



Grupo Acoveo

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE MINDFULNESS?

Castaño-Hurtado, R., Gálvez, E. y Trujillo-Sánchez, C.

Universidad Autónoma de Madrid (España)



INTRODUCCIÓN

“El mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar el momento presente. El mindfulness es, en última instancia, un acto de amor... Con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo...”

Jon Kabat-Zinn (2012), precursor del mindfulness en Occidente

Esta práctica y/o postura filosófica se utiliza desde hace años por parte de muchos terapeutas, especialmente, pero no de forma única, por aquellos denominados terapeutas contextuales o de tercera generación, formando una parte más o menos sustancial de sus intervenciones clínicas. La investigación de resultados está mostrando que el mindfulness resulta eficaz para algunas problemáticas, como el dolor crónico y los problemas de ansiedad y estrés, entre otros (Hofmann, Sawyer, Wit y Oh, 2010). No obstante, es importante **definir**, **analizar** y **operativizar** los procesos de aprendizaje que subyacen a esta práctica y que explican en última instancia su eficacia.

OBJETIVO

Revisar literatura científica sobre el mindfulness para desmenuzar sus distintos principios y traducirlos funcionalmente a términos del análisis de la conducta.

POSIBLES EFECTOS IATROGÉNICOS DE SU USO

UTILIZACIÓN INDISCRIMINADA SIN ATENDER AL ANÁLISIS FUNCIONAL DEL CLIENTE

UTILIZACIÓN DE ESTE PROCEDIMIENTO EN LUGAR DE OTROS MÁS PARSIMONIOSOS Y EFICACES

UTILIZACIÓN DEL PROCEDIMIENTO SIN OPERATIVIZAR ADECUADAMENTE EN QUÉ CONSISTE, PUEDE DAR LUGAR A USOS INADECUADOS

CONCLUSIONES

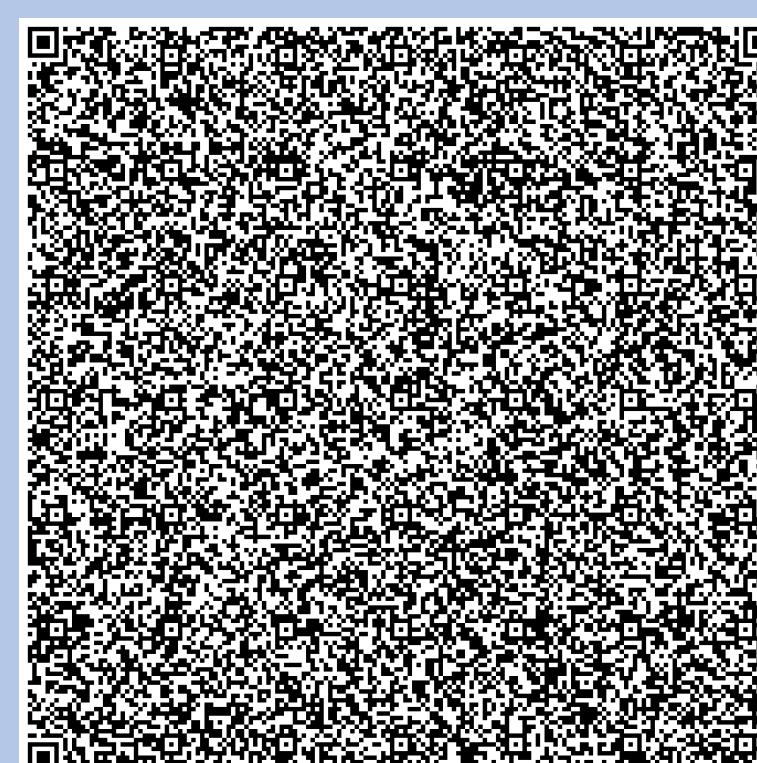
El mindfulness como práctica y como procedimiento terapéutico ha llegado a Occidente y a la psicoterapia y está demostrando eficacia en las investigaciones de resultados para algunas problemáticas. No obstante, además de esto, es importante conocer y saber explicar cuáles son los procesos de aprendizaje que subyacen dicha eficacia. En este sentido, nos parece importante continuar esta línea de investigación en el futuro y solventar sus limitaciones, comprobando experimentalmente las hipótesis aquí planteadas. Es decir, creemos que es importante complementar la investigación de resultados con la investigación de procesos, definir y operativizar las estrategias y técnicas que usamos e individualizarlas a cada caso particular, para mejorar nuestras intervenciones y ser más eficientes en nuestra práctica clínica.



TRADUCCIÓN FUNCIONAL



REFERENCIAS



Datos de contacto

rociocastanohurtado@gmail.com

elena.galvez.d@gmail.com

caroltrujillos@gmail.com