

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN *MINDFULNESS* BASADO EN PRÁCTICAS BREVES INTEGRADAS (M-PBI)

MINDFULNESS TRAINING PROGRAM BASED ON BRIEF INTEGRATED PRACTICES (M-BIP)

Marcial Arredondo Rosas

Universitat Autònoma de Barcelona, *Mindfulness* y Psicología Barcelona.

Pilar Hurtado Villar

Institut Mensalus, *Mindfulness* y Psicología Barcelona.

Montserrat Sabaté Pina

TFS Develop, Barcelona.

Carla Uriarte Chávarri

Grupo de Acción Comunitaria, *Mindfulness* y Psicología Barcelona.

Luis Botella García del Cid

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport (FPCEE) Blanquerna.

Universitat Ramon Llull, Barcelona.

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Arredondo, M., Hurtado, P., Sabaté, M., Uriarte C. y Botella L. (2016). Programa de Entrenamiento en Mindfulness Basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI). *Revista de Psicoterapia*, 27(103), 133-150.

Resumen

El programa de entrenamiento en Mindfulness basado en Prácticas Breves Integradas (M-PBI) es una propuesta que nace con el objetivo de hacer lo más accesible posible la práctica de mindfulness tanto a la población general como a personas que puedan estar en tratamiento psicológico sin tener un trastorno grave o en estar en fase aguda. Se ha diseñado un protocolo que conserva la estructura de los programas de entrenamiento en mindfulness y compasión de 8 semanas que han probado su eficacia y han sido validados. En este programa se han reducido los tiempos de prácticas habituales y se ha promovido el poder realizar las prácticas "allí donde sea posible", al tiempo que se ha mantenido la eficacia del cambio demostrada en los programas validados. Para facilitar el proceso de aprendizaje, se ha diseñado una App (Mindfulness Focus Now) que incluye las prácticas formales del entrenamiento. El programa cuenta también con recursos en la web www.mindfulnesspsicologiabcn.com y se han incorporado varias Apps que facilitan la accesibilidad, mensurabilidad y guía de diferentes tipos de prácticas, incluyendo una medida de variabilidad de la frecuencia cardíaca (heart rate variability, HRV).

Palabras Clave: M-PBI, mindfulness, prácticas breves, HRV

Fecha de recepción: 30/12/2015. Fecha de aceptación: 30/01/2016.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: marcial@mindfulnesspsicologiabcn.com, marciarredondo@gmail.com

Dirección postal: Marcial Arredondo Rosas, Provença 455, P44, CP 08025, Barcelona

© 2016 Revista de Psicoterapia



Abstract

The Mindfulness Training Program Based on Brief Integrated Practices (M-BIP) is a proposal that was created with the goal of making it as accessible as possible to practice mindfulness both for the general population and for people who may be in psychological treatment without a serious or acute phase disorder. We designed a protocol that preserves the eight week structure of mindfulness and compassion training programs that have proven effective and have been validated. In this program normal practices times have been reduced and to practice “where possible” has been promoted, while the effectiveness of the program changes was validated. To facilitate the learning process, we have designed an App (Mindfulness Focus Now) including formal training practices. The program also has resources on the web www.mindfulnesspsicologiabcn.com and incorporated several Apps that facilitate accessibility, measurability and guide various types of practices, including a measure of heart rate variability, HRV.

Keywords: M-BIP, mindfulness, brief practices, HRV

En el presente manuscrito se resume el Manual del Programa M-PBI. Este programa psicoeducativo¹ se diseñó con el objetivo de aumentar el bienestar psicológico y eudamónico de las personas, a través del aprendizaje, desarrollo e incorporación de habilidades de *mindfulness*, regulación emocional, comunicación consciente, compasión y apertura hacia los propios valores, así como también para disminuir el malestar psicológico, reduciendo síntomas de ansiedad, depresión y estrés.

Este programa se ha implementado² tanto en población general como en personas en tratamiento psicológico sin un trastorno grave o en fase aguda, obteniéndose cambios significativos en ambas poblaciones tanto en el aumento de habilidades de *mindfulness* como en la disminución de sintomatología (ver Arredondo, Sabaté, Botella, Pina, Acosta y Hurtado, 2016)

En este programa el estado *mindful* de conciencia o *modo ser* de funcionamiento (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) constituye la base sobre la cual se asientan las demás capacidades que se entrenan. El término *mindfulness* y su práctica proceden de las tradiciones orientales, especialmente del budismo. Para la Psicología Budista *mindfulness* implica por una parte una dimensión cognitiva, actitudinal y afectiva y por otro lado se sostiene en una dimensión social y ética (Grossman, 2010).

Mindfulness es la traducción al inglés del término pali *sati* que implica *conciencia, atención y recuerdo*. Recordar significa mantener la intención de permanecer con consciencia (despierto) en el momento presente o mantener la intención de volver al él, cuando la mente se haya distraído (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009). Es fundamental en la práctica de *mindfulness* tener presente reorientar la atención intencionadamente y percatarse de la experiencia en curso con una cualidad afectiva, amable, curiosa y receptiva. Un estado *mindful* de conciencia implica ser receptivamente conscientes de lo que sucede mientras está sucediendo.

Mindfulness se suele presentar como una práctica de observación no conceptual, sin embargo Garland, Farb, Goldin y Fredrikson (2015) plantean que es posible utilizar también el estado entrenado consciente y de apertura *mindful* para contemplar *insights* y comprensiones conceptuales que puedan tener una gran relevancia y significado personal, al tiempo que despiertan emociones positivas en relación con tales procesos de pensamiento.

