

Mindfulness y psicología: presente y futuro

Vicente Simón

Catedrático de Psicobiología
Facultad de Psicología
Universidad de Valencia

resumen

El interés científico por *mindfulness* (atención o conciencia plena) está creciendo de manera exponencial, tal como lo atestiguan el creciente número de publicaciones existente sobre el tema. En este artículo, se describe de manera concisa qué es y cómo se practica. A continuación, se destaca su importancia para la relación terapéutica y para la psicoterapia en general. Asimismo, se expone la repercusión que está teniendo en la investigación básica, especialmente en neurobiología y también su relación con el envejecimiento, debido a los recientes descubrimientos sobre la telomerasa. Por último, se comenta brevemente cómo *mindfulness* parece ser un fenómeno cultural de carácter general y no sólo un aspecto de interés específico para algunas ramas de la ciencia.

Introducción

Las publicaciones científicas sobre *mindfulness* comenzaron a aparecer en la década de los setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos ante un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones (Black, 2009). Recientemente se ha creado una revista, "*Mindfulness*", exclusivamente dedicada a la publicación de artículos sobre el tema.

En una encuesta publicada en 2007 por el "Psychotherapy Networker" (Simon, R., 2007) -una de las publicaciones más populares entre los psicólogos norteamericanos, en la que se preguntaba a los psicólogos clínicos por su adscripción a un enfoque terapéutico concreto, más del 40% se identificaron con una terapia basada en *mindfulness* (frente al 68% que se identificaban con un enfoque cognitivo-conductual y casi un 50% que lo hacían con un enfoque sistémico).

El interés por *mindfulness* no se limita al campo de la psicoterapia, aunque éste sea probablemente aquel en el que esté teniendo mayor repercusión. *Mindfulness* está despertando un enorme interés en la investigación básica, especialmente en Neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica de la atención plena en la infancia se perfila como una poderosa herramienta educativa. No en vano afirmó Williams James (1950) que el desarrollo de la atención sería "*la educación por excelencia*".

¿Qué es *mindfulness* o atención plena?

Mindfulness es un constructo teórico que procede de las tradiciones orientales (especialmente del budismo) y de su reciente adaptación a la cultura y a la ciencia occidentales.

La palabra *mindfulness* es la traducción al inglés del término pali "*sati*" que implica "conciencia, atención y recuerdo" (Siegel y

cols., 2009). La traducción al castellano de *mindfulness* no resulta fácil. Las palabras más utilizadas han sido las de “atención plena” o “conciencia plena”, aunque debido a su dificultad, muchos autores optan por no traducir el término “*mindfulness*” y utilizar el vocablo inglés.

“*Mindfulness*” se utiliza sobre todo en contextos científicos y académicos, pero en la vida diaria es frecuente hablar de “meditación” aunque ambos términos no sean sinónimos, ya que “meditación” tiene un significado menos preciso y abarca a un conjunto de prácticas bastante heterogéneas.

Abundan las definiciones de “*mindfulness*”, siendo una de las más conocidas la de Jon Kabat-Zinn (1994), que afirma que “*mindfulness* significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”.

En otro lugar (Simón, 2007), yo he definido *mindfulness* como “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”.

Hay que resaltar ese aspecto de “capacidad básica”, pues la posibilidad de atender a los contenidos mentales siempre ha estado ahí y, de hecho, ha sido utilizada por los seres humanos a lo largo de su historia, en mayor o menor medida. La novedad es que ahora nos estamos haciendo especialmente conscientes de ella y es posible que también comencemos a utilizarla más, lo cual traería consigo importantes y beneficiosos cambios para nuestra supervivencia y para nuestra evolución como especie, una especie que habita un planeta que parece estar quedándosele pequeño.

Fijémonos por un momento en lo que quiere decir estar atentos al contenido de la

mente. Los contenidos de la mente pueden ser muy variados, pero su repertorio es, de todas formas, restringido (Siegel, 2010). En la mente, en un momento dado, podemos encontrar información procedente de los cinco órganos de los sentidos tradicionales, información procedente del interior del propio cuerpo e información procedente de la propia mente (que, a su vez podríamos subdividir en varios tipos, como pensamientos, emociones, imaginaciones...). En cualquier caso, ese repertorio es limitado, pero lo importante es que cuando nos encontramos en atención plena, nos damos cuenta de la actividad mental que en ese momento estamos experimentando. Es decir, que somos conscientes de cuál es el contenido de la mente en ese momento y, además, de que lo que estamos experimentando es un contenido de la mente.

