

PSICOLOGÍA POSITIVA CONTEMPLATIVA: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Cebolla, Ausiàs; Enrique, Angel; Alvear, David; Soler, Joaquim; García-Campayo, Javier
PSICOLOGÍA POSITIVA CONTEMPLATIVA: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA
Papeles del Psicólogo, vol. 38, núm. 1, 2017
Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972003>

PSICOLOGÍA POSITIVA CONTEMPLATIVA: INTEGRANDO MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA

CONTEMPLATIVE POSITIVE PSYCHOLOGY: INTRODUCING MINDFULNESS INTO POSITIVE PSYCHOLOGY

Ausías Cebolla

Universitat de València, España

Red PROMOSAM, España

ausias.cebolla@uv.es

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972003>

Angel Enrique

Universitat Jaume I, España

David Alvear

Baraka centro de psicología integral, Donostia, España

Joaquim Soler

Red PROMOSAM, España

Hospital de Sant Pau i La Santa Creu, España

Javier García-Campayo

Red PROMOSAM, España

Universidad de Zaragoza, España

RESUMEN:

A pesar de que mindfulness está integrado en muchos manuales de psicología positiva como una técnica “positiva”, apenas se han desarrollado las implicaciones que tiene su uso ni se ha investigado la relación entre mindfulness y bienestar humano. Analizar las principales potencialidades de los dos ámbitos, las posibilidades de integración, así como las posibles contradicciones entre sus mensajes, es fundamental de cara a establecer puentes. Mindfulness es más que una técnica de meditación, lleva implícitos una serie de valores y condicionantes éticos que se adecuan en buena medida con los presupuestos que se proponen desde la psicología positiva, como el desarrollo de la amabilidad, la compasión, y las emociones positivas. El objetivo de este artículo es presentar por un lado aspectos comunes y similitudes, y por otro lado diferencias entre mindfulness y la psicología positiva. También se presentarán los principales estudios que han investigado el papel que tiene mindfulness y las prácticas contemplativas sobre el bienestar humano. Finalmente se discutirá y plantearán futuras líneas de investigación e intervención para acercar ambas propuestas.

PALABRAS CLAVE: Psicología positiva, Mindfulness, Meditación, Felicidad.

ABSTRACT:

Although mindfulness is integrated in many positive psychology manuals as a “positive” technique, they have hardly developed the implications of their use or have investigated the relationship between mindfulness and human well-being. Analyze the main strengths of the two fields, the possibilities of integration and possible contradictions between their messages, is essential in order to establish bridges. Mindfulness is a meditation technique, implicit in a set of values and ethical conditions that largely conform to the proposed budgets from positive psychology, such as the development of kindness, compassion, and positive emotions. The aim of this paper is to present the one hand commonalities and similarities, and secondly differences between mindfulness and positive psychology. Major studies that have investigated the role that mindfulness and contemplative practices on human well-being will also be presented. Finally it will be discussed and future research arise and intervention to bring both proposals.

NOTAS DE AUTOR

Correspondencia: Cebolla Martí. Universitat de València. Avda Blasco Ibáñez, 10. 46010 València. España. E-mail: ausias.cebolla@uv.es

KEYWORDS: Positive psychology, Mindfulness, Meditation, Happiness.

La psicología positiva ha integrado de manera más o menos clara las prácticas contemplativas, como mindfulness, dentro del abanico de técnicas enraizadas y potenciadoras de los aspectos positivos del ser humano. A pesar de esto, apenas se ha profundizado desde este movimiento sobre las implicaciones que tiene y las inconsistencias existentes entre mindfulness y psicología positiva, y las similitudes que sin duda pueden potenciarse para establecer puentes en la mejora de la eficacia de ambas formas de entender el desarrollo humano y la búsqueda del bienestar psicológico.

