

REFERENCIA: PARRA DELGADO, M., MONTAÑÉS RODRÍGUEZ, J. MONTAÑÉS SÁNCHEZ, M. y BARTOLOMÉ GUTIÉRREZ, R.: "Conociendo mindfulness", en *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, Nº 27, 2012. (Enlace web: <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos> - Consultada en fecha (dd-mm-aaaa))

CONOCIENDO MINDFULNESS

KNOWING MINDFULNESS

Marta Parra Delgado

Juan Montañés Rodríguez

Marta Montañés Sánchez

Raquel Bartolomé Gutiérrez

Facultad de Educación de Albacete - UCLM

Recibido: 18/06/2012

Aceptado: 12/12/2012

Resumen:

Actualmente, sobre todo en la última década de nuestro siglo, han surgido un gran número de investigaciones sobre la eficacia de *mindfulness* en la mejora de los síntomas de personas que presentan diferentes problemas físicos y psíquicos. *Mindfulness* consiste en prestar conciencia plena a la realidad del momento presente con una actitud básica de aceptación. En el presente artículo se realiza una introducción a *mindfulness*, destacando diferentes definiciones y formas de conceptualizarlo y profundizando en los mecanismos psicoterapéuticos que subyacen a la práctica de *mindfulness*.

Palabras clave: Mindfulness, conciencia plena, aceptación, terapia psicológica, bienestar.

Abstract:

Currently, especially in the last decade of our century, have emerged a lot of research on the effectiveness of mindfulness in improving the symptoms of people with different physical and psychological problems. *Mindfulness* is to provide full consciousness to the reality of the present moment with a basic attitude of acceptance. This paper presents an introduction to *mindfulness*, highlighting different definitions and ways of conceptualizing and deeper into the mechanisms underlying psychotherapeutic practice of *mindfulness*.

Keywords: Mindfulness, full consciousness, acceptance, psychological therapy, wellness

Introducción.

En una primera aproximación al concepto de *mindfulness*, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, con ecuanimidad, sin juzgar, sin expectativas o creencias, con serenidad, bondad y autocompasión, abiertos, de este modo, a la experiencia del aquí y ahora (Parra-Delgado, 2011).

Se considera que el origen de *mindfulness* se sitúa hace unos 2.500 años en la tradición budista con la figura de Siddharta Gautama, el buda Shakyamuni, que fue el iniciador de esta tradición religiosa y filosófica extendida por todo el mundo y cuya esencia fundamental es la práctica de *mindfulness*, procedimiento que, parece ser, recibió de otros maestros y él perfeccionó. De manera que, seguramente, alguna forma de *mindfulness* ya existiera desde hacía mucho tiempo y fuera practicada por seres humanos muy primitivos (Simón, 2007). Realmente y sobrescribiendo las palabras de Kabat-Zinn (2003), la capacidad de ser consciente plenamente del momento presente es inherente al ser humano. La contribución de la tradición budista ha sido, en parte, enfatizar modos sencillos y efectivos de cultivar y de refinar esta capacidad y de llevarla a todos los aspectos de la vida.

Ha sido crucial que varios acontecimientos y diferentes profesionales y científicos hayan acercado las técnicas de *mindfulness* a nuestra cultura occidental provocando el interés y entusiasmo de una gran parte de la comunidad científica relacionada con la salud. En la psicología contemporánea, *mindfulness* ha sido adoptado como una aproximación para incrementar la conciencia y responder hábilmente a los procesos mentales que contribuyen al distress emocional y al comportamiento desadaptativo (Bishop et al., 2004). A nivel científico, en los últimos 10 años, su repercusión ha sido enorme. Si observamos las bases de datos del servicio EBSCO; E-Journals, Medline, PsycInfo, Eric, Academic Search Complete y Cinahl podemos darnos cuenta del gran aumento de publicaciones indexadas relacionadas con *mindfulness*. Por ejemplo, entre los años 1980 y 2000 aparecen 976 referencias a *mindfulness*, mientras que entre el año 2000 y 2012 las referencias han aumentado a 12.687, siendo el 84% de las mismas de los últimos seis años.

En este sentido, se considera importante informar que en el año 2010 se editó el primer volumen de una nueva revista llamada *Minfulness*. Su principal objetivo es la divulgación del avance científico, la práctica clínica y las teorías referentes a *mindfulness*. Está permitido acceder a sus primeros artículos on-line y se puede hacer desde la página web <http://www.springerlink.com/content/121591/?Content+Status=Accepted>.

Etimológicamente, el término inglés *mindfulness* es una traducción de la palabra "Sati" de la lengua Pali en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. *Sati*, en la terminología budista, y en la mayor parte de los casos, se refiere al presente y como término psicológico general conlleva el significado de «atención» o «conciencia». En la doctrina budista *Sati* es el séptimo factor de Noble Óctuple Sendero, que es considerado como la vía que lleva al cese del sufrimiento. Los elementos del noble camino óctuple se subdividen en tres categorías: sabiduría,

conducta ética y entrenamiento de la mente. *Sati* está dentro de la categoría entrenamiento de la mente y bajo el nombre de *Sammá-Sati*, Recta Atención, hace referencia a estar presente o consciencia correcta del momento.

El término *mindfulness* se puede traducir al castellano como consciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional, consciencia inmediata o consciencia del momento, aunque lo cierto es que resulta difícil encontrar una palabra que se corresponda con el significado real que tiene *mindfulness*. Tal y como apunta Vallejo (2006), los términos atención, consciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Siguiendo a Simón (2007) se considera conveniente utilizar el término anglosajón *mindfulness* o el término pali *Sati* en lengua castellana, ya que refleja mucho mejor el significado y la esencia de lo que realmente se quiere transmitir con el mismo. Por tanto, en este trabajo se ha optado por emplear el término *mindfulness*, en la mayoría de los casos, y los términos Consciencia Plena y Atención Plena, indistintivamente, según cómo lo hayan traducido los autores a los que, en cada caso, se hace alusión.

