

Aproximaciones a mindfulness en la psicología contemporánea

Trabajo de grado para optar al título de Psicóloga

Mariafernanda Cuevas Guerra¹

Juliana Londoño Gómez

Programa de Psicología

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad del Rosario

Noviembre 2016

¹ Nota de autores: Esta investigación se realizó dentro de la línea de investigación “Psicología Integral” del profesor Gustavo Lara Rodríguez, perteneciente al grupo de investigación “Individuo, Familia, Sociedad”. Envío de correspondencia a: mariafernanda.cuevas@urosario.edu.co, mariaju.londono@urosario.edu.co, gustavo.lara@urosario.edu.co

Acta de Aprobación del trabajo de grado

Los aquí firmantes certificamos que el trabajo de grado elaborado por

Mariafernanda Cuevas Guerra

María Juliana Londoño Gómez

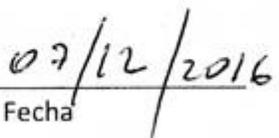
Titulado: Aproximaciones a mindfulness en la psicología contemporánea

Cumple con los estándares de calidad exigidos por el programa de psicología para la aprobación del mismo.

Esta acta se firma a los 07 días del mes de diciembre de 2016

Director del Trabajo de Grado


Firma del Director


Fecha

Coordinador de Trabajos de Grado del Programa de Psicología


Firma del Coordinador de T.G.

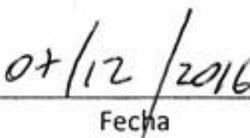

Fecha

Tabla de contenido

Resumen	5
Abstract	6
Introducción	7
Tradición Budista	9
Aproximaciones de mindfulness.....	17
Interpretaciones contemporáneas	19
Constructo.....	19
Rasgo	24
Estado	26
Práctica Meditativa	26
Meditación.....	33
Mecanismos de Mindfulness	36
Modelo psicológico budista.....	36
Modelo de procesamiento mindfulness.	39
Modelo de mecanismo de eficacia de mindfulness.	40
Mecanismos neurocognitivos de mindfulness en la autorregulación de emociones.	42
Cuestionarios – Escalas de medición mindfulness	43
Enfoques psicoterapéuticos basados en mindfulness.....	46
Reducción del estrés basada en mindfulness	49
Modelo de terapia cognitiva basada en mindfulness	54
Terapia dialéctica conductual	56
Terapia de Aceptación y Compromiso	59
Campos de Aplicación	63

Formación de instructores de mindfulness.....	66
Conclusiones.....	73
Referencias	80

Resumen

Este trabajo es una revisión de literatura que abarca una selección de artículos disponibles en bases de datos especializadas y publicados en el periodo comprendido entre los años 2006 a 2016 para artículos científicos y entre los años 2000 a 2016 para libros. En total se revisaron: 1 tesis doctoral, 1 tesis magistral, 111 artículos y 9 libros o capítulos de libros. Se presentan diversas definiciones de mindfulness y formas de conceptualizarla, sus mecanismos de acción, sus enfoques psicoterapéuticos predominantes, los efectos de su práctica estable, sus principales campos de acción y la importancia de la formación de los docentes que imparten la práctica. Finalmente se presentan algunas conclusiones acerca del diálogo entre la literatura psicológica sobre mindfulness y algunas de las concepciones de la tradición budista en torno a la meditación.

Palabras claves: Mindfulness, Psicología, Budismo, Mecanismos de Acción, Enfoques Psicoterapéuticos y Práctica Meditativa

Abstract

This paper is a literature review covering a selection of articles available in specialized databases and published in the period from 2006 to 2016 for scientific articles and from 2000 to 2016 for books. In total, we reviewed: 1 doctoral thesis, 1 master thesis, 111 articles and 9 books or book chapters. We present several definitions of mindfulness and ways of conceptualizing it, its mechanisms of action, its predominant psychotherapeutic approaches, the effects of its stable practice, its main fields of action and the importance of the training of teachers who impart the practice. Finally, we present some conclusions about the dialogue between the psychological literature on mindfulness and some traditional buddhist conceptions about meditation.

Keywords: Mindfulness, Psychology, Buddhism, Mechanisms of Action, Psychotherapeutic Approaches and Meditative Practice

Introducción

Milenariamente ha existido una profunda conexión entre el budismo y el desarrollo de diversas técnicas meditativas. Dentro de la diversidad de prácticas meditativas desarrolladas, ha tenido especial acogida aquella conocida en occidente como mindfulness, la cual ha generado una creciente investigación e interés en diversas disciplinas científicas.

La psicología por medio de su campo de acción y de estudio se ha enfocado en comprender algunos de los mecanismos y dinámicas inherentes a las prácticas meditativas y en cómo estas pueden ser útiles en distintos campos psicológicos, particularmente en sus enfoques clínicos, conllevando así al desarrollo de diversos marcos teóricos para su estudio y diversos modelos explicativos tanto de su acción como de su aplicación.

Para llevar a cabo esta revisión se ha realizado una búsqueda sistemática de literatura en diferentes bases de datos, tales como Redalyc, SciELO, Psycodoc, ProQuest, entre otras. Entre los términos introducidos para realizar la búsqueda se utilizaron mindfulness, budismo, psicología, atención plena, conciencia plena y meditación. Asimismo, se consultaron algunas bases de libros como e-brary para obtener información más actualizada. Cabe señalar que la búsqueda se limitó a un periodo correspondiente entre los años 2006 a 2016 para artículos de revistas científicas y entre 2000 y 2016 para libros. En total se revisaron: 1 tesis doctoral, 113 artículos y 9 libros o capítulos de libros. Además de la literatura encontrada se tuvo en cuenta para la realización de este documento, la práctica vivencial de mindfulness, a través de la participación de las autoras en un *Curso Intensivo de Mindfulness para el Manejo del Estrés* por parte de la Universidad del Rosario, lo cual contribuyó de manera significativa al entendimiento y apropiación de lo expuesto en este trabajo.

En las culturas de habla hispánica la traducción de mindfulness que hace referencia al término *sati* ha resultado equívoca, siendo las palabras de mayor uso “atención plena” y “conciencia plena”. No obstante, esta terminología ha implicado ciertas dificultades por su traducción (V. M. Simón, 2010), al no existir un equivalente exacto que refleje todos los matices que evoca la palabra mindfulness (Ramos & Hernández, 2008) ya que esta se refiere a prestar atención a lo que estamos haciendo y recordar prestar atención nuevamente cuando esta se ha ido (Pérez & Botella, 2006), por lo tanto autores como Vallejo (2006) indican que mindfulness es un término que no tiene correspondiente en español. Debido a estas razones en el presente trabajo se ha decidido utilizar el término original en inglés “mindfulness”.

Las anteriores consideraciones nos llevan a formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los diversos enfoques de Mindfulness en la psicología contemporánea y los efectos de su práctica estable?

Las preguntas secundarias son:

¿Cuáles son alcances y limitaciones de los enfoques contemporáneos predominantes de mindfulness?

¿Cuáles son los campos de acción predominantes en cada uno de los enfoques identificados de mindfulness?

¿Cuáles son los contextos en que se contraindica su aplicación?

¿Cuáles son las bases conceptuales (definiciones, mecanismos de acción y procesos) de cada enfoque?

¿Cuáles son las diferencias fundamentales entre mindfulness de las tradiciones budistas y mindfulness de los enfoques psicológicos actuales?

Tradición Budista

Mindfulness es un concepto antiguo cuyo origen se sitúa hace alrededor de unos 2.500 años en la tradición budista, más específicamente en el Budismo Theravada con la figura de Siddhartha Gautama más conocido como Buda (Parra, Montañés-Rodríguez, Montañés-Sánchez, & Bartolomé, 2012). Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “sati” que implica “conciencia, atención y recuerdo” (Siegel, Germer & Olendzki, 2009; Simón, 2010). Este término ocupa un lugar muy especial al interior de las enseñanzas budistas al ser considerado como el corazón de las prácticas meditativas y fuente de conocimiento de la mente y de la liberación del mundo material (Kabat-Zinn citado en Van Gordon, Shonin, Griffiths, & Singh, 2014). Por lo tanto, se considera que el objetivo principal de las enseñanzas de Buda a lo largo de la historia ha sido la erradicación del sufrimiento, elemento inherente de la existencia humana (Mañas, 2009).

En las enseñanzas budistas se contemplan tres niveles de sufrimiento. El primero, se refiere al sufrimiento del sufrimiento (dukkha - dukkhata), el cual según Buda contiene dos aspectos importantes: el sufrimiento por dolor físico, el cual es inevitable y el sufrimiento por elaboración mental del dolor, que se refiere a la respuesta reactiva y crítica que se realiza acerca de las sensaciones físicas desagradables o por considerar que las cosas no deberían estar sucediendo (Purser, 2015).

El segundo nivel de sufrimiento es el sufrimiento del cambio (viparinama - dukkhata), el cual expone que cualquier fenómeno que surge en el campo de experiencia está sujeto a cambios y por lo tanto, es impermanente, es decir, que cualquier acción o fenómeno tiene un comienzo, una duración y un final (Simón, 2010) y el momento presente se desvanece en el instante mismo en el que se manifiesta (Shonin & Van Gordon, 2014a; Purser, 2015). Cabe mencionar que el sufrimiento surge cuando la persona se aferra

fuertemente a situaciones o experiencias placenteras con la esperanza de que estas no cambiarán (Coutiño, 2012).

Y el último nivel, es conocido como el sufrimiento de la existencia condicionada (samkhara - dukkhata), el cual es la base de los dos niveles anteriores. Este es un nivel de sufrimiento más sutil ya que se basa en la premisa de que cualquier fenómeno que se presente está sujeto a las leyes del karma y tiene un origen dependiente (Lindahl, 2014). Por lo anterior, se tiene en cuenta que la existencia de una persona en el mundo es una existencia continua y condicionada desde el nacimiento hasta la muerte, por consiguiente, es el nivel que genera mayor angustia y sufrimiento existencial ya que implica una sensación de vacío, falta de sentido de la vida y disociación de la propia identidad (Purser, 2015).

En esta misma línea del sufrimiento, autores como Siegel et al. (2009) proponen que en la tradición budista, “sati” se cultiva como una herramienta para la observación de cómo la mente crea sufrimiento momento a momento, por ende, mindfulness es practicado para desarrollar la sabiduría y perspicacia, que en última instancia alivia el sufrimiento, lo cual pone en evidencia que esta habilidad se cultiva por medio de la comprensión de la naturaleza del condicionamiento personal y la naturaleza de la realidad mental.

En las aplicaciones de mindfulness que buscan erradicar el sufrimiento se han tenido en cuenta algunos principios básicos de la tradición como lo son las Cuatro Nobles Verdades las cuales fueron enseñadas por Buda y son consideradas como el esquema básico que refleja un sistema de diagnóstico empleado principalmente en las tradiciones orientales (Amaro, 2015).

Estas verdades son consideradas nobles ya que ayudan al conocimiento y comprensión profunda de la existencia y generan así una transformación por medio de la

sabiduría (Mañas, Águila, Franco-Justo, Gil, & Gil, 2014). Asimismo, sirven como un camino para identificar aspectos como la observación del síntoma o signo de enfermedad, el diagnóstico de la enfermedad, el pronóstico de las posibilidades de recuperación y la prescripción de una cura (Mañas, 2009).

La primera noble verdad hace referencia al sufrimiento o la insatisfacción (*dukkha sacca*) indicando que son condiciones propias de la naturaleza humana. La segunda noble verdad expone el origen del sufrimiento (*samudaya sacca*). Este está vinculado al deseo, el anhelo, el aferramiento y la misma ignorancia (*avidya*), la cual es entendida como un yo separado que no reconoce el holismo de la realidad y la interrelación de los fenómenos desembocando en aflicciones mentales y emocionales (Purser, 2015; Sarmiento & Gómez, 2013; Shonin & Van Gordon, 2015a). La tercera noble verdad habla del cese del sufrimiento (*nirodha sacca*) y que este es posible a partir de la eliminación del apego o la aversión al deseo y del reconocimiento de que tanto pensamientos como sensaciones desagradables pueden estar presentes y que son partes inevitables de la existencia humana. Por último, la cuarta noble verdad ofrece un sendero para el cese del sufrimiento (*magga sacca*) (Dhammasami, 2013; Mañas et al., 2014). Por ende, la tradición budista en aras de alcanzar su objetivo fundamental ha propuesto lo que se denomina el Noble Camino Óctuple como una ruta para alcanzar el Nirvana o la iluminación (Davis & Vago, 2013), entendida esta como un cambio permanente y radical en el proceso de identificación y despertar a la naturaleza última de la realidad (Grabovac, Lau, & Willett, 2011).

El Noble Camino Óctuple es aquel sendero que conlleva a la liberación del sufrimiento y está compuesto por ocho reglas para vivir la vida que son puestas en práctica simultáneamente ya que se apoyan y refuerzan entre sí (Mañas, 2009). Estas reglas contienen alguna forma de restricción acerca del discurso y la acción (*sīla*), la meditación

(samādhi) y la actitud correcta (panna) ya que constituyen los fundamentos de la felicidad en la vida diaria (Dhammasami, 2013).

El primer componente es denominado *la comprensión correcta*, este se refiere a la capacidad de ver las cosas tal cual se presentan o como son; el segundo componente es conocido como *la intención/pensamiento correcto* que consiste en no ceder antes los propios deseos ni el odio; el tercero elemento es *el hablar/palabra correcta* que apunta al no hablar más de lo necesario y a no mentir; el cuarto elemento hace referencia a *la atención correcta* lo que propone adquirir una conducta ética y moral en la cual se destacar el no matar, no robar ni hacer daño a otros; el quinto componente es *el sustento/ocupación correcta* que incluye el modo en el que nos ganamos la vida y la posibilidad de tener un trabajo digno en el que no hagamos daño a otros; el sexto es conocido como *el esfuerzo correcto* que implica transformar los impulsos e instintos negativos en positivos con el fin de dejar fluir los juicios y miedos y así adoptar una postura bondadosa; el séptimo componente y el cual nos compete principalmente en esta revisión hace referencia a *el mindfulness correcto* que señala a aquel estado de conciencia de la mente que responde y tiene en cuenta a todos los sucesos que se presentan en la experiencia tanto internos como externos y por último, se encuentra *la comprensión correcta* que sugiere la práctica de la meditación de manera aplicada y con buenas intenciones con el fin de generar un deseo acerca del despertar espiritual de todas las personas (Mañas, 2009; Shonin & Van Gordon, 2015a).

Cabe aclarar que mindfulness correcto es entendido como un medio para ayudar a las personas a aprender a callar su mente, aumentar la conciencia, abrir su corazón y reducir sus pensamientos negativos, lo que conlleva a una clara intención de generar bienestar en el individuo y en toda la especie humana (Greenberg & Mitra, 2015; Mikulas, 2014).

Asimismo, la práctica de este tipo de mindfulness implica que cada uno de los elementos de su enseñanza y práctica conduzcan a la reducción del sufrimiento para sí mismo y para los demás (Amaro, 2015). Por otro lado, mindlessness es considerado como un estado de piloto automático que surge por la evitación y huida de los estados emocionales negativos y del estrés, lo que contribuye a la presencia de estados de ansiedad, preocupación y rumiación (Farb et al., 2007).

De igual manera, es necesario señalar la existencia de lo denominado en Pali como “Miccha sati” que se traduce como mindfulness sin diligencia (atapi) y sin una clara comprensión (sampajana) que se refiere al resultado final de la enseñanza y la práctica que aumenta el sufrimiento resaltando un carácter no ético (Analayo, 2006).

Mahāsi (citado en Grabovac et al., 2011) ha señalado que el propósito de mindfulness en la práctica budista, corresponde a un cambio permanente y radical en la percepción, que detiene el proceso habitual de identificación con lo que surge en la conciencia, convirtiendo aspectos de la percepción sensorial y mental en un yo separado de estos eventos, todo esto logrado por medio del desarrollo y la exploración de la propia naturaleza de las sensaciones físicas y de las actividades mentales de los efectos del desarrollo de la meditación. De igual forma, Hanh (citado Araya & López, 2011) sugiere que la práctica sostenida de mindfulness ayuda a aprender a valorar el bienestar presente, ya que al ser conscientes valoramos la felicidad y podemos hacer que dure más, lo que en términos budistas implica aumentar sukha, o morar en el reino de la felicidad.

Adicionalmente, Thupten Jinpa, traductor oficial del Dalai Lama, ha expuesto que el desarrollo de habilidades de mindfulness genera beneficios para la persona por medio de la desidentificación de los contenidos mentales lo que facilita un mejor dominio de estos contenidos (Shonin & Van Gordon, 2015b). Esto deja ver que la puesta en práctica de

mindfulness lleva a la reducción a largo plazo de las reacciones de apego/aversión y la proliferación mental (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). Igualmente, la práctica de mindfulness conlleva al aumento de la autocompasión, la cual se refiere a la mirada benévola con amabilidad y compasión del sufrimiento propio a través de una actitud de no juicio a las experiencias vividas (López, Sanderman, & Schroevers, 2016; Raab, 2014) reduciendo las cogniciones negativas, la preocupación, la crítica y la rumiación (Keng, Smoski, Robins, Ekblad, & Brantley, 2012; Rowe, Shepstone, Carnelley, Cavanagh, & Millings, 2016).

Entendiendo las bases de mindfulness y su origen dentro de la tradición budista, se hace fundamental aclarar que existen diferentes escuelas o vehículos. Uno de ellos es el budismo Theravada, el cual es considerado como la escuela más antigua del budismo cuya tradición está basada en el llamado Canon Pali conociéndose como la versión autorizada de las enseñanzas de Buda. El objetivo principal de los seguidores de esta escuela se centra en la acumulación de méritos para la salvación individual, estas buenas conductas se logran por medio del cumplimiento de los preceptos y de la renuncia a la vida mundana para centrarse en la búsqueda del Nirvana o Iluminación (Alonso & Germer, 2016; Arroyo, 2013).