Mindfulness se entiende como un rasgo o estado mental que implica la focalización intencional de la atención en un objeto (e.g., la respiración), mientras se observan pensamientos, emociones, y sensaciones tal y como emergen en el momento presente (Vago y Silbersweig, 2012). El entrenamiento en mindfulness suele comenzar con una primera fase en la que se trabaja, en mayor medida, la atención focalizada en un elemento, ambiental o corporal (respiración, sensaciones, etc.). A continuación, se introduce una segunda fase de monitorización abierta en la que el practicante lleva su atención a aquello que está ocurriendo en ese momento, es decir, a los pensamientos, emociones y sensaciones que van apareciendo. En cuanto al modo de practicar mindfulness, éste se divide principalmente en dos tipos: la práctica formal y la práctica informal. Por un lado, la práctica formal es aquella en la que la persona ha de dedicar un tiempo para adoptar una postura determinada, ya sea sentada en una silla o tumbada, y se dirige la atención a cualquier fenómeno u objeto que aparezca en el presente, siendo las sensaciones físicas un terreno idóneo al que empezar llevando la atención (Cebolla y Demarzo, 2014). Por otro lado, la práctica informal consiste en llevar la atención a las actividades cotidianas (e.g., comer, ducharse, etc.), con la finalidad de que la persona realice ejercicios simples de toma de conciencia, observación de los sentidos y atención a lo que ocurre en el momento presente.

En el campo de los tratamientos psicológicos, la incorporación del mindfulness, como componente principal o complementario, ha permitido la aparición de programas de tratamiento dirigidos a reducir diferentes tipos de sintomatología en colectivos diversos mostrando ser eficaz en múltiples trastornos. En esta línea, diversos meta-análisis y revisiones de meta-análisis publicados recientemente sobre la eficacia de las Intervenciones basadas en mindfulness (IBM) han demostrado ser eficaces en la reducción de sintomatología depresiva, ansiedad y estrés en múltiples condiciones, como trastornos mentales, dolor crónico, cáncer, enfermedad cardiovascular, trastornos de personalidad, adicciones, etc. (Gotink et al., 2015; Khouri et al., 2013). De hecho se ha considerado su aprendizaje como un mecanismo terapéutico transdiagnóstico (Brake et al., 2016). La prevención de recaídas en depresión es donde ha obtenido los mayores éxitos: una investigación reciente llevada a cabo por Kuyken et al. (2015) y publicada en la revista Lancet, demostró que la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (Segal, Williams y Teasdale, 2014) disminuía significativamente la probabilidad de sufrir nuevas recaídas, obteniendo mejores resultados que el uso de medicación.

Todos estos datos demuestran que el mindfulness es una potencial herramienta para el tratamiento de diferentes problemáticas. Ahora bien, ante la pregunta de por qué es el mindfulness eficaz, diferentes autores han investigado los mecanismos subyacentes a la eficacia de éste (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney, 2006; Shapiro, Carlson, Astin y Freeman, 2006). En una revisión realizada por Hölzel y colaboradores (2011), estos proponen cinco mecanismos clave para comprender cómo la práctica de mindfulness influye en la salud: la regulación de la atención, el aumento de la conciencia corporal, la regulación emocional-revalorización, la regulación emocional-exposición y los cambios en la perspectiva del self (Cebolla, 2014).

MINDFULNESS EN PSICOLOGÍA POSITIVA

En cuanto a la relación del mindfulness con variables de bienestar, se ha demostrado que existe una relación positiva entre el mindfulness rasgo de una persona y auto-evaluaciones clave positivas como el bienestar subjetivo (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer y Toney, 2006), lo que, a su vez, predice una mayor satisfacción de vida en personas con altos niveles de mindfulness rasgo (Kong, Wang y Zhao, 2014). Garland y cols. (2015) encontraron que en una muestra de pacientes con cáncer, aquellos que puntuaron más alto en su tendencia a estar en mindfulness (mindfulness rasgo) tenían mayor tendencia a atender a las experiencias positivas, lo que a su vez se relacionaba con una mejor capacidad de regular los eventos estresantes cotidianos, lo que incidía en un mayor sentido de la vida.

En esta línea, el entrenamiento en mindfulness se ha relacionado con un aumento moderado en los niveles de afecto positivo (Schroevvers y Brandsma, 2010), un mayor sentido de coherencia, en especial a nivel de significado vital (Ando, Natsume, Kukihara, Shibata y Sayoko, 2011), una mejora en la calidad de vida (Van Dam, Sheppard, Forsyth y Earleywine, 2011), mayor empatía (Aiken, 2006), una mayor satisfacción en las relaciones de pareja (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell y Rogge, 2007) y una mayor esperanza (Sears y Kraus, 2009). De hecho, los practicantes de la meditación de atención plena a menudo son percibidos como más felices por observadores externos (Choi, Karremans, y Barendregt, 2012).