Según Kabat-Zinn (1994) que es a quien se atribuye la recontextualización de *mindfulness* en Occidente para introducirlo en la práctica médica y psicológica, *mindfulness* puede definirse como *prestar atención de forma intencionada al momento presente sin juzgar*.

Mindfulness nos ayuda a darnos cuenta (sin dejarnos arrastrar por ella) de la propia actividad interna (emociones, sensaciones, impulsos, pensamientos, sentido de uno mismo) que se está experimentando, ayudando a reducir la divagación de la mente. Habitualmente la mente se encuentra vagando sin orientación, saltando de unas imágenes a otras, de unos pensamientos a otros y de un tiempo a otro (Simón,

2007). En 2010 Killinsword y Gilbert en un estudio con 2.250 sujetos y miles de datos obtenidos en tiempo real, demostraron que una mente enfocada en la actividad que se realiza correlaciona con un mayor nivel de felicidad que una “mente errante” o distraída, que suele implicarse en procesos autorreferenciales y presenta mayores posibilidades de “fusionarse” o verse arrastrada por emociones y pensamientos (Cifre y Soler, 2014).

Germer (2005) plantea que *mindfulness* puede describir un constructo teórico (la idea de lo que es *mindfulness* y sus definiciones operativas), las prácticas para desarrollar la capacidad de *mindfulness* (prácticas de *mindfulness* formales e informales)³ y los procesos psicológicos involucrados (mecanismos de acción de la mente y el cerebro).

El practicante de *mindfulness* se relaciona de manera activa con los estados de la mente para permanecer ecuánime con todo lo que ocurre. Germer, Siegel y Fulton (2005) definen *mindfulness* como “conciencia de la experiencia presente con aceptación”. *Mindfulness* se ha definido también como el acto de prestar atención intencionadamente con nuevos ojos.

Se han hecho varios intentos de traducción del término *mindfulness* al castellano, como *atención consciente*, *atención plena* o *conciencia plena*, pero dado que *mindfulness* no tiene una palabra correspondiente en castellano se ha ido aceptando el término inglés (Vallejo, 2006).

El uso terapéutico de *mindfulness* en Occidente empezó en 1979 en Estados Unidos en la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro médico de la Universidad de Massachusetts, habiéndose introducido posteriormente en Europa y más recientemente en España (Moñivas, García-Diex y García-de-Silva, 2012; Pérez y Botella, 2006). Las publicaciones científicas sobre *mindfulness* empezaron a aparecer en la década de los ochenta, mostrando un crecimiento exponencial hasta la fecha (Black, 2010). La mayoría de estas publicaciones presentan evidencias que señalan los efectos positivos que tiene la práctica de *mindfulness* tanto en la salud tanto física como psicológica. En este sentido Baer (2014) sostiene que la práctica de *mindfulness* evita las espirales de estrés, ansiedad y depresión.

Por otra parte Siegel, Germer y Olendzki (2009) plantean que para poder desenredarnos de las preocupaciones y emociones difíciles es necesario ser conscientes de lo que ocurre en nosotros y nuestro alrededor sin intentar controlar, evitar o suprimir las emociones intensas. Así mismo Hayes, Strosahl y Wilson (2011) afirman que la mayoría de los trastornos psicológicos ocurrirían como un intento por evitar tomar contacto con ciertas experiencias privadas, lo que se ha definido como Trastorno de Evitación Experiencial (TEE). También en esta línea argumental, Simón (2007) sostiene que al observar es posible desconectar ciertos automatismos que resultan perjudiciales.

Los avances de algunas técnicas de estudio del cerebro, como la neuroimagen y el procesamiento computarizado de las señales electroencefalográficas, están permitiendo conocer la interacción mente-cerebro y están demostrando que el

entrenamiento mental mediante la práctica de *mindfulness* puede proporcionar beneficios cognitivos y emocionales.

La práctica continuada de *mindfulness* produce cambios estructurales en el cerebro que permanecen y que por tanto no son sólo modificaciones transitorias, lo que significa que el cerebro adulto presenta “neuroplasticidad” y que es capaz de modificar las propias conexiones neuronales en respuesta a la experiencia (Siegel, 2008). Estos cambios de plasticidad se pueden producir a través de diferentes mecanismos (Simón, 2010): sinaptogénesis o fortalecimiento de las conexiones sinápticas entre neuronas, neurogénesis o crecimiento de nuevas neuronas y mielinogénesis o incremento de las vainas de mielina que rodean los axones y determinan su velocidad de conducción. Estos cambios conducen a un aumento de la actividad y a una mejor comunicación entre las zonas cerebrales implicadas.

Se ha visto que a través de la meditación se activa una zona de la corteza cerebral que se relaciona con la integración y la dirección de la atención y la motivación. También se activa la ínsula anterior derecha (ubicada en la superficie lateral del cerebro), relacionada con la interocepción, y el cortex prefrontal izquierdo, que se relaciona con funciones cerebrales superiores como la conciencia, la concentración y la toma de decisiones (Hölzel et al., 2007). Aparte de la activación de estas regiones cerebrales también se ha observado un engrosamiento de otras zonas. Así, se ha visto un aumento de densidad de la materia gris en el hipocampo (área relacionada con los procesos de aprendizaje y memoria y con la modulación del control emocional) así como en la corteza prefrontal y en la ínsula anterior derecha (regiones relacionadas también con la atención, el procesamiento sensorial y la interocepción) (Hölzel et al., 2011; Luders, Toga, Lepore, & Gaser, 2009; Santarnecchi et al., 2014). De esta misma forma también se ha visto una reducción de la amígdala derecha (estructura subcortical formada por un conjunto de neuronas), encargada de mediar los efectos conductuales y fisiológicos relacionados con el estrés, como la liberación de hormonas, el aumento de la presión arterial y la expresión facial de miedo (Hölzel et al., 2009). Asimismo, también se ha evidenciado que la meditación produce cambios en la forma en que las diferentes regiones del cerebro se comunican entre sí, es decir, se producen cambios en la conectividad intrínseca de las redes neuronales (Bertolín-Guillen, 2014; Kilpatrick et al., 2011).

