

MINDFULNESS: UN PROCEDIMIENTO HACIA EL BIENESTAR COGNITIVO, ACTITUDINAL Y PROCEDIMENTAL. UN CONCEPTO, UN PROCESO PSICOLÓGICO Y UNA PRÁCTICA.
Mindfulness: A concept, a psychological process and a practice

Laura Molina García. *Universidad de Almería (España).*

Contacto: lauramolgar@gmail.com

Fecha recepción: 29/11/2021 - Fecha aceptación: 08/01/2022

RESUMEN

El mindfulness irrumpe en la práctica de muchas empresas, contextos educativos, provenientes del contexto sanitario, desarrollado en protocolos provenientes de la medicina, psiquiatría, psicología y pedagogía de diferentes universidades, para tratamientos específicos para la reducción del estrés, ansiedad, depresiones, adicciones, o cuestiones necesarias en tales procesos como es la autocompasión.

No obstante, en este artículo científico se efectúa una aproximación conceptual a través de la documentación científica, reflexiones y aportaciones introspectivas, referente al mindfulness en los ámbitos profesionales o laborales. Asimismo, se describe cómo la atención plena se corresponde con un constructo teórico, una práctica basada en la meditación y un proceso psicológico que emerge cuando entendemos qué significado tiene mindfulness y cuáles son las capacidades que se desarrollan con su práctica.

PALABRAS CLAVE

Mindfulness, atención plena, práctica formal, práctica informal, meditación.

ABSTRACT

Mindfulness bursts into the practice of many companies, educational contexts, from the health context, developed in protocols from medicine, psychiatry, psychology and pedagogy from different universities, for specific treatments to reduce stress, anxiety, depression, addictions, or necessary issues in such processes as self-pity.

However, in this scientific article a conceptual approach is made through scientific documentation, reflections and introspective contributions, referring to mindfulness in professional or work settings. Likewise, it is described how mindfulness corresponds to a theoretical construct, a practice based on meditation and a psychological process that emerges when we understand what mindfulness means and what are the capacities that are developed with its practice.

KEYWORDS

Mindfulness, formal practice, informal practice, meditation.

1. INTRODUCCIÓN

Es una cuestión bastante aceptada el hecho de que cualquier persona desea una vida plena, de bienestar y felicidad. Sin embargo, en muchos momentos del día a día existe la obligación de reaccionar o “responder”, con premura, a los múltiples estímulos que llegan, con una actitud cuanto menos competitiva y acelerada.

Tenemos la suerte de vivir en una realidad, en la que carecemos de muy pocas cosas, pero que nos hace enfrentarnos a continuos cambios y exigencias, lo que favorece la aparición de estados de estrés y ansiedad, y por ende de un empeoramiento en la salud. Ante esta situación en la última década existe una tendencia de búsqueda de equilibrio y plenitud, ante una sociedad que se encuentra por lo general superada, ansiosa e incluso deprimida. (Sloterdijk, 2017).

Para responder a tales cuestiones, aprender a optimizar la gestión emocional puede conllevar una reducción del estrés y conseguir la percepción de un mejor estado de bienestar o felicidad, promoviendo la adquisición de actitudes que desencadenen en un empoderamiento personal y profesional. Esto es posible desarrollando una capacidad atencional eficiente. La atención plena (mindfulness) puede ser de gran utilidad a la hora de enfrentarnos a los eventos cotidianos. La eficiencia supone el cumplimiento de cualquier meta con el menor gasto de energía y tiempo posible. El aprendizaje de métodos y estrategias de atención consciente facilita la autoobservación y aceptación de la realidad, favoreciendo la gestión eficaz de las emociones, los pensamientos recurrentes, los impulsos, etc. contribuyendo a estados mentales y emocionales más ecuanímenes. El modo más aceptado y comprobado científicamente para el desarrollo de la atención plena es con la práctica de mindfulness a través de la meditación (Stewart, 2004; Birnbaum y Birnbaum; 2008, Steyn, 2013; Sessa 2019; Garrote-Caparros et al. 2021).

Por consiguiente, la meditación se torna como una herramienta de aprendizaje que

confiere actitudes, conocimientos y procedimientos de atención plena, que podemos incorporar a la vida mejorando la interrelación en todas sus situaciones. Hay múltiples técnicas de meditación, algunas están orientadas a la concentración y otras, como el caso del método de mindfulness, a la conciencia plena y a la aceptación. A medida que la investigación sobre la atención plena avanza en una variedad de frentes, se ha vuelto cada vez más significativo definir y medir cuidadosamente el constructo Aspectos como la naturaleza de la atención plena, el papel de la aceptación en el fenómeno, la relación entre la atención plena y la meditación, y la medición de la atención plena en contextos diversos se potencian y estudian (Brown y Ryan, 2004; Simón, 2011; Sessa, 2019).

