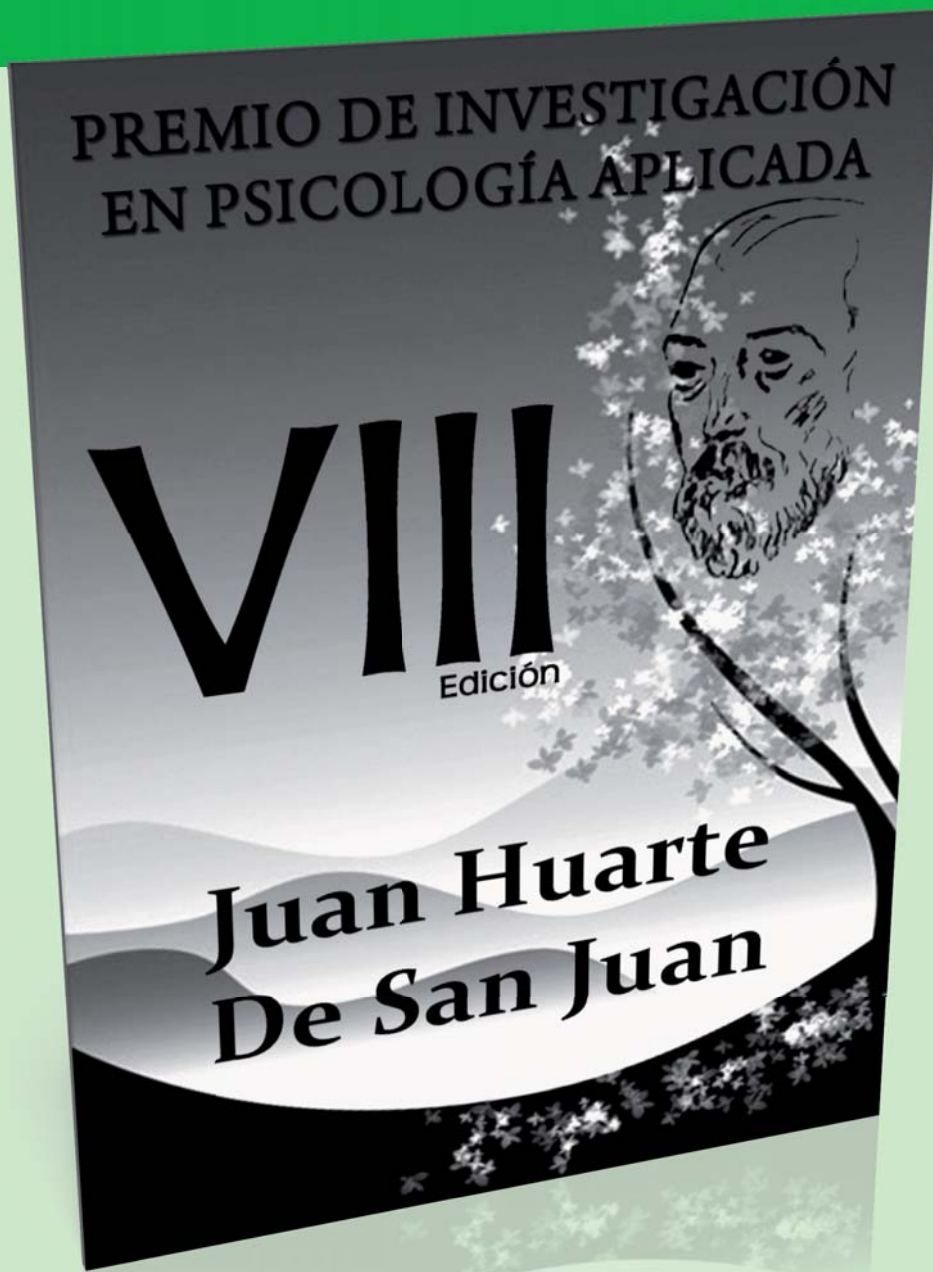




NUEVAS CUOTAS A LA SEGURIDAD SOCIAL PARA QUIENES SIMULTANEAN EL TRABAJO POR CUENTA AJENA Y COMO AUTÓNOMOS



JORNADAS NACIONALES DE DEONTOLOGÍA Y ÉTICA EN LA PSICOLOGÍA



CONVOCATORIA JUNTA GENERAL ORDINARIA

Editorial.....	3
Secretaría.....	5
Secciones.....	12
Artículos.....	13
Formación.....	30

Edita:

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICÓLOGOS DE ANDALUCÍA ORIENTAL

Consejo Editorial:

JUNTA DE GOBIERNO DEL COPAO

Directora:

D^ª. M^ª ASCENSIÓN LÓPEZ GALÁN

Codirector:

D. MANUEL MARIANO VERA MARTÍNEZ

ISSN: 1575-8974

DEPÓSITO LEGAL: GR-1642/98

Web del Colegio: www.copao.com

Publicidad contratada: copao@cop.es

La Gaceta de Psicología utiliza el genérico masculino sin intención de discriminar entre sexos. Su única finalidad es facilitar la lectura.