El segundo vehículo es el Mahayana que tiene como punto central la compasión y la sabiduría, así como también se encarga de indagar la verdad sin juicios y con libertad para poner en duda algunas enseñanzas o teorías pasadas. Los practicantes de este tipo de budismo consideran que el medio más efectivo para alcanzar el Nirvana se fundamenta en la ayuda que se brinda a otras personas a alcanzar su propia iluminación, lo cual deja ver que la búsqueda de este no consiste en una acción individual sino que la acción se lleva a cabo en conjunto dedicando atención y ayuda al prójimo. Cabe resaltar que esta escuela

hace énfasis en la práctica de las seis perfecciones o paramitas (generosidad, paciencia, vigor, meditación y sabiduría), las cuales deben realizarse de manera sincera y deben ir acorde con las acciones virtuosas que realizamos con nuestro cuerpo, habla y mente, estas acciones deben estar infundadas por la fe, la devoción y la confianza para que sean significativas (Alonso & Germer, 2016; Rinpoche, 2003).

El último vehículo denominado Vajrayana es una extensión del Mahayana. Lo característico de esta escuela es el gran componente cosmológico y ritualístico, ya que incluye elementos mágicos y prácticas reprobadas por muchos budistas como comer carne, tomar alcohol o mantener relaciones sexuales. Asimismo, se incluyen nuevas deidades y se desarrollan prácticas particulares como la visualización de divinidades durante la meditación y el uso de mandalas (Coleman citado en Arroyo, 2013). Cabe resaltar que esta escuela basa sus prácticas en la fe y la confianza lo que promueve una tarea más simple y fácil cuando se está realizando la práctica adecuadamente permitiendo así lograr el objetivo propuesto por Buda es decir llegar a la iluminación. Es importante hacer énfasis en la labor del gurú o maestro ya que es necesario que los seguidores creen en el como si fuera Buda para así poder abrirse a las experiencias y recibir adecuadamente las enseñanzas del gurú (Rinpoche, 2003).

Es fundamental aclarar que existen aproximaciones diferentes en la forma como se interpreta y contextualiza mindfulness dentro de las ramas internas del budismo. Las escuelas Mahayana y Vajrayana exponen cómo mindfulness puede estar vinculado a un estado en donde la atención plena puede llegar a ser comparada bajo las siguientes características: no artificial, natural, espontánea e inseparable de la experiencia, intrínsecamente relacionada con la atención cruda, con el darse cuenta sin elección y con la observación sin apegos (Kang & Whittingham; Brown et al.; Nyanaponika; Krishnamurti;

Kabat-Zinn citados en Van Gordon et al., 2014). No obstante, estas ramas también comparten ciertos criterios con la tradición budista original, Theravada, como es la vacuidad y las conceptualizaciones de no self y dualidad en la comprensión de la realidad y de mindfulness, los cuales son requisitos previos para el crecimiento espiritual (Van Gordon et al., 2014).

Por otro lado, cabe resaltar que las diferentes escuelas coinciden en la necesidad de calmar la mente, por lo que puede decirse que el principio básico de la filosofía budista es cómo el sufrimiento humano es resultado de la concepción errónea de la mente, esto se debe a que todos tenemos ideas falsas de lo que somos y de nuestra relación con el mundo que nos rodea (Adriansen & Krohn, 2016). De igual forma, es importante reconocer también los aspectos que todas las diferentes tradiciones comparten más allá del objetivo fundamental de erradicar el sufrimiento; el Noble Camino Óctuple es reconocido por todos los practicantes budistas independientes de la escuela a la que pertenecen. Más allá de sus similitudes, el surgimiento de las diversas escuelas se debe en parte a los distintos modos de interpretación de las enseñanzas originales del Buda Gautama y, por otro lado, a la emergencia de nuevas enseñanzas debidas a maestros posteriores al Buda (Adriansen & Krohn, 2016; Shonin & Van Gordon, 2015c).

La meditación viene de la palabra tradicional del pali *Bhàvanà Vipassana* que significa desarrollo de la visión penetrante o insight, esta encuentra sus orígenes dentro de la filosofía oriental y la tradición budista como herramienta para la erradicación del sufrimiento con el fin de alcanzar un estado de autoconocimiento pleno que permite la liberación existencial, también conocida como el Nirvana o la Iluminación (Adriansen & Krohn, 2016).

La puesta en práctica de la meditación se realiza por medio de la instrucción que daba el Séptimo Dalai Lama a sus practicantes, es decir poner la atención en cuatro diferentes objetos: el primero en la admiración y el respeto por el Buda o el maestro, el segundo en la compasión, el tercero en el cuerpo divino y sutil y, el cuarto en el vacío. Después daba la instrucción de practicar mindfulness para no dejar que la mente se perdiera y para hacer su atención “inolvidable”. Todo esto con el fin de promover un estado de apertura a las experiencias y poder llevar a cabo la práctica de manera correcta (Gelek citado en Van Gordon et al., 2014)

Partiendo de la relación intrínseca entre mindfulness y meditación, se observa que existen cinco tipos de meditación que bajo su conceptualización describen o definen el budismo y/o realizan una construcción o adaptación de estas a mindfulness. Por ende, encontramos: la meditación de la concentración, la meditación samatha, meditación insight/vipassana, la meditación mindfulness, y la apertura de conciencia (open awareness). No obstante, se ha argumentado que Buda en la tradición original solo enseñó un tipo de mindfulness cuyas enseñanzas son claras y concisas, dejándole poca cabida a la ambigüedad (Adriansen & Krohn, 2016; Shonin & Van Gordon, 2015c).

Aproximaciones de mindfulness

En lo que respecta al concepto de mindfulness se puede datar sus orígenes en la aparición y desarrollo de las prácticas meditativas orientales, más específicamente dentro de la tradición budista (Santachita & Vargas, 2015).

La introducción de mindfulness en la cultura occidental se consolidó a partir de dos nociones (Mañas, 2009). La primera, una multiplicidad de significados y generalizaciones de las prácticas meditativas bajo la conceptualización de mindfulness, por lo tanto, se hace necesario delimitar y diferenciar esta práctica de conceptualizaciones semejantes tales

como la “meditación”. La meditación en contextos cotidianos se utiliza como un término intercambiable de mindfulness, no obstante “meditación” tiene un significado menos preciso y abarca un conjunto de prácticas bastante heterogénea (Simón, 2010). Desde una perspectiva más formal, existe una estrecha relación entre mindfulness y meditación (samadhi), ya que la meditación consiste en centrar la atención en un objeto específico para alcanzar un estado de tranquilidad y de atención conocida como “samatha” (Van Gordon et al., 2014) y mindfulness sirve para examinar la mente y garantizar un estado óptimo capaz de evitar distracciones mentales con una apertura radical y de aceptación de la experiencia, manteniendo un estado de neutralidad y ecuanimidad (Mañas, 2009).

La segunda, como constructo transteórico que hace referencia un estado de conciencia que emerge a través de la atención de la propia experiencia momento a momento, que se logra mediante la práctica meditativa de mindfulness cuyo objetivo es la disminución de la reactividad frente al presente el cual facilita el proceso de transformación personal (Kabat-Zinn, 2003). Este punto se discutirá más adelante en la revisión de literatura.

De igual forma, el surgimiento e implementación del término mindfulness en occidente sigue los lineamientos de la orientación Theravada, los cuales permiten librar a la mente del odio, ambición y engaño que conllevan al sufrimiento, es decir, fue incorporado para calmar la mente y cultivar una presencia abierta y con aceptación de las experiencias de la vida (Moscoso & Lengavher, 2015). La idea es que al poseer una mente tranquila y una apertura apacible, el individuo puede alcanzar mejores y más profundas conexiones acerca de su existencia; por lo tanto, en occidente esta práctica es utilizada por lo general para conseguir un mayor bienestar (Adriansen & Krohn, 2016).

La aceptación de mindfulness en la contemporaneidad se debe en gran parte al avance científico de las ciencias biomédicas en tres áreas de estudios: la neuroplasticidad, el desarrollo tecnológico en neuroimágenes, especialmente las imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI) y la tomografía por emisión de positrones (PET Scan), y la epigenética (Moscoso & Lengavher, 2015).

En el contexto occidental mindfulness adopta varias conceptualizaciones e interpretaciones con la finalidad de adecuarse a las prácticas culturales y al rigor de la ciencia demandados por la contemporaneidad (Simón, 2010). A continuación se realizará una clasificación de estas aproximaciones.

Interpretaciones contemporáneas

Constructo

Mindfulness puede ser concebido como un constructo teórico, que da lugar a una teoría, tiene un objeto y un método de estudio, así como también un amplio campo de aplicaciones (Moñivas, García-Diex & García de Silva, 2012).

La importancia de concebir mindfulness como constructo está basada, en primer lugar, en el valor que le confiere la modernidad al método científico para definir y medir de forma precisa un fenómeno y en segundo lugar, para exaltar la importancia que tiene la experiencia subjetiva, la conciencia humana y los modos de procesamiento de la experiencia en la contemporaneidad (Olendzki, 2009).

Son tan amplias y extensas las definiciones que se han realizado sobre mindfulness, que cada una de ellas aporta algo nuevo al concepto, lo que permite su comprensión desde un nivel distinto; por ello a continuación se realiza una breve descripción de las distintas aproximaciones de mindfulness a partir de la interpretación de varios autores.

Una aproximación contemporánea al término de mindfulness la realiza Kabat-Zinn (2013) definiéndolo como la forma de prestar atención de forma deliberada y sin juicio al momento presente, cabe destacar que esta definición se ha convertido en el estándar de la literatura clínica (Purser, 2015). Kabat-Zinn (2003) complementa esta noción de mindfulness como el proceso de observar expresamente el cuerpo y la mente, permitiendo que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento a momento y aceptándolas como son. No implica rechazar las ideas, ni intentar fijarlas, ni suprimirlas, ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención a través de una mirada compasiva, afectiva y abierta permitiendo cultivar una actitud de apreciar la intensidad de la experiencia (Purser, 2014).

Esta definición hace alusión a un proceso cognitivo básico, es decir, a la capacidad universal humana de desarrollar conocimientos, haciendo énfasis en el proceso atencional del individuo, es decir, el estado de observación y de dirección de los recursos mentales para tomar conciencia de lo que ocurre en el entorno y en el individuo (Holzel et al., 2011). La particularidad de esta definición, como destaca el autor, es la forma de prestar atención, que involucra un estado de “percepción abierta” al flujo de experiencias sin el establecimiento de juicios (Cahn & Polich, 2006).

Bajo esta misma línea, autores como Marlatt y Kristeller (citados en Baer, 2015) definen mindfulness como traer la atención plena a las experiencias con aceptación y bondad amorosa. Moscoso, Reheiser y Hann (citados en Moscoso & Lengavher, 2015) como la forma de prestar atención consciente a la experiencia presente sin el establecimiento de juicios de valor. Bishop et al. (citados en Baer, 2015) como la autorregulación de la atención sobre la experiencia caracterizada por la curiosidad, apertura

y aceptación. Lindahl (2014) como el acto de concentrar la mente en el presente sin establecer juicios o apegos y con apertura a las experiencias.

Estas aproximaciones de mindfulness sugieren un proceso cognitivo atencional caracterizado por un mecanismo de control voluntario dirigido al momento presente, integrado por una multiplicidad de factores, tales como la aceptación, la curiosidad, la apertura, una actitud no enjuiciadora y la bondad amorosa y enfatizan en la autorregulación de la atención en la experiencia presente.

Por otro lado, Siegel et al. (2009) mencionan que mindfulness permite que la mente “discierna” su propia naturaleza y revele a la persona los conocimientos, las ideas preconcebidas y las reacciones emocionales que están incrustadas en el pensamiento y en las respuestas reflexivas que generan estrés interno, por consiguiente, mindfulness permite desidentificarse de los pensamientos, de las emociones y darse cuenta de que estas actividades mentales no equivalen al “yo” y no son permanentes. Asimismo, Irarrázaval (2010) describe mindfulness como “una forma de observar y conocer la naturaleza de la propia mente y el modo en que cada cual concibe su realidad”. (p.465).

Estas definiciones parten de la conceptualización de la mente como un conjunto de facultades cognitivas en donde incurren distintos procesos como la percepción, la conciencia, la memoria, la atención, el pensamiento, entre otros. Esto da cabida a una serie de fenómenos cognitivos y afectivos como son; los pensamientos, los sentimientos, las fantasías, los juicios, entre otros. Por lo tanto, mindfulness se considera como un estado de observación desapegada que posibilita conocer los hábitos mentales, afectivos y las formas de relacionamiento con el entorno que conducen a patrones conductuales y cognitivos disfuncionales (Crowe et al., 2015). Asimismo, la práctica de mindfulness tiene

implicaciones en la sensación de identidad del individuo al reconocer y lograr desidentificarse de los fenómenos cognitivos y emocionales.

Otra conceptualización de mindfulness la realizan Brown y Ryan (citados en Parra et al., 2012) como un estado de conciencia que implica atender conscientemente a la experiencia momento a momento. De igual forma, estos autores proponen que mindfulness comprende dos aspectos: el primero lo denominan awareness, entendido como el darse cuenta, es decir, un radar de la conciencia que se encuentra en continua supervisión del individuo y del entorno; el segundo factor es la atención, entendida como el proceso que se lleva a cabo para focalizar de forma consciente la percepción, proporcionando así una sensibilidad elevada hacia un aspecto específico de la experiencia que se está presenciando (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008; Vago & Silbersweig, 2012).

Esta interpretación de mindfulness alude a la noción de estados de conciencia, especialmente aquellos inducidos por las prácticas meditativas (Thomas & Cohen, 2014), como un estado de inducción voluntaria de concentración hacia un objeto, en este caso a la experiencia presente, lo que conduce a su vez a un estado de relajación (Varela, Thompson, & Rosch citado en López et al, 2016).

También, se hace importante resaltar la conceptualización que realizan (Moñivas et al. (2012) sobre mindfulness como el prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo de atención permite aprender a relacionarse de forma directa con aquello que está ocurriendo en la vida en el “aquí y el ahora”. Estos autores comprenden mindfulness como el proceso psicológico en el cual la atención ha de ser focalizada en lo que se está realizando o sintiendo en el momento para así ser conscientes del devenir del organismo y de las propias conductas. Se entiende también como el tiempo que se dedica diariamente a percibir al

organismo, sin expectativas, haciendo conciencia plena de lo que se está presentando en el campo de la experiencia. Para esto la persona ha de transitar entre la reactividad de la mente, es decir, entre las respuestas automáticas e inconscientes, y la responsabilidad, es decir, a las respuestas controladas y conscientes.

Por lo tanto, mindfulness es un método para sosegar la mente, siendo su objeto de estudio cualquier cosa que ocurra en el presente ya sean sensaciones, emociones, ideas o conductas (Moñivas et al., 2012).

Esta conceptualización sustenta a mindfulness como un proceso psicológico, que indica la toma de conciencia de la persona y de su entorno. Asimismo, esta definición sugiere como aspecto clave el proceso atencional mediado por una multiplicidad de factores, tales como interés, curiosidad y aceptación sobre el momento presente y sobre el individuo y su accionar. Este proceso de introspección adopta como medida de análisis el cuerpo y el campo fenomenológico del sujeto. Por otro lado, entiende mindfulness como una forma de entrenamiento que tiene como finalidad la relajación de la mente.

Otras aproximaciones realizadas al término mindfulness incluyen darse cuenta de la experiencia presente con aceptación, es decir, una extensión del no juicio que añade una medida de amabilidad y amigabilidad (Germer, Siegel, & Fulton citados en Simón, 2007). El cultivo de darse cuenta mediante una atención focalizada y relajada en la experiencia presente, resalta la importancia de la atención en la experiencia corporal (Varela, Rosch & Thomson citados en Coutiño, 2012).

Estas interpretaciones adoptan un enfoque experiencial fenomenológico mediado por un proceso atencional relacionado al aquí y ahora al involucrar una conciencia corporal que da importancia a las sensaciones, proceso que contribuye a estar en el momento presente.

Desde una aproximación budista se han realizado distintas conceptualizaciones de mindfulness por autores como: Mikulas (2015) como el darse cuenta, es decir, la maximización de la amplitud y claridad de la conciencia la cual es cultivada a través de la observación de los contenidos de la mente. Esta conceptualización se refiere a un abordaje experiencial a través de una conciencia percatadora de los eventos mentales.

Dicho esto, mindfulness es un vehículo para la auto comprensión que resulta accesible para la población general y que tiene dos funciones primordiales: informarnos momento a momento lo que sucede en el campo perceptual e informarnos qué es lo realmente primordial (Ramos & Hernández, 2008). En este punto, es importante tener en cuenta que la base de mindfulness es el cultivo de la desidentificación de la experiencia de los propios eventos internos, por lo tanto, los participantes aprenden a observar sus pensamientos, sentimientos, y emociones como eventos transitorios que pasan por su mente, pero no se aferran a ellos como algo verdadero (Zellner, Singh, & Winton, 2014)

Rasgo

Otra manera de entender mindfulness nos conduce a la interpretación de este como rasgo. Bajo esta interpretación la psicología occidental ha adoptado el nombre de mindfulness disposicional como el conjunto de conductas observables y de tendencias innatas en los seres humanos relacionadas a la conciencia plena durante la vida cotidiana (R. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). Asimismo este rasgo está relacionado con el mantenimiento, durante todo el día de uno estar en el presente con una actitud de apertura, curiosidad y aceptación (Bishop et al. citado en López et al., 2016).