Mindfulness, no solo estaría relacionada con nuestra adquisición de conocimientos y procedimientos de las prácticas meditativas (formales e informales), sino con los nuevos procesos de respuestas de acción fundamentadas en la atención plena al presente, lo que configura nuevos métodos de cognición actitudinal frente a la reacción automática que siguen los atajos mentales configurados previos a la práctica. Aprender a aplicar mindfulness en los procesos mentales, supone desplegar la atención y la concentración, favoreciendo cómo afrontar aquellas dificultades o situaciones complicadas. Encontrando respuestas y soluciones creativas, mejorando las relaciones intra e interpersonales o aumentando la comprensión, la ecuanimidad y la compasión. En definitiva, estas habilidades actitudinales ante la vida favorecen el empoderamiento personal y profesional, confiriendo la sensación de tener una existencia más plena (Steyn, 2013; Shapiro y Carlson, 2014; García-Campayo, 2020).

En las últimas décadas, son muchas las investigaciones que han probado los efectos de la práctica de mindfulness, despertado su interés desde ámbitos tan dispares que van desde la educación hasta la empresa, pasando por la salud que es donde se inicia. Además, los estudios realizados desde la medicina, neurociencia, psiquiatría, psicología y pedagogía

han generado desde diferentes universidades investigaciones y metaanálisis con resultados sobre la eficacia de la práctica de mindfulness (Moscoso, 2018; Toniolo-Barrios et al. 2020; Soriano et al. 2020).

La formación en mindfulness se desarrolla a través de protocolos o intervenciones basadas en la atención plena. Son muchos los protocolos de mindfulness que coexisten en la actualidad, con la intención de dar respuestas a diferentes cuestiones como el estrés, los estados depresivos, mejorar la autocompasión, las adicciones, etc. Estos protocolos han generado mucha información que ha sido analizada e investigada y de la que se obtienen resultados favorables sobre la disminución de estados de ansiedad, depresión, estrés, bajada de la tensión cardiaca, disminución del cortisol en sangre, y otras valoraciones respecto a habilidades adquiridas tras su práctica como el desarrollo de la creatividad, desarrollo atencional, mejora de la gestión emocional, concentración o resiliencia, tras su práctica (Germer, 2011; Burton et al., 2017).

Para ingresar en el conocimiento de qué es el mindfulness y por qué se utiliza como camino para la búsqueda de la felicidad y el bienestar, es necesario indagar en por qué el mindfulness es una herramienta que cuando se practica repercute en diferentes niveles de la persona (Mañas, 2009; Simón y Germer, 2012).

Para conformar una visión global de lo que se entiende por mindfulness, dentro del campo académico, podemos describirlo desde tres pilares: como la práctica de meditación, como un *estado o proceso psicológico* o como un constructo teórico (Germer, 2011).

1.1. Constructo teórico.

El primer pilar supone la definición teórica de la atención plena. Se puede definir Mindfulness de numerosas maneras, pero quizás una de las más sencilla es aquella que dice que mindfulness supone poner atención en aquello que ocurre en el momento presente, aceptando cada acontecimiento desde la apertura mental sin juicios y con la mayor ecuanimidad posible (Kabat-Zinn 1990, 2003, 2012).

Mindfulness, también se podría definir como la capacidad de atender activamente a lo que ocurre en el momento presente, aceptando la vida tal cual es y respondiendo de un modo amable y compasivo, sin realizar juicios (Germer y Neff, 2013).

A nivel conceptual, *mindfulness* se ha usado de diferentes formas a lo largo de los últimos años de su evolución. Cuando hablamos de Mindfulness, lo primero que puede darnos una visión global, es decir que es una práctica basada o similar a la meditación, donde se busca a través de la atención sosegar la mente, en el momento presente. Mindfulness supone vivir con atención plena, en el momento presente sin "piloto automático" aceptando la realidad tal cual es (Germer et al, 2005; Hanh, 2019).