NOTA: Esta revista no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores en las entrevistas y artículos publicados.

Ni el COPAO ni el Consejo Editorial se identifican necesariamente con las mismas.

La revista nº 50 ha sido publicada en la página web del Colegio "www.copao.com" el día 18 de Febrero de 2009.

JUNTA DE GOBIERNO

DECANO

D. Manuel Mariano Vera Martínez

VICEDECANA PRIMERA Y DE MÁLAGA

D^ª. Francisca Ruiz Moreno

VICEDECANO DE ALMERÍA

D. Alfonso Ibáñez Bonilla

VICEDECANO DE GRANADA

D. Manuel Vilches Nieto

VICEDECANO DE JAÉN

D. Sebastián Ruiz Villacañas

SECRETARIO

D. José Luis Pérez Cobo

VICASECRETARIO

D. Jorge Jiménez Rodríguez

VOCAL

D. Manuel Alexandre Rico

D. Arun Sunder Mansukhani

VOCALES DELEGADOS DE SECCIONES

D^ª. Rocío Cobo Gutiérrez

D. Gabriel Martínez Martínez

D. Jacobo Reyes Martos

D^ª. Asunción Tárrago Ruiz

D. María Isabel Vega Betoret

D. Manuel Vergara Blázquez

Editorial

D. Manuel Mariano Vera
Decano



¿Afecta la crisis económica a la profesión? Decir que no es sustraerse a la realidad. Habría que esperar que la crisis tuviera tintes dramáticos en una profesión que ha crecido en el estado del bienestar. Cabría esperar que la gente dejara la visita al psicólogo para una mejor ocasión de bonanza económica. No parece sin embargo, que nuestras consultas hayan mermado de forma preocupante, es más, parece que aún no se está notando el momento de recesión en el que nos encontramos. Esto es un signo inequívoco de que nos estamos acercando a lo que hasta hace poco parece que no éramos, IMPRESCINDIBLES. La consulta de psicología es un dispositivo de salud, la gente así lo ha integrado. Es esencial acudir al psicólogo cuando el problema se presenta, hay que resolver cuanto antes y no se puede dejar para una mejor ocasión, este es el sentir hoy de la mayoría de la gente. El psicólogo es muy importante y más si se trata del problema de un hijo. Las noticias de los periódicos nos cuentan que las consultas de los psicólogos están llenas por la crisis económica. Yo, particularmente, no creo que sea tanto y hemos de esperar que en algo nos afecte si la crisis, como nos anuncian, no ha tocado fondo aún. El Colegio es consciente de la difícil situación en la que podemos encontrarnos muchos por la merma de clientes en las consultas, sobre todo, de los que están empezando y cuya situación no le permite aún una independencia económica de su familia. Por eso el COPAO ha adoptado la decisión de ser consecuente y ha congelado las cuotas de los colegiados en este ejercicio, lo que significa que **este año no hay subida de cuotas, en evitación de gravar más a aquellos cuya situación no sea aún estable en cuanto a los ingresos se refiere**. Esto significa que nos tendremos que estrechar en proyectos, pero pueden esperar, la causa es justa.

En otro orden de cosas, el COPAO se prepara para celebrar durante los próximos 27 y 28 de Marzo, las **Primeras Jornadas sobre Deontología Profesional: Nuevo Código, nuevos retos**. Estas jornadas son las primeras que se celebran en España con esta temática y además, cuentan con la participación de las primeras figuras de la deontología nacional y europea y con el apoyo del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos que, a propósito, celebrará una vez más, la reunión de su Junta de Gobierno que como sabéis están integrados en ella todos los decanos y decanas de los COP de España. Aprovecho la ocasión para agradecer el apoyo que el COPAO encuentra en el Consejo en todas las iniciativas que lleva a cabo. Os animo a participar, porque estoy convencido que **conociendo** y profundizando en **nuestro código deontológico, ejerceremos con la calidad que merecen nuestras actuaciones** profesionales. Además, **es una**

obligación inexcusable que afecta a todas las áreas de aplicación profesional de la Psicología, saber cuándo y en qué momento podemos estar desviándonos de una correcta práctica profesional que es la clave de nuestro éxito. De esta manera, no sólo estaremos cumpliendo con un precepto, sino que nuestra intervención será más efectiva psicoterapéuticamente, evitaremos imprimir daños innecesarios a nuestros pacientes, evitaremos la consecuente confrontación con la Junta de Gobierno que decide a quién se debe sancionar y nos sentiremos mejor con nosotros mismos, sabiendo que nuestras actuaciones profesionales son intachables. Sabed que el COPAO va a seguir empeñado en que **no se conozca a los psicólogos por sus prácticas relajadas** en el ejercicio de su profesión, sino todo lo contrario, la seriedad, la honradez y la honestidad. Por supuesto, queremos erradicar de nuestra profesión, la falsa creencia de que los Colegios corporativamente amparan prácticas profesionales erróneas.