El cerebro es el órgano central de la respuesta fisiológica, emocional y comportamental del estrés. Cuando la respuesta de estrés percibido se transforma en un proceso crónico, esta respuesta facilita el inicio de un estado de distrés emocional (estrés negativo) en el que se producen cambios estructurales y funcionales en diferentes áreas del cerebro (Moscoso, 2010).

En condiciones normales, el funcionamiento del eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal (HPA), que constituye una parte esencial del sistema neuroendocrino que controla entre otros procesos las reacciones al estrés es regulado por el ritmo diurno de esteroidogénesis y mecanismos de retroalimentación negativa por

glucocorticoides. Bajo condiciones de estrés crónico se aumenta la actividad del eje HPA, con la consecuente elevación de glucocorticoides por encima del nivel basal (Rodríguez-Fernández, García-Acero, y Franco, 2012).

Uno de los programas basados en *mindfulness* más utilizados hasta la actualidad para la reducción del estrés es el MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Se trata de una intervención psicoeducativa que tiene como finalidad reducir el estrés, el malestar físico, psicológico y la reactividad emocional. Este programa promueve aprender a actuar con conciencia y aceptación, desarrollando comportamientos más eficaces y adaptados a los acontecimientos. La estructura del programa incorpora ocho sesiones semanales de dos horas y media cada una y un día intensivo de prácticas (ocho horas). Una parte fundamental del programa incluye prácticas diarias de meditación de 45 minutos (Kabat-Zinn, 1990).

Varios de los programas basados en *mindfulness* que se realizan en la actualidad han tomado la estructura y metodología del MBSR, como el MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) y requieren prácticas de meditación de larga duración (45 minutos).

Al diseñar el M-PBI se decidió reducir los tiempos de práctica a raíz de la dificultad que puede constituir para ciertas personas dedicar 45 minutos diarios a la realización de la práctica formal de *mindfulness*. Muchas personas no están dispuestas a invertir este tiempo para practicar diariamente. Esta dificultad se traduce en abandonos de los programas en ciertos colectivos profesionales tal como se recoge en la literatura (Shapiro et al., 2005). También constatamos estas dificultades en la observación hecha durante el primer programa piloto exploratorio, en el que fue posible apreciar que varios de los participantes con mucha carga laboral experimentaban serias dificultades o abandonaban el programa al no poder realizar prácticas de 45 minutos. Considerando que empezaban a realizarse estudios que demostraban que las prácticas breves pero constantes de *mindfulness* eran eficaces (Carmody & Baer, 2009; García-Campayo y Santed, 2014; Klatt et al., 2009; Malarkey, Jarjoura, & Klatt, 2013; Pots, Meulenbeek, Veehof, Klungers, & Bohlmeijer, 2014; Tang, Ma, Wang et al., 2007; Zeidan, Johnson, Diamond, David, Goolkasian, 2010) se decidió investigar en esa línea, implementando prácticas formales de *mindfulness* de breve duración (entre 15 y 20 minutos).

El M-PBI es un programa que mantiene una estructura de ocho semanas al igual que la mayoría de los programas que han probado su eficacia utilizando este mismo tiempo tal como el MBSR, MBCT, MSC, CCT y más recientemente el ABCT⁴ (ver protocolo en este mismo número). En el M-PBI se integran los aspectos transversales de los programas y postulados de *mindfulness* que cuentan con evidencia científica. El programa consta de 9 sesiones, 8 sesiones semanales de 2,5 horas y una sesión de medio día de prácticas intensivas (4 horas).

El entrenamiento del M-PBI consiste en un proceso de aprendizaje experiencial progresivo que incluye las tres habilidades o procesamientos mentales de *mindfulness* señalados por Salberg (2011); conciencia focalizada en un solo punto (concentra-

ción), conciencia de campo abierto (*mindfulness*) y bondad amorosa o compasión; se basa en el modelo de Intención, Actitud y Atención (IAA) desarrollado por Shapiro et. al (2006) e incorpora de manera sucesiva los cinco mecanismos subyacentes, implicados en la práctica de *mindfulness* descritos por Hölzel et. al. (2011) y que detalla Cebolla (2016): regulación de la atención, conciencia corporal, regulación emocional (revalorización), regulación emocional (exposición, extinción y reconsolidación) y cambios en la perspectiva del *self* (Cebolla, 2014).

