



Psicologia USP

ISSN: 0103-6564

revpsico@usp.br

Instituto de Psicologia

Brasil

Munoz-Martinez, Amanda M.; Monroy-Cifuentes, Andrea L.; Torres-Sanchez, Laura M.

Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del
comportamiento y del contextualismo funcional

Psicologia USP, vol. 28, núm. 2, mayo-agosto, 2017, pp. 298-303

Instituto de Psicologia

São Paulo, Brasil

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305151851016>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional

Amanda M. Muñoz-Martínez^{a,b*}

Andrea L. Monroy-Cifuentes^b

Laura M. Torres-Sánchez^b

^aUniversity of Nevada, Department of Psychology. Reno, NV, United States of America

^bFundación Universitaria Konrad Lorenz, Facultad de Psicología. Bogotá, Cundinamarca, Colombia

Resumen: Los efectos positivos del mindfulness en el tratamiento de múltiples problemas psicológicos en diversas poblaciones han popularizado su uso dentro de la psicología clínica en los últimos años. No obstante, las investigaciones empíricas y revisiones teóricas sobre el mindfulness muestran tres usos diferentes del mindfulness dentro de las aproximaciones conductuales: como proceso, como habilidad y como estrategia. Las discrepancias en las definiciones de mindfulness han generado ambigüedad con respecto a qué y cómo se investiga este fenómeno. En este trabajo se realizó un análisis conceptual de las definiciones del mindfulness de acuerdo con los supuestos filosóficos analíticos-conductuales y contextualistas-funcionales. Finalmente, se discutió la importancia de contar con una definición precisa y unánime con el fin de desarrollar una agenda coordinada de investigación en ese campo.

Palabras clave: mindfulness, conductismo, contextualismo-funcional, psicología clínica, intervención.

La psicología clínica ha mostrado un creciente interés en el mindfulness, dado el efecto positivo que se ha encontrado al intervenir con éste diferentes tipos de trastornos y problemáticas psicológicas, como: perturbación del estado de ánimo, trastorno por atracón, ansiedad y estrés (Arch & Craske, 2005; Baer, 2003; Brito, 2011; Caycedo & Novoa, 2010; Franco, 2009; Formana et al., 2007; Gethin, 2011; Kabat-Zinn, 2003; Langer, 1989; Marlatt & Gordon, 1985; Sahagún & Salgado, 2013; Walsh, 2008). Esto ha llevado a estudiar los aspectos que resultan definitorios del mindfulness, para explicarlo y establecer los procedimientos implicados en su aprendizaje.

Derivado del término budista “*sati*” o “*smṛti*”, el término “mindfulness” fue traducido por primera vez por Thomas William Rhys Davids en el 1881. A partir de allí varios autores intentaron definirlo, basándose inicialmente en las lecturas e interpretaciones de textos budistas (Gethin, 2011). Para la filosofía budista la práctica del mindfulness fomenta la felicidad duradera (Elkman, Davidson, Richard, & Wallace, 2005) y permite conocer a profundidad la verdadera naturaleza de la existencia en la que no hay un yo permanente e inmutable, es decir, que los individuos están en constante cambio (Olendzki, 2010).

En psicología la práctica de mindfulness atrajo el interés de los investigadores a mediados de los años 1970, cuando comenzaron a contrastar sus efectos con las conductas de *mindless* (no estar presente) en las interacciones sociales (Langer & Moldoveanu, 2000). Debido a los efectos que se observaron en personas que realizaban la