Como ya sabéis, los estatutos por los que se rige el COPAO están en continua renovación, en lo que se refiere a los oportunos ajustes administrativos a los que la Junta de Andalucía obliga. Todo ello, para dar respuesta a los cambios que todas las profesiones están operando y a lo que a su jurisdicción afecta. Estos cambios vienen siendo motivados por la nueva ley de Colegios Profesionales de Andalucía, la incorporación de la nueva figura de las sociedades profesionales, etc. En definitiva, las causas de los cambios han sido siempre ajenas a la Organización colegial. Sin embargo, tengo que decir que, nuestros Estatutos en lo esencial, están bien diseñados y preparados para dar un dinamismo a las Juntas de Gobierno que antes no tenían y que nos encorsetaban a todos, obligándonos en muchas ocasiones, a no permitimos el gobierno ágil del Colegio. En este contexto estatutario vemos cómo se va sucediendo la renovación de cargos de la Junta de Gobierno cuando estos se agotan por alguna circunstancia y nos permiten la renovación sin trauma. Este es el caso de nuestro Vicedecano de Almería D. José Martínez que próxima su jubilación, ha comenzado a dejar los compromisos que lo tenían más que ocupado. Quiero agradecerle su entrega y esfuerzo denodado en el gobierno del Colegio en Almería y quiero resaltar la rigurosidad y eficacia en la que ha desarrollado su labor como Vicedecano, además de la lealtad que nos ha mostrado siempre. Quiero subrayar también, su compromiso social en pro de los más desfavorecidos. Le deseo que su jubilación sea realmente el merecido descanso y el disfrute de la vida sin la presión laboral. Deseo igualmente que desde la ausencia la actividad del trabajo acuciante, nos aporte serenidad y juicio a los que la labor diaria, aún no nos deja

ver, en algunas ocasiones, la realidad en toda su dimensión. Gracias a su familia por las horas que nos lo ha prestado quitándose a ella. Y a ti Pepe Martínez, nuestro más profundo aprecio y reconocimiento personal. Gracias por todo.

Lo más complicado para un Decano es la renovación de los cargos cuando se produce una vacante en la Junta de Gobierno, como es el caso que nos ocupa. Aunque tengo que reconocer que en esta ocasión, la oportunidad estaba servida y el sustituto estaba dispuesto. La siempre buena disposición al trabajo y a la colaboración con el Colegio de D. Alfonso Ibañez Bonilla me ha facilitado el trabajo en la búsqueda de un sustituto. Alfonso siempre, desde una posición discreta, callada y humilde, ha sido colaborador habitual del COPAO junto con los sucesivos responsables del Colegio en Almería. Ya era hora de reconocer su magnífica labor en el colegio, aún a costa de encomendarle más y mayores responsabilidades. Estoy seguro de que será un excelente vicedecano y bajo su labor el Colegio en Almería seguirá creciendo como, por otra parte, viene haciendo hace años; imbricándose en la sociedad Almeriense como una institución de prestigio y de referencia pública.

Siguiendo con el Colegio en Almería, le corresponde a éste la organización de la **Convención Anual de la Psicología Andaluza**, además de la celebración de la Junta General. Como sabéis, el nuevo formato de la Convención la hace más interesante porque facilita la participación de todas las personas que colaboran con la Institución Colegial en las Secciones, Comisiones y Grupos de trabajo. La experiencia en Málaga de la Convención del año pasado así lo demuestra. Quiero animaros a que vuestra participación en las mesas redondas vayan en el sentido de mejorar la Organización a todos los niveles, desde el nivel organizativo, hasta el nivel participativo pasando incluso, por el de los servicios que se prestan desde el COPAO a todos los colegiados y colegiadas. Trabajar en definitiva, en aquellos aspectos que hagan más real nuestra participación como compañeros de profesión. Y no vivamos el Colegio como algo ajeno a nuestra realidad personal y profesional, que nos sintamos parte íntima de él y nuestras aportaciones y soluciones personales sean la solución del grupo profesional al que pertenecemos. Hagamos una Institución participativa, viva, donde la solución a nuestros problemas sea cercana, aunque sea la cuota que hemos dejado de pagar por culpa del banco o la información que no nos llega inexplicablemente, y por supuesto, todas aquellas cosas que más nos interesan a cada uno de nosotros. Os animo a participar, es más fácil de lo que percibimos desde la incomunicación de nuestros gabinetes