Voy a poner un sencillo ejemplo. Si el lector que recorre con sus ojos estas líneas, además de enterarse de su significado, se hace consciente de que está leyendo, en ese momento, entra en *mindfulness* o atención plena. Sería algo así como decir: “en este momento estoy leyendo este artículo”. Ese “ser consciente” de cuál es el contenido de la conciencia, en el momento, es el núcleo de la atención plena. Por supuesto, cualquier otra actividad es susceptible de hacerse plenamente consciente (siempre que nos encontremos en estado de vigilia). Así, podemos ser conscientes de que estamos cocinando, o conduciendo, o llorando, o hablando o escuchando. Teóricamente, por lo tanto, la atención plena es un estado que puede ser mantenido ininterrumpidamente durante la vigilia, aunque ese extremo resulte, en general, bastante difícil de alcanzar para la mayoría de seres humanos actuales.

Una de las consecuencias de mantenerse en atención plena es que se va tomando conciencia de la propia conciencia. Es decir, que además de ser consciente de los contenidos de la conciencia, poco a poco, con la práctica, vamos haciéndonos plenamente conscientes de que la conciencia y sus contenidos son dos cosas diferentes. Habitualmente, la mayoría de seres humanos vivimos identificados con los contenidos de la conciencia. Con la práctica continuada de la atención plena, vamos dándonos cuenta de que lo que permanece no son los contenidos, que cambian constantemente, sino la propia conciencia, que siempre se encuentra en la base de la experiencia.

Esta práctica de prestar atención a los contenidos de la conciencia, sean cual sean, en un momento dado, es el eje de la práctica de *mindfulness*. El monje tailandés Ajahn Chah decía: “Aparezca lo que aparezca (en la mente), simplemente, obsérvalo”. Yo suelo llamar a esta recomendación la “instrucción fundamental”, ya que es lo primero que debemos hacer si queremos practicar la atención plena. Ahora bien, esta instrucción fundamental hay que desarrollarla con una determinada actitud que no resulta fácil de describir. Uno de los elementos centrales que definen a la actitud apropiada es la aceptación de la realidad que ya existe y que estamos observando en ese momento. Es frecuente que al observar un hecho determinado surja en nosotros una actitud de rechazo, de repulsa o de rebeldía. Es lo que se llama “resistencia”. Pues bien, la aceptación es lo contrario de la resistencia. Es permitir o dejar que las cosas sean tal como son en el momento presente. Es alinearse con la realidad en la forma que adopta en este momento y decir sí a lo que ya es. Lo cual no quiere decir que no sea posible tra-

tar de cambiar las cosas en un futuro (muchas veces se confunde la aceptación con resignación, pero son cosas completamente distintas).

Otro de los componentes de la actitud es el abstenerse de juzgar aquello que se observa. Suspendemos el juicio y si un juicio aparece de manera involuntaria en la mente (como suele ser el caso) no nos implicamos en él, no seguimos su dictado. Dejamos que pase y simplemente lo observamos.

La actitud apropiada en *mindfulness* implica también lo que suele llamarse mente de principiante, cuya esencia es la curiosidad y la apertura mental ante lo que percibimos y experimentamos. La idea es que seamos capaces de ver las cosas como si fuera la primera vez que las viéramos, esto es, desprovistas de la distorsión que las huellas de nuestra experiencia impone sobre los mecanismos perceptivos. Pessoa (1987) escribió que hubiera deseado, refiriéndose a las cosas, “poder verlas con la expresión que tienen separadamente de la expresión que les ha sido impuesta”. O, si queremos expresarlo de manera científica, podemos emplear las palabras de Siegel (2007), quien dice que “*mindfulness* conlleva la disolución de las influencias del aprendizaje previo sobre la sensación del presente”.