DIFERENCIAS Y SIMILITUDES ENTRE INTERVENCIONES POSITIVAS E INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS

A pesar de la inclusión de mindfulness dentro del paradigma de la psicología positiva existen diferencias clave que deben ser tomadas en cuenta. A este nivel, Parks y Biswas-Diener (2013) han señalado la existencia de tres diferencias clave. En primer lugar, mientras que en mindfulness se busca que el individuo atienda a todas las experiencias, positivas y negativas con curiosidad y amabilidad, las intervenciones positivas se centran exclusivamente en enfatizar las experiencias positivas. En segundo lugar, las IBM proponen un modo de relacionarse con las experiencias basado en la aceptación de las mismas, sin tratar de modificarlas y con una actitud de no juicio; mientras que las intervenciones positivas están dirigidas a identificar y ampliar las experiencias positivas, incluso tratando de sustituir experiencias negativas por otras más positivas. Por último, mientras que en mindfulness se asume que los problemas deben ser abordados, las intervenciones positivas suponen que los factores positivos hacen que los negativos sean menos llamativos, urgentes e importantes para los individuos (Seligman, Rashid y Parks, 2006).

En general, desde la psicología positiva, mindfulness se entiende como una práctica saludable más (Hefferon y Boniwell, 2011). Este hecho contrasta con la cosmovisión que pueden poseer los profesionales formados en mindfulness, donde su práctica puede llegar a ser en muchos casos un estilo de vida que se integra tanto en el ámbito personal, como en el profesional y familiar (Alvear, 2015). Incluso hay autores que defienden que la motivación ideal para practicar mindfulness debe ser el deseo de crecer personalmente, y que no ha de haber exclusivamente una razón utilitarista (p.ej. mindfulness como herramienta profesional) como elemento motivador (Simón, 2012), de hecho, una condición sine qua non para los instructores de las diferentes IBM sigue siendo la práctica diaria tanto a nivel formal como informal (Crane y Elías, 2006).

En relación a las intervenciones, dentro del movimiento de la psicología positiva existen muchas intervenciones que comparten con mindfulness algunos elementos clave, y que, por tanto, pueden llevar a confusión. Las dos intervenciones con las que comparte más aspectos en común son flow y saboreo. El flujo de conciencia, también conocido como flow o experiencia óptima, es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo, hasta el extremo de olvidarse del tiempo y de la noción de "yo", mientras siguen concentrados en la actividad que realizan. Las condiciones para que

se dé el estado de flujo requiere: (a) un objetivo claro, (b) feedback o retroalimentación inmediata para saber si nos acercamos o alejamos del objetivo, y (c) que el grado de la dificultad de la tarea esté en equilibrio con la habilidad de la persona. Numerosas investigaciones revelan una alta relación entre el tiempo que una persona pasa en flujo y los marcadores de bienestar subjetivo (Csikzentmihalyi, 1990). Las similitudes entre el estado mental de flujo y de mindfulness parecen estar mínimamente claras, especialmente las relativas a la atención al momento presente, la pérdida de la noción de "yo" y la gratificación posterior al hecho de haber experimentado este estado mental (Kee y Wang, 2008). De hecho, desde un ámbito psicométrico, algunos estudios indican una relación positiva moderada entre ambos constructos (Bervoets, 2013), también se ha observado que las IBM aumentan la probabilidad de experimentar flow en deportistas (Gardner y Moore, 2007). La diferencia principal con respecto al mindfulness es que en el estado de flow el individuo es consciente de sus acciones, pero no es consciente de que es consciente, además en flow la atención está centrada en metas y no en el propio proceso.