De igual forma, Cepeda (2016) ha descrito mindfulness disposicional como la capacidad de la persona para no actuar con reactividad frente a las experiencias internas; observar, prestar atención y ocuparse adecuadamente de las sensaciones, percepciones,

pensamientos y sentimientos, actuar con conciencia y no juzgar la experiencia. Estas capacidades pueden diferir en los individuos y pueden ser cultivados a través de la práctica meditativa de mindfulness.

Otra de las conceptualizaciones de este término la realiza Baer et al. (2006) como la tendencia y voluntad a ser conscientes y mantener la atención en lo que está sucediendo en el momento presente.

En este punto se resalta la asociación existente entre el mindfulness disposicional con los rasgos de personalidad, puntualmente los descritos por el Big Five o modelo de personalidad de 5 factores -neuroticismo, extraversión, apertura, responsabilidad y agradabilidad; indicando asociaciones positivas de mindfulness disposicional con extraversión (emociones positivas y calidez), apertura a la experiencia, responsabilidad (concentración de la atención y acción determinativa) y agradabilidad, y asociaciones negativas con neuroticismo (Rau & Williams, 2015). Asimismo, es importante considerar la posibilidad de que la práctica de mindfulness altere los rasgos de personalidad comprobándose una relación positiva de la práctica de mindfulness con la apertura (curiosidad y receptividad a nuevas experiencias) y la extraversión y negativamente con el neuroticismo y la responsabilidad (Van Den Hurk et al., 2011).

Cabe resaltar, que según Feltman, Robinson, & Ode (2009) las diferencias individuales en mindfulness disposicional parecen jugar una función protectora, ya que la presencia y el desarrollo de este como una familia de rasgos, permite que el individuo responda a situaciones de estrés con mayor claridad y calma, en vez de reaccionar con pánico o miedo.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que según Shapiro et al. (2006) la presencia de los rasgos de mindfulness facilita la estabilidad de funcionamiento emocional

de los individuos, así como también el proceso de re-percibir, producto de la presencia de rasgos de mindfulness disposicional mediante los cuales se interrumpen los hábitos automáticos y desadaptativos de patrones rígidos e irreflexivos que llevan a sobre-involucrarse con las experiencias.

Otras investigaciones, como las de Brown, Weinstein y Creswell (2016) y Creswell y Lindsay (2014), han demostrado que una mayor tendencia en mindfulness disposicional está asociada con un mejor bienestar psicológico, a su vez que atenúa el grado de estrés y el estado de ánimo deprimido en los eventos diarios considerados como estresantes.

Estado

Por último, mindfulness puede ser concebido también como un estado el cual según Parra et al. (2012) es entendido como la capacidad de mindfulness que varía en cada individuo dando paso así a la posibilidad de que esta sea intensificada o entorpecida debido a la influencia de diversos factores.

Simón (2007), ha definido mindfulness como la capacidad humana, universal y básica de ser conscientes de los contenidos de la mente en el aquí y en el ahora, conllevando consigo grandes beneficios como la concentración de la mente que conduce a una mayor comprensión y a una percepción acertada de la realidad. Este estado puede ser mantenido interrumpidamente en la vigilia, sin embargo esta tarea de alta complejidad requiere persistencia y disciplina en cuanto a su ejecución (Simón, 2010).

Práctica Meditativa

Mindfulness puede ser comprendido también como una práctica meditativa la cual es considerada como una técnica o procedimiento para el desarrollo de ciertas cualidades humanas como la empatía, la aceptación, la gratitud y la compasión, permitiendo la consecución de estados de bienestar (Reboiras & Grzona, 2015).

El desarrollo de la práctica de mindfulness acorde a los planteamientos del monje tailandés Ajahn Chah, considera que el primer paso para llevar a cabo la práctica de mindfulness es lo que se denomina la instrucción fundamental, la cual consiste en poner atención a los contenidos de la conciencia a través de la siguiente instrucción “Aparezca lo que aparezca (en la mente), simplemente, obsérvalo” (Simón, 2010, p.164).

Asimismo, es fundamental articular esta instrucción con una determinada actitud mindful que se caracteriza, en primer lugar, por la aceptación de la realidad, no obstante, es habitual que surja una actitud de resistencia y rechazo. En segundo lugar, la persona ha de abstenerse de juzgar y si esta aparece, se ha de dejar que pase y observarlo sin implicarse en él. En tercer lugar se encuentra la mente de principiante caracterizada por la curiosidad y la apertura mental. Vivir plenamente el presente es el cuarto elemento. En quinto lugar soltar tanto los objetos como las experiencias, y en sexto lugar el aspecto afectivo de bondad amorosa (Loving-kindness), “metta” en pali y compasión ante sí mismo y a los demás individuos (Simón, 2010).

Esta práctica orientada hacia el presente, abierta a la novedad, es sensible a los cambios y es consciente de diferentes perspectivas que se presentan en el campo de la experiencia (Moldoveanu citados en Gallant, 2016). Es importante tener en cuenta que bajo el desarrollo de la práctica meditativa se contemplan dos principios fundamentales, la conciencia sobre el presente y la aceptación sin juicios sobre los estados emocionales (R. Baer et al., 2006). Este enfoque del presente, se caracteriza por su alerta tanto a los cambios en el ambiente y en las emociones como por su habilidad de reaccionar a la rumiación permitiendo desautomatizar las reacciones habituales al observar el flujo de la experiencia (Teper, Segal, & Inzlicht, 2013; Vago & Silbersweig, 2012).

En consecuencia, mindfulness es una puesta de atención que hace parte de la esencia del ser humano bajo una modalidad de disciplina, constancia y esfuerzo que tiene como finalidad el abandono de los patrones habituales y automáticos y de la reactividad que condicionan el diario vivir. Por lo tanto, la práctica permite cultivar una actitud consciente hacia todo tipo de experiencias y procesos mentales (Jankowski & Holas, 2014).

Una visión semejante a esta noción la introducen Zellner et al. (2014) al describir mindfulness como una práctica en la cual las personas pueden observar y atender a sus experiencias de momento a momento, conscientemente y sin prejuicio ya que a partir de la implementación de la práctica la persona puede aprender a regular de forma adaptativa sus emociones respecto a las diversas vicisitudes de la vida.

Asimismo, mindfulness se ha constituido como práctica que se desarrolla desde una perspectiva centrada en las experiencias; mediante una postura no crítica, objetiva siendo testigo de pensamientos, sensaciones y emociones al entenderlos como fenómenos transitorios. De igual forma, señala que tanto la actitud como el compromiso son los fundamentos de la práctica de mindfulness (Kabat –Zinn citado en Parra et al., 2012).

Otras concepciones resaltan que cuando la persona realiza una práctica mindfulness se desarrollan capacidades que se integran como nuevos recursos internos que permiten ser consciente de los patrones automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, lo cual aporta a la persona la capacidad de elaborar mejores respuestas ante los estímulos que aparezcan en el campo de su experiencia y tiene repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad (Moñivas et al., 2012).

Las tres herramientas que utiliza la práctica de meditación mindfulness son: la respiración a través de la observación, centrando el punto de atención en la entrada y salida

del aire; el escaneo corporal, es la atención y relajación de las distintas partes del cuerpo en un análisis ascendente y descendente, y el aquí y el ahora, que es la conciencia atenta a la experiencia presente durante las actividades diarias (Herbert y Forman, 2011).

Cabe destacar que existen tres modalidades para llevar a cabo la práctica de mindfulness. En primer lugar, se encuentra la práctica diaria/informal que implica la atención constante en el transcurso del día sin cambiar de forma abrupta la rutina diaria, por lo tanto, es necesario concentrarse en el aquí y en el ahora y tener conocimiento sobre cuando la atención se ha desviado en ideas, preocupaciones, estados emocionales. En segundo lugar, se encuentra la práctica formal que consiste en fijar un tiempo delimitado para la práctica de mindfulness en la que el aprendiz se sienta y tiene el objetivo de mantener la atención en la respiración, cuando se desvía la atención en pensamientos y sentimientos debe reconocer y aceptar el surgimiento de estos eventos y nuevamente debe redirigir la atención en la respiración. Por último, se puede ver la práctica que se lleva a cabo mediante un retiro, la cual está compuesta por periodos prolongados de tiempo dedicados a la práctica de mindfulness (Siegel et al., 2009).

Por otro lado, Rowe et al. (2016) proponen como elementos que permiten maximizar la voluntad de proceder con la práctica de mindfulness, la autocompasión y el apego seguro al permitir un direccionamiento positivo hacia sí mismo y hacia los demás.

La práctica de meditación de mindfulness produce una gran diversidad de logros ya que conlleva un cambio respecto al mundo interior de la persona. Asimismo, se destacan la reducción de distracciones o el aumento de la concentración, la reducción de automatismos, la minimización de efectos negativos de la ansiedad, la aceptación de la realidad tal y como es, el disfrutar del momento presente, la potenciación de la autoconciencia, la reducción del sufrimiento, y la evitación o reducción de la impulsividad (Moñivas et al., 2012).

La práctica meditativa de mindfulness cultiva cualidades dentro de los individuos, lo cual da cabida a la existencia de diferentes aproximaciones. De acuerdo con Moñivas et al. (2012), las habilidades y actitudes que se desarrollan con la práctica de mindfulness son la empatía, la compasión, la simpatía, la paciencia, la aceptación, la ecuanimidad, el no aferrarse a las cosas, la mente de principiante y el no juzgar. Por su parte, Bishop et al. (citados en Rowe et al, 2016) afirman que mindfulness hace referencia a una forma de relacionarse con las experiencias a través de la conciencia y el estado de alerta, caracterizada por un deseo de curiosidad, apertura y aceptación. Baer et al. (citados en Van Den Hurk et al., 2011) mencionan como cualidades desarrolladas por mindfulness la conciencia, inteligencia, sabiduría, compasión y ecuanimidad.

El vivir la experiencia sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella, es otra de las cualidades destacadas de mindfulness. Esta cualidad es la capacidad de diferenciar entre percibir y valorar lo percibido, por lo tanto, a través de la práctica de mindfulness se incrementa “el percibir” a través de la observación y conciencia de la experiencia presente y se decrementa el establecimiento de juicios o valoraciones de las experiencias, de forma que cuando estas valoraciones aparecen, se observan y se sueltan, retornando a la percepción del objeto de atención focalizada, usualmente la respiración

Por su parte Kabat-Zinn (citado en Ramos & Hernández, 2008) afirma que la actitud mindfulness está caracterizada por siete factores que son interdependientes y deben ser cultivados a través de mindfulness: No juzgar, es asumir una postura de testigos imparciales sobre el flujo constante de nuestras vivencias internas y externas, sin actuar sobre ellas, bloquearlas o aferrarnos. Paciencia, es permitir que los sucesos ocurran a su debido tiempo, y comprender y aceptar el hecho de la transitoriedad de las experiencias, es comprender que las cosas suceden cuando tienen que suceder sin intentar acelerar el proceso. Mente de

principiante, es estar dispuesto a observar las experiencias siempre como si fuera la primera vez, dejando ver entre sí que ninguna experiencia es igual a otra. Confianza, es la escucha del propio ser que potencia el creer en uno mismo, en su intuición, sabiduría y bondad. No esforzarse, hace parte del objetivo de meditar, ya que el tener una finalidad equivale a tener un pensamiento que obstruye la práctica de mindfulness. La aceptación, es ser receptivo y abierto a la experiencia presente y relacionarse con ella sin obstrucciones o defensas. Por último, el ceder o dejar ir, es no apegarse a las experiencias u objetos con el objetivo de eliminar la tendencia de elevar y rechazar ciertas dimensiones de las vivencias.

Germer (citado en Parra et al., 2012) propone que la práctica de meditación mindfulness puede ser comparada con un proyector que ilumina un amplio rango de objetos tal y como se presentan en el campo de la conciencia promoviendo así una intención de ser consciente del lugar en donde reside la atención a cada instante y enfatizando en la no implicación de juicios de valor acerca de lo que surja en el campo de la conciencia. El autor hace énfasis en que mindfulness no consiste en alcanzar un estado mental de paz o diferente al que se tiene en ese momento, ni tampoco se puede entender como una manera de evitar las dificultades que conlleva la vida o el desviar los problemas de personalidad. Cabe mencionar que el autor resalta que este tipo de meditación es un proceso lento, tranquilo y que permite afianzarnos con nosotros mismos (Parra et al., 2012).

Tabla 1.

Convergencias de la práctica meditativa de mindfulness

Elementos de la práctica meditativa de mindfulness
El énfasis en la respiración o en un objeto neutro para el centramiento de la atención.
La percepción agudizada de los diferentes elementos de la actividad psíquica (sensaciones, emociones, pensamientos).
El centramiento en el aquí y el ahora y la visualización del presente en forma activa
El desprendimiento de los apegos a objetos mentales que vinculan al pasado o al presente
La importancia a la sensación y la conciencia corporal
La disciplina, la constancia y el esfuerzo
La aceptación de la experiencia y de los procesos mentales
La interdependencia entre la mente y el cuerpo.
La capacidad de observarse a sí mismo sin juzgarse

En este punto cabe aclarar que las aproximaciones de mindfulness descritas como constructo, prácticas, rasgo y estado no son exclusivas, sino algunos autores acogen una noción que abarca los aspectos anteriormente mencionados.

Parra et al. (2012) encuentran en sus estudios que mindfulness puede ser considerado como un constructo, un rasgo o un estado, que juega un papel importante en la autorregulación y la experiencia emocional. Plantean que pueden existir diferencias entre los sujetos en cuanto a su tendencia y voluntad a ser conscientes y mantener la atención en lo que está sucediendo en el momento presente lo cual haría referencia al rasgo, y además la capacidad de la conciencia plena varía según cada individuo existiendo así la posibilidad

de que esta sea intensificada o entorpecida debido a la influencia de diversos factores, lo cual denominan los autores como estado.

De igual manera, Germer (citado en Parra et al., 2012) propone que la palabra mindfulness puede ser utilizada para describir tanto un constructo teórico como una forma de meditación y un proceso psicológico, por lo tanto, entiende mindfulness como un proceso psicológico que puede evidenciarse a través de la práctica en donde se realiza un esfuerzo consciente de devolver con mayor frecuencia la atención plena al momento presente y el reconocer lo que está sucediendo en ese instante. Lo anterior permite a la persona desarrollar una mejor comprensión del funcionamiento psicológico y responder hábilmente a las nuevas situaciones.

Meditación

Anteriormente se consideraba a la meditación como una práctica esotérica y relacionada a la mística fraudulenta, por lo cual la percepción general de la población occidental consideraba esta práctica como demonizada (Kabat-Zinn citado en Mañas, 2009). Alrededor del año 1990 se separa la meditación de las tradiciones orientales y se deja a un lado la práctica espiritual ligada a los principios éticos budistas, los cuales comprendían la prohibición de actos como dañar deliberadamente a otros, hablar falsedades, tener comportamientos sexuales desviados, robar, entre otros; todo esto con la finalidad de lograr la aceptación en la cultura occidental (R. Baer, 2015).

La meditación en las concepciones occidentales ha sido concebida como una familia de prácticas de autorregulación que se centran en la atención y la conciencia, y que abarcan un sinnúmero de técnicas que se focalizan en el desarrollo de la capacidad de visualización, la creación de objetos mentales, como es el caso de las prácticas meditativas de concentración, y la vivencia del presente, como es el caso de mindfulness. La finalidad de

la meditación bajo este contexto es acercar los procesos mentales a un mayor control voluntario y así fomentar el bienestar mental general y el desarrollo de capacidades específicas como la claridad, la calma y la concentración (Davis & Hayes, 2011). Para esto se ha planteado que uno de los medios por los que se puede llegar la meditación es a través de centrar la atención de la mente en un elemento determinado o en las sensaciones físicas, este por lo general se refiere a la respiración ya que es uno de los elementos que permite estar en el momento presente (Olendzki, 2009). Las prácticas de concentración centran la atención en el objeto y excluyen los demás estímulos permitiendo calmar la mente (Grabovac et al., 2011).

Entre los beneficios de la práctica meditativa se pueden mencionar el incremento de habilidades como la ecuanimidad, esta hace referencia a la capacidad de experimentar situaciones negativas con menor grado de reactividad, es decir es el estado de equilibrio mental frente a las categorías de agradable, desagradable y neutral (Grabovac et al., 2011; Pérez & Botella, 2006). La experiencia meditativa trae consigo beneficios como un mejor rendimiento en la atención y un aumento de conciencia frente a estímulos internos y externos lo cual conduce a una disminución en la habituación, una mayor capacidad para experimentar emociones negativas y autorregularse frente a ellas (Olendzki., 2009).

Por otra parte es importante mencionar que la meditación funciona a través de mecanismos psicológicos tales como la relajación, la exposición, la desensibilización, la des-hipnosis, la desautomatización, la catarsis, y el desacondicionamiento (Murphy & Donovan citados en Olendzki., 2009); de mecanismos cognitivos como el insight, el autocontrol, la auto-aceptación, y la auto-comprensión (Baer citado en Olendzki., 2009), la conciencia metacognitiva (Teasdale et al. citados en Olendzki., 2009), la descentralización (Fresco et al. citados en Olendzki., 2009), la re-percepción (Shapiro et al., 2006) los

mecanismos fisiológicos que incluyen una menor excitación, los cambios en la actividad del sistema nervioso autónomo, la inmunización hacia el estrés, y la sincronización hemisférica y los cambios de lateralidad (Cahn & Polich, 2006).

Lo anterior deja ver que uno de los objetivos de la meditación es el desarrollo de cualidades de la mente que conllevan a una transformación beneficiosa para el ser humano (Olendzki, 2009), es decir que esta práctica tiene como elemento inherente el cambio, el cual comprende dos variables “State effects / “efectos estado” que se refiere a los cambios que se producen durante la meditación entre los que se incluyen cambios sensoriales, cognitivos y afectivos que se dan durante la práctica meditativa y los “Trait-like states / “estados de rasgos ” que son cambios que se producen por la regularidad y la periodicidad de la práctica meditativa (Olendzki., 2009), es decir, que son cambios duraderos que persisten en el meditador aunque ya no se encuentre participando activamente en alguna técnica meditativa (Cahn & Polich, 2006).

