionales. A nivel de inferencia causal, los resultados deben interpretarse como evidencia sugestiva pero no concluyente del efecto diferencial del componente equino: la replicación con asignación aleatoria, idealmente en un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados (cohortes), constituye el paso siguiente necesario para establecer una relación causal robusta (Reichardt, 2019). Adicionalmente, aunque las distribuciones sociodemográficas de los grupos resultaron visualmente equivalentes, no se realizaron pruebas estadísticas formales de equivalencia basal ( $\chi^2$  para variables categóricas, t de Student para variables continuas), lo cual constituye una limitación procedimental que deberá subsanarse en investigaciones futuras.

Las investigaciones futuras deberían incorporar diseños aleatorizados controlados con muestras de mayor tamaño, seguimiento longitudinal (a los tres y seis meses), variables psicofisiológicas objetivas como la variabilidad de la frecuencia cardíaca y biomarcadores de estrés, y variables mediadoras como la conciencia interoceptiva y el acoplamiento fisiológico interespecífico. Asimismo, sería recomendable formalizar el control de variables intervinientes mediante criterios explícitos de estabilidad terapéutica y farmacológica durante el período de intervención, así como realizar análisis estratificados o de sensibilidad por estatus terapéutico, lo que permitiría evaluar la robustez de los efectos del MAC frente a estas covariables. La replicación con poblaciones sin experiencia previa con caballos resultaría asimismo necesaria para establecer la viabilidad y generalización del programa.

## CONCLUSIONES

El presente estudio piloto aporta evidencia preliminar y consistente con la hipótesis de que la incorporación del caballo en un programa de *mindfulness* se asocia a un efecto diferencial sobre la atención plena, más allá del efecto producido por la práctica en entorno natural ( $t(68) = 2.76, p = .007, d = 0.66$ ). Los resultados son consistentes con H2, que recibe confirmación total: el grupo MAC evidenció incrementos en atención plena significativamente mayores que el grupo Control. H1 recibe confirmación parcial: ambas intervenciones se asociaron a mejoras significativas en la mayoría de las dimensiones del bienestar psicológico eudaimónico (RYFF) y en atención plena (MAAS), aunque la dimensión de autonomía no alcanzó significación en ningún grupo y la dimensión de relaciones positivas no la alcanzó en el grupo Control. La equivalencia general entre grupos en bienestar psicológico respalda el valor del encuadre en entorno natural como contexto facilitador del funcionamiento psicológico positivo.

Para las organizaciones y los profesionales de la salud laboral, estos hallazgos preliminares sugieren que el *Mindfulness* a caballo podría constituir una modalidad complementaria con potencial

valor cuando el objetivo prioritario es el fortalecimiento de la atención plena en trabajadores con alta demanda cognitiva o sobrecarga de estrés. El MAC no se propone como sustituto de los programas clásicos, sino como una opción complementaria para contextos específicos: retiros, programas para líderes o intervenciones de recuperación. El caballo, como interlocutor no verbal sensible al estado presente del practicante, actúa como co-facilitador activo del entrenamiento atencional.

Estos resultados aportan una primera base empírica para el *Mindfulness* a caballo como modalidad prometedora en el campo de la salud mental y el bienestar laboral, y abren una línea de investigación sobre la intersección entre presencia animal, conciencia corporal y procesos atencionales en contextos organizacionales. No obstante, la consolidación de esta línea requiere replicaciones con asignación aleatoria, muestras más amplias y diversificadas, y seguimiento longitudinal, antes de generalizar los hallazgos a poblaciones laborales más amplias o a otros contextos culturales.

## AGRADECIMIENTOS

Las autoras agradecen a los participantes del estudio por su compromiso y disponibilidad. Un agradecimiento especial al Club Ecuestre Hipocampo de Buenos Aires, y en particular a Gerardo Minuzzi, fundador y co-director, por su apoyo incondicional y su generosidad desde el inicio del programa MAC. A Pablo Baglione, por su organización impecable y su disposición permanente. A la doctora Verónica Settepassi, quien confió en el programa MAC desde el primer día de su implementación. Al equipo de voluntarios de equinoterapia del Club Hipocampo, por su entusiasmo y compromiso. A Federico Cavanna, por sus valiosos consejos. Asimismo, a la Universidad Americana de Europa (UNAE), por su valioso acompañamiento académico en el marco del Doctorado en Psicología Empresarial. Este estudio no contó con financiamiento externo.