Al comienzo del programa se proponen prácticas de focalización de la atención y estabilización de la mente. Se inicia el entrenamiento realizando prácticas de respiración coherente y calmante (aproximadamente 5,5 respiraciones por minuto) como las que propone Gilbert (2009) desde la CFT (*Compassion Focus Therapy*), respiraciones fluidas y rítmicas que permiten aumentar la variabilidad cardíaca (Watkins, 2013) y disminuir el nivel de estrés de los participantes⁵. Al aumentar la estabilización de la mente es posible acceder a un estado de mayor concentración y calma mental, lo que a su vez facilita que haya una mayor claridad mental, es decir, aumenta la capacidad de autoobservación consciente (ecuánime), alcanzándose un estado de descentramiento metacognitivo que da cabida a un proceso de reperiencia y apertura mental que favorece los procesos de regulación emocional, flexibilización cognitiva y del sí mismo (Baer, 2003; Hölzel et al., 2011; Shapiro, et al., 2006). Toda esta secuencia y superposición de estados y mecanismos de acción debe ir acompañada de una cualidad afectiva de amabilidad, apertura, curiosidad, aceptación, no crítica y no reactividad. A estas cualidades se añaden las de humanidad compartida y la autoamabilidad de la autocompasión propuestas por Neff (2012).

Hacia el último tercio del entrenamiento, después del trabajo intrapersonal y relacional realizado hasta ese momento, se presenta una metodología comunicacional empática e indagativa que procura la activación del sistema de afiliación y calma presentado por Gilbert (2010). Esta propuesta comunicacional requiere de un posicionamiento existencial en el que los participantes se responsabilizan de sus propios estados emocionales sin juzgarlos, poniendo la intención en relacionarse receptivamente con la experiencia del otro y orientándose a alcanzar un punto de vista comprensivo y compasivo de uno mismo y los otros en la relación (Maturana, 2004; Miró, comunicación personal; Rosenberg, 2006).

El entrenamiento finaliza realizando prácticas de monitoreo abierto o campo abierto, lo cual implica una atención receptiva (al mismo tiempo) tanto a la actividad interna (respiración, sensaciones, emociones, impulsos, pensamientos, percepción de sí mismo) como de la actividad exterior. En esta fase final del programa también se proponen prácticas de indagación que permitan contactar con los propios valores y propósito vital para promover el florecimiento o consolidación de una vida con sentido y bienestar eudamónico (Alvear, 2015; Garland, Farb, Goldin y Fredrikson, 2015; Lyubomirsky, 2007; Seligman, 2012).

Metodología

Cada sesión del programa se inicia con una práctica de centramiento o movimientos conscientes, activando cualidades del modo ser como: interdependencia (*integración transpiracional*), presencia y sintonización (Siegel, 2010). Posteriormente se abre un proceso de revisión indagatoria y reformulaciones acerca de los descubrimientos o dificultades con que se han podido encontrar los participantes durante las prácticas realizadas entre sesiones. A continuación se alterna entre prácticas, indagación, reformulación y teoría, incluyendo en cada sesión alguna práctica de *mindfulness* relacional. La práctica de cierre de cada sesión incluye contactar con un propósito (puede incluir prácticas formales y/o informales) que den continuidad durante la semana al trabajo realizado en la sesión.

La séptima sesión, que corresponde a la sexta semana, se realiza en silencio y está dedicada a realizar prácticas intensivas de *mindfulness* durante una mañana completa.

Evaluación del Programa

En cada programa realizado se han aplicado los cuestionarios FFMQ, EQ y DASS y se han recogido datos demográficos y motivacionales para medir la eficacia del mismo.

El FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) mide cinco habilidades de *mindfulness*: (1) *Observar* (notar experiencias internas y externas), (2) *Describir* (etiquetar las propias experiencias), (3) *Actuar con consciencia* (estar focalizado en la actividad que se realiza vs actuar sin estar presente), (4) *No juzgar* (perspectiva no valorativa de los propios pensamientos o emociones) y (5) *No reaccionar* (permitir la presencia de pensamientos o emociones sin verse atrapados por ellos o tener que actuar según estos) (Soler, 2014).

El cuestionario EQ (*Experiences Questionnaire*; Fresco et al., 2007) mide la capacidad de descentramiento de los propios pensamientos y emociones, observándolos con aceptación como fenómenos transitorios de la mente. Este cuestionario considera tres aspectos del descentramiento: la defusión, la no reactividad ante las experiencias negativas y la capacidad de autocompasión (Soler, 2014).

Para medir la sintomatología de ansiedad, depresión y estrés se ha utilizado la versión abreviada del cuestionario DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) (Lovibond, & Lovibond, 1995), el DASS-21 (Bieling, Cox, Enns, & Swinson, 1998).

Otra medida utilizada en el programa se tomó en un contexto organizacional en el que se evaluó la variabilidad de la frecuencia cardíaca de los participantes en función de ciertas prácticas realizadas (Rodas, Carballido, Ramos y Capdevila, 2008). Esta medida se llevó a cabo en colaboración con el equipo de investigación del Departamento de Psicología del Deporte de la Universitat Autònoma de Barcelona (desarrolladores del programa de medición). Este estudio aleatorizado y controlado será publicado próximamente.

Destinatarios

Cualquier persona que quiera realizar el programa con el objetivo de entrenar el modo ser o *mindful* de consciencia y funcionamiento, reducir sus niveles de estrés, depresión y/o ansiedad, lograr una mayor regulación emocional, desarrollar un tipo de comunicación más empática y compasiva y que busquen aproximarse a una orientación en la vida basada en los propios valores, con sentido y propósito.

Se han excluido personas con trastornos psicopatológicos graves o agudos.