Entre los referentes más sobresalientes del *mindfulness* en Occidente se señalan dos importantes figuras que han proyectado y transmitido la esencia y conocimiento de esta práctica de manera sobresaliente; por una parte el monje budista, poeta y pacifista, Thich Nhat Hanh que, a través de sus escritos y libros, por ejemplo, *The Miracle of Mindfulness. A Manual on meditation (1975/2007)*, ha divulgado la práctica de la respiración y de la atención consciente en el momento presente, así como ha clarificado el concepto de *mindfulness*. Por otra parte, el doctor Jon Kabat-Zinn, desde la medicina comportamental y con un objetivo diferente al de Thich Naht Hanh, ha realizado una importante proyección de la práctica del *mindfulness* como técnica terapéutica complementaria a los tratamientos médicos destinados a manejar el dolor, y que ha plasmado en su obra *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, (1990/2004)*. Son también muy relevantes las contribuciones de Linehan (1993), Segal, Williams y Teasdale (2002), Germer, Siegel y Fulton (2005) o Baer (2006) entre otros autores que mencionaremos en el presente trabajo. En España son referentes en este campo investigadores como Vicente Simón, Mayte Miró, Ausiàs Cebolla, Andrés Martín Asuero, Fernando Delgado, Miguel Angel Vallejo y Clemente Franco, entre otros. Es interesante mencionar el trabajo de la asociación Amys (Asociación de Mindfulness y Salud) que pone a nuestra disposición distintos recursos online y la posibilidad de formación y práctica en este área, y el programa educativo "Aulas Felices" que, desde la psicología positiva, trata de potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover el estado de felicidad entre alumnado, profesores y familia. Todo ello contribuye en distintos aspectos al desarrollo y conocimiento de *mindfulness*.

Aproximación teórica al concepto de mindfulness

Diferentes autores se han interesado en el estudio y práctica de *mindfulness* y esto hace que existan distintas definiciones, algunas aceptadas universalmente, del concepto *mindfulness*. Cada una de las definiciones pone el énfasis en distintos aspectos. A continuación se presentan algunas de las más destacadas;

“Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Thich Naht Hanh, 1975).

“Prestar atención de un modo particular: a propósito, en el momento presente y sin establecer juicios de valor” (Jon Kabat-Zinn, 1990).

“Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” (Bishop et al., 2004).

“La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen” (Baer, 2003).

“Mindfulness captura una cualidad de la conciencia que se caracteriza por claridad y vividez de la experiencia y del funcionamiento actual en contraste con estados de menor conciencia, menos despiertos, del funcionamiento automático o habitual que puede ser crónico para muchas personas” (Brown y Ryan, 2003).

“Conciencia momento a momento” (Germer, 2005).

“Conciencia de la experiencia presente con aceptación” (Germer, 2005).

“Tendencia a ser conscientes de las propias experiencias internas y externas en el contexto de una postura de aceptación y no enjuiciamiento hacia esas experiencias” (Cardaciotto et al., 2008).

“Es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2007).

Con el objetivo de tener una definición operacional de *mindfulness*, donde se precise y especifique dicho constructo de una forma consensuada, y con la intención de desarrollar instrumentos de medida, válidos y fiables para futuras investigaciones, se han formulado diferentes propuestas de definición.

En Junio del 2003 se publicaron dos artículos en revistas diferentes donde, por un lado, Brown y Ryan y, por otro, Dimidjian y Linehan presentaban una primera propuesta de definición operativa de *mindfulness*.

Según Brown y Ryan (2003) la conciencia (*consciousness*) comprende dos aspectos:

- *Awareness* (traducido por Perez y Botella (2006) como percepción o darse cuenta) que es el aspecto de fondo, el “radar” de la conciencia que está continuamente supervisando el entorno interno y externo y
- *Attention* (atención) que se entiende como un proceso de focalizar de manera consciente la percepción, proporcionando una elevada sensibilidad hacia un determinado aspecto de la experiencia.

Los autores de esta propuesta manifiestan que, mientras que la atención y la percepción son rasgos relativamente constantes del funcionamiento normal, *mindfulness* puede ser considerado como una atención mejorada a la percepción de la experiencia actual. Específicamente una característica central de *mindfulness* es la

percepción y atención abierta y receptiva, lo que se puede reflejar en una consciencia más sostenida y regular de los eventos y experiencias continuados.

Además, Brown y Ryan (2003) entienden y encuentran en sus estudios que *mindfulness* puede considerarse un constructo tanto rasgo como estado que juega un extenso e importante papel en la auto-regulación y experiencia emocional. Los autores parten de la base de que existen diferencias entre los sujetos en su tendencia y voluntad a ser conscientes y mantener la atención a lo que está sucediendo en el presente (rasgo) y que, además, la capacidad de conciencia plena varía dentro de cada individuo ya que puede ser intensificada o entorpecida por una variedad de factores (estado).

Por otra parte, la conceptualización global de *mindfulness* presentada por Dimidjian y Linehan (2003) identifica tres cualidades relacionadas con lo que una persona hace cuando practica *mindfulness*: 1) la observación, el darse cuenta, traer a la consciencia; 2) la descripción, el etiquetado, el reconocimiento; y 3) la participación. También se identifican tres cualidades relacionadas con el modo en el que una persona realiza estas actividades: 1) con aceptación, permitiendo, sin enjuiciar; 2) en el momento presente, con mente del principiante; y 3) eficazmente.