Es un anglicismo, que traducido al español es atención plena, pero quedan otros matices fuera y se ha mantenido en el ámbito coloquial e investigador como mindfulness. Es una palabra que traduce la palabra satí, que significa percatarse, prestar atención inicial o desnuda, y proviene de la lengua milenaria indoeuropea, pali. En el siglo XXI, cuando los estudios europeos comienzan a fijar su interés por los por los textos budistas se le comienza a llamar pali al idioma en la que estaban escritos sus textos. Satí, es una palabra utilizada en el budismo hace unos 2500 años, que representa la consciencia de los pensamientos, acciones y motivaciones de cada persona. También puede traducirse como "claridad de la mente". Es lo contrario al funcionamiento de la mente en piloto automático. Mindfulness supone poner atención en aquello que ocurre en el momento presente (Germer 2011, Campayo y Demarzo 2018; Simón, 2011).

Cómo se mencionaba, desde el castellano no existe una sola palabra que describa mindfulness, sino que sería la cualidad para tener atención o conciencia plenas, no obstante, se ha hecho tan popular que ha dejado de traducirse en los diferentes idiomas. Mindfulness, es ir por la vida con atención plena, viviendo momento a momento, sin "piloto automático" y con consciencia atenta. Por mencionar

algunas de las primeras o más influyentes definiciones de mindfulness se presentan algunas de ellas:

El término mindfulness, se empleó en el contexto de la meditación como programa de orientación clínica, vinculándose con la *“concentración para mantener la atención de manera constante destacando la observación momento a momento”* (Kabat-Zinn, 1982, p. 34). La definición de mindfulness sería modificada años después, asociando el *“esfuerzo de prestar atención intencionalmente, sin juzgar la experiencia del momento presente, y sosteniendo esta atención en un periodo de tiempo”* (Miller, Fletcher y Kabat-Zinn, 1995, p. 193).

Mindfulness, es ir por la vida con atención plena, viviendo momento a momento, sin *“piloto automático”* y *con consciencia atenta* (Miller, Fletcher, y Kabat-Zinn, 1995, p. 193).

También fue utilizada la palabra mindfulness por Teasdale, Segal y Williams (1995) para describir *“un conjunto de atributos y actitudes de control atencional, los cuales pueden ser practicados en un amplio rango de pensamientos, sentimientos y experiencias, 1995, pág 104”*.

En resumen, y dando paso al siguiente apartado una de las definiciones de mindfulness que puede estar más relacionada con los procesos psicológicos, es aquella que la describe como es un proceso que regula la atención, en el que se emplea una cualidad de conciencia que no elabora pensamientos sobre la experiencia que ocurre en el momento presente, desplegando una relación con la propia experiencia desde la curiosidad, la apertura y la aceptación y como consecuencia se obtiene un autoconocimiento (Bishop et al., 2004).

1.2. Proceso psicológico.

El segundo pilar, hace referencia a la capacidad mental presente de modo natural en todas las personas, y se puede entrenar como cualquier otra habilidad o capacidad cognitiva. Este proceso psicológico comienza, cuando se contextualizan los aprendizajes y actitudes que se desarrollan mediante la práctica formal e informal de la atención

plena, en todos los aspectos de la vida. Cuando una persona incluye el mindfulness en su ser y hacer, implica de un proceso cognitivo complejo, no narrativo o explicativo, denominado *“estar en modo ser”*, en contra de la forma habitual en la que funciona nuestra mente, que sería el *“modo hacer”* (Williams, 2010; Shapiro & Weisbaum, 2020).

Según Germer et al. (2005), la práctica de mindfulness confiere características mindful donde la mente toma plena consciencia del aquí y del ahora. Dicha capacidad mental (ser mindful) está presente de modo natural en todas las personas y se puede entrenar como cualquier otra habilidad o capacidad cognitiva. Se asocia al bienestar físico y psicológico, por lo que se está utilizando ampliamente como técnica psicológica de tercera generación y en contextos educativos, sociosanitarios o empresariales, para conseguir mejoras en los procesos personales e interrelacionales (Killingsworth et. al 2010; Farb. et. al. 2010).

Mindfulness como proceso psicológico, implica un modo concreto de interrelacionarnos con el mundo, podríamos decir que es un estado mental de atención plena, en el presente, de un modo intencional y que la aceptación es el fenómeno más utilizado (Siegel, et al. 2009; Williams, 2010; García-Campayo y Demarzo, 2018) Es la capacidad cognitiva, procedimental y actitudinal de establecer la aceptación, la paciencia, la atención, el no juicio o la concentración en nuestros actos diarios, fluyan en nuestro modo de ser y hacer (Bishop et al. 2004, Kabat-Zinn 2012, 2013).