Recomendaciones

Para implementar este programa se están siguiendo los requisitos de otros protocolos de formación que incorporan *mindfulness* (MBSR, MBCT, MSC, ABCT) en los que se indica la necesidad de realizar una formación específica como formador, después de haber realizado el programa inicial, mantener una práctica continuada de *mindfulness*, haber realizado al menos un retiro de *mindfulness* de varios días y realizar dos programas supervisados con algún formador experimentado.

**PROTOCOLO DEL PROGRAMA M-PBI EN EL DIPLOMADO DE
ESPECIALIZACIÓN UNIVERSITARIA EN *MINDFULNESS* DE LA
FACULTAT DE PSICOLOGIA, CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ I
L'ESPORT (FPCEE) BLANQUERNA DE LA
UNIVERSITAT RAMON LLULL**

(A este protocolo se le han añadido 30 minutos más por sesión en relación al programa evaluado en el estudio, que fue de dos horas por sesión. El tiempo adicional está orientado al incremento de las Prácticas Relacionales y de movimiento consciente.)

SESIONES	CONTENIDOS
Sesión 1 Semana 1	<i>Mindfulness</i>, respiración y variabilidad de la frecuencia cardíaca. <i>(Focalizando la atención, estabilizando la mente y disminuyendo el estrés)</i>
Sesión 2 Semana 2	Modos mentales ser y hacer. Aceptación y resistencia. <i>(Conectando con uno mismo y aceptando lo que no se puede cambiar)</i>
Sesión 3 Semana 3	Sistemas evolutivos de regulación emocional. Emociones. <i>(Descubriendo nuestro diseño y funcionamiento cerebral y emocional)</i>
Sesión 4 Semana 4	<i>Mindfulness</i> y Felicidad. <i>(Cultivando la felicidad)</i>
Sesión 5 Semana 5	Compasión. <i>(Afrontando el dolor, cultivando la fortaleza de la autocompasión)</i>
Sesión 6 Semana 6	Comunicación consciente. <i>(Comunicándose desde el sistema de seguridad y conexión)</i>

Sesión 7	Día de prácticas intensivas.
Semana 6	<i>(Retiro urbano)</i>
Sesión 8	Valores y Propósito.
Semana 7	<i>(Desarrollando un estilo de vida mindful)</i>
Sesión 9	Integración, recursos y continuación.
Semana 8	<i>(Manteniendo los nuevos hábitos)</i>

SESIONES	CONTENIDOS
Sesión 1 Semana 1	<p><i>Mindfulness</i>, respiración y variabilidad de la frecuencia cardíaca <i>(Focalizando la atención, estabilizando la mente y disminuyendo el estrés)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la definición y los beneficios de la práctica de <i>mindfulness</i>. • Conocer el Modelo IAA de Shapiro • Práctica de Atención a la Respiración • Conocer la relación entre estrés y la respiración con patrón errático • Entrenar la Respiración Coherente, aumentar la HRV y la Coherencia cardíaca (patrón coherente) o Teoría y principales autores de referencia: <ul style="list-style-type: none"> • Introducción al <i>mindfulness</i> (Jon Kabat-Zinn, Cristopher Germer, Vicente Simón y Tich Nhat Hanh) • Modelo IAA Intención, Atención y Actitud (Shauna Shapiro) • Coherencia Cardíaca, Variabilidad Cardíaca (Lluís Capdevila) y Respiración Coherente (Alan Watkins) o Prácticas Formales: <ul style="list-style-type: none"> • Centramiento • Práctica en parejas de IAA • Práctica de comunicación <i>mindful</i> • Indagación de la propia respiración • Respiración Coherente (5,5 respiraciones por minuto) • Respiración Fluida y Rítmica (propio tiempo) o Prácticas Informales y Relacionales: <ul style="list-style-type: none"> • Respiración calmante, fluida y rítmica (5,5 rpm y propio tiempo) • Parada de autoconciencia (STOP) • Llevando la atención a actividades cotidianas • Presentación desde el contacto corporal y escucha <i>mindful</i> • Observación de la respiración en el otro y guía en la respiración o Prácticas de la semana para realizar entre sesiones: <ul style="list-style-type: none"> • Respiración coherente formal • Respiración coherente informal • STOP autoobservación consciente sin juicio

Sesión 2 Semana 2	<p>Modos mentales ser y hacer. Aceptación y resistencia. <i>(Conectando con uno mismo y aceptando lo que no se puede cambiar)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> o Objetivos:
-----------------------------	--

- Conocer los modos mentales ser, hacer y piloto automático
 - Familiarizarse con la aceptación y la resistencia en la vida cotidiana
 - Profundizar en la práctica de Atención a la Respiración y Respiración Coherente y Calmante
 - Aumentar la HRV
 - Experimentar el modo ser de consciencia en una actividad automatizada (comer)
 - Cultivar la ecuanimidad
- o **Teoría y principales autores de referencia:**
- Modos mentales ser y hacer + piloto automático (Zindel Segal, John Teasdale y Mark Williams)
 - Qué, Cómo (Marsha Linehan)
 - Aceptación y Resistencia (Christopher Germer y Vicente Simón)
 - Sufrimiento 1 y sufrimiento 2
- o **Prácticas Formales:**
- Centramiento
 - Movimiento Consciente
 - Indagación de la propia respiración
 - Respiración coherente
 - Respiración fluida y rítmica
 - Práctica de la uva pasa
- o **Prácticas Informales y Relacionales:**
- Respiración calmante, fluida y rítmica
 - Parada de autoconsciencia (STOP)
 - Llevando la atención a actividades cotidianas (incorporando los sentidos)
 - Indagación y diálogo sobre Resistencia y Aceptación en la propia vida
- o **Prácticas de la semana para realizar entre sesiones:**
- Práctica de centramiento
 - Práctica de Respiración Coherente
 - Práctica de Respiración Fluida y Rítmica
 - Práctica del modo ser de consciencia en alguna actividad cotidiana

Sesión 3
Semana 3

Sistemas evolutivos de regulación emocional. Emociones.