Por otro lado, el saboreo (savoring) implica la autorregulación de las emociones positivas generándolas, manteniéndolas o aumentándolas atendiendo a las experiencias positivas del pasado, del presente o del futuro, y al igual que sucede con el mindfulness, la capacidad de saboreo difiere de una persona a otra (Bryant y Veroff, 2007). Las similitudes entre el saboreo y el mindfulness se dan en relación al componente del saboreo centrado en el presente. En ambos casos, se cultiva la atención necesaria para experimentar el presente. Sin embargo, la diferencia crucial proviene de que en el saboreo se pone un gran énfasis en el disfrute, en la valoración positiva y en la manutención de la experiencia presente, mientras que en la práctica de mindfulness, la ecuanimidad y la no reactividad son la nota predominante en relación a la experiencia presente, bien sea una experiencia catalogada como positiva o no. En un estudio se ha observado cómo el saboreo y el mindfulness funcionan de manera independiente en su contribución al bienestar subjetivo, el saboreo se relacionaba más con la satisfacción en la vida y con el afecto positivo, mientras que mindfulness estaba más relacionado con la manera de gestionar el afecto negativo (Levy y Vella-Brodrick, 2009).

A pesar de la existencia de diferencias, ambos movimientos comparten aspectos clave que merecen la pena resaltar y que permiten establecer puentes muy interesantes, por ejemplo ambos comparten el objetivo fundamental de aliviar el sufrimiento y aumentar el bienestar, impulsar a los individuos a buscar sus propias metas, guiadas por los valores intrínsecos, la búsqueda de la potenciación de los aspectos positivos, el entrenamiento de fortalezas psicológicas (amabilidad, compasión, civismo, etc.) o la importancia de las emociones positivas.

Otro de los aspectos clave en la relación entre mindfulness y psicología positiva hace referencia al papel que juega éste como columna vertebral de la espiral de positividad (Garland et al., 2011). En este modelo, se plantea que la práctica de mindfulness está relacionada con un incremento en la reevaluación positiva de afrontamiento y ambas se retroalimentan, creando dinámicas ascendentes de positividad. En este sentido, a través de la práctica, los individuos pueden generar un estado de conciencia ampliado que fortalecería las interpretaciones relacionadas con el afrontamiento de acontecimientos estresantes, llevando a una disminución sustancial del estrés. En otro modelo planteado por Coffey et al. (2010), se señala que la relación entre mindfulness y el crecimiento personal (florecimiento), viene mediada por los cambios que se producen con la práctica, ya que ésta contribuye a atender y a clarificar la experiencia propia, así como a manejar las emociones negativas. Por tanto, estos modelos sugieren que el mindfulness jugaría un papel de potenciador y catalizador de las intervenciones positivas, dado que permite una mayor auto-observación adaptativa (basada en el presente, curiosa y amable), una mejor capacidad para regular la atención, aportar mayor claridad, romper con el procesamiento automático, fomentar una conducta "auto-regulada" que aumenta la capacidad para tomar decisiones y ayudar a manejar los juicios que pueden interferir en la eficacia de las intervenciones positivas. En este sentido, Moore y Malinowski (2009), encontraron que los participantes de un estudio que informaron de niveles más altos de la mindfulness mostraron una mayor atención y flexibilidad cognitiva en pruebas cognitivas de procesamiento y resistencia. Concluyendo que la

flexibilidad cognitiva que se logra a través de la práctica de mindfulness ayuda a detectar las evaluaciones cognitivas incorrectas y perjudiciales, que por lo general pasan desapercibidas y conducen a actitudes erróneas (Pensamientos automáticos y actitudes disfuncionales), permitiendo elevar el bienestar general.

Para entender las dificultades de integración de mindfulness y psicología positiva hay dos aspectos fundamentales. Por un lado, en términos de investigación, la mayoría de cuestionarios para medir emociones positivas sobre todo miden aquellas vinculadas a alto arousal (alegría, entusiasmo, etc.), siendo muy pocos los cuestionarios que incluyen ítems sobre conceptos asociados a calma mental, paz o serenidad. En el caso del PANAS (Watson, Clark y Carey, 1988), la medida más usada para medir el afecto, no se incluyen estas emociones y solo el ítem de “concentrado”, haría referencia a alguna de las variables que pueden ser influidas por la práctica de mindfulness.