En esta misma línea las concepciones en occidente han señalado que durante la práctica meditativa se presentan unos estados de consciencia alterados es decir que difieren del estado de consciencia cotidiano entre los que se encuentran: un estado de concentración en el que la conciencia se focaliza en un solo objeto, un estado de relajación que es beneficioso en lo físico y en lo psicológico, un estado de desintegración en el que se pueden llegar a presentar algunos fenómenos de trance y un estado místico en el cual se pueden experimentar realidades superiores (Varela, Thompson & Rosch, 1997 citado en López et al., 2016).

En cuanto a la evidencia científica una de las disciplinas que ha permitido encuadrar la meditación dentro del rigor científico es la neurociencia, que ha tomado en consideración la comprensión de los sistemas neurales tanto en los estados de conciencia logrados en la

meditación como los cambios estructurales del cerebro en función a los efectos de la práctica regular, por medio de la aplicación de pruebas de neuroimagen antes y después de la meditación en diferentes grupos de personas (Treadway y Lazar, 2009).

En lo que respecta a los efectos de la práctica meditativa cabe mencionar que por ejemplo (Davidson, 2015) ha encontrado evidencia del aumento de la lateralidad izquierda asociada con estados y disposición afectiva más positivos y a su vez con una mayor sensibilidad a los estímulos positivos y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos. También se ha encontrado alguna evidencia de la influencia de la práctica en los mecanismos inmunitarios al comprobar que la meditación potencia la producción de anticuerpos (Moñivas et al., 2012). Por su parte, López et al. (2016) han señalado que las terapias “*basadas en la meditación*” son de gran utilidad en aspectos como la reducción del estrés y la mejora de la salud psíquica, la regulación emocional, la gestión de los conflictos, la capacidad de la memoria de trabajo y algunas funciones ejecutivas.

Por lo anterior se hace evidente que tanto la meditación como mindfulness de manera integral conllevan al bienestar psicológico y fisiológico general, ayudando a alejar preocupaciones o pensamientos intrusivos respecto a un problema o afección, generando mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emociones disfuncionales (Sánchez, 2011).

Mecanismos de Mindfulness

Modelo psicológico budista

El Modelo Psicológico Budista es una propuesta de Grabovac et al. (2011) que describe como ocurre la práctica de mindfulness y los mecanismos subyacentes al proceso de cambio.

Este modelo está formulado bajo las concepciones teóricas budistas de los textos del Abhidhamma Pitaka y de su inscripción a los códigos de ética de la tradición, la cual establece entre sus requerimientos no matar, no robar, no tener relaciones sexuales ilícitas, no mentir, no usar sustancias tóxicas; para de esta forma reducir los sentimientos de culpabilidad, duda, e inquietud lo que permite una reducción de las proliferaciones mentales (Thanissaro citado en Grabovac et al., 2011). Las proliferaciones mentales son una serie de eventos mentales que ha sido detonada por un estímulo cognitivo o sensorial y la falta de conciencia de estos patrones es lo que conduce a las proliferaciones mentales (Grabovac et al., 2011).

Según este modelo la actividad mental inicia desde el momento en que se percibe un estímulo mediante alguno de los sentidos o de alguna cognición (pensamiento, memoria, emoción), esta conciencia del objeto tiene lugar por un corto periodo de tiempo y se encuentra enfocado en un objeto a la vez. Asociado a este proceso surge el fenómeno de tono del sentimiento, que se refiere a la experiencia afectiva del estímulo descrito como agradable, desagradable o neutro; habitualmente se tiende a perseguir aquellos sentimientos agradables y evitar los desagradables; en la concepción budista estas reacciones son descritas como apego y aversión. Por lo tanto, el modelo resalta la importancia de ser conscientes de estos patrones de apego y aversión, entendidos como la reacción al estado emocional de la persona, para la reducción de las proliferaciones mentales y de la reactividad (Grabovac et al., 2011).

El modelo contempla también distintos principios para la atención en la práctica de mindfulness. En primer lugar señala que las impresiones sensoriales y los eventos mentales son transitorios, en segundo lugar que las reacciones habituales conllevan al sufrimiento y en tercer lugar que las impresiones sensoriales y los eventos mentales no hacen parte de la

construcción del self, es decir que comparten las tres características principales del budismo conocidas como *los tres sellos* -la impermanencia, el sufrimiento y el no-self. Estas son a su vez descritas en la conceptualización que realizan de mindfulness como la atención de momento a momento bajo la caracterización de los tres sellos, definición que caracteriza la práctica de Insight que se refiere al factor mental o percepción del objeto de observación (Nyanaponika citado en Grabovac et al., 2011) La importancia de estas tres características permite comprender la ecuanimidad como una cualidad de la conciencia que visualiza un objeto sin ningún tipo de apego o aversión (Cebolla & Miró, 2006).

La comprensión de mindfulness bajo este modelo es “la observación momento a momento de las tres características impermanencia, sufrimiento y no self del objeto de la meditación”, sinónimo de la meditación vipassana y descripción de la práctica de insight. La práctica meditativa de mindfulness es la conciencia de las tres características descritas y la reorientación de la atención en el objeto si son percibidas (Grabovac et al., 2011).

En conclusión, el Modelo Psicológico Budista propone como mecanismo principal el insight (la comprensión directa de las tres características) para la reducción a largo plazo de las proliferaciones mentales y del sufrimiento, y como mecanismos subyacentes a la práctica de mindfulness: la práctica ética, la aceptación, la regulación atencional/concentración que permiten disminución momentánea de las reacciones de apego y aversión. La aceptación, es una cualidad de la conciencia que promueve la flexibilidad y curiosidad para la observación de los fenómenos mentales y la reorientación de la atención. Igualmente existen unos ciclos de retroalimentación o feedback entre los mecanismos descritos y la disminución de la proliferación mental y del apego/aversión (Grabovac et al., 2011).

Modelo de procesamiento mindfulness.

La propuesta de Shapiro et al. (2006) del modelo de procesamiento de mindfulness se basa en la comprensión e interdependencia de tres axiomas: actitud, atención e intención que conllevan al cambio en la perspectiva, llamado re-percepción.

El primer axioma hace referencia a las cualidades que caracterizan el proceso de concientización y de atención, por ejemplo, la aceptación, la apertura, el no juzgar y la bondad, que deben estar presentes de forma explícita y orientan la experiencia. El segundo axioma destaca la atención enfocada, amplia y sostenida a las experiencias internas y externas en el momento a momento. Por último, el tercer axioma hace referencia al propósito que motiva constantemente la práctica de mindfulness que se caracteriza por ser dinámico y cambiante (Freedman citado en Shapiro et al., 2006).

Este modelo postula la existencia de un meta-mecanismo llamado re-percepción que comprende mecanismos directos como la autorregulación, la clarificación de valores, la flexibilidad cognitiva, emocional y conductual y la exposición. La re-percepción hace relación a términos como descentramiento, desautomatización y desapego, cuya base común se fundamenta en el cambio de perspectiva a través de la desidentificación de los contenidos mentales y la observación clara y objetiva de la experiencia presente sin permitir un estado de disociación y desconexión (Shapiro et al., 2006).

Los mecanismos adicionales expuestos anteriormente contribuyen a la obtención de resultados positivos producidos mediante la práctica. La autorregulación, mediante la retroalimentación constante, es el proceso que permite la estabilidad y adaptación al cambio. La clarificación de valores, es el reconocimiento y valor que le asignan las personas a ciertos valores en la toma de decisiones, sin el condicionamiento de la sociedad. La flexibilidad cognitiva, emocional y conductual, es la respuesta adaptativa al entorno que

se contraponen a los patrones rígidos de reactividad. La exposición, capacidad de observar desapasionadamente los contenidos mentales propios, inclusive si son estados emocionales difíciles, permite integrarlos y ofrecer una respuesta diferente adaptada (Ramos y Hernández, 2008).

Modelo de mecanismo de eficacia de mindfulness.

Holzel et al. (2011) aportan un modelo de mecanismo de eficacia de mindfulness proponiendo como elementos el control atencional, la conciencia corporal, la regulación emocional, la revalorización y exposición y por último el cambio en la perspectiva del self.

En primer lugar, en lo que respecta al control atencional se puede decir que es el primer nivel de interacción con la práctica, más específicamente cuando se lleva la atención al aire que está entrando o saliendo de la nariz, lo que supone una primera facultad para llevar a cabo la práctica. En esta primera fase se guía a la persona por medio de distintas prácticas para hacer énfasis en la atención a la respiración o al cuerpo y mantenerla hasta que esta se vaya alejando, para así con una actitud de amabilidad retornar a la atención por medio del entrenamiento de la práctica con el fin de asumir una postura no reactiva ante las experiencias y así poder extinguir las respuestas habituales (Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck, & Job, 2015).

En una segunda instancia se encuentra la conciencia corporal ya que el cuerpo bajo la perspectiva de mindfulness consiste en un espacio de observación de la experiencia, lo cual está encaminado a la observación de momento a momento de la experiencia reconociendo todo aquello que surge a nivel corporal y teniendo en cuenta tanto la respiración como las sensaciones como medios de anclaje en el aquí y el ahora (Cebolla & Campos, 2016). Según el cuerpo también representa un lugar en donde ocurren las

experiencias y sirve como un espacio de observación basada en el presente y no juzgadora (Anālayo, 2013).

El tercer y cuarto mecanismos se refieren a dos maneras de comprender la regulación emocional, estas son conocidas como revaloración y exposición. La revaloración hace referencia al proceso de adaptación por medio del cual los eventos estresantes son reconstruidos como beneficiosos, significativos o benignos para lo cual mindfulness es de gran utilidad ya que durante la meditación la persona es expuesta a todo lo que está presente en el campo de su experiencia incluyendo estímulos internos y externos, sensaciones corporales o experiencias emocionales sin reaccionar a estos o sin alterarlos (Holzel et al., 2011). En el segundo componente, exposición se pretende que la persona se centre en crear nuevas formas de reaccionar a las emociones sin juzgarlas, facilitando así la exposición, extinción y re-consolidación de la experiencia que se está vivenciando (Cebolla & Campos, 2016; Pérez & Botella, 2006).

El quinto mecanismo, contempla los cambios en la perspectiva del self, por lo tanto, se intenta centrar la atención en la naturaleza transitoria del self por medio del aumento de conciencia interna para promover una mayor capacidad y claridad para observar los procesos mentales, consolidando la idea de que estos son transitorios (Holzel et al., 2011). Además, es importante tener en cuenta que la observación sin juicio promovida por la práctica de mindfulness permite el desapego o desidentificación de los contenidos mentales, lo que se ha conocido también como re-percepción o descentramiento (Cebolla & Campos, 2016; Shapiro et al., 2006).

Por lo anterior se puede decir que el control atencional se lleva a cabo por medio de una conciencia corporal y es en la observación de esta donde surgen las emociones y por consiguiente su regulación a través de la atención y es así como el cuerpo mismo lleva a la

modificación de la perspectiva del yo, generando una nueva perspectiva metacognitiva y descentrada, es decir, la capacidad de reflexionar sobre los propios estados mentales (Gallant, 2016; Hussain, 2015).

Mecanismos neurocognitivos de mindfulness en la autorregulación de emociones.

Moscoso y Lengavher (2015) ofrecen un modelo de tres dimensiones del proceso de entrenamiento de mindfulness y los mecanismos neurocognitivos asociados.

El primero, control y sostenibilidad de la atención, el cual está explícito en la instrucción de centrar la atención en la respiración en el proceso de inspiración y expiración. Durante esta práctica se observan y se reconocen la forma habitual de los pensamientos y de las distracciones y luego es necesario focalizar nuevamente la respiración en la atención. En este proceso la atención ejecutiva juega un papel de gran importancia en la estimulación de la actividad de la corteza cingulada anterior, el cual facilita la sostenibilidad y control de la atención durante la práctica (Moscoso & Lengavher, 2015).

El segundo es la respuesta de relajación que surge como respuesta a la disminución del estrés experimentado (Dixon & Overall, 2016). Este elemento está asociado al incremento en el tono parasimpático mediante el nervio vago y una disminución de la actividad simpática que conlleva a la reducción en el ritmo respiratorio, la presión sanguínea y el ritmo cardíaco (Nyklicek, Van Beugen, & Van Boxtel citados en Holzel et al., 2011).

El tercero, la reevaluación cognitiva de las emociones, permite la reinterpretación del evento estresor a través de la autorregulación emocional por medio de la región de la corteza prefrontal. Este elemento es fundamental en el monitoreo abierto, que se refiere a la focalización de la atención libre de pensamiento, emociones y sensaciones del momento

presente con la finalidad de revelar los patrones conductuales y habituales que ocasionan el estrés y reacciones emocionales negativas (Geschwind, Peeter Drukker, Van Os, & Wichers, citado en Holzel et al., 2011).

Cuestionarios – Escalas de medición mindfulness

Diversos autores han propuesto que para esclarecer los diversos componentes de mindfulness ha sido necesaria la elaboración de diversas escalas de autoreporte para evaluar el impacto de las prácticas de mindfulness y la actitud mindful (Christopher, Woodrich, & Tiernan, 2015; Parra et al., 2012). En la conceptualización de mindfulness se han desarrollado varios cuestionarios que evalúan distintas dimensiones como el actuar con conciencia y la aceptación sin valoración (Baer et al.; Brown y Ryan citados en Gallant, 2016).

Entre las escalas más destacadas se encuentran:

The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) propuesta por Buchheld, Grossman, & Walach (citados en Parra et al., 2012) la cual tiene en cuenta cuatro factores principales acerca de mindfulness; la atención al momento presente sin identificación con la experiencia, el no juzgar ni evaluar la actitud hacia uno mismo o de los otros, la apertura a los estados mentales negativos y los procesos de orientación a la comprensión profunda de la experiencia presente. Se ha observado que esta escala se centra más precisamente en las creencias que en aspectos comportamentales, es decir plantean preguntas sobre la frecuencia de los sentimientos y de las propias creencias. EL FMI se diseñó con el objetivo de ser utilizada en aquellas personas que tenían experiencia en la meditación (Barajas & Garra, 2015; Trousselard et al., 2010).

En segundo lugar se encuentra la Mindfulness Attention Awareness Scale (MASS) propuesta por Brown y Ryan (citados en Parra et al., 2012), la cual se centra en un solo

factor que hace referencia a la capacidad que tiene la persona de estar atenta y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. El MASS se utiliza para evaluar las diferencias individuales en relación a la frecuencia de la atención durante un periodo de tiempo. Está compuesta por 15 ítems cada uno de los cuales es una afirmación expresada como una oración declarativa. Las personas miden la frecuencia con la que han experimentado una situación particular utilizando una escala tipo Likert de 6 puntos. La escala se centra en la presencia o ausencia de la atención y la conciencia de lo que está ocurriendo en el momento presente, en lugar de tratar de medir atributos tales como aceptación, confianza, empatía, gratitud u otros que han sido relacionados con mindfulness. Cabe resaltar que entre mayor sea la puntuación mayor atención tendrá la persona (Barajas & Garra, 2015; Soler et al., 2012).

En tercer lugar está el Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) propuesto por Baer, Smith, & Allen (citados en Parra et al., 2012) el cual surge dentro del marco de la terapia dialéctica-conductual. Este enfoque entiende mindfulness a partir de cuatro factores entre los que se destacan *el observar* que consiste en la habilidad para atender a los hechos ya sean hechos internos como emociones o de hechos externos como respuestas conductuales; *el describir* en el que se mide la capacidad de describir hechos o respuestas personales con palabras; *el actuar conscientemente* el cual se trata de la capacidad de centrar y sostener la atención en la actividad que se está llevando a cabo y *el aceptar sin enjuiciar* que mide la habilidad de adoptar un enfoque no evaluador sobre la experiencia (Cebolla & Miro, 2008). Algunos autores Barajas y Garra (2014) proponen que esta escala puede ser de gran utilidad para aquellos profesionales de la enseñanza de mindfulness y para evaluar las habilidades de pensamiento de sus pacientes.

Por último, en relación a las escalas de medición se encuentra el Five- Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) propuesto por Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, y Toney (citados en Parra et al., 2012) el cual se basa en un análisis funcional de las cinco escalas más importantes acerca de mindfulness, el Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) el Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), el Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), la Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS) y el Mindfulness Questionnaire (MQ). Este evalúa la tendencia de estar mindful en la vida diaria así como también el conjunto de habilidades de mindfulness que cuando están presentes pueden producir un cambio en las percepciones de los individuos dando mayor claridad y objetividad a la experiencia de momento a momento, lo que a su vez puede facilitar la flexibilidad cognitiva, conductual y emocional que influye positivamente en el bienestar de las personas (López et al., 2016).

El FFMQ está compuesto por cinco constructos entre los que se encuentran (1) Observación; incluye darse cuenta o asistir a experiencias internas y externas, tales como sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos y olores. (2) Describir; se refiere a etiquetar experiencias internas con las palabras. (3) Actuar con conciencia; incluye la asistencia a las propias actividades del momento y puede ser contrastado con comportarse mecánicamente mientras la atención se centra en otro lugar (piloto automático). (4) No hacer juicio de la experiencia interna; se refiere a adoptar una postura no evaluativa hacia pensamientos y sentimientos. (5) No reaccionar ante la experiencia interna; es la tendencia de permitir que los pensamientos y sentimientos fluyan, sin quedar atrapados en o dejarse llevar por ellos (Schmidt & Vinet, 2015).