y centros de trabajo. Para finalizar, quiero comunicaros que el Consejo General en su empeño de dinamizar las distintas divisiones profesionales (el equivalente nacional de las Secciones Profesionales), a pesar del tiempo ocupado con la problemática de la Psicología Clínica que afecta a una porción considerable de la profesión, no se ha olvidado del resto de las áreas como pudiera haber parecido en algún momento. Como fruto de ese trabajo, la Psicología Escolar que le sigue en orden de ocupación profesional en España a la Psicología Clínica, ha organizado una Jornada interna centrada en el objetivo fundamental de dinamizar el Área-División de Psicología de la Educación con propuestas-acciones encaminadas a la defensa de la profesión y de la especialidad. Los cuatro niveles que le ha interesado al área trabajar con este objetivo han sido: En primer lugar, la **Formación Básica** que se ha centrado en la formación universitaria y el currículum de grado. En segundo lugar, el **trabajo en los Institutos y equipos de orientación**, centrado en la intervención en los centros educativos y en los equipos externos. En tercer lugar, la **formación continua**, que se ha centrado en la formación continuada de los profesionales de la educación. Y finalmente, la **Formación Postgrados (especialidades)**, que se ha centrado en la formación de Postgrados y Máster. En este último grupo ha participado a propuesta del COPAO, nuestro compañero de la universidad de Almería Jesús de la Fuente Arias al cual quiero agradecer la seriedad, la constancia y el rigor científico-profesional con el que imprime su trabajo. Me consta que las conclusiones de su grupo de trabajo están muy bien confeccionadas y en breve, las daremos a conocer por los distintos medios colegiales.

Por último, no quisiera terminar sin felicitaros a todos y a todas en el día del patrón de la Psicología, Juan Huarte de San Juan que como todos sabéis se conmemora el 24 de febrero y que, en nuestro Colegio es especialmente festejado en Almería, celebrando una cena de confraternidad de los colegiados y colegiadas de COP. Además, este año en esta provincia, alrededor de esta efeméride, se celebran los actos de inauguración de la Facultad de Psicología de la Universidad de Almería, a la cual saludamos y damos la bienvenida al mismo tiempo que deseamos que esta nueva facultad sirva para el futuro desarrollo de la Psicología Española y de luz a algún aspecto de ella en lo que a desarrollo profesional y científico se refiere y que aún no hayamos descubierto.

Recibid un fuerte abrazo

D. Manuel Mariano Vera Martínez
Decano

LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS EN EL SECTOR PSICOLÓGICO

La importancia del tratamiento de los datos personales en nuestro sector y las consultas recibidas al efecto en nuestro Colegio nos animan a abordar, con carácter general, la incidencia de la Ley de Protección de Datos en nuestras consultas, con el fin de aportar unos conocimientos básicos que desarrollar en cada caso particular.

La Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre, sobre Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD) tiene por objeto garantizar y proteger, en lo que concierne al tratamiento de los datos personales, las libertades públicas y los derechos fundamentales de las personas físicas, y especialmente su honor e intimidad personal y familiar. Se aplicará a ficheros informatizados referentes a personas físicas.

La Agencia de protección de Datos es el ente público encargado de velar por el cumplimiento de la legislación en materia de protección de datos personales.

Protección de datos

Sólo con el consentimiento expreso y por escrito del afectado podrán ser objeto de tratamiento los datos de carácter personal.

Los datos de carácter personal sólo se podrán recoger para su tratamiento, así como someterlos a dicho tratamiento, cuando sean adecuados, pertinentes y no excesivos en relación con el ámbito y las finalidades determinadas, explícitas y legítimas para las que se hayan obtenido.

Los datos de carácter personal objeto de tratamiento no podrán usarse para finalidades incompatibles con aquellas para las que los datos hubieran sido recogidos. No se considerará incompatible el tratamiento posterior de éstos con fines históricos, estadísticos o científicos.

Los datos de carácter personal serán exactos y puestos al día de forma que respondan con veracidad a la situación actual del afectado.

Los datos de carácter personal serán cancelados cuando hayan dejado de ser necesarios o pertinentes para la finalidad para la cual hubieran sido recabados o registrados.

Los datos de carácter personal serán almacenados de forma que permitan el ejercicio del derecho de acceso, salvo que sean legalmente cancelados.

Se prohíbe la recogida de datos por medios fraudulentos, desleales o ilícitos.

Derecho de información en la recogida de datos.

1. Los interesados a los que se soliciten datos personales deberán ser previamente informados de modo expreso, preciso e inequívoco:
 - a) De la existencia de un fichero o tratamiento de datos de carácter personal, de la finalidad de la recogida de éstos y de los destinatarios de la información.
 - b) Del carácter obligatorio o facultativo de su respuesta a las preguntas que les sean planteadas.
 - c) De las consecuencias de la obtención de los datos o de la negativa a suministrarlos.
 - d) De la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición.
 - e) De la identidad y dirección del responsable del tratamiento o, en su caso, de su representante.
2. Cuando se utilicen cuestionarios u otros impresos para la recogida, figurarán en los mismos, en forma claramente legible, las advertencias a que se refiere el apartado anterior.