práctica de mindfulness se empezó a aplicar en el área de la salud (psicología y medicina), de forma independiente a las tradiciones religiosas y culturales de sus orígenes orientales y budistas (Baer, 2003), como tratamiento alternativo para personas que no respondían o se sentían insatisfechas con intervenciones tradicionales relacionadas con alguna enfermedad, como: dolor crónico (fibromialgia y cáncer), dolor agudo, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, cefaleas, fatiga crónica, problemas de la piel y alteraciones del sueño (Moñivas, García-Díex, & García-de-Silva, 2012). Su implementación produjo efectos importantes en relación con la reducción de síntomas convirtiéndose así en una intervención que brindaba respuestas rápidas y efectivas, lo que se evidencia en las investigaciones publicadas en los últimos años, ya que empezaron a observar la utilidad del mindfulness, lo que llevó a cuestionar diferentes aspectos: (a) el impacto de la realización de esta práctica en el comportamiento de las personas, (b) qué tipo de cambios se relacionaban directamente con la práctica, y (c) cómo podría medirse el cambio en la habilidad de mindfulness mediante el entrenamiento (Walsh, 2008).

Específicamente en la psicología cognitiva se ha desarrollado una larga línea de investigación con el fin de entender los mecanismos que subyacen las prácticas de conciencia plena. Uno de los autores pioneros en esta perspectiva es Jon Kabat-Zinn, quien define el “proceso de prestar atención de una manera particular; con propósito, en el momento presente, y sin juzgarla” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4). Baer (2003) actualizó la definición de Kabat-Zinn, señalando: “mindfulness es la observación sin juicio del continuo del flujo continuo de estímulos privados

* Direcciones para correspondencia: amandamile@gmail.com, amandam.munozm@konradlorenz.edu.co

y públicos tal como ellos emergen” (p. 125, la traducción es nuestra). Posteriormente, Bishop et al. (2004) integraron elementos relacionados con la autoobservación como un aspecto fundamental. De acuerdo con estos autores, el mindfulness refiere a la cualidad de autofocalizar la atención, autoobservando la propia experiencia de manera abierta y aceptándola tal cual se da. Aunque similares, las diferencias entre elementos definitorios del objeto de estudio cuando se habla de mindfulness ha generado dificultades en el avance integral de este campo en la psicología cognitiva (Bishop et al., 2004). Especialmente para identificar los aspectos explícitos de los efectos que produce el mindfulness como elemento central de este tipo de aproximación.

Como alternativa a las aproximaciones cognitivas, las cuales han estado centradas en establecer los mecanismos que subyacen el mindfulness desde una metáfora mecanicista, las aproximaciones contextuales han tratado de explicar cómo la práctica de mindfulness le permite a los individuos relacionarse de una manera más flexible y funcional con el ambiente. Así, estas aproximaciones asumen que el acto sólo es explicado en contexto, y su fraccionamiento en minúsculas partes produciría una visión sesgada de los elementos explicativos (Hayes, Hayes, & Reese, 1988; Pepper, 1942).

Aunque el espíritu contextualista ha tratado de ser el eje fundamental para explicar el mindfulness en la psicología contextual funcional, la literatura actual sobre este tema plantea problemas relacionados con la asignación de atributos que se sobreponen a categorías de diferente índole, produciendo errores categoriales en su conceptualización (Caycedo & Novoa, 2010; García, 2014; Hayes & Wilson, 2003). Los errores categoriales son definidos por Ryle (1937-1938) como problemas que ocurren en el uso del lenguaje cuando se recurre a diversos predicados que no son coherentes para definir un término. Estos errores se encuentran de manera recurrente en distintos estudios sobre el mindfulness, en los que los autores suelen mencionar que éste hace parte de habilidades o procesos, pero al revisar el desarrollo de sus investigaciones, se evidencia que lo usan como una estrategia de cambio (Barragán, Lewis, & Palacio, 2007; Erisman & Roemer, 2010; Franco, 2010; Grepmaier et al., 2007; Martín-Asuero & García de la Banda, 2007; Medeiros & Pulido, 2011). Estos desacuerdos muestran la importancia de exponer y analizar las diferentes posturas que se han trabajado alrededor del término mindfulness, específicamente desde el análisis del comportamiento, dado el interés de esta perspectiva psicológica por el uso de términos parsimoniosos.