Otros de los efectos obtenidos es la mejor salud mental y sensación de bienestar, en ese proceso de reinterpretación y aceptar la realidad, surgen nuevas perspectivas sobre los sucesos estresantes y se modifican las respuestas ante ellos. Esta reevaluación positiva mejora las respuestas ante las situaciones generadoras de estrés (Garland et al., 2011; McGonigal, 2017)

De los resultados obtenidos en diversas investigaciones, se evidencia una mejoría de los procesamientos automáticos de la emoción, como el estrés ya sea agudo o crónico, tras la

participación de sujetos sin experiencia en meditación, en protocolos o intervenciones de mindfulness. En aspectos tales como la regulación emocional, la capacidad de aceptación y autocompasión suponían una mejora y reducción de patologías y por tanto un aumento del bienestar. Esas personas presentaban tras el curso una activación menor ante imágenes de contenido emocional triste y menores índices de estados depresivos que los grupos de control que no realizaron la formación en mindfulness (Orzech et al., 2009; Hervás, 2011; Germer y Neff, 2019).

Los estudios muestran que existen claras interacciones entre el cerebro y los sistemas nervioso, endocrino e inmune en el desarrollo de enfermedades, generando una nueva visión acerca del estrés. Lo que supone que la práctica de mindfulness puede modificar la respuesta fisiológica, emocional, comportamental y estilo de vida del individuo (McGonigal, 2017, Kabat-Zinn 2019). También hay que mencionar que se observaron que a mayor experiencia meditativa mayores eran los niveles compasivos, por lo que la investigación evidencia que la autocompasión podría ser uno de los componentes básicos para el desarrollo del estado de mindfulness (Lykins y Baer, 2009; Farb. et. al. 2010; Neff, 2011).

Otra de la capacidad que se refuerza en el proceso psicológico de mindfulness, es el empoderamiento personal, que implica sentirse entre otras cuestiones, sentirse capaz de tomar decisiones propias, tomar las riendas de nuestra vida, desarrollar resiliencia o asumir la realidad desde la acción de poder actuar ante ella en la medida de lo posible. Todo esto es susceptible de progreso mediante la práctica de la atención plena, con una relación es directa a la adquisición de las actitudes como la aceptación, compasión y equilibrio emocional (Neff, 2011; Steyn, 2013; Garrrote-Caparrós et al., 2021).

En el campo de la neurociencia Hölzel et al. (2011) se observaron cambios estructurales en diferentes partes corticales, partiendo de una formación idéntica observaron modificaciones estructurales en distintas zonas corticales partiendo también de una intervención

idéntica de 8 semanas de duración. En las personas que consiguieron realizar una práctica meditativa diaria, se confirmaron modificaciones estructurales en el hipocampo izquierdo, corteza cingulada posterior, cerebelo y la unión parietal-temporal. Supone una menor tendencia a la rumiación de pensamientos pasados y futuros que nos llevan a situaciones emocionales de las que a veces no es fácil salir (Didonna 2009; Hervás et al., 2016). En otros procesos de investigación también se confirmó el aumento de emociones positivas por efecto de la práctica continuada de mindfulness, aunque dicho aumento era menor cuando se trabaja con participantes clínicos. (Orzech et al., 2009; Moscoso, 2019).

1.3. Práctica meditativa.

El tercer pilar, que describe lo que es mindfulness es la práctica de la atención plena. De hecho, mindfulness es la práctica diaria de la meditación, lo que permite estar en el momento presente y salir del “modo hacer” que es el estado natural de nuestra mente para pasar al “modo ser” (Williams, 2010; Hale et al. 2013).

La meditación consiste en un tipo de ejercicio, cuyo objetivo es conseguir un estado de atención concentrada, sobre la propia conciencia. Se realiza focalizando en nuestro interior un pensamiento, una emoción, un objeto o una percepción; o en el exterior, sonidos, imágenes, etc. Este estado consigue la liberación de la mente de todas sus cargas, y logra parar los pensamientos voluntarios e involuntarios, que de forma habitual se producen sin parar, llevándonos al pasado y al futuro constantemente. (Masicampo y Baumeister, 2007; Mendelson et al. 2010)