En este aspecto, sugerimos informar al paciente del siguiente modo: "Sus datos personales quedarán en nuestros ficheros automatizados con la finalidad de (x). Usted tiene derecho de acceso, rectificación o cancelación y oposición. Es posible que facilitemos sus datos personales para fines (x) a otras empresas del sector (x). Si usted no desea el tratamiento de sus datos o la comunicación de los mismos a terceros con la finalidad indicada, por favor, comuníquenoslo por escrito dirigido a (x)". Entendemos además que en el caso de cesión de datos debe quedar muy claro la finalidad determinada, explícita y legítima a la que se van a destinar, así como el tipo de actividades de aquél a quien se pretendan comunicar.

Consentimiento del afectado

Tratamiento de datos personales. El tratamiento de los datos de carácter personal requerirá el consentimiento inequívoco del afectado, salvo que la ley disponga otra cosa.

En los casos en los que no sea necesario el consentimiento del afectado para el tratamiento de los datos de carácter personal, y siempre que una ley no disponga lo contrario, éste podrá oponerse a su tratamiento cuando existan motivos fundados y legítimos relativos a una concreta situación personal. En tal supuesto, el responsable del fichero excluirá del tratamiento los datos relativos al afectado.

Deber de secreto.

El responsable del fichero y quienes intervengan en cualquier fase del tratamiento de los datos de carácter personal están obligados al secreto profesional respecto de los mismos y al deber de guardarlos, obligaciones que subsistirán aun después de finalizar sus relaciones con el titular del fichero o, en su caso, con el responsable del mismo.

Comunicación de datos

Los datos de carácter personal objeto del tratamiento sólo podrán ser comunicados a un tercero para el cumplimiento de fines directamente relacionados con las funciones legítimas del cedente y del cesionario con el previo consentimiento del interesado.

El consentimiento exigido en el apartado anterior no será preciso:

a) Cuando la cesión está autorizada en una ley.

b) Cuando se trate de datos recogidos de fuentes accesibles al público.

c) Cuando el tratamiento responda a la libre y legítima aceptación de una relación jurídica cuyo desarrollo, cumplimiento y control implique necesariamente la conexión de dicho tratamiento con ficheros de terceros.

En este caso la comunicación sólo será legítima en cuanto se limite a la finalidad que la justifique.

d) Cuando la comunicación que deba efectuarse tenga por destinatario al Defensor del Pueblo, el Ministerio Fiscal o los Jueces o Tribunales o el Tribunal de Cuentas, en el ejercicio de las funciones que tiene atribuidas. Tampoco será preciso el consentimiento cuando la comunicación tenga como destinatario a instituciones autonómicas con funciones análogas al Defensor del Pueblo o al Tribunal de Cuentas.

e) Cuando la cesión se produzca entre Administraciones públicas y tenga por objeto el tratamiento posterior de los datos con fines históricos, estadísticos o científicos.

Acceso a los datos por cuenta de terceros

No se considerará comunicación de datos el acceso de un tercero a los datos cuando dicho acceso sea necesario para la prestación de un servicio al responsable del tratamiento.

Derecho de acceso.

1. El interesado tendrá derecho a solicitar y obtener gratuitamente información de sus datos de carácter personal sometidos a tratamiento, el origen de dichos datos, así como las comunicaciones realizadas o que se prevén hacer de los mismos.

2. La información podrá obtenerse mediante la mera consulta de los datos por medio de su visualización, o la indicación de los datos que son objeto de tratamiento mediante escrito, copia, telecopia o fotocopia, certificada o no, en forma legible e inteligible, sin utilizar claves o códigos que requieran el uso de dispositivos mecánicos específico.

Derecho de rectificación y cancelación

La cancelación dará lugar al bloqueo de los datos, conservándose únicamente a disposición de las Administraciones públicas, Jueces y Tribunales, para la atención de las posibles responsabilidades nacidas del tratamiento, durante el plazo de prescripción de éstas.

Comunicación de datos entre Administraciones Públicas

Los datos de carácter personal recogidos o elaborados por las Administraciones públicas para el desempeño de sus atribuciones no serán comunicados a otras Administraciones públicas para el ejercicio de competencias diferentes o de competencias que versen sobre materias distintas, salvo cuando la comunicación hubiere sido prevista por las disposiciones de creación del fichero o por disposición de superior rango que regule su uso, o cuando la comunicación tenga por objeto el tratamiento posterior de los datos con fines históricos, estadísticos o científicos.

CURSO DE FORMACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICODIAGNÓSTICO A TRAVÉS DE LOS TESTS PROYECTIVOS RORSCHACH Y GRÁFICOS

A cargo de **D^a. Blanca del Castillo**

Psicólogo Clínico por la
Universidad Complutense de Madrid
Diplomada por la
Rorschach-Workshops de EE.UU
Miembro de la Sociedad
Internacional de Rorschach

Miembro Titular de la Sociedad Española
de Rorschach y Métodos Proyéctivos

Dirigido a psicólogos y médicos psiquiatras.