Este texto abordó las acepciones del mindfulness en las aproximaciones contextuales funcionales, en las que éste se ha definido como: proceso, habilidad y estrategia. Como palabras clave en la búsqueda de literatura se incluyeron: mindfulness, conceptualización, teoría, análisis de la conducta, contextualismo funcional. Finalmente, se excluyeron los términos: cognición y neurociencias.

Con el fin de proveer un contexto claro sobre la conceptualización del mindfulness, se revisaron textos en filosofía de la ciencia conductual y en filosofía de la mente, que permitieron argumentar las dificultades en algunas de las definiciones provistas en las perspectivas contextualistas. Finalmente, se buscó exponer las bondades y dificultades en las conceptualizaciones teóricas del mindfulness y así apoyar un ejercicio pertinente y coherente de la psicología conductual en esta área.

Mindfulness como proceso

El término “proceso” tiene su origen en el latín *processus* que significa “avanzar” (Real Academia Española, 2001). Desde el análisis del comportamiento se llaman procesos a aquellos cambios (continuos y progresivos) en la conducta que se producen dada la influencia de los eventos contextuales en las respuestas de los organismos (Catania, 2007).

En la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una terapia desarrollada desde una aproximación contextualista funcional, el mindfulness es definido como un proceso que a su vez es una interface de los cuatro siguientes procesos: contacto con el momento presente, aceptación, defusión y el yo. Dichos procesos tienen características definitorias del cambio, por ejemplo, el contacto con el momento presente se refiere a la habilidad para atender el momento a momento de los eventos y es el proceso de flexibilidad psicológica más reconocible involucrado en el mindfulness (Wilson, Bordieri, & Whiteman, 2012). Desde esta perspectiva el mindfulness como proceso se caracteriza por atender el momento a momento de los eventos privados, estando dispuesto a experimentarlos tal cual ocurren, notando o reconociendo las reglas verbales sin reaccionar ante ellas, y relacionando lo que sucede con la perspectiva de sí mismo.

El análisis anterior del mindfulness como proceso presenta ambigüedades que hacen difícil la explicación del mismo, en términos de los factores contextuales que influyen en su cambio (de acuerdo con los preceptos filosóficos de la ciencia contextualista). De esta manera, es poco clara la manera en la que un mindfulness actúa como un proceso separado o independiente que es controlado por el ambiente, dado que como señalan Wilson, Bordieri y Whiteman (2012) este se encuentra en interacción con los otros procesos (momento presente, aceptación, defusión y el yo). Al comparar el mindfulness como proceso descrito por Wilson y Luciano (2002) y Wilson, Bordieri y Whiteman (2012) con la definición de proceso desde el análisis del comportamiento brindada por Catania (2007) se evidencia que para explicar la manipulación del medioambiente se utiliza ACT (como intervención), la cual podría ayudar al desarrollo del mindfulness como proceso. No obstante, ACT está compuesta, de acuerdo con sus autores, por los mismos procesos que controlan el mindfulness (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012), lo que conlleva a un ciclo tautológico en el que es difícil identificar los eventos contextuales que influyen sobre los procesos.

Es importante clarificar que en la reciente literatura conductual no se encuentra otra definición de mindfulness como proceso que permita contrastar la definición dada por Wilson, Bordieri y Whiteman (2012).

Mindfulness como habilidad

El término en latín *habere* que significa “tener”, “poseer” (Real Academia Española, 2001) produce la derivación *habilis*, que en español se relaciona con aquello que es hábil, manejable, bien ajustado, acomodado, es decir, manipulado para algo. Las habilidades se refieren siempre a lo que se hace con eficacia (Ribes, 2006, p. 20). El mismo autor señala que el hacer con eficacia se operacionaliza como el ajuste de respuestas específicas del individuo que se realizan para producir un efecto o resultado sobre un medio o cuerpo.