Estas técnicas de meditación de atención plena implican y desarrollan la observación objetiva de los contenidos de la conciencia. Como hemos mencionado, pueden representar una poderosa estrategia de afrontamiento cognitivo conductual para transformar las formas en que respondemos a los eventos de la vida. También pueden tener potencial para la prevención de recaídas en los trastornos emocionales. Las prácticas

suponen una atención a la mente y al cuerpo en reposo o en movimiento, eso desarrolla el autoconocimiento, a salir del modo hacer para entrar en el modo ser, es la capacidad de sentir el cuerpo en su totalidad es aprender a morar el cuerpo con plena conciencia y mantener esta presencia encarnada a lo largo del tiempo (Wilkinson et al., 2010; Kabat-Zinn, 2013). La práctica meditativa desde mindfulness se puede diferenciar en práctica formal, donde se recurre a un espacio-tiempo y postura determinada. Y la práctica no formal, que es aquella que se incluye en el día a día. (Farb, 2019; García-Campayo 2019; Kabat-Zinn, 2019). Ambas van conformando un andamiaje de conocimientos, procedimientos y actitudes de la atención plena, que se integran en el modo de interrelacionarse con los estímulos desde la respuesta en lugar de la reacción

Con independencia del protocolo o intervención que se desarrolle, las técnicas meditativas de atención plena suelen dividirse por una parte en meditaciones de "Atención Focalizada" (AF), que buscan sostener la atención en una experiencia, por ejemplo, las sensaciones del cuerpo al tomar y expulsar el aire. Y, por otra parte, las prácticas de "Monitorización Abierta" (MA) de la atención, suponen tomar conciencia de todos los elementos que aparecen en la consciencia (emociones, pensamientos, sensaciones, impulsos y espacios) en el momento presente (Brown & Ryan 2004; Perlman et al. 2010).

Shapiro (2020), en su *programa de mindfulness y autocuidado para ganar calma, claridad y alegría*, describe la importancia de la práctica, dando relevancia a la intención de validar y dar sentido a la atención, que debe estar en el momento presente. Nos dice que la acción de meditar genera una actitud relacionada a nuestra atención, que fluirá desde la curiosidad, la bondad y la aceptación de lo que suceda.

2. CONCLUSIONES

Podemos afirmar a nivel cognoscitivo, procedimental o actitudinal mindfulness supone la

experimentación del presente momento a momento desde la meditación. La práctica meditativa implica un proceso donde la atención se dirige a cualquier objeto mental o corporal, que ocurra en el presente como pensamientos, sensaciones, emociones, sentimientos o impulsos. En este proceso, la actitud sobre la práctica ha de ser amable, devolviendo la atención al objeto establecido como anclaje, en muchas la respiración, cuando sentimos que nuestra mente no para de pensar y "el ruido mental constante" vuelve a aparecer. Mindfulness, por tanto, puede ser entendida como un proceso meditativo basada en la atención, que se desarrolla con curiosidad, apertura y aceptación tomando conciencia de todo ello. No obstante, no hay que caer en el error de pensar que mindfulness es solo meditación, de hecho, se pueden alcanzar niveles elevados de mindfulness sin una meditación formal, sino actuando con conciencia plena y atenta al momento presente, de las situaciones diarias como un baño, pasear o tomar un café. Mindfulness supone una práctica de la atención plena sea cual sea la acción que estemos desarrollando. Es por ello por lo que la práctica, constituye el eje central del conocimiento e integración de mindfulness en nuestro ser. (Wilkinson et al. 2010, Berry et al. 2010;, Mendelson et al., 2010; Simón y Germer, 2012; Kabat-Zinn, 2013, 2019; Germer y Neff, 2019)

Además, la práctica de mindfulness se puede aplicar a todos los ámbitos de la vida la familia o el trabajo, y en diferentes contextos como el sanitario, educativo o empresarial. Contribuye eficazmente en el progreso de una mayor capacidad atencional y de concentración, aumento de aceptación de la realidad desde la acción, mejorando el estrés y de las relaciones comunicativas interpersonales, etc. permitiendo ampliar la percepción de un mejor estado de bienestar o felicidad (Masicampo y Baumeister, 2007; Williams, 2010; Neff, 2016)