(Descubriendo nuestro diseño y funcionamiento cerebral y emocional)

o **Objetivos:**

- Conocer las dificultades que comporta nuestro diseño cerebral
- Conocer los Sistemas Evolutivos de Regulación Emocional
- Profundizar en las Prácticas de respiración
- Desarrollar sensibilidad corporal
- Contemplar las sensaciones corporales con aceptación

o **Teoría y principales autores de referencia:**

- Diseño cerebral humano (Paul Gilbert)
- Tres sistemas evolutivos de regulación emocional (Paul Gilbert)
- Integración Cerebral (Daniel Siegel)
- Mecanismos de cambio de *mindfulness* (Holzel)

- Emociones (Bárbara Fredrikson, Leslie Greenberg, Paul Ekman y Cristophe André)
- o **Prácticas Formales:**
 - Centramiento
 - Práctica de *mindfulness* de pie
 - Prácticas de Respiración
 - *Body scan* (escáner corporal)
- o **Prácticas Informales y Relacionales:**
 - Llevando la atención a las actividades cotidianas (observando los sentidos y las interacciones)
 - Prácticas en pequeños grupos de reconocimiento de las emociones en el cuerpo y de su utilidad social
- o **Prácticas de la semana para realizar entre sesiones:**
 - *Body scan* compasivo
 - Prácticas de respiración
 - Funcionamiento en modo ser en el día a día
 - Pausas de autoobservación sin juicio

Sesión 4 *Mindfulness* y Felicidad
Semana 4 (Cultivando la felicidad)

- o **Objetivos:**
 - Diferenciar entre felicidad eudamónica y hedonista
 - Conocer las claves de la felicidad (desde la Psicología Moderna)
 - Comprender cómo las prácticas contemplativas inciden en la felicidad
 - Realizar prácticas breves sobre foco y vitalidad
 - Realizar prácticas sobre la gratitud y el perdón
 - Practicar absorber experiencias positivas
 - Identificar una actividad para realizar en la semana que promueva la propia felicidad
- o **Teoría y principales autores de referencia:**
 - Psicología y felicidad (Sonja Lyubomirsky, Martin Seligman y Barbara Fredrikson)
 - Foco (Mihaly Csikszentmihalyi y Daniel Goleman)
 - Absorber experiencias positivas (Rick Hanson)
 - Activando el sistema de seguridad (Paul Gilbert)
 - Prácticas contemplativas y felicidad (Sharon Salzberg)
- o **Prácticas Formales:**
 - Meditación caminando
 - Escáner corporal compasivo
 - Práctica para estar en foco y con vitalidad
 - Práctica del lugar interno seguro
 - Centramiento conectando con el estado de presencia
- o **Prácticas Informales y Relacionales**
 - Práctica de absorber experiencias positivas
 - Comunicación consciente
 - Práctica de la gratitud en parejas

- o **Prácticas de la semana para realizar entre sesiones:**
 - Práctica del escáner corporal compasivo
 - Estar en modo ser con alguna actividad cotidiana
 - Escoger una actividad para fomentar el cultivo de la felicidad en el día a día
 - Practicar la respiración coherente fluida y rítmica y observar las sensaciones corporales en las distintas actividades
 - Practicar el estado de foco o fluir
-

Sesión 5 **Compasión**

Semana 5 *(Afrontando el dolor, cultivando la fortaleza de la autocompasión)*

- o **Objetivos:**
 - Comprender el poder de la compasión para afrontar el dolor
 - Conocer los mecanismos de acción de la compasión y sus cualidades básicas
 - Practicar la autocompasión en la autocrítica
 - Activar el sistema de seguridad interior y contactar con la propia versión compasiva (uso de la voz compasiva)
 - Crear un gesto compasivo
 - Contemplar las experiencias privadas con aceptación
 - o **Teoría y principales autores de referencia:**
 - Qué es la compasión
 - Acerca del cultivo y práctica de la compasión (Christopher Germer, Kristin Neff, Vicente Simón y Paul Gilbert)
 - o **Prácticas Formales:**
 - Práctica de los Fenómenos de la Consciencia
 - Práctica de Metta
 - Centramiento de pie
 - Práctica de visualización del yo compasivo (presencia)
 - o **Prácticas Informales y Relacionales:**
 - Comunicación *mindful*
 - o **Prácticas de la semana para realizar entre sesiones:**
 - Práctica Fenómenos de la Consciencia
 - Práctica de Metta y gesto compasivo
 - Pausa compasiva
 - Estado ser de consciencia en la actividad cotidiana
 - Atención a la respiración, respiración fluida y rítmica
-

Sesión 6 **Comunicación consciente**

Semana 6 *(Comunicándose desde el sistema de seguridad y conexión)*

- o **Objetivos:**
 - Conocer las claves de la Comunicación Consciente
 - Introducirse a la práctica de la Comunicación Consciente (nuestra aplicación de la Comunicación Consciente no Violenta, CNV)
 - Reconocer las estrategias que nos acercan y nos alejan en la comunicación