En relación con la categoría de habilidad, Linehan (1993) define el mindfulness como un repertorio de habilidades del “qué” y habilidades del “cómo”. Las primeras compuestas por los repertorios de observar, describir y participar. Observar, caracterizado por atender a los eventos, emociones y otras respuestas comportamentales, sin intentar finalizarlas cuando lastiman o prolongarlas cuando sean agradables. Esto es, experimentarlas con conciencia en el momento, más que vivir la situación o tratar de finalizar la emoción. Describir, o narrar los eventos y respuestas en palabras, hace referencia a la habilidad para tomar las emociones y pensamientos de forma no literal, es decir, en relación con sus características físicas y no convencionales. Finalmente, la habilidad de participar consiste en realizar por completo las actividades del momento actual sin desligarse de los acontecimientos en curso y de las interacciones en el entorno.

Las habilidades del “cómo” implican tomar una postura no crítica, focalizarse sobre una cosa en el momento y ser eficaz. Tomar una postura no crítica se refiere a la descripción de los eventos en términos de sus propiedades formales (no arbitrarias) (Chaparro-Moreno & Medina-Arboleda, 2013; Hayes & Quiñones, 2005). Focalizarse en una cosa en el momento consiste en atender a un estímulo o hacer una sola actividad en un momento determinado, sin realizar otro comportamiento; y ser eficaz hace referencia a comportarse de acuerdo con los criterios establecidos pero que no son valorativos (Linehan, 1993).

Es importante puntualizar que dichas habilidades están encaminadas a que los pensamientos y sentimientos se observen como eventos transitorios, de manera tal que la persona se relacione con todo lo que está sucediendo a su alrededor en ese momento y que no se enfoque solamente en sus propias respuestas (Ramos, Enríquez, & Recondo, 2012).

Al comparar el mindfulness como habilidad definido por Linehan (1993) con la definición de habilidad descrita por Ribes (2006) se encuentra que son coherentes, dado que Linehan menciona una serie de respuestas o comportamientos muy específicos que permiten que las personas interactúen de manera efectiva con el entorno.

Mindfulness como estrategia

El término “estrategia” se deriva del latín *strategia* referido a “conducir” o “guiar” (Real Academia Española, 2001). Puntualmente para el análisis del comportamiento es un procedimiento en el que se siguen una serie de pasos para manipular una variable independiente también llamada intervención, tratamiento o variable experimental (Cooper, Heron, & Heward, 2007).

En el caso de las estrategias de mindfulness consisten en intervenciones basadas en la práctica de ejercicios de meditación y ejercicios experienciales (Baer, 2003). Esta intervención no constituye un protocolo único, sino que son actividades que se seleccionan según el objetivo del terapeuta o del investigador que implican el seguimiento de instrucciones guiadas y la práctica personal (Mace, 2007). Su objetivo es diseñar ejercicios que fomenten que las personas atiendan a las experiencias internas que ocurren en cada momento, tales como: sensaciones corporales, pensamientos y emociones. Otros fomentan la atención a los aspectos del medioambiente, como imágenes y sonidos (Baer, 2003).

Cualquiera que sea su objetivo, es recomendable que antes de realizar este entrenamiento con los clientes, el terapeuta lo haya practicado previamente de manera que facilite la experiencia con sus consultantes (Deatherage, 1975); asimismo las instrucciones deben ajustarse a los objetivos de cada ejercicio.

En la evidencia empírica, algunos estudios han utilizado mindfulness como estrategia para el tratamiento de diferentes problemáticas, como la perturbación del estado de ánimo, trastorno por atracón, ansiedad y estrés (Baer, 2003; Brito, 2011; Franco, 2009; Formana et al., 2007; Gethin, 2011; Kabat-Zinn, 2003; Walsh, 2008), conductas adictivas (Langer, 1989; Marlatt & Gordon, 1985), regulación emocional (Arch & Craske, 2005; Caycedo & Novoa, 2010), violencia de género (Sahagún & Salgado, 2013), entre otras.