Otro aspecto importante está relacionado con el propio constructo de mindfulness. Éste suele entenderse en la mayoría de trabajos como un estado de atención plena y no juicio; sin embargo, las implicaciones de la práctica de mindfulness van mucho más allá. Mindfulness no puede entrenarse sin la implicación de actitudes positivas de amabilidad, compasión, gratitud, auto-conciencia y no juicio, lo cual es también el objetivo de las intervenciones positivas. Más aún, las raíces del mindfulness provienen del Dharma (Alvear, 2014), que tiene como objetivo la búsqueda de la felicidad y la mitigación del sufrimiento. En él, la vida placentera queda relegada a un segundo plano y propone que la felicidad surge de la comprensión de las fuentes del sufrimiento y entiende el bienestar como un sentido profundo de serenidad y plenitud que domina cualquier estado emocional. Estas bases son muy similares a la búsqueda del bienestar eudaimónico (bienestar psicológico), que es uno de los objetivos de la psicología positiva.

EL NEXO DE UNIÓN ENTRE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y EL MINDFULNESS: LA COMPASIÓN

La compasión se entiende como la sensibilidad ante el sufrimiento de uno mismo y de otros, con un profundo compromiso para impedir y aliviar ese sufrimiento (Gilbert y Choden, 2013). Estos mismos autores, plantean la compasión como una herramienta de autorregulación y como un método para incrementar el bienestar y las cualidades mentales positivas. En definitiva, la compasión no es tanto un estado emocional reactivo al sufrimiento, sino una motivación, un motivo capaz de enfocar nuestra vida, lo cual permite una mayor capacidad para organizar la mente y la conducta (Simón, 2014). Según Paul Ekman (2013), existen diferentes tipos de compasión: el reconocimiento emocional, la resonancia emocional, la compasión familiar, la compasión global, la compasión hacia todos los seres sintientes y la compasión heroica.

Cuando hablamos de compasión, en realidad estamos hablando de dos aspectos diferentes, por un lado el deseo de que los demás y uno mismo sean felices (conocido como Bondad amorosa, Metta o “Loving Kindness”) y, por otro, el deseo de que estos se liberen del sufrimiento (Karuna o Compasión). Por tanto, podemos entender la compasión como una motivación, una emoción, o un rasgo estable. Para su entrenamiento se utilizan meditaciones basadas en mindfulness en las que añaden estrategias de imaginación, focalización en sensaciones corporales de ternura y cariño, y auto-instrucciones. Teniendo en cuenta este deseo de felicidad, la auto-compasión podría jugar un papel clave como mediadora entre la psicología positiva y el mindfulness, ya que comparte las bases de ambos enfoques. De hecho, en un estudio reciente se ha mostrado cómo la autocompasión explica mejor la relación entre la práctica de mindfulness y la felicidad que el propio mindfulness (Campos et al., 2016). Es decir la propia práctica de mindfulness, implica el entrenamiento en amabilidad y deseo de bienestar, incluso cuando no es explícito (Kuyken et al., 2015).

En este sentido, la práctica de la compasión fomentaría un sentimiento de empatía hacia los demás al contemplar su sufrimiento, que, a su vez, nos podría ayudar a encontrar la motivación para ayudar a esta persona (Simón, 2014). Por último, esta conducta prosocial nos proporcionará sentimientos de alegría y

satisfacción, al ver que hemos ayudado a reducir el sufrimiento de la otra persona, lo que facilitaría una mayor compasión, cerrando así el círculo (Figura 1).

De acuerdo con Neff, la compasión estaría compuesta de tres factores: amabilidad, mindfulness y humanidad compartida (Neff, 2003). Este último es un factor clave del sufrimiento, ya que las dificultades de los demás son parte común de nuestra experiencia humana, lo que conecta con una técnica que ha mostrado una gran eficacia dentro de la Psicología Positiva, el agradecimiento. Esta humanidad compartida nos conecta con la idea de la interdependencia entre todos los seres y acciones y la importancia de los demás y sus acciones para el logro de las metas propias. Por gratitud entendemos un sentimiento que se produce en las relaciones cuando uno de los miembros reconoce el beneficio que obtiene del otro (Lomas, Froh, Emmons, Mishra y Bono, 2014). Por ejemplo, se ha visto como la tendencia a la gratitud es un factor clave que contribuye de manera definitiva al bienestar psicológico.