Otra propuesta de definición es la presentada por Bishop et al. (2004), los cuales se reunieron un considerable número de veces con el principal objetivo de establecer conjuntamente un consenso sobre *mindfulness* y una definición operacional aceptada y aprobada por todos. Entienden *mindfulness* como:

“Un proceso de regulación atencional a fin de traer una cualidad de conciencia no elaborativa hacia la experiencia actual y relacionarse con la propia experiencia con una orientación de curiosidad, apertura y aceptación” “También se entiende mindfulness como un proceso para aumentar el insight en la naturaleza de la propia mente y la adopción de una perspectiva de descentramiento de los pensamientos y sentimientos de manera que puedan ser experimentados en términos de su subjetividad (en vez de validarlos necesariamente) y de naturaleza transitoria (en vez de permanentes)”.

Existe consenso en el grupo de Bishop a la hora de diferenciar dos componentes de *mindfulness*:

- La auto-regulación atencional, que consiste en focalizar la atención en la experiencia inmediata del presente y
- La actitud con que se viven esas experiencias del momento presente, caracterizada por *curiosidad, apertura* para observar todo lo que entra en el campo de la conciencia y *aceptación* de la propia experiencia.

En cuanto al primer componente, la autorregulación, consideran que *mindfulness* puede ser una habilidad metacognitiva, ya que involucra la atención sostenida, la atención cambiante y la inhibición del procesamiento elaborativo. La habilidad de atención sostenida sobre la respiración permite mantener la atención anclada en la experiencia presente, de forma que los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales pueden ser detectados tal como surgen en el flujo de la consciencia. La habilidad de cambiar la atención permite llevar la atención de vuelta a la respiración

cuando un pensamiento, sentimiento o sensación ha sido reconocido. La habilidad de conciencia no elaborativa de los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen, involucra una experiencia directa de los eventos en la mente y el cuerpo, considerados como objetos de observación y no de distracción. Además, una vez que se reconocen y se observan, la atención es dirigida de vuelta a la respiración, previniendo, de este modo, que se puedan realizar futuras elaboraciones y quedarse enganchados a ellas convirtiéndose en rumiaciones.

Desde este punto de vista, se predice que la práctica de *mindfulness* facilitará la identificación de objetos (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales) en contextos inesperados, ya que una persona no tendría creencias preconcebidas acerca de qué debería o no debería estar presente.

Con respecto al segundo componente, la orientación o disposición que se adopta y cultiva en la práctica de la meditación basada en *mindfulness* comienza con un compromiso de mantener una actitud de curiosidad acerca de dónde divaga la mente cada vez que de forma inevitable se aleja sin rumbo de la respiración, así como curiosidad acerca de los diferentes pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, que surgen dentro de la propia experiencia en cualquier momento y que están sujetos a observación. También se pide al sujeto que se abra, advierta o note cada pensamiento, sentimiento y sensación corporal que surge en el campo de la conciencia, sin necesidad de cambiarlo. De esta forma se lleva a cabo la aceptación hacia la propia experiencia del momento presente.

Para Jon Kabat-Zinn (1990) la actitud y el compromiso son los fundamentos de la práctica de la atención plena. Los factores relacionados con la actitud son siete y constituyen los principales soportes de la práctica. A continuación se comentan cada uno de ellos:

- *No juzgar*, asumiendo intencionadamente una postura de testigos imparciales de la propia experiencia, tratando de no valorar o reaccionar ante cualquier estímulo interno o externo que esté aconteciendo en el presente. Cuando se encuentra a la mente enjuiciando, lo importante y necesario es darse cuenta de que lo está haciendo.
- *Paciencia*, comprendiendo que las cosas suceden cuando tienen que suceder, sin acelerar el proceso.
- *Mente del Principiante*, estando dispuestos a verlo todo como si fuese la primera vez, quitando el velo de las propias ideas, razones, impresiones, creencias..., ningún momento es igual a otro, ninguna experiencia es igual a otra.
- *Confianza*, escuchando el propio ser, creyendo en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, sabiduría y bondad.
- *No Esforzarse*, practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado, consiste en no hacer.
- *Aceptación*, tomando cada momento como llega y estando de lleno con él tal y como es. Viendo las cosas como son en el momento presente sin tratar de cambiarlas.
- *Ceder*, dejando de lado, deliberadamente, la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros, permitiendo que las cosas sean como son, sin aferrarse a ellas. El objetivo es soltar, dejar ir o desasirse de la experiencia, sea positiva o negativa.

Otro relevante autor, que ha profundizado de manera muy interesante en la conceptualización de *mindfulness*, es Germer (2005), que propone que la palabra *mindfulness* puede ser utilizada para describir un constructo teórico, una forma de meditación y un proceso psicológico. Es el momento de detenerse en cada una de estas clasificaciones que permitirán extender y reducir a la vez el significado de *mindfulness*;

a) Un constructo teórico (*mindfulness*).

En este caso se ha visto cómo existen diferentes definiciones de *mindfulness* realizadas desde diferentes perspectivas y por distintos autores y cómo últimamente se ha trabajado con el propósito de operativizar este constructo con el fin de poder ampliar el conocimiento científico sobre el mismo.

Para esclarecer los distintos componentes de *mindfulness*, varios grupos se han esforzado en elaborar, desde el año 2001 y hasta el momento, ocho escalas o medidas diferentes de *mindfulness*. Entre las más utilizadas encontramos:

The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI, Buchheld et al., 2001) donde se obtienen cuatro factores; atención al momento presente sin identificación con la experiencia, no juzgar ni evaluar la actitud hacia uno mismo y los demás, apertura a los estados mentales negativos y procesos orientados a la comprensión profunda de la experiencia.

La Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS, Brown y Ryan, 2003) que muestra un solo factor centrado en la capacidad del sujeto de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana.

El Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS, Baer et al., 2004) que muestra cuatro factores; observar, describir, actuar conscientemente y aceptar sin enjuiciar.

Y el Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ, Baer et al., 2006), que se basa en un análisis factorial de cinco de las escalas más importantes sobre *mindfulness* y consta de cinco constructos: observar, describir, no enjuiciar, no reactividad a la experiencia interna y actuar conscientemente.

Continuando con la conceptualización que propone Germer (2005), el segundo significado de *mindfulness* es:

b) Una forma de meditación (una práctica de cultivar *mindfulness* o la atención plena).

Cuando se habla de *mindfulness* aludiendo a una forma de meditar, se refiere fundamentalmente a la Meditación Vipassana (*Awareness or Insight Meditation*). Según Germer (2005), la meditación *mindfulness* se puede comparar con un “proyector” que ilumina un amplio rango de objetos tal y como surgen en la conciencia. Incluye la intención de ser consciente de dónde reside nuestra atención en cada momento, sin juzgar.

En líneas generales y siguiendo a Germer (2005), la práctica de la meditación *mindfulness* comienza con la atención plena en la respiración y, al cabo de unos minutos, la instrucción que se suele dar es: “note cualquier cosa que surja en su conciencia momento a momento”. Esto puede incluir alguna sensación como ver, oír,

tocar, oler, saborear, o los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que surgen.

En otras ocasiones, la meditación de *mindfulness* se basa únicamente en focalizar la atención, lo mejor que se pueda, en la respiración y si surge algún estímulo en la conciencia, darse cuenta de ello y volver a atender plenamente la respiración de nuevo. Destacando el símil que utiliza Germer (2005), la meditación *mindfulness* es un baile entre *mindfulness* y la concentración.

Por otra parte, es importante mencionar la distinción realizada por Germer (2005) en cuanto a que la meditación *mindfulness* no es un ejercicio de relajación, incluso en ocasiones, cuando aparece en la conciencia un estímulo perturbador, el efecto es el opuesto. Por tanto, no se trata de alcanzar un estado mental de paz o diferente al que se tiene en ese momento, sino más bien de instalarse y/o asentarse en la experiencia actual de una forma relajada, vigilante y sincera. Tampoco se puede entender como una forma de eludir o evitar las dificultades de la vida o de desviar nuestros problemas de personalidad. La meditación *mindfulness* es un proceso lento, tranquilo, que nos lleva a afianzarnos con nosotros mismos, con nuestro yo auténtico.

La práctica de la meditación *mindfulness* se puede organizar en dos categorías: formal e informal. El entrenamiento formal ofrece la oportunidad de experimentar *mindfulness* a niveles más profundos. Implica una introspección intensa que consiste en mantener la atención sobre un objeto, como la respiración, sensaciones corporales o cualquier cosa que aparezca en el momento. Para realizar una práctica formal se requiere de un compromiso de entrenamiento durante al menos 45 minutos al día, realizando cualquier ejercicio de meditación *mindfulness* ya sea tumbado o sentado. La práctica informal se refiere a la aplicación de las habilidades *mindfulness* a las diferentes acciones o experiencias de la vida diaria como puede ser al fregar los platos, comer una manzana, caminar, escuchar sonar el móvil, etc.

Tanto la práctica formal como la informal son utilizadas en el Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1982, 1990), en la Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena (MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Segal et al., 2002). En cambio, en la Terapia Dialéctica Comportamental (DBT: Dialectical Behavior Therapy, Linehan, 1993) y en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT: Acceptance and Commitment Therapy, Hayes et al., 1999) se trabaja solamente la práctica informal.

c) Un proceso psicológico (siendo *Mindful* o siendo plenamente consciente).

En general, la mayoría de las personas llevan un ritmo de vida acelerado para poder cubrir las demandas que las sociedades actuales nos realizan. La mayor parte del tiempo y sin darse cuenta se mueven, piensan y sienten con el piloto automático encendido. La práctica de la meditación *mindfulness* permite tener con mayor facilidad y asiduidad momentos *mindful*, es decir, momentos en los que una persona es plenamente consciente de aquí y ahora de la forma característica que a continuación se detalla siguiendo a Germer (2005):

- *No conceptual*. *Mindfulness* es conciencia sin absorción en los procesos de pensamiento.

- *Centrado en el presente.* *Mindfulness* es siempre en el momento presente. Los pensamientos acerca de la experiencia ponen un paso de distancia del momento presente.
- *No enjuiciamiento.* La conciencia no puede darse libremente si se anhela que la experiencia sea otra diferente a la que es.
- *Intencional.* *Mindfulness* incluye siempre la intención de dirigir la atención hacia algún lugar. Devolver la atención hacia el momento presente le proporciona a *mindfulness* una continuidad en el tiempo.
- *Observación participante.* *Mindfulness* no está desligado de la atestiguación. Se trata de experimentar el cuerpo y la mente más íntimamente.
- *No verbal.* La experiencia de *mindfulness* no se puede capturar en palabras, ya que la conciencia ocurre antes de que las palabras surjan en la mente.
- *Exploratorio.* La conciencia *mindful* está continuamente investigando los niveles más sutiles de percepción.
- *Liberador.* Cada momento de conciencia *mindful* proporciona libertad sobre el sufrimiento condicionado.