Al comparar el mindfulness como estrategia definido por Baer (2003) y Mace (2007) con la definición de estrategia descrita por Cooper, Heron y Heward (2007) se evidencia correspondencia entre estos autores, pues explican el mindfulness como una intervención compuesta por una serie de pasos ajustados por los objetivos del terapeuta, con el fin de generar cambios en variables dependientes.

Discusión

Este texto tuvo como objetivo mostrar a manera de síntesis las diferentes acepciones del mindfulness en la literatura disponible en la perspectiva conductual. Esta revisión muestra como se ha utilizado de manera diferente entre los investigadores, lo que ha fomentado ambigüedad sobre el término, derivando en un pobre desarrollo de líneas de investigación que se complementen en pro del crecimiento de un cuerpo científico coherente en el ámbito conceptual y práctico. Al respecto se presentan algunas

conclusiones y recomendaciones en relación con el uso del término “mindfulness” que podrían ser útiles para lograr un consenso en esta perspectiva psicológica, pues como se evidenció en esta revisión, tras una búsqueda sistemática en diferentes bases de datos (Scholar Google, PsycINFO, Elsevier, EBSCO) los artículos en esta área muestran inconsistencias entre la operacionalización del término y su uso práctico, es decir, en muchos casos los autores definen mindfulness como una habilidad o un proceso, pero en la investigación se observa que es utilizado como una estrategia de intervención, lo que desde la perspectiva de Ryle (2005) es considerado un error categorial, que lleva a confusiones lógicas y gramaticales en la investigación psicológica, éstos errores están siendo cometidos por psicólogos básicos y aplicados (como se puede ver en los apartados ya presentados) lo que lleva a conclusiones conceptuales y prácticas equivocadas (Moya, 2004; Ryle, 1937-1938; Ryle, 2005).

A partir de la revisión y operacionalización empleada de los diferentes predicados de mindfulness como proceso, habilidad y estrategia, se recomienda para próximas investigaciones utilizar los términos de habilidad y estrategia, pues como se desarrolló previamente estos dos mantienen coherencia con el concepto desde su acepción semiológica. Específicamente se propone utilizar términos distintivos para cada uno de ellos denominándolos “habilidades de conciencia plena” y “estrategias de mindfulness”, con el objetivo de subsanar los errores categoriales existentes y propender por cuerpos de investigación claramente definidos y excluyentes entre sí.

Por un lado, las habilidades de conciencia plena encajarian en la definición de conciencia dada en el análisis del comportamiento, siendo coherente con el marco conceptual de base, pues ésta es definida como la capacidad de autodescribir lo que se hace de manera verbal, ya sea explícitamente o de forma encubierta, lo cual implica la adquisición de repertorios comportamentales caracterizados por la discriminación del propio comportamiento.

Esto implica contactar los eventos privados y relacionarlos con diferentes operantes verbales establecidas históricamente, las cuales se pueden aprender de diversas comunidades verbales (Catania, 2007; Delprato & Midgley, 1992; Machado, 1997).

Por otro lado, el término “estrategias de mindfulness” resulta ajustarse con lo que refiere la literatura en general, no solamente aquella derivada de la perspectiva conductual, y se corresponde de manera cercana con el uso que ha tenido desde su origen, como la práctica de ejercicios específicos.

Con respecto al mindfulness como proceso, tras el análisis de esta acepción se recomienda disminuir su uso de manera importante e incluso dejar de utilizarlo, pues como se ha señalado este dificulta la comprensión y el estudio del mindfulness, ya que al contrastarlo con la definición dada de habilidad en la literatura, como el ajuste de respuestas específicas del individuo que se realizan para producir un efecto o resultado sobre un medio o cuerpo (Ribes, 2006), se encuentra que los cuatro procesos (momento presente, aceptación, defusión y el yo) que mencionan Wilson, Bordieri y Whiteman (2012) se pueden ajustar dentro de tal categoría, como una variable dependiente que hace parte de un repertorio comportamental adquirido a partir de estrategias, particularmente las utilizadas en ACT y no a un proceso como tal.