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berry, L. M., May, J., Andrade, J., & Kavanagh, D. (2010). Emotional and behavioral reaction to intrusive thoughts. *Assessment*, 17(1), 126-137.
- Birnbaum, L., & Birnbaum, A. (2008). Mindful social work: From theory to practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 87-104.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., y Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph078>
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G. Z., & Hugh-Jones, S. (2017). How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress among healthcare professionals? A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 33(1), 3-13.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 447-462). New York: Springer. <https://kayhanravan.ir/Uploads/Public/637ed92f5a054cbfd9e6dd721b5f806.pdf>
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D. y Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10, 25–33. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017151>
- García-Campayo, J. (2020). *Cómo reducir el sufrimiento con Aceptación y mindfulness plena*. Editorial Siglantana
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2018). *¿Qué sabemos del Mindfulness?* Kairós.
- Garland, E.L., Gaylord, S.A. y Fredrickson, B.L. (2011). Positive Reappraisal Mediates the Stress-Reductive Effects of Mindfulness: An Upward Spiral Process. *Mindfulness* 2, 59–67. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>
- Garrote-Caparrós, E., Bellosta-Batalla, M., Moya-Albiol, L., & Cebolla, A. (2021). Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychotherapy processes: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.2676>
- Germer, C. K. (2011). *El poder del mindfulness: libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*. Paidós.
- Germer, C. K. y Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). En I. Itzvan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (357-367). Routledge.
- Germer, C.E y Siegel, R.D (2005). Mindfulness y psicoterapia. Desclee de Brouwer.
- Hale, L., Strauss, C., & Taylor, B. L. (2013). The effectiveness and acceptability of mindfulness-based therapy for obsessive compulsive disorder: a review of the literature. *Mindfulness*, 4(4), 375-382.
- Hanh, T. N (2019) Nada que hacer. Ningún lugar donde ir. Planeta.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trabajos clínicos. *Psicología conductual*, 19(2), 347-372.
- Hervás, G., Cebolla, A., Soler, J. (2016), Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27, 3, (115-124) <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- 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. <https://doi:10.1016/j.psych-resns.2010.08.006>
- Kabat-Zinn J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary

- results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1990) Vivir con plenitud las crisis. Editorial Kairós
 - Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
 - Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.
 - Kabat-Zinn, J. (2013) Mindfulness para principiantes. Editorial Káiros.
 - Kabat-Zinn, J. (2019) El poder sanador del mindfulness: Una nueva manera de ser. Libro III. Editorial Káiros.
 - Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
 - Lykins, E. L. B., Baer, R. A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation *Journal of Cognitive Psychotherapy* Vol 23 Issue 3. DOI: 10.1891/0889-8391.23.3.226
 - Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, 13-29.
 - Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255-258. <https://doi.org/10.1080/10478400701598363>
 - McGonigal, K. (2017). Estrés: el lado bueno: Por qué el estrés es bueno para ti y cómo puedes volverte bueno para él (Estar bien). Editorial Océano.
 - Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*, 38(7), 985-994.
 - Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192–200. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(95\)00025-m](https://doi.org/10.1016/0163-8343(95)00025-m)
 - Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>
 - Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
 - Neff, K.D. y Germer, C.K. (2013), A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
 - Orzech, K. M., Shapiro, S. L., Brown, K. W., & McKay, M. (2009). Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 212-222. <https://doi.org/10.1080/17439760902819394>
 - Perlman, D. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J., and Lutz, A. (2010). Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices. *Emotion* 10, 65–71. doi: 10.1037/a0018440
 - Sesha (2019). Educación para una atención eficiente. La naturaleza de la atención. Asociación filosófica Vedanta Advaita Sesha.
 - Shapiro, S., & Weisbaum, E. (2020). History of mindfulness and psychology. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
 - Shapiro, S.L. y Carlson. L.E. (2014) Arte y ciencia de mindfulness. Desclée de Brouwer.
 - Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35).
 - Simón, V. (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Sello Editorial.

- Simón, V., y Germer, C. (2012). Aprender a practicar mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 33(1), 68-73.
- Sloterdijk, P. (2017). *Estrés y libertad*. Ediciones Godot.
- Soriano, J. G., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero-Jurado, M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., & González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud.*, 11(1), 42-53.
- Stewart, T. M. (2004). Light on body image treatment: Acceptance through mindfulness. *Behavior Modification*, 28(6), 783-811.
- Steyn T. (2013). Professional and organisational socialisation during leadership succession of a school principal: a narrative inquiry using visual ethnography SA. *Journal of Education*, Vol 33, 2. doi: 10.15700/saje. v33n2a702
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour research and therapy*, 33(1), 25–39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)e0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)e0011-7)
- Toniolo-Barrios, M., Brasil, A. y Pitt, L.F. Nine Prolific Years: An Analysis of Publications in Mindfulness. *Mindfulness* 11, 1077–1089 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01321-w>
- Wilkinson-Tough, M., Bocci, L., Thorne, K., & Herlihy, J. (2010). Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive–intrusive thoughts: a case series. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 17(3), 250-268.
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1037/a0018360>