Cabe mencionar que la escala es un autoinforme compuesto por 39 ítems. Los resultados indican que en términos generales, los meditadores son diferentes a los no

meditadores, específicamente en la capacidad de observar, que se adquiere con la práctica de técnicas meditativas y que a su vez potenciaría la capacidad de describir la experiencia (Schmidt & Vinet, 2015).

Otras medidas pertinentes para evaluar el estado de mindfulness son los inventarios de autoinforme que consisten en medidas basadas en el lenguaje, datos cualitativos recogidos de entrevistas semiestructuradas, evaluación de pares y medidas biológicas y neuropsicológicas (Sauer et al., 2013).

Enfoques psicoterapéuticos basados en mindfulness

La aceptación de mindfulness en la cultura occidental ha permitido que distintas disciplinas, especialmente la psicología, introduzca esta noción para la formulación de tratamientos e intervenciones. Para esto se han desarrollado enfoques psicoterapéuticos basados en mindfulness que otorgan vital importancia a los recursos personales y a la capacidad del individuo de curarse a sí mismo (Olendzki, 2009). Estas intervenciones conceptualizan mindfulness como un conjunto de habilidades que pueden ser aprendidas y practicadas con el fin de reducir los síntomas psicológicos y mejorar la salud y el bienestar (Baer et al., 2006) e integran la esencia de la práctica tradicional de mindfulness (Gu, Strauss, Bond, & Cavanagh, 2015) al facilitar un estado consciente de vigilia en los pensamientos, sensaciones y emociones surgidos en el presente (Tang et al., 2007).

Las prácticas pueden ser informales (actividades de la vida diaria) y formales (exploración del cuerpo, sentarse, el movimiento y meditaciones para caminar) (Olendzki, 2009). De igual forma las sesiones incluyen la psicoeducación (información sobre la universalidad de la mente, el rol de la percepción, las asociaciones mente/cuerpo, la reactividad al estrés, el desarrollo de recursos internos para afrontar las situaciones y el

bienestar biosociológico), el análisis y la discusión de experiencias y prácticas guiadas de meditación u orientación del profesor (Burke, 2010).

Mindfulness como un procedimiento terapéutico se encuentra inmerso en el desarrollo de las denominadas terapias de tercera generación que se refieren a terapias cognitivas y conductuales que incluyen entre sus procesos la conciencia, el compromiso y la aceptación lo que permite un cambio en la reorientación de la vida (Coutiño, 2012; Vallejo, 2006). Esto se refiere más precisamente a que si se considera que algún aspecto de la vida de la persona no puede ser cambiado, puede llegar a ser útil que la persona por medio de ciertas técnicas aprenda a convivir con su dificultad siendo capaz de aceptarla y de entablar una relación más amena con sus pensamientos y emociones lo cual va a influenciar notablemente su experiencia subjetiva, cambiando el curso y la propia conciencia de ésta dando paso así a la debilitación y/o erradicación del síntoma (Amaya, 2015; Moñivas et al., 2012).

La característica esencial de estas terapias de tercera generación es el hecho de adoptar una perspectiva más experiencial y hacer uso de estrategias de cambio de carácter indirecto. Más específicamente en lo que respecta a mindfulness en cuanto a la aceptación de sensaciones y sucesos tal como ocurren, supone optar por experimentar conductas que sean funcionales y que difieran de aquellas que pueden estar generando el problema o la dificultad (Vallejo, 2006).

Estas terapias han ido evolucionando a lo largo de los años 90, y entre estas se destacan la terapia de aceptación y compromiso (ACT), la psicoterapia funcional analítica (FAP), la terapia dialéctica conductual (DBT), la activación conductual (BA) y la terapia conductual integral de pareja (IBCT, 2000). También se han desarrollado programas de intervención de mindfulness propiamente como son: el programa de reducción del estrés

basado en mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT) (Coutiño, 2012).

Estos enfoques se componen de programas universales de aprendizaje experiencial con el objetivo de desarrollar habilidades de mindfulness separados del contexto filosófico y religioso (McWilliams, 2014). En este punto han existido diversas críticas que resaltan la importancia de la conducta ética y de la instrucción explícita para la enseñanza y práctica de mindfulness tal como incorpora la tradición budista para la reducción del sufrimiento a través del Noble Camino Óctuple (Monteiro, Musten, & Compson citados en Purser, 2014).

La conducta ética descrita por la tradición incluye el discurso correcto, la acción correcta y el medio de vida correcto, este último corresponde a vivir la vida de forma benevolente sin causar daño; esta dimensión ética es considerada como medio pragmático para facilitar el “despertar” y el bienestar (Amaro, 2015). Por lo tanto, la ausencia explícita de estos elementos podría permitir el desarrollo de mindfulness incorrecto conllevando a una oferta comercial que promueva la opresión laboral (Cepeda, 2016).

No obstante, algunos autores han argumentado que la práctica de mindfulness en los enfoques seculares se encuentra presente esta conducta ética de forma implícita debido a que los instructores están vinculados a unos estándares profesionales que promueven la beneficencia y la no maleficencia (Davis, 2014). De igual forma indican la existencia de elementos éticos inherentes a la práctica y enseñanza de mindfulness como son la actitud no enjuiciadora, curiosa, compasiva, amable, entre otros, en el cual el profesorado que personifica estas cualidades siendo un recordatorio constante a sus practicantes de seguir estos lineamientos. Asimismo las personas que secundan esta posición opinan que la enseñanza de principios éticos basados en la tradición budista podría resultar problemática para aquellos que no se identifican bajo esa filosofía (Davis, 2014).

Por último, es importante tener en cuenta que la gran aceptación e interés sobre los enfoques basados en mindfulness en el mundo occidental conlleva tanto a beneficios como a potenciales riesgos. Los beneficios están basados en la facilidad de acceso a enfoques contemplativos que tienen como objetivo entrenar la mente y la conciencia para conocer a mayor profundidad su mundo interior y direccionar su vida a una transformación radical. Los riesgos están enfocados a la descontextualización de la práctica de su contexto original reduciendo por ejemplo los principios budistas a la meditación como tal o a la práctica de mindfulness (Greenberg & Mitra, 2015) posibilitando la desintegración y mal entendimiento de estos aspectos, fomentando así una visión errónea o aislada del objetivo principal de mindfulness que se refiere a la comprensión fundamental de la vida (Crane, Jandric, Barnhofer, & Williams, 2010).

Reducción del estrés basada en mindfulness

El Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR por sus siglas en inglés Mindfulness Based Stress Reduction) fue desarrollado en 1979 por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts (R. A. Baer, Carmody, & Hunsinger, 2012) con el fin de introducir en las intervenciones terapéuticas un programa instructivo, estructurado y multimodal con el fin de mejorar la conciencia plena de las personas focalizando su atención en el presente (Amaya, 2015). Este programa está compuesto por ocho sesiones semanales cada una de aproximadamente dos horas y media y un día de práctica intensiva alrededor de la sexta semana, adicionalmente se deja trabajo en casa el cual consiste en practicar la meditación durante 30 a 45 minutos todo esto guiado por medio de un CD (Bertolín, 2015).

Teniendo en cuenta que uno de los objetivos de MBSR es la mejora del bienestar físico y psicológico de las personas, cabe señalar que desde esta perspectiva lo que se

propone es eliminar el sufrimiento y cultivar la compasión ayudando los participantes a modular la experiencia de dolor y discapacidad (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008; Santorelli citado en Crowe et al., 2015) y la reducción de estrés (Amaya, 2015) mediante un cambio de actitud frente a su padecimiento (Kabat-Zinn citados en Crowe et al., 2015), es decir busca reducir las rumiaciones mentales del pasado y del futuro mediante la atención al momento presente (R. Purser, 2015).

Por su parte esta intervención se lleva a cabo formalmente por medio de un entrenamiento, en el que se tienen en cuenta algunas técnicas específicas tales como el body-scan o exploración corporal, que consiste en un repaso mental del cuerpo para aumentar la conciencia sobre la relajación o tensión en cada zona; otra de las técnicas es conocida como la meditación mindfulness o vipassana ya sea en posición sentada o caminando y consiste en aprender a centrarse en el momento presente, sin juicio ni evaluación de lo que surja en el campo experiencial mientras se va realizando la práctica y otra de las técnicas utilizadas es conocida como yoga consciente o mindfulness del movimiento corporal el cual recurre a posturas de hatha yoga para mejorar la flexibilidad y llevar a cabo un trabajo completo de respiración mediante posturas concretas. Es importante aquí tener en cuenta que el programa incluye también unas prácticas informales entre las que se destacan mindfulness en la vida cotidiana, es decir llevar todo lo aprendido en las sesiones al día a día con el fin de incluir esta conciencia plena en las actividades diarias de cada persona (Ruiz, Rodríguez, Martínez, & Núñez, 2014).

Cabe resaltar que a partir de la implementación de esta intervención existen pruebas convincentes de que la aplicación de esta técnica puede mejorar diversos aspectos de la vida de una persona, se ha encontrado que se han presentado mejoras en síntomas depresivos y de ansiedad (Crowe et al., 2015).

En lo que respecta a la depresión ya sea recurrente, resistente o residual el MBSR es de gran utilidad, se han evidenciado mejorías en los trastornos del estado de ánimo haciendo énfasis en la reducción de los pensamientos rumiadores, así como también hay algunos indicios de que esta práctica podría llegar a ser un recurso interesante para trabajar la ideación suicida (Bertolín, 2015). Esta investigación reporta que la intervención parece ser efectiva para trabajar distintos trastornos de ansiedad como el de ansiedad generalizada, el trastorno por angustia y la fobia social. Para la fobia social se han encontrado resultados positivos ya que puede reducir en los pacientes la reactividad emocional permitiendo así una mejor regulación de las emociones, disminuyendo tanto las emociones negativas como la gravedad de los síntomas de ansiedad social (Bertolín, 2015).

Si hablamos de los beneficios del MBSR frente a la experiencia de dolor podemos observar que entre ellos se destacan: la disminución de la percepción de la intensidad del dolor; la reducción del estrés, ansiedad y depresión; la necesidad disminuida de medicación; la capacidad de reflexionar sobre las opciones de mejoría; la mejoría en cuanto a la adherencia al tratamiento; el aumento de la motivación para el cambio de estilo de vida; el enriquecimiento de las relaciones interpersonales y la conexión social; y la modificación de los procesos biológicos que afectan a la salud, tales como el sistema nervioso autónomo, la función neuroendocrina y el sistema inmune (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008).

Los autores sugieren también que hay alguna evidencia emergente que MBSR puede ser una intervención clínicamente efectiva para mejorar el estado de salud física en condiciones tales como el síndrome de intestino irritable, asma, fibromialgia y trastornos de somatización y dolor crónico, para este último hay evidencia de mejoría de los síntomas depresivos asociados al dolor (Bertolín, 2015). Existe evidencia también de que esta práctica puede ser eficaz para el tratamiento de síntomas tales como insomnio, tinnitus y

dolor de espalda baja (Crowe et al., 2015). Ludwig & Kabat-Zinn (2008) sugieren que estas mejoras pueden deberse a que la modulación de la experiencia subjetiva de los síntomas permite un mejor afrontamiento ante la situación particular.

Existe por otra parte evidencia de que la intervención MBSR es efectiva para el tratamiento del cáncer. Autores como Speca et al. (citados en Crowe et al., 2015) comprobaron que hay una mejoría en cuanto a las alteraciones anímicas y los síntomas de estrés de los enfermos con cáncer. Además el MBSR puede llegar a ser efectivo para las mujeres que han sido diagnosticadas con cáncer de mama en estadio precoz y los resultados han proporcionado evidencia de efectos beneficiosos sobre la función inmune, la calidad de vida, la mejora en el estilo de afrontamiento y la salud mental de las pacientes (Bertolín, 2015).

Otra de las enfermedades que pueden ser trabajadas por medio de esta práctica es el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) ya que a partir de esta intervención se han puesto en evidencia resultados positivos en ámbitos relacionados con la hostilidad, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, y la salud física de jóvenes infectados (Bertolín, 2015). Hay también pruebas preliminares acerca de que el entrenamiento en mindfulness puede influir en la disminución de linfocitos T CD4 en pacientes adultos con el virus, así como también se ha encontrado a partir de algunos estudios que el incremento de la conciencia se correlaciona significativamente con la disminución de la evitación experiencial, el afecto positivo y mejoría de síntomas depresivos (Bertolín, 2015).

Grossman et al. (citados en Crowe et al., 2015) sugieren que el entrenamiento mental puede mejorar las características generales para hacer frente a la angustia y a la incapacidad que se presenta en la vida cotidiana, así como también puede ser útil en condiciones más extraordinarias como un trastorno grave o de estrés postraumático con el

objetivo de reducir directamente las experiencias disfóricas relacionadas con el trauma, incluyendo la vergüenza, la anhedonia, y el embotamiento emocional, así como a su vez aumentar la resiliencia (Frewen, Rogers, Flodrowski, & Lanius, 2015). Se puede observar también que las personas que poseen una mayor conciencia desarrollada a partir de la práctica de mindfulness cuentan con habilidades efectivas para el manejo del estrés, lo cual se evidencia a través del incremento de la atención, el bienestar subjetivo, la empatía y la esperanza (Bertolín, 2015).

Se ha puesto en evidencia también que durante la implementación de la práctica de la meditación surgen algunas respuestas de tipo somático. Davidson (2015) han encontrado resultados importantes respecto al funcionamiento cerebral ya que a partir del desarrollo de la práctica durante las 8 semanas se han evidenciado aumentos significativos en la activación anterior de la corteza cerebral del lado izquierdo, lo cual se encuentra asociado con un efecto positivo y con el aumento de los títulos de anticuerpos lo que se encuentra relacionado directamente con la función inmune.

Es importante señalar que existe evidencia de que MBSR tiene un efecto positivo en la reducción del impacto diario de las condiciones físicas a largo plazo y que para algunas condiciones, tales como insomnio primario y el síndrome del intestino irritable existe una mejoría en el estado de salud del paciente después de la intervención (Crowe et al., 2015).

La formación para enseñar la práctica implica que los maestros posean una amplia formación y una extensa experiencia personal en la práctica de mindfulness, estos requisitos incluyen una práctica establecida y permanente, la formación profesional, la supervisión periódica, la asistencia a retiros de meditación y el desarrollo profesional continuo. Normalmente el entrenamiento de estos maestros ha de ser mínimo de 3 años de

práctica profesional independiente antes de empezar el entrenamiento para llegar a ser maestro de enfoques de mindfulness (Shonin & Van Gordon, 2014c).

Hay que señalar que MBSR se ha desarrollado en una amplia gama de contextos tales como las intervenciones clínicas, instituciones educativas y en organizaciones del sector productivo, lo cual pone en evidencia que el maestro ha de adquirir una formación profesional pertinente para el contexto en el cual tiene la intención de enseñar (Crane et al., 2012).

Modelo de terapia cognitiva basada en mindfulness

Uno de los modelos de gran relevancia es el Modelo de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT por su sigla en inglés Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Este modelo nace de las características específicas de la depresión y tiene su origen en el Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness propuesto por Jon Kabat –Zinn (Korman & Garay, 2012). El MBCT se mezcla con algunas técnicas de la terapia cognitiva estándar como por ejemplo la psicoeducación y la interrupción de patrones de pensamiento a través de la enseñanza de las bases psicológicas de la depresión desde una mirada cognitiva, comprendiendo las asociaciones entre estados emocionales y pensamientos negativos (Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid citados en Moscoso & Lengavher, 2015).

El MBCT es un tratamiento breve que incluye una entrevista inicial individual y sesiones grupales durante ocho semanas, con cuatro sesiones de seguimiento durante el año siguiente. El programa se combina con prácticas tradicionales de meditación, tales como el escaneo corporal, entrenamiento en respiración y técnicas tradicionales de la terapia cognitiva como la psicoeducación que posibilita la toma de conciencia de los pensamientos negativos y de la posibilidad de recaída (Korman & Garay, 2012).

El entrenamiento tiene como objetivo que los participantes puedan tomar a los pensamientos y a los sentimientos como eventos en la conciencia manteniendo la distancia sobre ellos sin reaccionar y detener el funcionamiento automático de la mente (Korman & Garay, 2012). Cabe resaltar que el objetivo de la terapia no es la eliminación de los pensamientos negativos ni de la tristeza, sino que los pacientes actúen y se relacionen de forma distinta con sus pensamientos y emociones, debido a que estas formas de reacción es aquello que los hace vulnerables a la depresión recurrente (Korman & Garay, 2012).

Se ha puesto en evidencia que tras la implementación de este programa las personas mencionan percibir cambios significativos en el ámbito cognitivo o forma de pensar, en el estado de ánimo, en la convivencia con otros y en el afrontamiento del dolor físico así como también son capaces de reconocer que poseen una forma de pensar más positiva y centrada en el presente (Cebolla & Miró, 2008). Asimismo se ha encontrado que esta terapia puede ser efectiva para aliviar síntomas de depresión y ansiedad, en las recaídas de la depresión y ayuda a mejorar el funcionamiento psicológico (Miró et al., 2011).

Por otra parte, este modelo enfatiza que los terapeutas deben realizar prácticas de mindfulness y meditación y tener una larga experiencia personal con estas prácticas (Burke, 2010) para tener un mayor conocimiento experiencial del modelo y así poder llevar a cabo los tratamientos (Korman & Garay, 2012). Asimismo, sugieren que la práctica de mindfulness es beneficiosa también porque ofrece a los terapeutas una forma de estar conscientes frente a las reacciones que los pacientes producen en ellos (Korman & Garay, 2012).

Cabe señalar que este modelo se ha implementado más comúnmente en entornos clínicos o en contextos donde se hace uso de un modelo psicológico para la comprensión de algunos problemas de esta índole, por lo tanto, los maestros que imparten este modelo en

un entorno clínico han de poseer entrenamiento en un enfoque psicológico que permita hacer uso de modelos y tratamientos psicológicos basados en la evidencia (Crane et al., 2012).