Finalmente, aunque muchos de los estudios desarrollados sobre el mindfulness han mostrado la importancia de investigarlo dado los efectos positivos que se han observado al nivel práctico, las definiciones conceptuales al respecto se han solapado mediante los estudios, por lo que este análisis deja un camino delimitado, que puede ayudar a los investigadores en este campo a ajustar aspectos de tipo conceptual que les permitan establecer de manera específica las variables de su interés sin redundar en sus hallazgos y determinar los elementos que explican el por qué el mindfulness (en este caso como una estrategia) favorece el cambio conductual.

Mindfulness: process, skill or strategy? A behavioral-analytic and functional-contextualistic analysis

Abstract: Mindfulness has been widely disseminated in clinical psychology in recent years, due to the positive effects on treating several psychological issues in diverse population. Nonetheless, empirical research and theoretical reviews show three different meanings of mindfulness within behavioral approaches: as a process, as skill, and as a strategy. Discrepancies about mindfulness definitions have brought ambiguity to what and how this phenomenon is studied. A conceptual analysis of mindfulness according to behavioral-analytic and functional-contextualistic philosophical assumptions is presented. Finally, it was discussed the relevance of employing a precise and consensual definition of mindfulness to develop a coordinated research agenda in this field.

Keywords: mindfulness, behaviorism, functional-contextualism, clinical psychology, interventions.

Mindfulness : processus, compétence ou stratégie ? Étude de l'analyse comportementale et du contextualisme fonctionnel

Résumé: Les effets positifs du mindfulness dans le traitement de plusieurs problèmes psychologiques dans différentes populations ont encouragé la psychologie clinique à l'utiliser au cours des dernières années. Cependant, la recherche théorique et empirique sur les examens de pleine conscience montrent trois utilisations différentes de l'attention dans les approches comportementales: comme un processus, comme une compétence et en tant que stratégie. Les divergences dans les définitions de la pleine conscience ont créé une ambiguïté quant à pourquoi et comment ce phénomène est étudié. Cet article est une analyse conceptuelle de la pleine conscience ayant comme paramètres philosophiques l'analyse du comportement et le contextualisme fonctionnel. La discussion finale tourne autour de l'importance d'avoir une définition précise et unanime en vue d'élaborer un programme coordonné de recherche dans ce domaine.

Mots-clés: mindfulness, bélaviorisme, contextualisme-fonctionnel, psychologie clinique, intervention.

Mindfulness: processo, habilidade ou estratégia? Estudo a partir da análise comportamental e do contextualismo funcional

Resumo: Os efeitos positivos do mindfulness no tratamento de vários problemas psicológicos em diferentes populações incentivaram a psicologia clínica a utilizá-lo nos últimos anos. No entanto, pesquisas empíricas e revisões teóricas sobre o mindfulness mostraram três usos diferentes desse termo segundo perspectivas comportamentais: como processo, como habilidade e como estratégia. As discrepâncias nas definições do mindfulness geraram ambiguidade em relação àquilo que é pesquisado e como é pesquisado. Neste texto, realizou-se uma análise conceitual das definições do mindfulness tendo como bases filosóficas a análise do comportamento e o contextualismo funcional. Por último, discutiu-se a importância de ter uma definição precisa e unânime com o objetivo de desenvolver uma agenda coordenada de pesquisa nesse campo.

Palavras-chave: mindfulness, comportamentalismo, contextualismo-funcional, psicologia clínica, intervenção.