La actitud perteneciente a *mindfulness* conlleva el vivir plenamente el presente, lo cual significa que el pasado y el futuro se nos van haciendo innecesarios. De ahí que se hable de no esforzarse, de no vivir prometiéndonos satisfacciones en metas imaginadas que pensamos alcanzar en el futuro, mientras nos estamos perdiendo el saborear la vida que tiene lugar ahora, en el presente. En ese sentido, Aldous Huxley (1989) escribió: “No hay necesidad de ir a ninguna parte. Ya estamos todos allí”.

Un aspecto muy importantes de la actitud *mindful* es el de **soltar**, que quiere decir el no aferrarse a las cosas o a las experiencias. Es la actitud que espontáneamente se adopta cuando caemos en la cuenta de que todas las cosas son impermanentes y de que cualquier fenómeno del mundo en que vivimos tiene un comienzo, una duración determinada y un final, incluyendo nuestra propia vida. El aferrarse a cosas caducas, que han de pasar inevitablemente, sólo puede provocar un nuevo sufrimiento o incrementar el ya existente.

En esta breve enumeración de las características de la actitud *mindful* no puede faltar su aspecto afectivo, ya que *mindfulness* no es sólo un fenómeno cognitivo relacionado con la atención. Para que la observación pueda considerarse *mindful*, ha de estar acompañada de una actitud de amor o de cariño hacia el objeto observado. Una observación muy intensa, pero desprovista de afecto, no se considera *mindful*. *Mindfulness* requiere una disposición afectiva positiva hacia el objeto observado. Como dice Pema Chodron (2003), “todo el proceso de la meditación consiste en crear una buena base, una cuna de bondad amorosa, en donde podamos ser nutridos”.

El cultivo de la bondad amorosa (*loving-kindness* en inglés, *metta* en pali) tiene honradas raíces en la tradición budista y en ella es posible encontrar varias prácticas que desarrollan este aspecto de la conciencia plena y que actualmente se están incorporando a las técnicas terapéuticas basadas en *mindfulness* que se utilizan en la psicología clínica occidental. Dichas prácticas se han desarrollado en occidente en torno a los ejercicios que se llaman “*metta*”, cuando lo que se cultiva es la bondad amorosa, y “compasión” (no confundir con “lástima”),

cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento. La compasión puede dirigirse hacia otras personas o hacia sí mismo, en cuyo caso se llama “auto-compasión”. Aunque la extensión de este escrito no me permite adentrarme en este tema de manera proporcional a su importancia, sí que quiero señalar algunos autores que lo han tratado de manera especializada y amplia y en los que el lector puede recabar la información que necesita. Sobre *metta*, puede leer a Sharon Salberg y a Pema Chodron. Y en el tema de auto-compasión, a Kristin Neff y a Christopher Germer. En la bibliografía se citan obras representativas de cada uno de estos autores.

Tras esta breve descripción de lo que es *mindfulness*, voy a explicar cuál es su relación con la psicoterapia y el por qué de la importancia creciente que se le reconoce en la relación terapéutica.

***Mindfulness* en la relación terapéutica**

En la actualidad somos conscientes de que en la efectividad de una psicoterapia resulta más importante la relación que se establece entre el paciente y el terapeuta que el propio tipo de intervención que el terapeuta utiliza (Lambert y Ogles, 2004). De ahí la importancia de identificar qué elementos son cruciales para que una relación terapéutica sea efectiva. En este sentido, muchos investigadores apuntan a *mindfulness* como “el ingrediente esencial en las diversas modalidades de terapia” (Germer, 2005). Y Fulton (2005) afirma que “... la práctica de *mindfulness* puede ser un recurso sin explotar para entrenar a terapeutas de cualquier orientación teórica, ya que ofrece a los terapeutas un instrumento para influir

sobre los factores que más explican el éxito del tratamiento”. Daniel Siegel (2010) llega a afirmar que “la práctica de la atención plena puede considerarse el entrenamiento básico para la mente de cualquier terapeuta”. Veamos por qué puede afirmarse que *mindfulness* es el entrenamiento básico para la mente de un terapeuta.

Antes decía que una de las consecuencias de mantenerse en atención plena es que se va tomando conciencia de la propia conciencia. Cuando somos conscientes de la conciencia nos encontramos en el estado que podríamos llamar de presencia. En ese estado, precisamente porque nos damos cuenta de que no somos los contenidos de la conciencia, estamos abiertos a lo que se manifiesta en la conciencia. Hemos creado un espacio en el que dejamos que los contenidos aparezcan, se modifiquen y desaparezcan. Hay apertura y flexibilidad. No estamos cerrados ni rígidos, sino flexibles y abiertos a lo que pase. Como dice Siegel (2010), “la presencia es un estado de receptividad activa”. La presencia se crea con la receptividad y se destruye con la reactividad.