Docente de Psicodiagnóstico de Rorschach y supervisora de casos clínicos en la Unidad de Docencia y Psicoterapia (Hospital Virgen de las Nieves de Granada)

Información: 958 13 63 49 - 645 79 25 31

Lugar: Granada

PUBLICIDAD CONTRATADA

Si desea publicitarse en esta revista póngase en contacto con nosotros copao@cop.es

EL COPAO RECUERDA QUE EL CORREO ELECTRÓNICO @COP.ES ES EL PRINCIPAL CANAL DE INFORMACIÓN ENTRE EL COLEGIO Y LOS COLEGIADOS

Desde el COPAO tratamos de fomentar el uso cada vez más intenso del correo electrónico como método principal de comunicación, debido su rapidez, agilidad, ecología, bajo coste y seguridad.

Las direcciones de correo electrónico que proporciona gratuitamente el Colegio con el dominio cop.es aseguran que los mensajes enviados desde el COPAO lleguen directamente a los colegiados, como usuarios del sistema, ya que hemos detectado que un número importante de correos electrónicos con otros dominios (yahoo, hotmail...) rechazan nuestros mensajes o no ofrecen la necesaria seguridad como canal permanente de información, lo cual obliga a establecer la vía que supone el indicado servidor, como cauce de comunicación formal y habitual entre el colegio y los colegiados, y viceversa según acuerdo de Junta de Gobierno.

Normas para la publicación de artículos científicos en la Revista Encuentros en Psicología

Dado que en breve está previsto que se inicie de nuevo la publicación de la Revista Encuentros, que tantos buenos recuerdos nos trae, os informamos a continuación de las normas aprobadas por la Junta de Gobierno que regirán la publicación de artículos científicos en la misma. Os animamos a presentar trabajos para su publicación.

Objetivos de la Revista

- A. Promover con carácter general el intercambio de información e ideas acerca de investigaciones empíricas y de experiencias profesionales, entre los docentes, estudiantes y profesionales de la psicología.
- B. Difundir el resultado de investigaciones aplicadas en psicología.
- C. Dar a conocer la producción y materiales utilizados y elaborados en las actividades de los psicólogos en sus diferentes áreas y secciones.
- D. Propiciar la reflexión y el intercambio de ideas y experiencias en torno a la psicología como ciencia teórico-práctica.

Normas de publicación para autores

Los autores que deseen colaborar en la revista "Encuentros en Psicología" deberán atenerse a las siguientes indicaciones:

1. Los trabajos deberán ser originales y versar sobre psicología aplicada.
2. El autor deberá enviar su trabajo a través del correo electrónico, a la dirección www.copao.com. El mensaje será en texto plano y el fichero será en formato Word, tendrán una extensión máxima de 10 páginas en tamaño, (incluyendo título, resumen, referencias, figuras, tablas, apéndices e ilustraciones) y estarán escritos a doble espacio, por una sola cara, con márgenes de 3 cm. con una extensión máxima de 10 páginas en tamaño DIN-A4 siguiendo las normas de estilo del apartado 3.
3. Las características de estilo de los originales son: interlineado sencillo, fuente Times New Roman 12, para el texto, aumentando dos puntos como máximo para cada nivel de títulos, o escalado hasta 3. Las imágenes y ficheros gráficos serán en formato JPEG, mapa de bits (BMP) o GIF.
4. Se acompañará un resumen (abstract) de 100 palabras como máximo. Además, deben incluirse la introducción, metodología,

resultados, conclusiones y referencias.

5. Se acompañará un conjunto de descriptores/palabras clave.
6. Las referencias bibliográficas irán al final del texto integradas en la bibliografía, en orden alfabético, siguiendo las normas que para citación tiene la A.P.A. (American Psychology Association) <http://www.um.es/docencia/agustinr/docum/docum4.htm#form>
7. Se incluirá, hoja aparte, el nombre y los apellidos del autor, y su filiación (al menos la institución donde trabaja y su dirección electrónica) incluyendo el título del trabajo.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS PARA LA SELECCIÓN DE TRABAJOS:

Los trabajos que sean recibidos para su publicación seguirán el siguiente procedimiento, gestionado por el editor, con el que se relacionará en todo momento el autor:

1. Los artículos deberán tratar sobre los temas que son objetivo de la revista y cumplir los requisitos formales de presentación.
2. Los originales presentados serán sometidos a revisión por al menos dos especialistas en la materia, externos a la entidad editora y al consejo de redacción, que elaborarán un informe abierto (sin formato).
3. Como consecuencia de dichos informes el editor comunicará a los autores la resolución, que podrá ser: Aceptación del trabajo para su publicación, desestimación, o propuesta de modificación y mejora, con indicaciones específicas, para su nueva revisión y eventual publicación.
4. El procedimiento será conocido por el Consejo de Redacción en todas sus fases y deberá contar con el visto bueno de la dirección científica que velará por el rigor y la calidad de la publicación.
5. Declaración de privacidad. Los nombres y direcciones de correo-e introducidos en esta revista se usarán exclusivamente para los fines declarados por esta revista y no estarán disponibles para ningún otro propósito u otra persona.