La investigación en compasión ha crecido de manera exponencial en los últimos años, generando una expectativa similar a la que tuvo mindfulness a principios de este siglo (García-Campayo, Cebolla y Demarzo, 2016). En un meta-análisis reciente sobre intervenciones basadas en meditación que estimulan el amor bondadoso y la amabilidad publicado recientemente (Garland et al., 2014) se encontraron un total de 22 estudios que mostraron ser eficaces para la reducción de sintomatología depresiva, aumento de auto-compasión y mindfulness disposicional, y el incremento en emociones positivas. Aunque también cabe resaltar que los estudios todavía son pocos y carecen de muestra suficiente como para sacar conclusiones. Uno de los más interesantes es el desarrollado por Fredrickson et al. (2008), donde se estudia la eficacia de un entrenamiento en meditación basada en bondad amorosa para la promoción de emociones positivas dentro de su modelo de Ampliación y construcción de las emociones (Fredrickson, 2001), mostrando ser una herramienta muy eficaz como inductor de emociones positivas, y por tanto aumentando los recursos psicológicos que a su vez aumentan el bienestar psicológico.

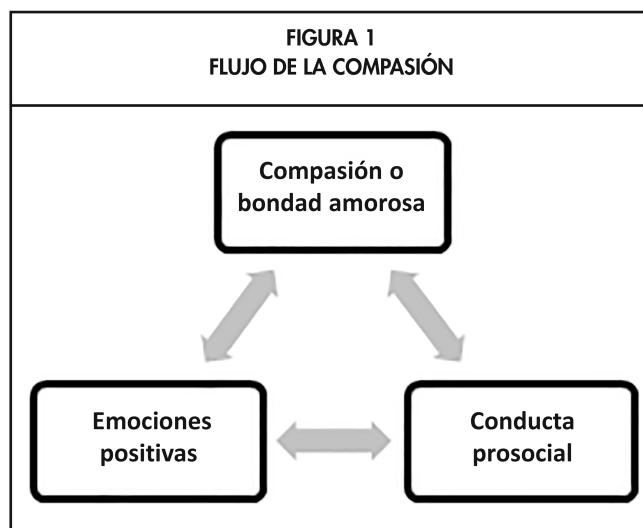


Figura 1
Flujo de la compasión

INTEGRANDO MINDFULNESS Y COMPASIÓN: INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Recientemente, están apareciendo intervenciones que combinan el entrenamiento en mindfulness junto con intervenciones positivas. Una de ellas es la Práctica de Fortalezas basada en Mindfulness (Niemiec,

2013), que vincula la práctica de mindfulness con el entrenamiento de fortalezas propuesto por Peterson y Seligman (2004). Este programa incluye: Psicoeducación, práctica de fortalezas, lecturas y tareas para casa. A nivel teórico, esta propuesta de intervención ofrece beneficios prometedores tanto a aquellos que practican mindfulness, como a los que practican el entrenamiento en fortalezas de manera aislada (Niemiec, 2012). En primer lugar, ofrece a los individuos una manera de manejar y superar los obstáculos que suelen surgir durante las prácticas de mindfulness (p. ej. distracciones o sensaciones dolorosas). Proporciona herramientas concretas para ampliar la perspectiva y profundizar en la práctica al emplear fortalezas específicas (como la perseverancia). También ofrece un lenguaje para capturar los estados positivos que genera el mindfulness. Facilita una mayor auto-conciencia y potencial para el cambio, al arrojar una mayor claridad sobre las propias fortalezas. Por último, crea una sinergia de beneficio mutuo que puede estimular un círculo virtuoso y espirales ascendentes positivas. En este sentido es especialmente interesante un estudio publicado recientemente en el que se compara un entrenamiento de mindfulness con el mismo entrenamiento más tres sesiones extra de práctica en amor bondadoso y compasión en una muestra de pacientes en tratamiento por trastorno límite de la personalidad (Feliu-Soler et al., 2016), en el que se encontró que el grupo de pacientes que reciben el apoyo de las sesiones de amor bondadoso tuvieron mayores puntuaciones en las escalas que miden aceptación al momento presente.