Para que la relación terapéutica sea realmente tal, hemos de comenzar por encontrarnos en estado de presencia, esta vez dirigido hacia el paciente. Estamos presentes con él o ella y abiertos a su experiencia de manera incondicional. Estamos abiertos precisamente porque no sabemos lo que vamos a encontrar, lo que se nos va a comunicar.

Sobre la base de esa presencia puede producirse la sintonía. Siegel (2010) define a la sintonía cómo el proceso en el que “focalizamos nuestra atención en otros y llevamos su esencia a nuestro propio mundo interno”. En la sintonía podemos distinguir tres

fases. La primera es una fase perceptiva, en la que nuestras neuronas en espejo perciben las señales del otro y ponen en marcha una serie de patrones de descarga que afectan a estructuras subcorticales y que acaban traducándose en cambios corporales relacionados con las señales procedentes de la otra persona. En una segunda fase, que podemos llamar de “interocepción”, estos estados corporales y subcorticales ascienden en el sistema nervioso y son representados, primero en la ínsula posterior (que crea un mapa primario de la situación) y luego en la ínsula anterior (Siegel, 2010), que crea un mapa secundario o meta-mapa. La representación en la ínsula anterior comienza a proporcionarnos algo de “distancia” de los mapas neurales de nuestro estado corporal. Y cuando esos mapas llegan a la corteza cingulada anterior y a la prefrontal media (en esto consiste la tercera fase), atribuimos esos estados percibidos a la otra persona (o a nosotros mismos, si el origen de la información procedía de nuestras propias vivencias).

La presencia y la sintonía son pasos previos a la producción de la resonancia. La resonancia “es el acoplamiento de dos entidades autónomas en un todo funcional” (Siegel, 2010). Terapeuta y paciente quedan unidos o conectados formando un todo, aunque ambos, a la vez, permanecen diferenciados. Acoplados, pero diferenciados. Podría compararse a un baile. La pareja se mueve de manera conjunta, pero cada uno permanece diferenciado del otro. En esas circunstancias el paciente se “siente sentido”. El terapeuta utiliza sus propias sensaciones corporales como fuente de conocimiento en la relación terapéutica, ya que siente los sentimientos del otro, pero no se convierte en el otro.

Lo que hace que la relación terapéutica y *mindfulness* se encuentren tan unidas es que los mismos circuitos nerviosos que participan en la creación de la sintonía y de la resonancia son los que se activan en *mindfulness*. Podría decirse que *mindfulness* es una resonancia intra-personal, mientras que en la relación terapéutica la resonancia es de carácter inter-personal (Siegel, 2007). Por eso, cuando practicamos *mindfulness* nos estamos preparando, de alguna manera, para hacer terapia y cuando hacemos terapia, estamos incrementando nuestra capacidad de practicar *mindfulness*. En ambas situaciones estamos poniendo en marcha parte de una misma maquinaria neuronal. Los paralelismos y afinidades no acaban ahí, pero la limitación del espacio disponible me obligan a dejar la descripción en este punto. Recomiendo al lector la lectura de “The Mindful Therapist”, de Daniel Siegel.

Antes de terminar este apartado, he de precisar que, además de su relevancia en la relación terapéutica, existe otro aspecto, no menos importante quizá, que hace que *mindfulness* sea fundamental para la psicoterapia. Me refiero a que determinados aspectos de *mindfulness* pueden ser enseñados a los pacientes, convirtiéndose así en una herramienta terapéutica, con independencia del beneficioso papel que pueda desempeñar en la relación terapeuta/paciente. Enseñarles a los pacientes a practicar ellos mismos la atención plena y a utilizar su capacidad de flexibilizar y de proporcionar energía a la mente, son poderosos instrumentos terapéuticos que hay que adaptar a la patología concreta que sufre cada paciente. Me refiero a los diversos enfoques terapéuticos que utilizan *mindfulness*, como la “Reducción del Estrés Basada en *Mindfulness*” (MBSR