- o **Teoría y principales autores de referencia:**
 - Comunicación Consciente no Violenta (Marshall Rosenberg y Thomas D'Asenbourg)
 - *Insight Dialogue* (Gregory Kramer)
- o **Prácticas Formales:**
 - Fenómenos de la Consciencia
 - Práctica de centramiento caminando
- o **Prácticas Informales y Relacionales:**
 - Práctica de Comunicación Consciente sobre una situación difícil
 - Estrategias de la Comunicación Consciente
 - Toma de conciencia del cuerpo, emociones, pensamientos e intenciones y sintonizar con pareja
- o **Prácticas de la semana para realizar entre sesiones:**
 - Práctica de los fenómenos de la consciencia
 - Practicar la Comunicación Consciente
 - Estado ser de consciencia en la actividad cotidiana
 - Respiración FR
 - STOP

Sesión 7 **Día de prácticas intensivas**

Semana 6 *(Retiro urbano)*

- o **Objetivos:**
 - Profundizar y consolidar las prácticas realizadas durante el entrenamiento
 - Aumentar el sentimiento de soporte y afiliación grupal
- o **Prácticas:**
 - Centramiento (conectar con las 4 intenciones en relación al cuerpo, sentimiento, mente y propósito)
 - Respiración coherente (5,5 rpm)
 - Respiración fluida y rítmica (propio tiempo)
 - Movimientos conscientes
 - Escáner corporal compasivo
 - Fenómenos de la conciencia
 - Conciencia abierta
 - Comer consciente e interdependencia
 - Meditación caminando y “*crazy walking*”
 - Meditación del yo compasivo con emoción difícil
 - Práctica compasiva de *mindfulness* interpersonal
 - Indagación

Sesión 8 **Valores y Propósito**

Semana 7 *(Desarrollando un estilo de vida mindful)*

- o **Objetivos:**
 - Reconocer los valores que guían nuestra vida
 - Conectar los propios valores con el propósito vital
 - Construir un voto

- Compartir qué pasos se empezarán a dar para mantener la práctica
- Contemplar con foco abierto y aceptación
- o **Teoría y principales autores de referencia:**
 - Valores, definición y función (Steven Hayes)
- o **Prácticas Formales:**
 - Práctica de centramiento en grupo con *grounding*
 - Práctica de Conciencia Abierta
 - Práctica del Anhelado Profundo
- o **Prácticas Informales y Relacionales**
 - Práctica en parejas de comunicación *mindful*
- o **Prácticas de la semana para realizar entre sesiones:**
 - Práctica de conciencia abierta
 - Prácticas de Respiración
 - Escribir carta al futuro en la que se consolidan los propósitos y hábitos entrenados

Sesión 9 Integración, recursos y continuación

Semana 8 *(Manteniendo los nuevos hábitos)*

- o **Objetivos:**
 - Iniciar la elaboración de un plan de vida *mindful*
 - Tomar conciencia de los recursos aprendidos
- o **Teoría y principales autores de referencia:**
 - Impermanencia (Thich Nhat Hanh)
- o **Prácticas Formales**
 - Centramiento con enraizamiento
 - Prácticas de Respiración
 - Práctica de la Montaña
 - Práctica de conciencia abierta
- o **Prácticas Informales y Relacionales:**
 - Comunicación *Mindful* en parejas
 - Compartir cómo mantener y dar continuidad a la práctica
- o **Recursos de continuidad**

Conclusiones

El programa de entrenamiento en *mindfulness* basado en Prácticas Breves Integradas M-PBI se ha mostrado eficaz en los primeros resultados obtenidos, tanto para aumentar capacidades de *mindfulness* que se han asociado a estados de bienestar psicológico como para disminuir sintomatología de ansiedad, depresión y estrés. En ambas variables se han observado cambios significativos en una muestra de 74 personas.

El M-PBI corresponde a un programa psicoeducativo que puede facilitar la práctica de *mindfulness* tanto en población general como en población clínica que se encuentre asistiendo a tratamiento, sin un trastorno psicopatológico grave o en fase aguda.

El programa ha mostrado una alta adherencia con escasos abandonos y efectos no deseados.

Agradecimientos

Agradecemos al *Institut Mensalus de Barcelona*, al Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya y a la *Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport (FPCEE) Blanquerna* de la *Universitat Ramon Llull* su colaboración en la implementación del programa M-PBI.

A *The Compassionate Mind Fundació* y Paul Gilbert por compartir generosamente sus investigaciones y teoría.

Al Equipo de Investigación de Psicología del deporte de la UAB, Lluís Capdevila y Jordi Moreno.

A los investigadores: Ausiàs Cebolla, Albert Feliu, Joaquim Soler, Javier García Campayo, Mayte Miró, Marta Alonso y Vicente Simón por su orientación y ser fuente de inspiración.

Notas

- 1 Según la clasificación de Cebolla (2016) para los programas de mindfulness.
- 2 La muestra del estudio piloto para probar la eficacia del programa M-PBI estuvo conformada por participantes voluntarios del Institut Mensalus de Barcelona y del Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya.
- 3 Las prácticas formales corresponden a la dedicación exclusiva de un tiempo en un entorno tranquilo (sin distracciones) al entrenamiento de las habilidades de mindfulness. Las prácticas informales consisten en utilizar las habilidades entrenadas de mindfulness en cualquier tipo de actividad de la vida cotidiana, utilizando el modo ser de funcionamiento en la propia vida.
- 4 Las siglas corresponden a los siguientes programas: MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction, MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy, MSC: Mindfulness Self Compassion, CCT: Compassion Cultivation Training, ABCT: Attachment-Based Compassion Therapy).
- 5 Próximamente se publicará un estudio aleatorizado y controlado en el que se mide la relación entre frecuencia de la variabilidad cardíaca, estrés y respiración coherente.