Otros manuales de mindfulness están empezando a integrar ejercicios de psicología positiva, tales como la apreciación del aquí y el ahora (ejercicios de saboreo de actividades cotidianas), ejercicios de gratitud de los 10 dedos (recordar 10 cosas vividas cada día por las que sentir agradecimiento) y de aprender a cuidarse en momentos de estrés. En este último se pide a los individuos que realicen actividades placenteras de autocuidado, que proporcionen un sentido de dominio, satisfacción, logro y control y se les invita a realizarlas de manera atenta (Williams y Penman, 2011).

Por otro lado, también se está introduciendo el uso de estas prácticas en el contexto escolar. En este sentido, se desarrolló el programa “Aulas Felices” (Argués, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012), un programa educativo que integra ambos enfoques, y que está dirigido a alumnos de Educación infantil, Primaria y Secundaria. El objetivo de esta propuesta es potenciar el desarrollo personal y social del alumnado, así como promover la felicidad de los alumnos, mediante el entrenamiento en mindfulness y la educación en las fortalezas personales. Para ello, proporcionan actividades y recursos para trabajar en las diferentes áreas y en las tutorías. Este programa se está aplicando en más de 70 centros aragoneses, así como en diversas comunidades autónomas y en otros países de habla hispana.

CONCLUSIÓN

A lo largo del presente artículo se han descrito los mecanismos y las características principales por las que el mindfulness genera reducción de sintomatología negativa y aumento en la felicidad de aquellos que las practican. También se han comentado las diferencias y similitudes entre el mindfulness y la psicología positiva, encontrando finalmente en la compasión, el lazo de unión entre ambos tipos de enfoque. En este sentido, este trabajo ha demostrado el papel del mindfulness como un catalizador de la psicología positiva y, más aún, considerándose éste como la columna vertebral a la hora de generarse espirales ascendentes de positividad. También se ha expuesto la compasión y su consideración como técnica puramente de psicología positiva, dado su objetivo de aumentar la felicidad de uno mismo y de los demás.

No obstante, mucho queda por trabajar en la integración de la psicología positiva y el mindfulness, puesto que existen limitaciones y barreras que impiden un mejor ajuste de ambos enfoques. Por un lado, es importante desarrollar instrumentos de medida en psicología positiva más sensibles, que incluyan otras emociones positivas, que no están siendo medidas, como la calma, la serenidad o la paz. Por otro lado, hay que continuar investigando el desarrollo de protocolos de intervención conjuntos que permitan un aumento de la adherencia, así como facilitar su aplicación en otros contextos clínicos. En cuanto a nivel de

constructo, hay que continuar ahondando en los fundamentos y las bases del mindfulness, para construir un marco conceptual, que permita diferenciar claramente aquello que es y que no es mindfulness. Por último, es importante llevar a cabo investigaciones en meditadores de larga duración para explorar el efecto de entrenamientos intensivos sobre variables de psicología positiva. En el futuro está relación entre mindfulness y psicología positiva potenciará a ambas originándose un espacio intermedio de psicología positiva contemplativa.