Terapia dialéctica conductual

La Terapia Dialéctica Conductual (DBT por su sigla en inglés Dialectical Behavior Therapy) es un paradigma multifacético, el cual incluye un conjunto de procedimientos cognitivos y conductuales dirigidos a crear un cambio en la manera de pensar, sentir y comportarse (Linehan citado en Swales, 2009). El marco teórico de la DBT considera el punto de vista dialéctico, en el cual la realidad responde a fuerzas opuestas que en este caso están representadas por los principios de aceptación y cambio comportamental para el abordaje de las alteraciones de la personalidad límite. Los pacientes que reciben este tipo de tratamiento son entrenados en la práctica de mindfulness dentro del contexto de dicho cambio comportamental y la aceptación de su propia historia personal (Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan, 2006)

Esta ha sido también considerada como un enfoque que desarrolla en los individuos habilidades de regulación emocional por medio de la incorporación de ejercicios de conciencia y atención en las propias emociones, pensamientos y sentimientos, que implica un tratamiento conductual y cognitivo y puede ser útil para trabajar diversos trastornos mentales entre esos el trastorno límite de la personalidad (Grecucci et al., 2015). El tratamiento en la DBT se estructura a partir de cuatro elementos. La psicoterapia individual en la cual el terapeuta es quien guía el proceso y planifica el tratamiento con el fin de ayudar al paciente a integrar y aplicar aquello que aprende en otras instancias así como también es quien está para atender al paciente durante una crisis (Elices & Cordero, 2011).

El segundo elemento es el entrenamiento grupal en habilidades en el que se enseñan cuatro módulos mindfulness, habilidades para la tolerancia al malestar, la efectividad interpersonal y la regulación emocional con el fin de enseñar habilidades para disminuir comportamientos disfuncionales y sustituirlos por unos más funcionales. Las habilidades de mindfulness son las primeras en enseñarse y lo que se pretende es que el paciente aprenda a focalizar la atención en sus propios pensamientos y emociones, intentando describir lo que ocurre sin emitir juicios (Elices & Cordero, 2011). En cuanto a las habilidades de regulación emocional estas ayudan al paciente a disminuir los comportamientos impulsivos que ocurren en contextos de alta activación emocional con el fin de aprender a identificar y describir las emociones, a no evitar las emociones negativas, y a aumentar las emociones positivas (Ramos & Hernández, 2008). En lo que respecta a la tolerancia al malestar se compone de técnicas para el control de impulsos que ayudan al paciente a sobrellevar las crisis sin implementar comportamientos disfuncionales. Por último, en cuanto a las habilidades de efectividad interpersonal se enseña asertividad y a lograr los objetivos manteniendo el respeto por uno mismo y los demás (Ramírez & Vargas, 2012).

Un tercer elemento es conocido como la consultoría telefónica la cual ayuda a generalizar las habilidades aprendidas en los grupos, estas son llamadas de una breve duración aproximadamente diez minutos, en las que el terapeuta evalúa el riesgo en que se encuentra el paciente y lo guía para poner en práctica alguna de las habilidades aprendidas en los grupos en el momento en que la situación está ocurriendo (Elices & Cordero, 2011).

Por último, según Elices y Cordero (2011) se encuentran las reuniones de consultoría del equipo de terapeutas la cual está diseñada para apoyar y brindar asesoramiento a los terapeutas individuales y de entrenamiento grupal de habilidades con

respecto a las dificultades que puedan surgir. Además, permiten mantener la motivación y adhesión al modelo de tratamiento por parte de terapeutas, mejorar la empatía con los pacientes y prevenir o reducir el burnout.

Entre las estrategias más destacadas de la DBT se encuentran las estrategias centrales que corresponden a validación y resolución de problemas y las estrategias dialécticas. La validación consiste en reflejar de forma directa la aceptación de los comportamientos, pensamientos y emociones del paciente y es mediante esta que se le comunica al paciente de una forma clara que sus comportamientos tienen sentido y son entendidos por el terapeuta en el contexto en que se producen (Linehan citado en Elices & Cordero, 2011). Es importante reconocer que existen tres niveles de validación, en primer lugar se encuentra la observación activa en la que el terapeuta recoge información asumiendo una postura no enjuiciadora hacia lo que reporta el paciente, el segundo nivel propone reflejar al paciente aquello que se pudo observar para así establecer una postura empática y por último se lleva a cabo una validación directa en la que el terapeuta comunica clara y empáticamente al paciente que tanto sus pensamientos, emociones y conductas son entendidos por él en el contexto en el que se llevan a cabo (Elices & Cordero, 2011; Ramírez & Vargas, 2012).

En contraste se encuentran las técnicas de resolución de problemas que enfatizan en el cambio y sugieren que el énfasis en la aceptación como parte del cambio surge de la integración de las prácticas de mindfulness con las prácticas de la psicología occidental como la terapia cognitivo-conductual. Cabe resaltar que estas dos técnicas la validación y la resolución de problemas deben aplicarse de la mano ya que si se aplican por separado pueden ser invalidantes e incorrectas (Elices & Cordero, 2011; Swales, 2009).

En lo que respecta a las estrategias dialécticas se puede decir que tienen su raíz en la filosofía dialéctica que postula la realidad como un estado de permanente proceso y cambio además cabe mencionar que la tensión dialéctica más importante es la de lograr el cambio en un contexto de aceptación de la realidad tal cual es (Swales, 2009).

Se ha demostrado la efectividad de la DBT para problemas tales como el abuso de sustancias, bulimia, trastorno por atracón, depresión en adultos mayores, tratamiento de adolescentes que presentan conductas para-suicidas, autolesiones, ideación suicida y desesperanza (Gempeler, 2008) Asimismo se ha demostrado que esta terapia puede ser efectiva para la reducción de sintomatología psiquiátrica, ansiedad, depresión, inestabilidad emocional, así como también puede provocar una mejoría de la irritabilidad, disminuir el uso de habilidades disfuncionales, disminuir la ocurrencia de conductas problemáticas y promueve habilidades de regulación emocional (Naranjo, 2013).

Por último, cabe señalar que el terapeuta debe estar alerta a las tensiones dialécticas que puedan surgir en la relación con el consultante y procurar así balancear la aceptación con el cambio, la flexibilidad con la estabilidad. El terapeuta funciona como modelo para enseñar comportamientos dialécticos, para lograr esto ofrecerá modos de pensar y actuar alternativos, procurando no tener una postura rígida y tomar el cambio como algo inevitable (Elices & Cordero, 2011).

Terapia de Aceptación y Compromiso

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) tiene como marco teórico el modelo cognitivo-conductual de tratamiento psicoterapéutico e incorpora el concepto de mindfulness dentro del contexto de la observación de sí mismo y la aceptación (Luciano & Valdivia, 2006). De manera similar al programa MBSR, los pacientes son instruidos para observar y experimentar sus sensaciones corporales, pensamientos y emociones sin elaborar

juicios de valor. La ACT es un modelo psicoterapéutico que explícitamente recomienda a sus pacientes abandonar cualquier intento de controlar los pensamientos y emociones, desarrollando, por el contrario, un sentido de aceptación y compromiso con un punto de vista (Moscoso & Lengavher, 2015).

Esta terapia no se centra en cambiar o reducir los pensamientos, sensaciones, o recuerdos molestos sino se trata de alterar su función y generar flexibilidad para poder regular el comportamiento. Asimismo, busca generar las condiciones para que el paciente aprecie la paradoja de su comportamiento, es decir que es necesario contextualizar el funcionamiento en el ámbito de lo que sea importante para el paciente y busca potenciar interacciones clínicas que permitan al paciente tomar conciencia plena y abierta del flujo de los eventos privados de modo que haga, o no, uso de ellos para actuar de modo valioso. Además, ACT pretende generar un repertorio extenso y flexible de acciones encaminadas a avanzar hacia metas u objetivos inscritos en direcciones personalmente valiosas, y no por la presencia o ausencia de ciertos estados cognitivos y emocionales valorados como negativos (Luciano & Valdivia, 2006).

La ACT también incluye atención flexible al momento presente, aceptación de la experiencias del momento presente, observación de los pensamientos y la trascendencia del sentido del self, es decir reconocer la transitoriedad de las emociones y sentimientos y la desidentificación con estos eventos como procesos identitarios del individuo (Pérez & Botella, 2006).

En la ACT los valores constituyen un elemento esencial para la salud psicológica debido a que motivan la conducta a un sentido de significado, vitalidad y compromiso. La identificación de valores por parte de los clientes debe realizarse desde aquello que ellos

consideran más importante para sus vidas como ejemplo las relaciones, el trabajo, el involucramiento comunitario, espiritualidad y el autodesarrollo (Baer, 2015).

Según León, Lahera y López (2014) la terapia de aceptación y compromiso se compone de las siguientes fases. En primer lugar se encuentra el establecimiento y mantenimiento de un contexto para la relación terapéutica en el que el terapeuta muestra al paciente que lo importante en la sesión es su experiencia, minimizando su propia función como alguien que indica al paciente qué tipo de vida debe llevar, lo que debe sentir o pensar, para así crear las condiciones necesarias para que el paciente pueda identificar aquello que pretende conseguir y lo que realmente consigue, en esta etapa es importante que el terapeuta valide constantemente los sentimientos del paciente y sus experiencias. En una segunda instancia aparece la desesperanza creativa en la que se desarrollan las actuaciones del paciente dirigidas a experimentar lo que se desea y los resultados de estos actos, lo cual promueve que el paciente sea consciente de las formas en cómo ha actuado y trate de modificar los pensamientos, sentimientos y recuerdos que le son desagradables con el fin de reconocer que la evitación de eventos personales no funciona como mediador de la insatisfacción. En tercer lugar se encuentra la estrategia de control de los eventos privados que es en este caso el problema y no la solución, lo que se pretende es que el paciente aprenda que el problema no está constituido por los eventos privados en sí, sino por el afán de controlarlos y se advierte al paciente que una posible alternativa para el control está enfocada en la aceptación de estos eventos. En el cuarto lugar se encuentra la clarificación de valores por medio de la cual el paciente es capaz de identificar los aspectos valiosos de su vida, sus objetivos a corto y largo plazo y las acciones necesarias para conseguirlos. En quinto lugar está el distanciamiento de los eventos privados que consiste en la observación de los eventos con el fin de tomar perspectiva respecto a estos, lo cual ayudará al paciente a

ser consciente de si en un momento dado está actuando según si su experiencia se lo indica o no. Y en último lugar se encuentran las dimensiones del yo con lo que se pretende que el paciente reconozca que puede tener un pensamiento pero que él es mucho más que ese pensamiento ya que el yo es el contexto en donde ocurren los fenómenos cognitivos

Los métodos clínicos que componen la ACT según Luciano & Valdivia (2006) están infundados en modalidades verbales tales como las metáforas las cuales han de ser analogías del problema ya que serán apropiadas si alcanzan funcionalmente el patrón de evitación; por su parte las paradojas permiten observar las trampas verbales que realiza la persona y por último los ejercicios experienciales tales como la práctica de la exposición consciente a los eventos privados que generan malestar y que surgen en cada momento desde una perspectiva propia en el aquí y el ahora. Es importante tener en cuenta que las autoras proponen también que los elementos previamente mencionados son esenciales en la ACT ya que la aplicación de estos conlleva a la aceptación del paciente respecto a sus eventos privados ya que está al servicio de la actuación impregnada de valores personales.

La ACT ha sido implementada en un amplio número de problemas psicológicos. Puede ser eficaz para la depresión, manejo del estrés laboral, sintomatología psicótica, patrones obsesivos-compulsivos, ansiedad y fobia social, consumo de drogas y tabaco, esclerosis múltiple, psico-oncología, tricotilomanía, miedos y preocupaciones, diabetes, episodios epilépticos, dolor crónico, actos auto-lesivos, en intervención con padres de niños con limitaciones, en desorden de pánico con agorafobia, abuso de bebidas alcohólicas, duelo complicado, conducta sexual de alto riesgo en adolescentes, para evitar cronicidad y alterar de forma notable el curso de secuelas y síntomas variados, habiéndose aplicado en formato breve y amplio; en formato individual y grupal (Luciano & Valdivia, 2006).

A partir de lo anterior se ha confirmado que la ACT ayuda a los pacientes a modificar algunas de sus relaciones con las experiencias interiores por medio de la observación y aceptación de los propios pensamientos, sentimientos y sensaciones e invita al individuo a tomar una acción comprometida de acuerdo a sus valores personales, haciendo frente a las reacciones emocionales que siempre han evitado y rechazado (Grecucci et al., 2015).

Por otra parte es conveniente mencionar que el terapeuta ha de tener como base para la intervención la propia experiencia del paciente y a partir de esta introducir preguntas, metáforas y ejercicios para la clarificación de valores. Por tanto, el terapeuta presentará y pedirá al paciente metáforas o ejemplos, mostrará paradojas y realizará ejercicios para tratar de normalizar el malestar que surja en sesión, aceptando pensamientos, sentimientos y recuerdos difíciles sin hacer movimientos para liberar al paciente del contacto con sus experiencias privadas. Asimismo, fomentará la discriminación del contexto del yo y de los contenidos cognitivos que surjan para generar un espacio necesario que permita al paciente elegir una acción valiosa aún en presencia de emociones, pensamientos o recuerdos que previamente controlaban su acción (Luciano & Valdivia, 2006).

Campos de Aplicación

A partir del creciente interés, desarrollo e implementación de mindfulness en occidente se han consolidado algunos campos específicos para la aplicación de este.

En primer lugar se encuentra *el Enfoque Cognitivo basado en Mindfulness para la Tercera Edad* que está diseñado para personas de 65 años en adelante y tiene como objetivos enseñar a las personas a observar las experiencias actuales con conciencia y sin prejuicios; identificar comportamientos o reacciones automáticas a las experiencias actuales que son potencialmente desadaptativas y mejorar positivamente sus habilidades para

afrontar las dificultades típicas que enfrentan en la vida cotidiana, todo esto la adquisición de nuevos comportamientos a partir del aprendizaje observacional y el modelamiento y siendo supervisado y guiado por un instructor experimentado (Morone & Greco, 2014; Zellner et al., 2014). Por su parte el *Programa de Parto y Crianza basado en Mindfulness* pretende mejorar el impacto del estrés relacionado con los desafíos del embarazo, el parto y la crianza temprana por medio de la utilización de prácticas de meditación mindfulness con el fin de promover la salud y el bienestar de la familia, dinámicas más adaptativas, aumento de relaciones significativas entre padres e hijos y provocar una modulación adecuada del afecto negativo (Duncan & Bardacke, 2010; Hastings & Manikam, 2013).

En el ámbito organizacional se hace uso de *Mindfulness para la Facilitación de Grupo* que según autores como Hunter & McCormick (citado en Adriansen & Krohn, 2016) puede mejorar el rendimiento grupal, aumentar la participación de los empleados, aumentar la creatividad en la planificación y mejorar la adaptabilidad, para esto las técnicas de mindfulness de mayor utilidad son: el centrarse en el aquí y el ahora, la interpretación y regulación del nivel de energía y estado de ánimo y por último la regulación de la atmósfera grupal.

Las *Intervenciones basadas en Mindfulness en el Ámbito Educativo* se han implementado con el fin de desarrollar nuevas habilidades para activar los recursos internos de los estudiantes y dar pie a la construcción de un conjunto de estrategias de afrontamiento altamente efectivas para manejar las emociones negativas, aumentar el bienestar, mejorar el rendimiento, mejorar la atención, reducir la ansiedad ante los exámenes y aumentar la empatía promoviendo así el desarrollo integral de los alumnos (Amutio-Kareaga, Franco-Justo, Gázquez-Linares, & Mañas-Mañas, 2015; Ruiz et al., 2014). Se ha puesto en evidencia que estas intervenciones pueden servir como mediadoras en los cambios sociales,

emocionales y cognitivos de forma positiva que se extienden en los entornos inmediatos de la escuela (Tobin, Magorzata, & Konstantinos, 2015).

Por último se encuentran las *Intervenciones basadas en Mindfulness en Psicología del Deporte* en este campo se han adoptado dos enfoques: mindfulness en combinación con la aceptación y el compromiso - MAC (Gardner & Moore, 2012) el cual incluye psicoeducación; mindfulness; identificación de valores y compromiso; aceptación e integración y práctica (Mañas et al., 2014) y la mejora del rendimiento deportivo a través de mindfulness – MSPE (Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009) en el que se presenta en las sesiones iniciales a los atletas una orientación general del programa, cómo el entrenamiento puede ser útil y cómo las habilidades aprendidas son directamente aplicadas en su deporte (Mañas et al., 2014).

Los beneficios demostrados contemplan la mejora en variables como la concentración, la focalización de objetivos, la autovaloración, la regulación emocional, mejora de los niveles de rendimiento de los deportistas, mejora en el nivel de aceptación mejora en el nivel de ansiedad, mejora en la personalidad resistente caracterizada por el control, compromiso y el reto, reducción de la probabilidad de sufrir estrés y burnout, reducción en el nivel de burnout, mejora en mindfulness en cuanto a las sub-escalas de atención y autoconciencia de la Escala Mindfulness Filadelfia que se relaciona con la mejora de la atención, la disminución de la ansiedad, mejoras en la autorregulación; y la disminución en los niveles de cortisol (Gardner & Moore; Kauffman, Glass, & Arnkoff; Moreno, Garrosa, & González; Schwanhausser citados en Soler et al., 2012).

Formación de instructores de mindfulness

La formación de los instructores de mindfulness es un requisito fundamental para asegurar la calidad de las prácticas realizadas por los enfoques alternativos de mindfulness (Crane et al., 2012).