Referencias bibliográficas

- Alvear, D. (2015). *Mindfulness en positivo. La ciencia de la atención plena y la psicología positiva en el camino del bienestar*. Lleida: Editorial Milenio.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*(2), 176-181. doi:http://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice, 10*(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2014). *Practising Happiness: How Mindfulness Can Free You From Psychological Traps and Help You Build the Life You Want*. Hachette UK.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45. doi:http://doi.org/10.1177/1073191105283504
- Bertolín-Guillen, J. M. (2014). Sustratos psiconeurobiológicos de la meditación y la conciencia plena. *Psiquiatría Biológica, 21*(2), 59-64.

- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11818588>
- Black, D. S. (2010). Hot Topics: A 40-year publishing history of mindfulness. *Mindfulness Research Monthly*, 1(5), 1-4. doi:10.1093/ecam/neaq039.
- Cebolla, A. (2014). ¿Por qué y para qué sirve practicar Mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia. En A. J. C. Martí, J. García Campayo y M. Demarzo (Eds.). (pp. 65-84). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cifre, I. y Soler, J. (2014). Mindfulness y neuroimagen. El cerebro de las personas que practican. En A. J. C. Martí, J. García Campayo y M. Demarzo (Eds.). (pp. 85-102). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE signal processing magazine*, 25(1), 176.
- Fortney, L., Luchterhand, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., & Rakel, D. Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: a pilot study. *Annals of Family Medicine*, 11(5), 412-420. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3767709&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V, Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246. doi:<http://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>
- García Campayo, J. y Santed, M.A. (2014) ¿Cómo cambian los profesionales que practican Mindfulness? En A. J. C. Martí, J. García Campayo y M. Demarzo (Eds.) (pp. 151-170). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Germer, C. K. (2005) Mindfulness and Psychotherapy. In Germer, C. K., Siegel, R. & Fulton, P. (Eds.) *Mindfulness: What is it? What does it matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009) *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1, 87-97.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... Lazar, S. W. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11-17. doi:10.1093/scan/np034
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36-43. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3004979&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007). Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421(1), 16-21. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17548160>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York; Dell.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kilpatrick, L. A., Suyenobu, B. Y., Smith, S. R., Bueller, J. A., Goodman, T., Creswell, J. D., ... Naliboff, B. D. (2011). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction training on intrinsic brain connectivity. *NeuroImage*, 56(1), 290-298. doi:10.1016/j.neuroimage.2011.02.034
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.)* Sydney: Psychology Foundation.
- Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45(3), 672-678. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3184843&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Maturana, H., Porsken, B. (2004) *Del ser al hacer. Los orígenes de la biología del conocer*. Santiago: J.C. Sáez editor.

- Moñivas, A., García-Diex, G. G., & García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
- Moscoso, M. S. (2010). El estrés crónico y la terapia cognitiva centrada en *mindfulness*: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona*, 13, 11-29. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3646877.pdf>
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1471182120>
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo*. Ediciones ONIRO.
- Pastor, L. C. D. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de Mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento en habilidades Mindfulness*. Tesis doctoral, Granada, Editorial de la Universidad de Granada.
- Pérez, M. A., y Botella, L. (2006). Conciencia plena (*mindfulness*) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 77-120. <http://revistadepsicoterapia.com/conciencia-plena-mindfulness-y-psicoterapia-concepto-evaluacion-y-aplicaciones-clinicas.html>
- Pots, W. T. M., Meulenbeek, P. A. M., Veehof, M. M., Klungers, J., & Bohlmeijer, E. T. (2014). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy as a public mental health intervention for adults with mild to moderate depressive symptomatology: a randomized controlled trial. *PLoS One*, 9(10), e109789. doi:10.1371/journal.pone.0109789
- Rodríguez-Fernández, J. M., García-Acero, M., & Franco, P. (2012). Neurobiología del estrés agudo y crónico: Su efecto en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la memoria. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 21, 1-3.
- Rodas, G., Pedret, C., Ramos, J., & Ortis, L. C. (2008). Variabilidad de la frecuencia cardíaca: concepto, medidas y relación con aspectos clínicos (I). *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, (123), 41-48.
- Rosenberg, M. (2006) *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Santarnecchi, E., D'Arista, S., Egiziano, E., Gardi, C., Petrosino, R., Vatti, G., ... Rossi, A. (2014). Interaction between neuroanatomical and psychological changes after mindfulness-based training. *PLoS One*, 9(10), e108359. Retrieved from <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4203679&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, D. J. (2010) *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós Transiciones.
- 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). Springer New York.
- Salberg, S. (2011) *Real happiness: The power of meditation*, New York, Workman Publishing.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 5-30. <http://revistadepsicoterapia.com/mindfulness-y-neurobiologia.html>
- Simón, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, 100, 162-170.
- Soler, J. (2014) Evaluación del mindfulness. En A. J. C. Martí, J. García Campayo y M. Demarzo (Eds.). (pp. 41-63). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Segal, Z., Williams, J. y Teasdale, J. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Vallejo Pareja, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo: Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 27(2), 92-99.
- Watkins, A. (2013). *Coherence: The Secret Science of Brilliant Leadership*. Kogan Page Publishers.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650>
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 16(8), 867-873. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20666590>