ó REBAP), La “Terapia Cognitiva Basada en *Mindfulness*”, la “Terapia Dialéctica Comportamental”, la “Prevención de Recaídas Basada en *Mindfulness*”, etc. Este es, quizá, el aspecto más conocido y por eso lo he relegado a un segundo plano en aras de la brevedad. El lector interesado deberá acudir a la abundante bibliografía que se publica sobre el tema. Le recomiendo que consulte, por ejemplo, la siguiente página web: <http://www.mindfulexperience.org/>

***Mindfulness* en la investigación básica**

La clínica no es el único ámbito en el que *mindfulness* se está manifestando como un instrumento revolucionario. La disponibilidad y perfeccionamiento crecientes de las técnicas de neuroimagen hacen que nuestros conocimientos sobre lo que sucede en el cerebro cuando meditamos estén creciendo sin cesar y no hacen sino confirmar que la actividad mental propia de la práctica de *mindfulness* es capaz de cambiar significativamente el cerebro.

Las técnicas neurobiológicas, aplicadas al cerebro que medita, están dejando entrever que la práctica continuada produce cambios cerebrales que permanecen y que los estados mentales producidos se van transformando poco a poco en nuevos rasgos de personalidad. Como yo decía en otro lugar (Simón, 2007): “*La concentración de la atención momento a momento, que al principio exige un esfuerzo considerable, (persistir, por ejemplo, en la atención a la respiración, evitando constantemente la intrusión de pensamientos o emociones), con el tiempo se va convirtiendo en un hábito automático, que no requiere apenas esfuerzo. Esta transición desde la atención al presente con esfuerzo, a la atención al pre-*

sente sin esfuerzo es lo que separa al principiante del meditador experimentado”.

Esta transición del esfuerzo al hábito se corresponde con la producción de cambios cerebrales que hoy día ha sido posible demostrar. Sara Lazar y cols. (2005), del Massachusetts General Hospital, demostraron que ciertas partes de la corteza cerebral de personas que habían practicado meditación *vipassana* durante varios años, presentaban un mayor grosor que las áreas correspondientes de un grupo control adecuado que carecía de esa experiencia meditadora. La demostración de modificaciones estructurales en el cerebro es importante; pues, nos indica que la práctica es capaz de provocar cambios bastante duraderos en el cerebro y no sólo modificaciones transitorias.

Los cambios de plasticidad parecen producirse a través de tres mecanismos principalmente (Siegel, 2010): Un fortalecimiento de las conexiones sinápticas entre neuronas (sinaptogénesis), el crecimiento de nuevas neuronas (neurogénesis) y el incremento de las vainas de mielina que rodean a los axones y determinan su velocidad de conducción (mielinogénesis). La acción conjunta de todos estos cambios resulta en un aumento en la actividad de los circuitos implicados, con lo que se incrementa extraordinariamente la comunicación entre determinadas zonas cerebrales y, en consecuencia, se potencian algunas funciones en detrimento de otras.

El estudio de los efectos de la práctica de *mindfulness* se encuentra todavía en sus comienzos y en los próximos años veremos sin duda la aparición de hallazgos muy importantes que nos proporcionarán luz, no sólo sobre *mindfulness*, sino sobre el funcionamiento del cerebro en general.

No quiero cerrar este apartado sin mencionar otra línea de investigación básica que parece muy prometedora. Me refiero a los estudios que relacionan la practica de la meditación con la longitud de los telómeros. Los telómeros son los extremos de los cromosomas y contienen cadenas de ADN muy repetitivas, que no tienen una función codificadora, sino que sirven para proteger la estabilidad del cromosoma, de manera similar a como protegemos (para que no se deshilachen) los cordones de los zapatos con pequeños cilindros de plástico. Lo que sucede es que con el paso de los años (y también debido a las vivencias estresantes), los telómeros se van acortando y degradando, lo cual forma parte del proceso del envejecimiento. Elisabeth Blackburn es una investigadora de la Universidad de California, San Francisco (UCSF), que recibió el Premio Nobel de Medicina de 2009 por su descubrimiento de la telomerasa, un enzima que contribuye a formar el ADN de los telómeros, alargándolos, con lo cual previene el envejecimiento. Actualmente, Blackburn se encuentra investigando si la meditación, por su efecto reductor del estrés y favorecedor de los estados mentales positivos, puede tener efectos saludables sobre la longitud de los telómeros (Epel y cols., 2009). Aunque todavía no pueden hacerse afirmaciones definitivas, los primeros resultados son alentadores.