En la actualidad, existen preocupaciones referentes al alto interés y demanda que sugieren las intervenciones seculares de mindfulness y el tipo de respuesta que se ofrecerá que podría evocar que los nuevos maestros no tengan la competencia ni la preparación personal necesaria (Grossman, 2010). Con el objetivo de disminuir los riesgos en el contexto de la enseñanza sobre mindfulness se ha intentado desarrollar un marco de competencias para los instructores que permita la acreditación de los programas de educación y de formación profesional (Epstein & Hundert; Kaslow citados en Crane et al., 2012).

La competencia es entendida como el grado o actitud para la práctica y las competencias hacen referencia a la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para llevar a cabo la práctica (Crane et al., 2012) estos conceptos son fundamentales al denotar los requerimientos necesarios y valorados frente a los procesos, comportamientos y acciones esperados en los individuos haciendo hincapié en el desarrollo de elementos como la atención, la curiosidad, la autoconciencia y la presencia (Epstein & Hundert citados en Crane et al., 2012)

No obstante, la dificultad de crear un marco de competencias subyace de la complejidad de operacionalizar los fundamentos de la tradición budista y de una serie de premisas que entran en contradicción, como por ejemplo la noción de competencias evoca la posibilidad de establecer valoraciones y juicios frente al proceso de enseñanza que se contraponen tanto la capacidad de estar abierto y conectado a la experiencia como al cambio

de perspectiva frente a concepciones de estar “correcto” y estar “erróneo” (Crane et al., 2012). De igual forma, existe una contraposición frente a la tradición budista al entender mindfulness como un conjunto de habilidades que deben ser aprendidos, lo cual se encuentra en disonancia a un modo de ser que surge mediante la adquisición de compromiso y disciplina frente a la práctica (McCown et al. citado en Van Gordon et al., 2014). Asimismo, otra de las preocupaciones consiste en la disonancia del tiempo frente a la preparación del instructor en la tradición budista, en la cual los maestros requerirían de grandes años de formación y entrenamiento diario y en la contemporaneidad existe personas que enseñan mindfulness después de haber finalizado ocho semanas de formación de algún programa de enseñanza de mindfulness (Van Gordon et al., 2014).

Por ende, los parámetros de calidad del instructor se establecen a través de dos componentes principales logrados por los largos años de formación continua: la comprensión que posee sobre mindfulness y el set de habilidades que posee para la enseñanza (Crane et al., 2012). En este punto cabe resaltar que para la formación de maestros mindfulness es fundamental que previamente a la impartición de sus enseñanzas, los futuros maestros tengan un acercamiento con la práctica, lo cual implica que el maestro ha de realizar la práctica para así tener una mejor comprensión de la experiencia y por medio de esto tener la capacidad de enseñarlo a otros (Crane et al., 2010; Shonin & Van Gordon, 2015c) como también tener un nivel aún más alto de la atención y la conciencia, la discriminación y la ética en general (Hickman, 2015).

Comprendiendo la importancia del conocimiento individual sobre mindfulness (exploración contemplativa interior) en la calidad del proceso de enseñanza (Crane et al., 2012) se considera importante la familiarización y contextualización de las enseñanzas budistas fundamentales para la práctica de mindfulness como lo son el Sutta Anapanasati,

el Sutta Satipatthana y el Sutta Kayagatasati y de las enseñanzas budistas generales como lo son las Cuatro Nobles Verdades, el Noble Sendero Óctuple y los Tres Sellos del Dharma con la intención de desarrollar una mayor comprensión de los principios de la conciencia del momento y del contexto original que delinea la filosofía de la práctica de mindfulness (Shonin & Van Gordon, 2014a)

Por otro lado, las competencias de un instructor de mindfulness en el proceso de enseñanza consisten en la capacidad de este de ser un vehículo de transmisión de sus conocimientos y experiencias facilitando el aprendizaje, alejándose de la posición de experticia, creando vínculos y conexiones con sus alumnos permitiendo la ampliación de niveles de experiencia intuitiva, emocional, cognitiva y visceral de los participantes (Crane et al., 2012).

Adicionalmente, se ha vuelto fundamental guiar las prácticas de mindfulness a través de la transmisión de temas por medio de la investigación y la enseñanza interactiva didáctica, por lo tanto, es necesaria la capacidad del instructor para dirigir el material de enseñanza a través de un proceso de desarrollo de cualidades de mindfulness, la atención, la curiosidad, la ecuanimidad, la compasión y el compromiso (Crane et al., 2012).

Para llevar a cabo una práctica efectiva es necesario considerar ciertos aspectos (Shonin y Van Gordon, 2015c). La naturalidad y humildad del maestro, esto quiere decir que aunque este ha de demostrar sus habilidades de enseñanza y su experticia también ha de tratar de ser lo más natural posible para de esta manera ganar credibilidad por parte de los participantes. La comprensión de no tener una respuesta para todo, lo cual debe quedar totalmente claro desde el principio para sus estudiantes. La constatación de la formación teórica de los participantes de al menos los siguientes principios y técnicas básicas de mindfulness como lo son la respiración correcta como un ancla de la meditación; la

importancia de la práctica más allá de la meditación formal, es decir la aplicación de esta en las actividades de la vida cotidiana; la apropiación de pensamientos, palabras y acciones; la postura correcta para la meditación sentada; el uso de mindfulness para relajar el cuerpo; la atención plena centrada en pensamientos y emociones y en la respuesta a estímulos tanto internos como externos y por último la claridad de conceptos tales como interconexión, transitoriedad, compasión y bondad amorosa hacia uno y mismo y los demás y la forma y reconocimiento de nuestros pensamientos, palabras y acciones.

Como hemos visualizado la formación y las competencias describen el grado de aptitud del instructor practicante; por lo tanto, se ha realizado una clasificación de las etapas de formación. En primer lugar se encuentra el principiante; en segundo lugar el principiante avanzado; posteriormente el competente, que es aquel que finaliza un programa completo de formación de profesores; en cuarto lugar, encontramos el proficiente que es quien ha enseñado un número significativo de clases y está familiarizado con el proceso de enseñanza; y en último lugar, se encuentra el avanzado que es la persona con un gran nivel de experiencia y profundidad en la enseñanza y la práctica (Crane et al., 2012).

Los métodos para la evaluación sobre las competencias del profesorado de mindfulness son los siguientes: portafolios de enseñanza, tareas reflexivas, tareas académicas, auto-evaluación, evaluación par, grabación por medio de DVD. Sin embargo, el uso de estas metodologías de evaluación es incompleta al no incluir la observación directa de la enseñanza (Shonin y Van Gordon, 2015c).

Por otro lado, Teper et al. (2013) proponen un modelo de gran utilidad pedagógica para la enseñanza de mindfulness. En primer lugar exponen que la persona ha de entrar en contacto con la experiencia directa, es decir, con un conocimiento de primera persona y experiencial de los fenómenos que han surgido en la práctica de mindfulness, en este

momento el instructor debe realizar preguntas dirigidas a la indagación de lo que el participante ha notado en su cuerpo, es decir, sensaciones físicas, emociones, sentimientos, en su mente tales como pensamientos e imágenes, fuera del cuerpo por ejemplo sonidos y por último, contenidos distractores como lo son pensamientos, emociones y sensaciones.

En la segunda etapa el proceso se centra en el darse cuenta, es decir que se ubica la atención en la observación del contenido mental desde una perspectiva descentrada (Teper et al., 2013). Aquí la función del instructor consiste en estimular un yo observador en sus participantes así como también en promover una actitud auto observadora amable, no enjuiciadora y basada en el presente (Cebolla & Campos, 2016).

Finalmente, en la última etapa el objetivo es la integración. En este momento el instructor ha de tener un buen entrenamiento ya que es donde se construye un diálogo sobre la experiencia directa y los efectos que conlleva el prestar atención consciente a cada experiencia (Teper et al., 2013). La labor del instructor es integrar lo vivido con el modelo de funcionamiento psicológico basado en mindfulness que se pretende enseñar (Cebolla & Campos, 2016).

La supervisión por parte de un profesional con mayor experiencia se torna también fundamental en la formación, ya que la enseñanza de mindfulness puede conllevar grandes cargas emocionales y algunas exigencias espirituales que pueden llegar a ser demandantes para el maestro y para lo cual puede necesitar ayuda de un superior (Shonin y Van Gordon, 2015c). Esta monitoria ofrece una oportunidad para reflexionar sobre su proceso personal y de apoyo para el sostenimiento de la intención durante la práctica, es por esto que cualidades de curiosidad, amabilidad, compasión y estar presente se deben incorporar en el proceso de supervisión con el objetivo de contraponer la reactividad a los patrones de

evitación, culpa y juicio en áreas desafiantes promoviendo así un espacio seguro para la enseñanza, la práctica y la vida (Evans et al., 2015).

Por otro lado, desde la tradición budista un aspecto central en la formación del instructor de mindfulness hace referencia al linaje, es decir, la pertenencia a cierta tradición meditativa o la pertenencia a las enseñanzas de un maestro particular, quien ha alcanzado una auténtica realización espiritual. El linaje denota la autenticidad y preservación de las enseñanzas y del camino espiritual, es decir, garantiza la continuidad del verdadero Dharma, entendido como una condición de la existencia que denota diferentes fenómenos tanto físicos como mentales que son experimentados por las personas y que permiten la vivencia de las cosas tal y como estas son (Grossman & Van Dam, 2011), este concepto también hace referencia al mensaje transmitido por Buda al cual todas las personas pueden acceder (Arroyo, 2013), por lo tanto, las enseñanzas budistas permiten el estudio de sí mismo y de métodos que permiten esclarecer la existencia humana. Cabe aclarar que Buda es una palabra o título que se le asigna a la persona que ha logrado alcanzar un estado de iluminación y despertar (Alonso & Germer, 2016).

La importancia del linaje es asegurar la recepción de una enseñanza adecuada y ofrecer una credencial de la idoneidad del maestro, no obstante, la falta de vinculación de un maestro no significa la falta de autenticidad en la práctica de mindfulness. En el marco budista por lo general se hace referencia a Siddhartha Gautama aunque cabe mencionar que existen otros referentes importantes que van en consonancia con la escuela particular del practicante y en la contemporaneidad se refiere a los fundadores de un enfoque particular de mindfulness (Shonin & Van Gordon, 2014b).

La forma de transmisión del linaje incurre en varios métodos, el primero es la transmisión oral, ya que recibirá la sabiduría del verdadero linaje; el segundo es la

transmisión escrita que hace alusión a la literatura tradicional de la meditación; el tercero es la transmisión mente-mente donde es necesario un maestro altamente realizado y un estudiante espiritual con madurez kármica, estas transmisiones no requieren la presencia física del maestro; y por último, están las transmisiones *terma* que se refiere a los practicantes quienes encuentran las enseñanzas en sus propias mentes, donde se ocultan maestros iluminados. La única forma de verificar la transmisión real del linaje es determinar si se ha dado una realización espiritual auténtica; razón por la cual el valor inferido al número de libros leídos, al número de maestros con quien ha entrenado, y el número de títulos en cierto punto es irrelevante y adicionalmente en la época actual, muchas veces se ha utilizado el linaje como una estrategia de marketing para recibir apoyo financiero y un gran número de seguidores (Shonin & Van Gordon, 2014b).

Conclusiones

Mindfulness es una práctica meditativa de vieja data que se fundamenta en los principios básicos del budismo, cuyo objetivo es la disminución de la reactividad frente al presente (Kabat - Zinn, 2003); por lo tanto, mindfulness no es un hallazgo moderno, sino un elemento inherente a la existencia humana cuya práctica se cimenta bajo la figura de Siddharta Gautama (Simón, 2006).

Cabe destacar que las relaciones entre la psicología contemporánea y las prácticas meditativas orientales son cada vez más frecuentes (Chiesa & Malinowski, 2011), lo que corresponde a tres fenómenos: la comunicación bilateral entre Occidente y Oriente originado por el fenómeno de la globalización, el surgimiento de terapias de tercera generación y el avance de la neurociencia (Simón, 2006). De igual forma, Miró (2006) indica que surgió un gran interés en la meditación de las tradiciones sagradas (Abidharma y los Vedas) como prácticas de transformación, durante el desarrollo del humanismo a principios de los 50 y de lo transpersonal, en los 60.

Desde occidente mindfulness es “un constructo complejo que se refiere a un conjunto de actividades, procesos o resultados, cada uno de los cuales puede dar lugar a una definición operativa distinta” (Pérez y Botella, 2006, p. 105). Por lo tanto, las diferentes aproximaciones contemporáneas para conceptualizar mindfulness ponen de manifiesto la existencia de lo que podrían llamarse categorías sutiles ya que no están claramente establecidas y tienen la posibilidad de presentarse de forma simultánea durante la práctica meditativa de mindfulness. Estas categorías se conocen como: atención, darse cuenta y consciencia.

La atención es considerada como una herramienta de gran importancia en el entendimiento de la mente humana dada su participación en la formación, liberación,

autorrealización y el despertar, como lo afirma el budismo; de igual manera, este constructo desde esta perspectiva hace referencia “al no olvido”, es decir, la memoria del pasado, la recolección del momento presente y el recuerdo prospectivo de ejecutar en el tiempo futuro.

Por otra parte, la filosofía occidental afirma que la mente es conocida a través de contenidos y actividades cognitivas, dado que la aproximación que se ha utilizado para estudiarla es el pensamiento conceptual y el análisis racional. La atención es un estado receptivo y un proceso cognitivo que brinda la capacidad de estar concentrado en la dimensión sensorial hacia lo que acontece en cada instante del presente, limitando la susceptibilidad hacia las distracciones facilitando así la visión minuciosa, mejorando la percepción de los estímulos internos y externos y aumentando la comprensión de los hechos y situaciones sin reaccionar contra ellos de forma alguna.

El darse cuenta constituye también uno de los elementos claves de mindfulness, esta segunda característica hace referencia a reconocer la diversidad de perspectivas que pueden elaborarse en la mente humana y de las experiencias internas y externas que se vivencian (por ejemplo, sensaciones, cogniciones, emociones, sonidos y olores), pero se trata también de reconocer que muchas de ellas pasan desapercibidas. Desde la perspectiva de esta categoría, mindfulness se refiere a la capacidad de reconocer lo que sucede y cuando sucede; se describe como un “poder” observador de la mente que se modifica de acuerdo al grado de madurez que se tenga en la práctica. Mindfulness es también más que la dinámica de un proceso cognitivo al involucrar varios factores que le permiten generar un estado de vacuidad.

La conciencia es la tercera categoría que surge gracias a las diferentes aproximaciones que se han realizado sobre mindfulness. La conciencia permite romper con todos los automatismos y estados de inconciencia al ampliar el espectro donde trabaja

nuestra mente. Dentro de la práctica meditativa el estado de conciencia (ECM) como constructo está cimentado sobre una estructura multifactorial compuesta por subfactores relacionados tales como: la actividad mental, el contenido emocional, la consciencia sensorial y los aspectos propios de la trascendencia propia de la técnica que han sido fomentados milenariamente por la meditación oriental (López et al, 2016).

Campos & Cebolla (2016) han planteado que teniendo en cuenta que mindfulness es un constructo de gran complejidad su comprensión no se limita solamente a términos conceptuales, sino que implica una comprensión más amplia, es decir, de la experiencia directa. Por lo tanto, es necesario resaltar que el término mindfulness puede ser entendido como un constructo, un rasgo, un estado, una práctica meditativa y una intervención (Vago & Silbersweig, 2012).

Por otro lado, a partir de la revisión de literatura realizada se encontró que entre los principales enfoques de mindfulness en la psicología contemporánea se encuentran el Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR), la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT), la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Una característica distintiva de estos enfoques psicoterapéuticos de mindfulness es el nivel de intensidad de sus prácticas meditativas, al tener usualmente una duración de 8 semanas. Los resultados y los efectos que arrojan estas prácticas psicoterapéuticas son: la reducción de síntomas psicológicos, la mejora de la salud, el aumento del bienestar del individuo, la facilitación de un estado consciente centrado en pensamientos, sensaciones y emociones y mejores habilidades para hacer frente a las tensiones cotidianas y la ansiedad que estas conllevan.

Uno de los enfoques terapéuticos de mayor acogida es el MBSR el cual se ha considerado como un vehículo secular, pragmático y universal para la transmisión e

incorporación del Dharma representando un nuevo linaje llamado el “nuevo Dharma americano” (Center the Mindfulness citado por Purser, 2015). De igual forma es necesario aclarar que el MBSR acorde al contexto es presentado como un programa clínico terapéutico científico y sin ninguna afiliación religiosa o como una práctica espiritual que recontextualiza el Dharma (Cullen, 2011).

Es importante comprender las razones intrínsecas por las que Occidente ha encontrado complejo comprender plenamente el constructo de mindfulness. Cabe resaltar que las principales razones se encuentran en el origen de este.

Mindfulness es un concepto budista fenomenológico orientado hacia el entendimiento gradual de la experiencia directa que se ha construido y enriquecido por más de 2500 años dentro de la tradición oriental y sus bases se han cimentado sobre los pilares culturales de Oriente. Adicionalmente, se hace importante resaltar que mindfulness hace parte de una filosofía y se contempla también dentro de los textos superiores de la tradición oriental Abhidamma Pali.

Sin embargo, reconociendo los beneficios que trae consigo la práctica de mindfulness, Occidente ha intentado arduamente incorporar este concepto a su propia realidad social al operacionalizar el término (objetivizar y cuantificar) y adaptarlo para el cumplimiento de demandas de la cultura occidental, es decir del individualismo, capitalismo, la observación tangible de beneficios y del rigor científico (Grossman, 2011). No obstante, tras esos intentos desconoce las raíces y la cultura donde se solidificó la práctica, situación que ha conllevado a un desarraigo tan profundo del concepto original que algunos de sus más importantes componentes se han perdido en la transición conduciendo a una minimización que trasgrede los pilares propios de mindfulness y los beneficios transversales que pudiese generar su práctica en el individuo.