REFERENCIAS

- Aiken, G. A. (2006). The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry (Tesis Doctoral). Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2006-99020-017>.
- Alvear, D. (2014). Mindfulness y Psicología Positiva. Un enlace para potenciar el bienestar. En Cebolla, A., García-Campayo, J., y De Marzo, M. (Eds.), *Mindfulness y Ciencia* (pp. 173-189). Madrid: Alianza.
- Alvear, D. (2015). Mindfulness en positivo: La ciencia de la atención plena y la psicología positiva en el camino del bienestar. Lleida: Editorial Milenio.
- Ando, M., Natsume, T., Kukihara, H., Shibata, H., y Ito, S. (2011). Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses. *Health*, 3(2), 118.
- Argués Rey, R., Bolsas Valero, A. P., Hernández Paniello, S., y Salvador Monge, M. M. (2012). Programa aulas felices: Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza: equipo SATI. Recuperado de: <http://catedu.es/psicologiapositiva/index.htm>.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., y Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., y Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Bervoets, J. (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness, and self-talk: a correlational study. Tesis doctoral: University of Jyväskylä.
- Brake, C. A., Sauer-Zavalá, S., Boswell, J. F., Gallagher, M. W., Farchione, T. J., y Barlow, D. H. (2016). Mindfulness-based exposure strategies as a transdiagnostic mechanism of change: An exploratory alternating treatment design. *Behavior Therapy*, 47(2), 225-238.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85.
- Cebolla, A. y Demarzo, M. (2014). ¿Qué es mindfulness? En A. Cebolla, García-Campayo y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia* (pp. 19-40). Madrid: Alianza Editorial.
- Cebolla, A. (2014). ¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia. En A. Cebolla, J. García-Campayo, y M. Demarzo (Coords.), *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad* (pp. 65-84). Madrid: Alianza Editorial.
- Choi, Y., Karremans, J. C., y Barendregt, H. (2012). The happy face of mindfulness: Mindfulness meditation is associated with perceptions of happiness as rated by outside observers. *Journal of Positive Psychology*, 7(1), 30-35.
- Coffey, K. A., Hartman, M., y Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: Understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, 1(4), 235-253.
- Crane, R. y Elías, D. (2006) Being With What Is - Mindfulness practice for counsellors and psychotherapists. *Therapy Today*, 17(10), 31.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. New York: Cambridge University Press.
- Ekman, P. (2014). *Moving toward global compassion*. San Francisco: Paul Ekman editions.
- Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Elices, M., Martín-Blanco, A., Carmona, C., Cebolla, A., ... Soler, J. (2016). Fostering self-compassion and loving-kindness in patients with borderline personality disorder: A randomized pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, (en prensa).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., y Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., y Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101.
- Gardner, F. L., y Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. New York: Springer.
- Garland, E. L., Beck, A. C., Lipschitz, D. L., y Nakamura, Y. (2015). Dispositional mindfulness predicts attenuated waking salivary cortisol levels in cancer survivors: a latent growth curve analysis. *Journal of Cancer Survivorship*, 9(2), 215-222.
- 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(1), 59-67.
- Gilbert, P. y Choden (2015). *Mindful compassion*. London: Robinson.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., y Hunink, M. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS one*, 10(4), e0124344.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., y Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Kee, Y. H., y Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Khouri, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... y Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Kong, F., Wang, X., y Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., ... y Causley, A. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 386(9988), 63-73.
- Levy, C., y Vella-Brodrick, D.A. (2009). Savouring and mindfulness as predictors of subjective well-being. *Proceedings of the 10th Australian Conference on Quality of Life* (pp. 1-14). Melbourne: Deakin University.
- Lomas, T., Froh, J.J., Emmons, R.A., Mishra, A., y Bono, G. (2014). Gratitude interventions: a review and future agenda. En Parks, A., y S.M. Schuller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of Positive Psychological Interventions*. Oxford, UK: Blackwell.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Neff (2003) Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101
- Niemiec, R. M. (2013). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Bern: Hogrefe Verlag.

- Niemiec, R. M., Rashid, T., y Spinella, M. (2012). Strong mindfulness: Integrating mindfulness and character strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 240.
- Parks, A. C., y Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. En Kashdan, T. y Ciarrochi, J. (Eds.), *Bridging acceptance and commitment therapy and positive psychology: A practitioner's guide to a unifying framework* (140-165). Oakland, CA: New Harbinger.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Sears S., y Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 561–573.
- Schroevers, M. J., y Brandsma, R. (2010). Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy? *British Journal of Psychology*, 101(1), 95-107.
- Segal, Z., Williams, M., y Tasdale, J. (2014). *Terapia cognitiva basada en mindfulness para la depresión*. Barcelona: Kairos.
- Seligman, M. E., Rashid, T., y Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., y Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Simón, V. (2012). Formación en mindfulness para psicoterapeutas. En Miró, M. y Simón, V. (Eds.), *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: DDB.
- Simón, V. (2014). El reencuentro científico con la compasión. En A. Cebolla, García-Campayo y M. Demarzo (Eds.), *Mindfulness y ciencia* (pp. 191-225). Madrid: Alianza Editorial.
- Vago, D. R., y Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 296.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., y Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- Watson, D., Clark, L.A., y Carey, G. (1988b). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346-353.
- Williams, M. y Penman, D. (2013). *Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*. Barcelona: Paidos.