El futuro de *mindfulness*

El incremento de publicaciones que comentaba al principio parece ser el mejor predictor de lo que va a suceder en los próximos años con el fenómeno *mindfulness*. En los dos campos que he comentado brevemente, el de la psicología clínica y el de la investigación básica, podemos esperar que

este incremento se acentúe y que, cada vez más, las técnicas que incluyen algún tipo de práctica de *mindfulness*, se apliquen a un mayor número de patologías y se estudie cuáles son las situaciones clínicas en las que su utilización resulta más beneficiosa.

Un terreno en donde *mindfulness* parece estar creciendo con gran rapidez es el de su aplicación en niños, tanto con finalidad terapéutica como educadora. Recientemente, se han publicado varios libros que se ocupan de este tema en la infancia. Algunos de sus autores son: Fontana y Slack (2007), Greenland (2009), Roegiers (2010) y Willard (2010). El lector puede consultar las referencias al final del artículo.

De todas maneras, quisiera subrayar que el fenómeno *mindfulness* no ve limitado a su interés a un campo concreto del conocimiento, como puede ser la psicología, la medicina, la neurobiología o la pedagogía. La atención plena está teniendo, y va a tener, un impacto general en la población, ya que supone la puerta de entrada en grandes sectores de la misma de una forma diferente de vivir la vida, de una manera distinta de ser conscientes. *Mindfulness* es una vía que puede abrir paso a un cambio del estado de conciencia, no sólo a nivel individual, sino también a nivel colectivo.

Referencias

- Black, D. S. (2009). *Hot Topics: A 40-year publishing history of mindfulness*. *Mindfulness Research Monthly*, 1(5); 1.
- www.mindfulexperience.org
- Chah A. (2004). *A Still Forest Pool*. Quest Books: Wheaton.
- Chodron, P. (2003). *The Wisdom of No Escape*. Element: London.
- Chödrön, P. (2001). *Tonglen: The Path of Transformation*. Vajradhatu Publications: Halifax.
- Epel, E., Daubenmier, J., Tedlie, J., Folkman, S. y Blackburn, E. (2009). *Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres*. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 1172: 34–53.
- Fontana, D. y Slack, I. (2007). *Teaching Meditation to Children: The Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*. Watkins Publishing: London.
- Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness as Clinical Training*. En: Germer C K, Siegel R D y Fulton P R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness; What Is It? What Does It Matter?* En: Germer C K, Siegel R D y Fulton P R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion*. New York: The Guilford Press.
- Greenland, S. K. (2009). *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. Simon and Schuster.
- Huxley, A. (1989). *Island*. HarperPerennial: London.
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology*. Dover Publications: New York.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you are, there you go*. Hyperion: New York
- Lambert, M. J. & Ogles, B. M. (2004). *The efficacy and effectiveness of psychotherapy*. En: M J Lambert (Ed.). *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I. y Fischl, B. (2005). *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. *Neuroreport*, 16(17): 1893-1897.
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2: 85–101.
- Pessoa, F. (1987). *El libro del desasosiego*. Seix Barral: Barcelona.
- Roegiers, M. (2010). *Take the Time: Mindfulness for Kids*. Magination Press. (APA).
- Salzberg, S. (1997). *Amor incondicional*. Edaf: Madrid.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Paidós: Barcelona.
- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist*. Norton: New York.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?* En: Didonna,

F. Clinical Handbook of Mindfulness. Springer: New York.

Simon, R. (2007). *The Top Ten. Psychotherapy Networker*, March/April. <http://www.psychotherapynetworker.org/component/content/article/219-the-top-10>

Simón, V. M. (2007). *Mindfulness y Neurobiología*. Revista de Psicoterapia, XVII (65); 5-30.

Willard, C. (2010). *Child's Mind: How Mindfulness Can Help Our Children Be More Focused, Calm, and Relaxed*. Parallax Press: Berkeley.

Fecha de recepción: 25/10/2010

Fecha de aceptación: 16/11/2010