Cuando se es *mindful*, estas cualidades se dan simultáneamente en cada momento de conciencia plena. Es una clase de atención que genera energía, júbilo y una mente clara. La práctica de *mindfulness* es un esfuerzo consciente de devolver más frecuentemente la atención plena al momento presente, de reconocer qué está sucediendo en ese instante. Esto permite a cada persona desarrollar una mejor comprensión del funcionamiento psicológico y responder hábilmente a las nuevas situaciones. Además, la meditación profunda con *mindfulness* proporciona insights sobre la naturaleza de la mente y las causas del sufrimiento. Estos insights, como la conciencia de que las cosas son realmente impermanentes, ayudan a estar menos enredados en las rumiaciones y, de este modo, fomentar más aún la práctica de *mindfulness* (Germer, 2005).

En los momentos en que se es *mindful*, se está en el aquí y ahora del momento presente, sin juzgar o rechazar lo que está ocurriendo. En general, la mayor parte del tiempo la mente se encuentra *mindless*, por ejemplo, opinando sobre lo que está sucediendo en el momento presente, pensando en el pasado (lo que hace más probable que surgen sentimientos de culpabilidad, tristeza...) o en el futuro (generando expectativas, dudas y ocasionando miedo, temor o incertidumbre) o cuando la mente está con el piloto automático encendido, sin ser consciente de lo que se está haciendo, pensando o sintiendo. También puede ocurrir, de acuerdo con Brown y Ryan (2003), que, por una motivación defensiva, un sujeto esté *mindless* negándose a reconocer o atender sus pensamientos, sentimientos u objetos de percepción.

A nivel neurofisiológico, este proceso psicológico de estar *mindless* con mayor facilidad se puede explicar, tal y como señalan Engel et al. (2001), a través de un procesamiento de los estímulos de *arriba abajo*, que conforman poderosamente las dinámicas intrínsecas de las redes tálamo-corticales y crean constantemente predicciones acerca de los eventos sensoriales entrantes, en oposición al procesamiento de *abajo arriba* que describe la entrada de información “fresca” desde

los órganos sensoriales, sin ser filtrada con criterios basados en la experiencia vital previa de cada sujeto (Simón, 2007).

Los procesos de *arriba abajo* son muy poderosos ya que están respaldados por una conectividad neural muy potente, mucho más que la incertidumbre de vivir en el aquí y ahora (Siegel, 2007). De hecho, tienen un extraordinario valor para la supervivencia en nuestra historia evolutiva y personal, ya que permiten que el cerebro emita valoraciones con rapidez y procese información de manera eficiente para poder iniciar conductas que faciliten la supervivencia y la vida cotidiana en general. Este proceso incorpora las creencias en forma de modelos mentales del bien y del mal, juicios acerca de lo que es bueno o malo, reacciones emocionales intensas o respuestas corporales derivadas del aprendizaje previo, elimina las diferencias sutiles de la experiencia presente y convierte a las personas en autómatas, en sujetos que realmente no son conscientes de lo que sucede mientras está sucediendo.

El proceso de *mindfulness* puede ayudar a desterrar los automatismos del proceso *arriba abajo*. *“El 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. Al desidentificarse de los pensamientos y de las emociones y al darse cuenta de que estas actividades mentales no equivalen al “yo” y de que no son permanentes, la persona puede dejar que aparezcan y se desvanezcan, como si fueran burbujas en una cazo de agua hirviendo”* (Siegel, 2007).

Siegel (2007) apunta que la receptividad (estado intencional de apertura a lo que sea que surja), la autoobservación (exploración activa de la naturaleza de la experiencia) y el reflejo de la función reflexiva (comprender la naturaleza de la metaatención, tener un conocimiento directo del proceso del propio conocimiento) contribuyen, cada uno en su medida, a disolver las influencias *arriba abajo*. Estar plenamente en el presente, siendo *mindful*, libera al sujeto del procesamiento *arriba abajo*.

Con el *mindfulness* se desarrollan los cuatro afluentes de la conciencia que permiten al individuo sumergirse en la experiencia inmediata del aquí y ahora. Estos cuatro afluentes de la conciencia son según Siegel (2007): sensación (la experiencia sensorial directa), observación (uno se observa así mismo, desde lejos), conceptualización (idea de la acción que se está realizando) y conocimiento (el saber del momento presente).

Continuando con la información expuesta por Siegel, el procesamiento *abajo arriba* puede lograrse focalizando la atención directamente sobre cualquiera de los ocho sentidos: los cinco sentidos (mundo exterior), la interocepción (cuerpo), la visión de la mente (pensamientos, emociones, intenciones, actitudes, conceptos, creencias, sueños, etc) y el relacional (conexión con los demás seres). Ellos nos traen al aquí y ahora.

En este sentido, Simón (2007) expone que prestar atención plena a las ocho vías de entrada de información al espacio de la conciencia propuestas por Siegel (2007), dificulta el funcionamiento de los procesos *arriba abajo* y favorece la llegada de más riqueza informativa a las instancias prefrontales. Concretamente la corteza prefrontal

dorso-lateral se activa al tiempo que recibe la información que está siendo privilegiada en ese momento, si se involucra además la capacidad de autoobservación; la metacognición, se activarán las zonas más mediales del córtex prefrontal, incluyendo la corteza orbitofrontal, promoviendo un procesamiento más consciente de la información que contrarresta el automatismo del sistema. Este proceso queda reflejado con las siglas que propone Siegel (2007); YODA; *You Observe and Decouple Automaticity* y que Simón ha traducido como SODA; *Si observas, desconectas la automaticidad*.