Consejo de Redacción de la revista Encuentros en Psicología.

MODIFICACIONES EN LA COTIZACIÓN A LA SEGURIDAD SOCIAL PARA QUIENES SIMULTANEAN EL TRABAJO POR CUENTA AJENA Y COMO AUTÓNOMOS.

Entre los profesionales de la psicología, como en otras profesiones, es frecuente que quienes prestan trabajo por cuenta ajena, bien para la administración, bien en empresas privadas, completen su jornada (y sus ingresos) en el desempeño profesional de su actividad; de manera que, una vez acabada su jornada laboral como empleados o funcionarios, pasen a trabajar como profesionales liberales, en sus propios gabinetes o integrados en clínicas o gabinetes compartidos con otros compañeros.

De esta forma, quienes mantienen esa situación, por ejemplo, orientadores de centros educativos, psicólogos que trabajan para ayuntamientos, o para centros de reconocimiento de conductores, por ejemplo, acabada su jornada en el Instituto, el Centro, etc, desempeñan su actividad profesional, como psicólogos, por cuenta propia, como decimos, bien al frente de gabinetes propios, bien en centros compartidos otros psicólogos u otros profesionales.

Conforme a lo establecido en la legislación que regula la Seguridad Social, esa situación obligaba a cotizar en ambos regímenes de la Seguridad Social: en el Régimen General, como empleados por cuenta ajena, y en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA), para amparar legalmente el desempeño profesional por cuenta propia. En el primero, la empresa realiza las retenciones correspondientes para abonar la cuota a la Seg. Social; y en el segundo, se ha de abonar la cuota mensual del RETA.

A menudo, en consultas a colegiados, he tenido que indicar que esa situación, que parecía absurda (es un doble pago a la Seguridad Social, que no genera dobles beneficios), era irremediable y resultaba, por tanto, impuesta por la propia legislación.

Esta situación cambia -aunque no del todo-, a partir del próximo año 2009, puesto que, en aplicación de lo establecido en la Ley de Presupuestos Generales de 2008, Ley 51/2007, de 26 de Diciembre, los trabajadores autónomos que, como consecuencia de su pluriactividad realicen pagos a la Seguridad Social por encima de base máxima de cotización, podrán instar la devolución de las cantidades abonadas que superen los 10.440 € anuales, en cuyo caso pueden solicitar la devolución del 50% del exceso.

La devolución, cuando proceda, **habrá de ser solicitada por el interesado durante el primer trimestre del ejercicio siguiente**, es decir, por primera vez, durante los meses de Enero a Marzo de 2009.

Se trata, realmente, de una corrección que va a tener escaso impacto en nuestro sector, pues quienes se ven obligados a cotizar en ambos regímenes no suelen hacerlo en el RETA más que por la cotización mínima, y difícilmente alcanzará el límite máximo expresado (que lo es solo respecto de contingencias comunes), pero que, seguramente puede beneficiar a algunos psicólogos que están en la situación expresada, por lo que nos apresuramos a ponerlo en conocimiento de los colegiados, para que quienes se vean afectados por la situación expresada, puedan beneficiarse de este nuevo tratamiento y, en tal caso, insten de sus asesores que soliciten la devolución del exceso de lo pagado.

Menos da una piedra.

D. Torcuato Recover Balboa.
Asesor Jurídico del COPAO

VIII PREMIO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA APLICADA JUAN HUARTE DE SAN JUAN

OBJETIVOS

Con la convocatoria de la 8ª del Premio de Investigación en Psicología Aplicada para Jóvenes Investigadores se pretende estimular y potenciar la actividad investigadora de los licenciados en Psicología de las últimas promociones, otorgando un premio a trabajos ya concluidos.

REQUISITOS

- Podrán optar al Premio todos los licenciados y licenciadas en Psicología (no doctores) que hayan finalizado sus estudios después del 30 de Septiembre de 2004 y presenten un trabajo de investigación ya desarrollado.
- Las investigaciones deben no estar publicadas.
- Las investigaciones pueden versar sobre cualquier área de la Psicología Aplicada.

TRABAJOS

Los trabajos (original, copia y versión informatizada) se deberán presentar en la sede del COPAO antes del día 16 de Marzo de 2009 de 2009. En el trabajo no puede aparecer ningún dato de identificación del concursante. Los trabajos y resúmenes presentados podrán ser publicados si el COPAO así lo considera y sin requerir autorización previa del autor o autores, en las revistas colegiales y/o en la página web www.copao.com.