Otra de las diferencias substanciales que se encuentra en la definición occidental de mindfulness es el desconocimiento integral del concepto del sufrimiento y sus distintos niveles. La adaptación de mindfulness en el contexto occidental terapéutico asume la ausencia de patologías y analiza las causas del sufrimiento humano (etiología) y las maneras de salir de ese sufrimiento (terapia) desde un entendimiento psicológico y fisiológico, correspondientes al primer nivel de sufrimiento; excluyendo la definición fenomenológica de sufrimiento que realiza la tradición budista y conceptualizándolo bajo una visión psicopatológica (Davis, 2014). Las prácticas y filosofía de la tradición budista, están encaminadas a la liberación del sufrimiento humano debido a la conciencia del dolor inherente que contrae la propia existencia. El sufrimiento, desde esta visión es entendido como una posibilidad de transformación y conocimiento sobre sí mismos y la realidad. Sin embargo, a pesar de las diferencias conceptuales, tanto el enfoque occidental como budista se centran en un fin común que es la reducción del sufrimiento, el malestar y el incremento del bienestar del individuo.

Estas diferencias conducen a la existencia de ciertos riesgos, dentro de los cuales se puede subrayar como el más importante que al substraer esta práctica meditativa del contexto tradicional budista, existe la posibilidad de instrumentalizar la práctica y convertirla en un procedimiento para la consecución de objetivos referentes a la obtención de bienestar, relajación, reestructuración emocional y cognitiva y la solución de problemas; todo esto debido a la ausencia de elementos éticos en el desarrollo de programas seculares de mindfulness (Purser, 2015), ya que es por medio de una vida ética que se fomenta la satisfacción y las emociones positivas y se transforma el contenido mental para dar paso a sentimientos de ligereza, quietud y tranquilidad para así disolver los conflictos internos y obtener perspectivas más amplias y objetivas.

Esta secularización es el distanciamiento de la práctica de mindfulness de sus orígenes filosóficos y éticos permitiendo la adaptación de esta práctica meditativa en distintos contextos adoptando una figura de “técnica” para satisfacer las necesidades del mundo actual (Subirana, 2014). Las dificultades referentes a esta secularización y acogida de mindfulness en Occidente son la mercantilización y la “visión de antídoto” para resolver cualquier problemática convirtiéndose en una técnica trivial, desnaturalizada y refinada.

No obstante, los objetivos del budismo contemporáneo son traer una visión actualizada del Dharma que tenga en cuenta las condiciones históricas y socioculturales actuales, permitiendo que se articule un modelo práctico en el cual se conciba al budismo como algo que hacer y no algo que creer (Arroyo, 2013), por lo tanto, este budismo se caracteriza por ser laico, abierto al diálogo con la ciencia y asumir las transformaciones resultantes. Las ventajas que proporciona respecto a las prácticas meditativas de mindfulness es el fácil acceso de estos enfoques contemporáneos y el valor práctico, es decir, la posibilidad que tienen todas las personas para acceder a la práctica de mindfulness con la finalidad de entrenar la mente y la conciencia para conocer a profundidad su mundo interno, siendo un medio de acción disponible para amplias poblaciones, que de otra manera, no se acercarían a ella por asumirla como algo de carácter religioso.

Es innegable la existencia de discrepancias muy profundas entre la visión oriental y occidental sobre el concepto de mindfulness como se ha revelado en todo el texto; no obstante esta circunstancia no limita la posibilidad de enriquecer el término y ajustarlo a las necesidades variantes de las distintas culturas, pero para ello se hace fundamental la construcción de canales de comunicación abiertos y bien fundamentados entre las diferentes perspectivas y conocimiento existentes entre los representantes de la cultura oriental y occidental. Para lograr este objetivo, también se hace indispensable que

Occidente sea consciente de la riqueza del concepto dentro de la tradición y por ello se mantenga fiel a los componentes y significados que constituyen mindfulness durante la operacionalización del constructo, incluyendo las tres verdades o características principales del pensamiento budista: no permanencia, sufrimiento y no self (ausencia de sí mismo o del yo). Esta conciencia que debe generar Occidente sobre el verdadero significado de mindfulness y sus implicaciones requiere que se comprenda que las palabras no son suficientes para interpretar correctamente la práctica, dado que se trata de una experiencia que debe vivirse a través de la introspección para entenderse a plenitud sin obviar los detalles más importantes que constituyen su esencia.

Referencias

- Adriansen, H. K., & Krohn, S. (2016). Mindfulness for group facilitation : An example of Eastern philosophy in Western organizations. *Group Facilitation: A Research and Applications Journal*, (13), 15–35.
- Alonso, M., & Germer, C. (2016). Autocompasión en psicoterapia y el programa mindful self compassion: ¿hacia las terapias de cuarta generación? *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 169–185.
- Amaro, A. (2015). A holistic mindfulness. *Mindfulness*, 6(1), 63–73.
- Amaya, V. (2015). Mindfulness: Una propuesta de intervencion psicologica en atencion primaria. *Psyconex*, 7(11), 1–18.
- Amutio, A., Franco, C., Gázquez, J. J., & Mañas, I. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-443.
- Anālayo. (2006). *Satipatthana: The direct path to realization*. England: Windhorse.
- Anālayo. (2013). Mindfulness in Early Buddhism. *Journal of Buddhist Studies*, 11, 147–174.
- Araya, C., & Lopez, G. (2011.). Mindfulness, pasos hacia un consumo consciente. *Economia Global E Gestão*, 16(3), 75–89.
- Arroyo, L. (2013). *Espiritualidad, razón y discordias: el budismo ahora y aquí* (tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona, España.
- Baer, R. (2015). Ethics, values, virtues, and character strengths in mindfulness-based interventions: A psychological science perspective. *Mindfulness*, 6, 956–969.
- Baer, R., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical*

Psychology, 68(7), 755–765.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Barajas, S., & Garra, L. (2015). Mindfulness and psychopathology: adaptation of the mindful attention awareness scale (MAAS) in a spanish sample. *Clinica y Salud*, 25(3), 167–174.

Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización . *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289–307.

Brown, K., Weinstein, N., & Creswell, J. (2016). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat.

Psychoneuroendocrinology, 37(12), 2037–2041.

Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144.

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180–211.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.

Cebolla, A., & Campos, D. (2016). Enseñar mindfulness: contextos de instrucción y pedagogía. *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 103–118.

Cebolla, A., & Miró, M. T. (2007). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de Psicoterapia* *Revista de*

Psicoterapia, 17(66), 133-155.

Cebolla, A., & Miró, M. (2008). Efectos de la terapia cognitiva basada en la atención plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes De Psicología*, 26(2), 257–268.

Cepeda, S. (2016). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. *Revista Internacional de Psicología*, 14(2), 1–30.

Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424.

Christopher, M., Woodrich, L. E., & Tiernan, K. A. (2015). State and trait measures of mindfulness among zen buddhists. *Mindfulness*, 5(2), 145–160.

Coutiño, A. M. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación TTG: La atención plena/mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1–18.

Crane, C., Jandric, D., Barnhofer, T., & Williams, J. M. G. (2010). Dispositional mindfulness, meditation, and conditional goal setting. *Mindfulness*, 1(4), 204–214.

Crane, R., Kuyken, W., Williams, J., Hastings, R. P., Cooper, L., & Fennell, M. J. V. (2012). Competence in teaching mindfulness-based courses: Concepts, development and assessment. *Mindfulness*, 3(1), 76–84.

Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? a mindfulness stress buffering account. *Current directions in psychological science*, 23(6), 401–407.

Crowe, M., Jordan, J., Burrell, B., Jones, V., Gillon, D., & Harris, S. (2015). Mindfulness-based stress reduction for long-term physical conditions: A systematic review. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(1), 21–32.

Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: an emerging phenomenon.

Mindfulness, 2(3), 186–193.

Davidson, R. (2015). Empirical explorations of mindfulness: Conceptual and methodological conundrums. *Emotion*, 10(1), 8–11.

Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208.

Davis, J. (2014). Facing up to the question of ethics in mindfulness-based interventions. *Mindfulness*, 6(1), 46–48.

Davis, J., & Vago, D. (2013). Can enlightenment be traced to specific neural correlates, cognition, or behavior? No, and (a qualified) yes. *Frontiers in Psychology*, 4(1), 1–4.

Dhammasami, K. (2013). *La meditación mindfulness, fácil*. Madrid: Asociación Hispana de Buddhismo

Dixon, H. & Overall, N. (2016). Dispositional mindfulness attenuates the link between daily stress and depressed mood, 35(3), 255–268.

Duncan, L., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 190–202.

Elices, M., & Cordero, S. (2011). La terapia dialéctico conductual para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *Psicología, Conocimiento Y Sociedad*, 3, 132–152.

Evans, A., Crane, R., Cooper, L., Mardula, J., Wilks, J., Surawy, C., ... Kuyken, W. (2015). A Framework for supervision for mindfulness-based teachers: a space for embodied mutual inquiry. *Mindfulness*, 6(3), 572–581.

Farb, N. A. S., Segal, Z., Mayberg, H., Bean, J., Mckee, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322.

- Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism-outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality, 43*(6), 953–961.
- Frewen, P., Rogers, N., Flodrowski, L., & Lanius, R. (2015). Mindfulness and Metta-based Trauma Therapy (MMTT): initial development and proof-of-concept of an internet resource. *Mindfulness, 6*(6), 1322–1334.
- Gallant, S. N. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. *Consciousness and Cognition, 40*, 116–130.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 53*(4), 309–318.
- Gempeler, J. (2008). Terapia conductual dialéctica. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 37*(1), 1–13.
- Grabovac, A. D., Lau, M., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A buddhist psychological model. *Mindfulness, 2*(3), 154–166.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed Research International, 2015*, 1–9.
- Greenberg, M. T., & Mitra, J. L. (2015). From mindfulness to right mindfulness: the intersection of awareness and ethics. *Mindfulness, 6*(1), 74–78.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for Psychologists: Paying Kind Attention to the Perceptible. *Mindfulness, 1*(2), 87–97.
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re)invention of

- mindfulness: comment on Brown et al. (2011). *Psychological Assessment*, 23(4), 1034-1040.
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12.
- Hastings, R. P., & Manikam, R. (2013). Mindfulness and acceptance in developmental disabilities: Introduction to the special issue. *Mindfulness*, 4(2), 85–88.
- Herbert, J. & Forman, E. (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. Hoboken: Wiley.
- Hickman, S. D. (2015). This is the hour: A call for reflection and introspection in the field of mindfulness. *Mindfulness*, 293–295.
- Holzel, B. K., Lazar, S., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537–559.
- Hussain, D. (2015). Meta-cognition in mindfulness: A conceptual analysis. *Psychological Thought*, 8(2), 132–141.
- Irrázaval, L. (2010). Psicoterapia basada en mindfulness : un antiguo método para una nueva psicoterapia. *Psiquiatría Universitaria*, 6(4), 465–471.
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness*

and Cognition, 28(1), 64–80.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Editorial Kairós.

Kaufman, K., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A New Approach to Promote Flow in Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4(1990), 334–356.

Keng, S., Smoski, M., Robins, C., Ekblad, A., & Brantley, J. (2012). Mechanism of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270–280.

Korman, G. P., & Garay, C. J. (2012). El modelo de terapia cognitiva basada en la conciencia plena (mindfulness). *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 21(1), 5-13.

León, L., Lahera, G., & López, F. (2014). Terapia de aceptación y compromiso en el tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 34(124), 725–740.

Lindahl, J. R. (2014). Why right mindfulness might not be right for mindfulness. *Mindfulness*, 6(1), 57–62.

López, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. J. (2016). Mindfulness and Self-compassion as Unique and Common Predictors of Affect in the General Population. *Mindfulness*, 7(6), 1289–1296.

Luciano, M., & Valdivia, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 79–91.

Ludwig, D., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Journal of American Medical Association*, 300(11), 1350–1352.

Lynch, T., Chapman, A., Rosenthal, M., Kuo, J., & Linehan, M. (2006). Mechanisms of

- change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 459–480.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, (50), 13–29.
- Mañas, I., Águila, J., Franco Justo, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society & Education*, 6, 41–53.
- McWilliams, S. A. (2014). Foundations of mindfulness and contemplation: traditional and contemporary perspectives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(2), 116–128.
- Mikulas, W. L. (2014). Ethics in buddhist training. *Mindfulness*, 6(1), 14–16.
- Mikulas, W. L. (2015). Cultivating mindfulness: a comprehensive approach. *Mindfulness*, 6(2), 398–401.
- Miró, M. (2007). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*, 17(67), 31-76.
- Miró, M., Perestelo, L., Perez, J., Rivero, A., Gonzalez, M., De la Fuente, J., & Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión : Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1–14.
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Revista de Trabajo Social*, 7, 83-89.
- Morone, N., & Greco, C. M. (2014). Adapting mindfulness meditation for the older adult. *Mindfulness*, 5(5), 610–612.
- Moscoso, M., & Lengavher, C. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Revista de Psicología*, 21(2), 221–233.

- Naranjo, A. (2013). *Efectos del entrenamiento en habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual en personas con problemas con desregulación emocional* (tesis magistral). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and Meditation. En F. Didonna. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 37-44). Nueva York: Springer.
- Parra, M., Montañés-Rodríguez, J., Montañés-Sánchez, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29–46.
- Pérez, M., & Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17(67), 77–120.
- Purser, R. (2014). Clearing the muddled path of traditional and contemporary mindfulness: a response to Monteiro, Musten, and Compson. *Mindfulness*, 6(1), 23–45.
- Purser, R. (2015). The myth of the present moment. *Mindfulness*, 6(3), 680–686.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95–108.
- Ramírez, R., & Vargas, L. (2012). Terapia Conductual Dialéctica: Descripción general de una propuesta centrada en la aceptación incondicional. *Revista de Ciencias Sociales*, 3(137), 53–64.
- Ramos, N., & Hernández, S. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness: hacia un concepto integrado de la inteligencia emocional. *Revista Facultad de Trabajo Social*, 24(24), 134–146.
- Rau, H., & Williams, P. G. (2015). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43.

- Reboiras, F., & Grzona, E. (2015). Prácticas meditativas para la reducción del estrés. El bienestar como competencia de los profesionales de la salud. *Revista Del Hospital Italiano*, 35(1), 1–5.
- Rinpoche, T. (2003). *The three vehicles of buddhist practice*. Crestone: Namu Buddha Publications.
- Rowe, A. C., Shepstone, L., Carnelley, K. B., Cavanagh, K., & Millings, A. (2016). Attachment security and self-compassion priming increase the likelihood that first-time engagers in mindfulness meditation will continue with mindfulness training. *Mindfulness*, 7, 642–650.
- Ruiz, P., Rodríguez, T., Martínez, A., & Núñez, E. (2014). Mindfulness en pediatría: El proyecto “creciendo con atención y consciencia plena.” *Pediatría de Atención Primaria*, 16(62), 169–179.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223–254.
- Santachita, A., & Vargas, M. L. (2015). Mindfulness en perspectiva. *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(127), 541–553.
- Sarmiento, M., & Gómez, A. (2013). Mindfulness: a proposed of application in neuropsychological rehabilitation. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 31(1), 140–155.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17.
- Schmidt, C., & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena : Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos University

- Students. *Terapia Psicológica*, 33(2), 93–101.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2014a). Mindfulness of death. *Mindfulness*, 5(4), 464–466.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2014b). The lineage of mindfulness. *Mindfulness*, 6(1), 141–145.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015a). Mindfulness of ignorance. *Mindfulness*, 6(6), 1487–1490.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015b). Thupten Jingpa on compassion and mindfulness. *Mindfulness*, 7, 279–283.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2015c). Practical Recommendations for Teaching Mindfulness Effectively. *Mindfulness*, 6(4), 952–955.
- Siegel, R., Germer, C., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? En F. Didonna. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-36). Nueva York: Springer
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66), 5–30.
- Simón, V. M. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Informació Psicològica*, (100), 162–170.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., ... Perez, V. (2012). Psychometric proprieties of spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 40(1), 19–26.
- Subirana, M. (2014). *La gran liberación heartfulness y mindfulness*. Barcelona: Editorial Kairós
- Swales, M. (2009). Dialectical behaviour therapy: description, research and future

- directions. *International Journal of Behavioral Consultation & Therapy*, 5(2), 164–177.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(43), 17152-17156.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449–454.
- Thomas, J. W., & Cohen, M. (2014). A methodological review of meditation research. *Frontiers in Psychiatry*, 5(74), 1-12.
- Tobin, K., Magorzata, P., & Konstantinos, A. (2015). Mindfulness and wellness : central components of a science of learning. *Innovación Educativa*, 15(67), 61–87.
- Treadway, M. y Lazar, S. (2009). The Neurobiology of Mindfulness. En F. Didonna. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 45-58). Nueva York: Springer.
- Trousselard, M., Steiler, D., Raphel, C., Cian, C., Duymedjian, R., Claverie, D., & Canini, F. (2010). Validation of a French version of the Freiburg Mindfulness Inventory - short version: relationships between mindfulness and stress in an adult population. *BioPsychoSocial Medicine*, 4, 1-11.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1-30.
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles Del Psicólogo*, 27(2), 92–99.
- Van Den Hurk, P., Wingens, T., Giommi, F., Barendregt, H., Speckens, A., & Van Schie, H. T. (2011). On the relationship between the practice of mindfulness meditation and

personality-an exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills.

Mindfulness, 2(3), 194–200.

Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D., & Singh, N. N. (2014). There is only one mindfulness: why science and buddhism need to work together. *Mindfulness*, 6(1), 49–56.

Zellner, B., Singh, N., & Winton, A. S. W. (2014). Mindfulness-based cognitive approach for seniors (MBCAS): program development and implementation. *Mindfulness*, 5(4), 453–459.