Hoy en día existen numerosos estudios que tratan de explicar a nivel neurofisiológico los mecanismos que subyacen a la práctica de la meditación basada en *mindfulness* y, aunque los resultados se observan con humildad, se ha demostrado, por ejemplo, que existe una desviación de la función cerebral hacia una dominancia frontal izquierda en respuesta a estímulos emocionales asociados a una disposición emocional y mental más positiva en sujetos que han participado en un programa de meditación basado en *mindfulness*. Además los resultados sugieren que esta desviación a la izquierda de los circuitos que regulan la emoción, correlaciona directamente con el grado de mejoría de la función inmunológica (Davidson et al., 2003). Otro estudio (Lazar et al., 2005) reveló un aumento de grosor en dos zonas cerebrales: el área prefrontal medial, bilateralmente, y un circuito neurológico relacionado, la ínsula, particularmente más grueso en el lado derecho del cerebro. El grosor de estas áreas se correlacionaba con el tiempo dedicado a la práctica de la meditación plena. Los resultados de un estudio más reciente (Hölzel et al., 2011) sugieren que la participación en el programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena está asociado con cambios en la concentración de sustancia gris en regiones cerebrales que tienen que ver con los procesos de memoria y aprendizaje, regulación de la emoción, procesos autorreferenciales y toma de perspectiva.

Mindfulness como herramienta terapéutica y educativa

Existe notable evidencia empírica, psicoterapéutica y neurofisiológica, que revela que las aplicaciones específicas de *mindfulness* mejoran la capacidad de regular las emociones, de combatir las disfunciones emocionales, optimizar las pautas cognitivas y reducir los pensamientos negativos. Se observa un mejorable funcionamiento del organismo, pues hace que los procesos de curación, de respuesta inmunitaria, la reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico funcionen más eficazmente. Las relaciones con uno mismo y con los demás también mejoran ya que aumenta la capacidad de empatía y compasión (Siegel, 2007).

La eficacia de la práctica de Mindfulness se ha demostrado en muchos campos de la psicología y la medicina como en el tratamiento de la depresión (Coehlo et al., 2007; Chiesa y Serreti (a), 2011; Kaviani et al., 2011; Ma y Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000), la reducción del stress y la ansiedad (Cohen-Katz et al., 2004; Chiesa y Serretti, 2009; Irving et al., 2009; Ramos et al., 2009), la reducción del malestar psicológico y físico en personas con dolor crónico (Chiesa y Serreti (b), 2011; Sagula y Rice 2004; Plews-Ogan et al., 2005), fibromialgia (Bohlmeijer et al., 2010; Grossman et al., 2007; Lush et al., 2009), problemas oncológicos (Carlson et al., 2004; Ledesma y Kumano, 2009; Smith et al., 2005), etc. En el campo de la educación también se han

comprobado los efectos positivos de esta herramienta en el incremento de los niveles de creatividad (Franco, 2009), rendimiento académico (León, 2008), en la regulación de las emociones en niños con problemas de internalización y externalización de sus emociones (Lee et al., 2008), en la modificación de conductas agresivas en adolescentes (Singh et al., 2007) o en la mejora de la percepción de autoregulación, autoeficacia, mejora del humor y de la calidad del sueño (Caldwell et al., 2010; Semple et al., 2005). Del mismo modo, también se ha comprobado la eficacia del programa de reducción de stress basado en la atención plena en los profesionales de la educación (Franco et al., 2010; Gold et al., 2010; Napoli, 2004) y de la sanidad (Cohen-Katz et al., 2004; Irving et al., 2009; Martín-Asuero y García- Banda, 2010) poblaciones vulnerables a los efectos del stress de su entorno.

Mindfulness es una técnica aliada de las terapias de tercera generación que han transformado en los últimos años el enfoque de intervención psicoterapéutica vigente hasta ahora, incorporando al modelo de “cambio”, de conducta y/o pensamiento, el de “aceptación” de aquello que no se puede cambiar en la vida (Lavilla et al., 2008).

Parece ser que los resultados producidos por el entrenamiento en *mindfulness* se corresponden con una serie de mecanismos de acción psicoterapéuticos que conviene desarrollar a continuación. Vamos a comentar cada uno de ellos basándonos en la revisión y descripción realizada por Pérez y Botella (2006) y por Delgado (2009).

- *Exposición.* Se tiene conocimiento de que la exposición es un mecanismo relevante en la práctica clínica. El entrenamiento en *mindfulness* conlleva la contemplación con aceptación y sin enjuiciar de los pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones corporales que experimenta el sujeto facilitándole una exposición a los mismos. Esto comporta un incremento de la tolerancia hacia los diferentes contenidos de la mente y/o sensaciones físicas permitiéndoles *estar*, lo que genera una experiencia menos amenazadora y con ello, conductas más reguladas por parte del sujeto.

- *Cambios cognitivos.* Se evidencia que la práctica de *mindfulness* provoca cambios en los patrones de pensamiento y en las actitudes sobre los propios pensamientos de manera que el sujeto llega a comprender que los pensamientos son solo pensamientos, eventos mentales y no un reflejo de la realidad. Esto repercute positivamente en la respuesta psíquica y física del sujeto. Existe gran controversia sobre el papel metacognitivo de *mindfulness*. Algunos autores como Bishop et al. (2004) lo consideran una habilidad metacognitiva ya que implica desarrollar la atención con el objetivo de observar la experiencia, como si fuera la primera vez, a través del filtro de las propias creencias. Por el contrario, para Brown y Ryan (2003) conciencia y cognición implican modos diferentes de procesar la información. La conciencia plena se diferencia de los procesos cognitivos (planificación, reflexión, control de la atención, memoria, etc) en que su forma de operar es perceptual, operando sobre los pensamientos, la emoción y otros contenidos de la conciencia más que dentro de ellos.