## REFERENCIAS

- Adecco Group. (2024). *Working through change: Adapting to an AI-driven world of work. Global Workforce of the Future 2024*. <https://www.adeccogroup.com/global-workforce-of-the-future-research-2024>
- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos* (64.ª Asamblea General, Fortaleza, Brasil). <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bégin, C., Berthod, J., Zamora Martinez, L., & Truchon, M. (2022). Use of mobile apps and online programs of mindfulness and self-compassion training in workers: A scoping review. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 7(4), 477–515. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00267-1>
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Calcagni, C. C., Salanova, M., Llorens, S., Bellosta-Batalla, M., Martínez-Rubio, D., & Martínez Borrás, R. (2021). Differential effects of mindfulness-based intervention programs at work on psychological wellbeing and work engagement. *Frontiers in Psychology*, 12, 715146. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.715146>
- Caldichoury-Obando, N., Ripoll-Córdoba, D., Morales-Asencio, B., Ibáñez-Reyes, S., Flórez, Y., Reyes-Cervantes, C., Coronado-López, J., Gargiulo, P. A., Quispe-Ayala, C., Herrera-Pino, J., Cárdenas, J., Flores-Poma, I., Rojas-Orellana, F., Ocampo-Barba, N., Cuevas-Montes, F., Camargo, L., Martínez, J., Salazar, D., Soto-Añari, M., Castellanos, C., Zurita-Cueva, B., Quispe-Rodríguez, I.,

- & López, N. (2024). Burnout en profesionales sanitarios de América Latina durante la pandemia de COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2024.04.008>
- Callara, A. L., Scopa, C., Contalbrigo, L., Lanatà, A., Scilingo, E. P., Baragli, P., & Greco, A. (2024). Unveiling directional physiological coupling in human-horse interactions. *iScience*, *27*(9), 110857. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2024.110857>
- Carmona-Rincón, I., García-Palacios, A., & Segovia-Vázquez, S. (2023). Bienestar eudaimónico y meditación mindfulness en los contextos laborales: una revisión sistemática. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, *39*(2), 273–286. <https://doi.org/10.6018/analesps.493671>
- Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? *Landscape and Urban Planning*, *202*, 103886. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572–577.
- Djernis, D., Lerstrup, I., Poulsen, D., Stigsdotter, U., Dahlgaard, J., & O'Toole, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of nature-based mindfulness: Effects of moving mindfulness training into an outdoor natural setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(17), 3202. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173202>
- Djernis, D., Lundsgaard, C. M., Rønn-Smidt, H., & Dahlgaard, J. (2023). Nature-based mindfulness: A qualitative study of the experience of support for self-regulation. *Healthcare*, *11*(6), 905. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060905>
- Fung, E. N., Cowden, R. G., Chen, Y., Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., McNeely, E., & VanderWeele, T. J. (2024). Prospective associations of multidimensional well-being with work distraction and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1326655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1326655>
- García, M., & Murrone, J. (2019). *Adaptación y validación de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) en adultos de Buenos Aires [Tesis de licenciatura]*. Universidad de Buenos Aires.
- García, S., Valdés-Coronel, M., & Abal, F. (2021). Mindfulness-based interventions for the improvement of psychological health in Latin American workers: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *12*, 631595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631595>
- García, M., Valdés-Coronel, M., & Abal, F. (2024). *Validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población argentina* [Manuscrito en preparación].
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, *17*(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Grégoire, S., & Lachance, L. (2021). Mindfulness-based programs, perceived stress and well-being at work: The preferential use of informal practices. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, *31*(4), 155–165. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2021.09.001>
- Hallberg, L. (2008). *Walking the way of the horse: Exploring the power of the horse-human relationship*. iUniverse.
- Jardat, P., & Lansade, L. (2022). Cognition and the human-animal relationship: A review of the sociocognitive skills of domestic mammals toward humans. *Animal Cognition*, *25*(2), 369–384. <https://doi.org/10.1007/s10071-021-01555-7>
- Jennings, M., & Cribbie, R. A. (2016). Comparing pre-post change across groups: Guidelines for choosing between difference scores, ANCOVA, and residual change scores. *Journal of Data Science*, *14*(2), 205–230. [https://doi.org/10.6339/JDS.201604\\_14\(2\).0002](https://doi.org/10.6339/JDS.201604_14(2).0002)
- Juárez García, A., Flores Jiménez, A., & Merino Soto, C. (2022). Metaanálisis de intervenciones con mindfulness para el mejoramiento de la salud psicológica en trabajadores latinoamericanos. En