Referencias

- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanism of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barragán, R., Lewis, S., & Palacio, J. E. (2007). Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al método de autocontrol de la atención (mindfulness). *Salud Uninorte*, 23(2), 184-192.
- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-242.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11, 230-241.
- Catania, A. C. (2007). *Learning* (4th ed.). Cornwall-on-Hudson, NY: Sloan.
- Caycedo, C., & Novoa, M. M. (2010). *Entrenamiento en mindfulness en madres de familia: su relación con la regulación emocional*. (Tesis de Maestría). Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://goo.gl/SPs8TW>
- Chaparro-Moreno, L. J., & Medina-Arboleda, I. F. (2013). Efectos de diferentes condiciones de retroalimentación sobre la transformación de funciones. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(1), 107-120.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2007). *Applied behavior analysis* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Deatherage, G. (1975). The clinical use of "mindfulness" meditation techniques in short-term therapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7(2), 133-143.
- Delprato, D. J., & Midgley, B. D. (1992). Some fundamentals of BF Skinner's behaviorism. *American Psychologist*, 47(11), 1507-1520.
- Elkman, P., Davidson, R. J., Richard, M., & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63.
- Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally-induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10(1), 72-82.
- Franco, C. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de magisterio mediante la práctica de la meditación fluir. *Apuntes de Psicología*, 27(1), 99-109.

- Franco, C. (2010). Intervención sobre los niveles de burnout y resiliencia en docentes de educación secundaria a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 271-288.
- Formana, E. M., Hoffmanna, K. L., McGratha, K. B., Herberta, J. D., Brandsmab, L. L., & Lowe, M. R. (2007). A comparison of acceptance and control-based strategies for coping with food cravings: an analog study. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2372-2386.
- García, Y. A. (2014). *Assessing the basic behavioral processes in mindfulness and emotional regulation: a translational study*. Manuscrito Sometido para Publicación.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279.
- Grepmaier, L., Mitterlehner, F., Loew, T., Bachler, E., Rother, W., & Nickel, M. (2007). Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: a randomized, double-blind, controlled study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(6), 332-338.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: a review of Stephen C. Pepper's world hypotheses – a study in evidence 1. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 50, 97-111.
- Hayes, S. C., & Quiñones, R. M. (2005). Características de las operantes relacionales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(2), 277-289.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 147-154.
- Machado, L. M. (1997). Consciência e comportamento verbal. *Psicología USP*, 8(2), 101-108. Recuperado de <https://goo.gl/LHmXVY>
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford.
- Martín-Asuero, A., & García de la Banda, G. (2007). Las ventajas de estar presente: desarrollando una conciencia plena para reducir el malestar psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 369-384.
- Medeiros, S., & Pulido, R. (2011). Programa de reducción de estrés basado en mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 49(3), 251-257.
- Moñivas, A., García-Díex, G., García-de-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII, 83-89. doi:10.5218/prts.2012.0009
- Moya, C. J. (2004). *Filosofía de la mente*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Pepper, S. C. (1942). *World hypotheses: a study in evidence*. California, CA: University of California Press.
- Ramos, N., Enríquez, H., & Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena: mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Kairos.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Madrid: RAE.
- Ribes, E. (2006). Competencias conductuales: su pertinencia en la formación y práctica profesional del psicólogo. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(1), 19-26.
- Ryle, G. (1937-1938). Categories. *Proceedings of the Aristotelian Society*, 38, 189-206. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/4544305>
- Ryle, G. (2005). *El concepto de lo mental*. Barcelona: Paidós.
- Sahagún, L. M., & Salgado, C. F. (2013). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) con hombres que cumplen condena por maltrato: un estudio piloto. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(3), 289-305.
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: the radically experiential psychology of Buddhism*. Somerville, MA: Wisdom.
- Walsh, E. C. (2008). *Effects of mindfulness and experiential avoidance in responding to emotional film clips* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky, Lexington.
- Wilson, K. G., & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso: un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.
- Wilson, K., Bordieri, M., & Whiteman, K. (2012). The self and Mindfulness. In L. McHugh & I. Steward, *The self and perspective taking: contributions and applications from modern behavioral science* (pp. 181-198). Oakland: Context Press.

Received: 22/03/2016

Revised: 23/06/2016

14/07/2016

Approved: 11/09/2016