

Mindfulness

Introducción

- No existe actualmente una traducción al castellano consensuada de la palabra inglesa *mindfulness*.
- *Mindfulness* = *Sati*, en pali, lengua en la cual están contenidas las enseñanzas de Buda (Miró, 2007).

Introducción

Algunas traducciones:

“Atención Plena” (Miró, 2007),

“Conciencia Plena” (Pérez & Botella, 2007);

“Presencia Plena/Conciencia Abierta” (Varela, Thompson & Rosch, 2005).

Todas las personas practican *mindfulness* en mayor o menor grado, aunque esto no quiere decir que lo sepan de un modo explícito.

Antecedentes históricos:

- Es posible remontar el cultivo de *mindfulness* a la época del Buda (más de 2500 años atrás).
- Desde dicha fecha hasta la actualidad, las prácticas relacionadas con el cultivo de *mindfulness* (fundamentalmente, la meditación), se han extendido o se encuentran presentes en prácticamente todas las tradiciones espirituales de la humanidad.

Siglo XX:

- Loy (2004): “el punto de entrada más importante en occidente para el Budismo, ha sido la psicología occidental”.
- 1976 Tich Nath Hanh: “El Milagro de Mindfulness” (The Miracle of Mindfulness).
- 1979 John Kabat-Zinn: MBSR. Pionero en introducir la práctica de *mindfulness* en contextos clínico-terapéuticos.

Siglo XX:

- *Kabat-Zinn: Mindfulness* es “el corazón de la meditación budista y es una forma determinada de prestar atención”
- Vivimos en la actualidad un re descubrimiento de *mindfulness* en el marco de la cultura occidental (Simón, 2007).

Definiciones:

- La comprensión de *mindfulness* es drásticamente distinta si la persona cuenta con una práctica previa en meditación o no.
- Kabat-Zinn (2003): es importante que se reconozca a *mindfulness* como una práctica meditativa que no debe ser conceptualizada exclusivamente como una técnica cognitivo conductual descontextualizada.

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

- Baer et al (2006):
 1. Observación
 2. Descripción
 3. Actuar con Conciencia
 4. No Juicio hacia las Experiencias
 5. No Reactividad hacia las Experiencias

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

- La prueba T indica que existen diferencias significativas en los resultados obtenidos entre el grupo de meditadores y de no meditadores en la escala general de cuestionario FFMQ y en todas las facetas (sub escalas) de éste, con excepción de la faceta Actuar con Conciencia.

| Faceta | Tamaño de Efecto |
|--------------------------------------|-------------------------|
| Observar | Alto |
| Describir | Medio-bajo |
| Actuar con Conciencia | Bajo |
| No juicio ante las experiencias | Medio |
| No reactividad ante las experiencias | Medio-alto |
| Cuestionario General | Medio-alto |

Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

- ***Antigüedad: Mayores puntajes en grupo de antigüedad mayor a 5 años de práctica.***
- ***Regularidad: Sin diferencias significativas entre ambos grupos.***
- ***Duración: Mayores puntajes en grupo de duración de práctica de más de 30 minutos.***

Gracias