- A. Juárez García (Ed.), *Intervención y control de los factores psicosociales del estrés laboral: Experiencias latinoamericanas* (pp. 97–128). Bonilla Artigas Editores.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Li, J., & Sánchez-García, R. (2023). Equine-assisted interventions for veterans with posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1277338. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1277338>
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2021). Examining the effectiveness of mindfulness practice in simulated and actual natural environments: Secondary data analysis. *Landscape and Urban Planning*, 215, 104200. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104200>
- Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., & Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: A systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14, 1271–1305. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02130-7>
- Montes, S., Rodríguez, L., & García Boveda, R. (2014). Adaptación de la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) al contexto argentino. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 1–10.
- Neffa, J. C., & Cesana Bernasconi, M. I. (Comps.). (2022). *Los riesgos psicosociales en el trabajo: teoría, metodología y estudios de casos*. EUDENE.
- ODSA-UCA. (2024). *Malestar psicológico: La evolución histórica en la Argentina urbana (2010–2024) y determinantes en el contexto reciente (2022–2024)*. Observatorio de la Deuda Social Argentina, UCA. <https://uca.edu.ar/es/observatorio-de-la-deuda-social-argentina>
- Othman, S. Y., Hassan, N. I., & Mohamed, A. M. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on burnout and self-compassion among critical care nurses: A quasi-experimental study. *BMC Nursing*, 22, 305. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01466-8>
- Porges, S. W. (2021). Polyvagal Theory: A biobehavioral journey to sociality. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 7, 100069. <https://doi.org/10.1016/j.cpnc.2021.100069>
- Reichardt, C. S. (2019). *Quasi-experimentation: A guide to design and analysis*. Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sadowski, I., Böke, N., Mettler, J., Heath, N., & Khoury, B. (2020). Naturally mindful? The role of mindfulness facets in the relationship between nature relatedness and subjective well-being. *Current Psychology*, 41, 5358–5373. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01056-w>
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2019). *Organizaciones saludables: Una mirada desde la psicología positiva*. Aranzadi.
- Santorelli, S. F., Meleo-Meyer, F., Koerbel, L., & Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) authorized curriculum guide*. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School. <https://mbsr.website/sites/default/files/docs/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>
- Souilm, N. (2023). Equine-assisted therapy effectiveness in improving emotion regulation, self-efficacy, and perceived self-esteem of patients suffering from substance use disorders. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23, 352. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04191-6>
- Vainre, M., Dalglish, T., Bendriss-Otiko, T., Butler, M., Kirkpatrick, A., Kosugiyama, N., Mariscotti, F., Martinez-Sosa, C., Sideri, A., Sönksen, S., Wood, T., Hitchcock, C., & Galante, J. (2025).

- Mindfulness-based programmes for work performance: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Stress and Health*, 41(6), e70123. <https://doi.org/10.1002/smi.70123>
- Vickers, A. J., & Altman, D. G. (2001). Analysing controlled trials with baseline and follow up measurements. *BMJ*, 323(7321), 1123–1124. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7321.1123>
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579–1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
- Ward, S. C., Arola, N., Bohnert, A., & Liechty, T. (2022). Social-emotional learning and equine-assisted activities and therapy: A scoping review. *Human-Animal Interaction Bulletin*. <https://doi.org/10.1079/hai.2022.0006>
- Wilkie, L., Fisher, Z., Geidel, A., Goodall, I., Kamil, S., Davies, E., & Kemp, A. H. (2026). A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials of well-being-focused interventions. *Nature Human Behaviour*, 10, 715–726. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02369-1>