- *Auto-regulación.* Tal y como refleja Delgado (2009), diferentes estudios prueban la relación entre *mindfulness* y regulación emocional. Ser conscientes de los pensamientos, emociones, dolor corporal o de las respuestas de estrés, tal como aparecen, permite al sujeto ejecutar diferentes respuestas de afrontamiento que

faciliten el autocuidado. Promover la regulación natural del organismo, inhibiendo los mecanismos automáticos que en ocasiones la impiden (evitación del malestar, respuestas de huida, etc) es un aspecto fundamental que subyace a la práctica de *mindfulness*.

- *Aceptación*. La aceptación es una actitud básica del *mindfulness* y además, un componente psicoterapéutico que favorece cambios a otros niveles. Con las habilidades de aceptación, el sujeto aprende a responder de manera adaptativa a los contenidos psicológicos y/o fenómenos corporales como el dolor, anteriormente evitados. La aceptación ayuda a la persona a tolerar sus experiencias desagradables, además, como apunta Delgado (2009), está acompañada del reconocimiento de transitoriedad de las sensaciones y los eventos mentales junto con la renovación de la conciencia del momento presente, lo que permite al sujeto, distanciándose de la resignación o indiferencia, comprometerse con la acción o el posible cambio en la dirección valiosa.

- *Integración de aspectos disociados del self*. Este es otro mecanismo de acción señalado por Pérez y Botella (2006) aludiendo a la idea de Safran y Muran (2005) sobre la disociación que se produce en el desarrollo de los seres humanos de algunos aspectos de la experiencia que pueden amenazar su sentido de afiliación. En este sentido, los individuos dejan de ser conscientes de una parte de sus emociones, que siguen produciéndose a nivel orgánico e influyendo en sus conductas. Para Safran y Muran, la integración en la conciencia de la experiencia orgánica se alcanza a través del aprendizaje experiencial, la disciplina de mantener la atención en el momento presente y el ejercicio de la aceptación.

- *Clarificación de valores*. La dimensión espiritual y la clarificación de valores están presentes en los enfoques psicoterapéuticos que incorporan el entrenamiento en *mindfulness*. Por ejemplo, en la Terapia Dialéctica Conductual, para incrementar la tolerancia al malestar, se trabajan estrategias como practicar la oración, abrir el corazón a un ser supremo, a una sabiduría superior, a Dios o a nuestra propia mente sabia. Para la Terapia de Aceptación y Compromiso, la clarificación de valores es fundamental en todo el proceso terapéutico. También se trabaja específicamente a través de un conjunto de ejercicios para ayudar al sujeto a identificar sus valores en relación con la familia, el trabajo, la espiritualidad, etc. Se entiende que los investigadores y clínicos que han introducido la práctica de *mindfulness* en los programas de salud mental, lo han hecho con el objetivo de enseñarla independientemente de sus orígenes culturales y religiosos.

- *Relajación*. La relación entre meditación y relajación es compleja por la gran controversia de opiniones referente a los efectos de una sobre otra. En general, se entiende que la finalidad de la meditación no es la relajación aunque, para meditar, es mejor estar relajado. Siguiendo a Miró (2007), podríamos decir que la principal diferencia entre relajación y meditación es que la relajación implica un proceso de distensión muscular y una progresiva desconexión de la claridad mental mientras que, en la meditación, se cultiva la distensión muscular pero, en ningún momento, se busca desconectar de la claridad de la mente. La práctica de la meditación a largo plazo puede implicar un estado de mayor serenidad.

- *Autocompasión*. Las tres principales habilidades o procesos mentales de la meditación *mindfulness* son: conciencia focalizada en un solo punto, conciencia de

campo abierto y bondad amorosa o compasión. Tal y como describe Simón (2011), estas tres habilidades nos ayudan a vivir de un modo más pacífico en el interior de nuestra propia cabeza: “Focaliza tu atención, mira lo que aparece y date cariño a ti mismo”. La autocompasión, en este sentido, es darse a uno mismo el cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural se le hace llegar a quienes se les quiere cuando están sufriendo (Simón, 2011).

Conclusiones.

En una primera aproximación al concepto de *mindfulness*, se podría decir que consiste en ser plenamente consciente de los estímulos internos y externos que surgen en el momento presente, con aceptación, sin juzgar, sin expectativas o creencias, tratándolos con bondad y compasión.

La práctica de *mindfulness* es una habilidad que repercute positivamente en el bienestar físico y emocional de las personas que la llevan a cabo.

Hoy en día existe suficiente evidencia empírica que constata que los programas de intervención clínica basados en *mindfulness* resultan eficaces para el tratamiento de diferentes trastornos físicos y psicológicos. Si bien, es importante seguir investigando para conocer cuáles son los mecanismos psicoterapéuticos que realmente subyacen a la práctica de *mindfulness*, observar si existen otros factores, como los motivacionales y/o la relación terapéutica, que pueden estar optimizando los beneficios de esta habilidad y comprobar si estos programas terapéuticos resultan más eficaces que otros para la prevención y tratamiento de diferentes síntomas, físicos y psicológicos, en distintas poblaciones, clínicas y no clínicas.

En el ámbito educativo aparecen también nuevas líneas de investigación con el objetivo general de acercar a los diferentes agentes educativos; profesores, familia, estudiantes..., estos programas innovadores basados en la práctica de *mindfulness* para, de este modo, aportar una herramienta que sirva para potenciar y/o desarrollar diferentes competencias emocionales, valores humanos, habilidades sociales, prevenir el estrés, facilitar la regulación emocional o incrementar el rendimiento académico.

Referencias bibliográficas

Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi:10.1093/clipsy/bpg015.

Baer, R. (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches. Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. San Diego. Elsevier.

Baer, R., Smith, G., y Allen, K. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi: 10.1177/1073191104268029.

Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi: 10.1177/1073191105283504.

- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539-544. doi:10.1016/j.jpsychores.2009.10.005.
- Brown, K., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Buchheld, N., Grossman, P., y Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R., y Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health: J of ACH*, 58(5), 433-442.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., y Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204-223. doi: 10.1177/1073191107311467.
- Carson, J., Carson, K., Gil, K., & Baucom, D. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital And Family Therapy*, 33(4), 517-528.
- Coehlo, H., Canter, P., y Ernst, E. (2007). Mindfulness-based Cognitive Therapy: Evaluating current evidence and informing future research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 1000-1005. doi: 10.1037/0022-006X.75.6.1000.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D., y Shapiro, S. (2004). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: a quantitative and qualitative study... part of a series. *Holistic Nursing Practice*, 18(6), 302-308.
- Chiesa, A., y Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. doi:10.1089/acm.2008.0495.
- Chiesa, A., y Serretti, A. (a) (2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187(3), 441-453. doi:10.1016/j.psychres.2010.08.011.
- Chiesa, A., y Serretti, A. (b) (2011). Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. *Journal of Alternative And Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 17(1), 83-93.
- Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., y Sheridan, J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness

meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3.

Delgado, L. C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.

Dimidjian, S., y Linehan, M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171. doi: 10.1093/clipsy/bpg019.

Engel, A. K., Fries, P., y Singer, W. (2001). Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(10), 704-716.

Franco, C. (2009). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal sobre un grupo de alumnos/as de bachillerato. *Suma Psicológica*, 16(2), 113-120.

Franco, C., Mañas, I., Cangas, A., Moreno, E. y Gallego, J. (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 655-666.

Germer, C. K. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. In Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (Eds). *Mindfulness. What Is It? What Does It Matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.

Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., y Hulland, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child & Family Studies*, 19(2), 184-189. doi:10.1007/s10826-009-9344-0.

Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness Training as an Intervention for Fibromyalgia: Evidence of Postintervention and 3-Year Follow-Up Benefits in Well-Being. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(4), 226-233. doi: 10.1159/000101501.

Hayes, S. C., Strosahl, K., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., y Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43. doi:10.1016/j.pscychresns.2010.08.006.

Irving, J., Dobkin, P., y Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 61-66. doi: 10.1016/j.ctcp.2009.01.002.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy/bpg016.

- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* (Trad. Días, F. T., y Péres, P.). Barcelona: Kairós. (Trabajo original publicado en 1990).
- Kaviani, H., Javaheri, F., y Hatami, N. (2011). Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) Reduces Depression and Anxiety Induced by Real Stressful Setting in Non-clinical Population. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 11(2), 285-296.
- Kumar, S., Feldman, G., y Hayes, A. (2008). Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in an Exposure-Based Cognitive Therapy for Depression. *Cognitive Therapy & Research*, 32(6), 734-744. doi:10.1007/s10608-008-9190-1.
- Lavilla, M., Molina, D., y López, B. (2008). *Mindfulness o cómo practicar el aquí y ahora*. Barcelona: Paidós.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., y McGarvey, M. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research*, 16(17), 1893-1897. doi:10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19.
- Lee, J., Semple, R. J., Rosa, D., y Miller, L. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Results of a Pilot Study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(1), 15-28. doi:10.1891/0889.8391.22.1.15.
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer: a meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 18(6), 571-579. doi: 10.1002/pon.1400
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioural Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Lush, E., Salmon, P., Floyd, A., Studts, J., & Weissbecker, I. (2009). Mindfulness Meditation for Symptom Reduction in Fibromyalgia: Psychophysiological Correlates. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(2), 200-207. doi 10.1007/s10880-009-9153-z
- Ma, S., y Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 31-40. doi:10.1037/0022-006X.72.1.31.
- Martín-Asuero, A., y García-Banda, G. (2010). The mindfulness-based stress reduction program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 897-905.
- Miró, M^a. T. (2007). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 31-76.
- Napoli, M. (2004). Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program. *Complementary Health Practice Review*, 9(1), 31-42.

- Nhat Hanh, T. (2007). *El milagro de Mindfulness*. Barcelona: Ontro. (Trabajo original publicado en 1975)
- Parra-Delgado, M. (2011). *Eficacia de la Terapia Cognitiva-Basada en la Conciencia Plena (Mindfulness) en pacientes con Fibromialgia* (Tesis Doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, Albacete.
- Pérez, M^a. A., y Botella, L. (2006). Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto, Evaluación y Aplicaciones Clínicas. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 77-120.
- Plews-Ogan, M., Owens, J., Goodman, M., Wolfe, P., & Schorling, J. (2005). A pilot study evaluating mindfulness-based stress reduction and massage for the management of chronic pain. *Journal of General Internal Medicine*, 20(12), 1136-1138.
- Safran, J.D. y Muran, J.C. (2005). *La alianza terapéutica. Una guía para el tratamiento relacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Sagula, D., & Rice, K. G. (2004). The effectiveness of mindfulness training on the grieving process and emotional well-being of chronic pain patients. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 11(4), 333-342. doi:10.1023/B:JOCS.0000045353.78755.51.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Semple, R. J., Reid, E. G., y Miller, L. (2005). Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66-67), 5-30.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh Joy, S. D., Winton, A. W., Sabaawi, M., Wahler, R. G., y Singh, J. (2007). Adolescents With Conduct Disorder Can Be Mindful of Their Aggressive Behavior. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 15(1), 56-63.
- Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: Systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 52(3), 315-327. doi:10.1111/j.1365-2648.2005.03592.x
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J. M., Ridgeway, V., Soulsby, J., y Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1340>.