Se deben adjuntar los siguientes documentos:

- Fotocopia del título de licenciado en Psicología o documento equivalente.
- En caso de que el trabajo forme parte de algún proyecto financiado con fondos públicos o privados, se requerirá la autorización del investigador principal del proyecto.
- Breve resumen del trabajo presentado (máximo 40 páginas DIN A4), a doble espacio, que incluya los siguientes apartados:
 - Descripción de los objetivos planteados, de la metodología utilizada y de los resultados obtenidos.
 - Relevancia científica del trabajo con mención expresa a las aportaciones originales.
 - Perspectivas de continuidad del trabajo.
 - Procedencia, en su caso, de los fondos con los que se ha financiado el trabajo.
 - Las normas de estilo, redacción y presentación

del trabajo serán las recomendadas por la APA (Asociación Americana de Psicología).

- Los trabajos habrán de presentarse necesariamente bajo pseudónimo, siendo necesario presentar en sobre aparte la identificación y el resto de documentos solicitados. La omisión de este requisito de identificación en alguno de los documentos del concursante, motivará la descalificación inmediata del trabajo.

PRESENTACIÓN

La presentación de trabajos tendrá como fecha límite el día 16 de Marzo de 2009.

El lugar de presentación de los trabajos a concurso, serán las distintas sedes del Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental en Granada, Málaga, Almería o Jaén.

PREMIO

El importe del premio, que no podrá dividirse, será de 1.200 euros. El premio puede quedar desierto en el caso de que ninguno de los trabajos presentados reúna los requisitos mínimos de calidad exigibles. Se publicará un resumen del trabajo ganador en la revista "Encuentros en Psicología". El trabajo además gozará de la máxima difusión en los medios de comunicación colegiales.

ENTREGA

El premio se entregará, en esta octava edición, en el marco de la "XIII Convención de la Psicología Andaluza", como acto de reconocido prestigio, que ya cuenta con una implantación en las cuatro provincias de Andalucía Oriental.

JURADO

El Jurado estará compuesto por un representante de cada uno de los organismos convocantes:

- Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental, COPAO
- Facultad de Psicología de la Universidad de Almería.
- Facultad de Psicología de la Universidad de Granada.
- Sección de Psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de Jaén.
- Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga.

CONVOCATORIA JUNTA GENERAL ORDINARIA

Mediante el presente y a tenor de lo dispuesto en los artículos 28 y 29 de los Estatutos, se convoca la celebración de JUNTA GENERAL ORDINARIA, que se desarrollarán en la hora, lugar y fecha que a continuación se indica y con el siguiente Orden del día:

Día:
Viernes, 20 de marzo de 2009

Hora:
18:30 horas,
En primera convocatoria.
19:00 horas,
En segunda convocatoria.

Lugar:
Colegio Oficial de Psicólogos
de Andalucía Oriental.
C/ Los Picos. 6, Entresuelo, 4.
Edif. Stella.
04001 Almería.

JUNTA GENERAL ORDINARIA. ORDEN DEL DÍA:

1. Lectura y aprobación del acta 1/2008 de la sesión de 11 de abril de 2008 de Junta General. Ponente: Don Manuel Mariano Vera Martínez.

TEMAS A TRATAR

2. Presentación y aprobación, si procede, de las Cuentas del ejercicio 2008.
Cuenta de Pérdidas y Ganancias.
3. Presentación y aprobación, si procede, del Balance de Situación a 31 de Diciembre de 2008.
4. Presentación y aprobación, si procede, de los Presupuestos para el ejercicio 2009.
5. Presentación y aprobación, si procede, de la Memoria de Gestión del COPAO correspondiente al ejercicio 2008.
6. Comisión Deontológica. Designación de nuevos miembros.
7. Designación nuevos miembros Junta de Gobierno.
8. RUEGOS Y PREGUNTAS.



INTERVENCIÓN DEL GRUPO DE INTERVENCIÓN EN DESASTRES DE ALMERÍA

CON MOTIVO DEL ACCIDENTE DE AVIACIÓN EN LA T4 DE BARAJAS

El día 20 de Agosto, con motivo del accidente ocurrido en el aeropuerto de Barajas, a las 17:00h. recibimos una llamada del 112 para estar atentos por si entre los accidentados pudiese estar algún pasajero de Almería.

No tenemos más comunicaciones hasta el día 22, en el que a las 13:30h. la dirección del 112 en Almería se pone nuevamente en contacto con D^a Carmela Rull, coordinadora del grupo para activarlo. Uno de los fallecidos pertenece al municipio de Gador y el alcalde ha solicitado ayuda psicológica para los familiares.

Los familiares se encuentran aún en Madrid y están en el proceso de reconocimiento de cadáveres. Se espera su llegada entre el sábado o el domingo.

Se activa a cuatro compañeros, tres de ellos con experiencia en estos casos y una psicóloga que ha entrado a formar parte recientemente del grupo que acude en calidad de acompañante dentro del proceso formativo, D. Manuel Bueno, D^a Esther Paredes, D^a Carmela Rull y D^a Dolores López.

Finalmente es el domingo 24 de agosto cuando por la tarde llega el féretro y los compañeros se dirigen al municipio de Gador, donde son recibidos por autoridades, agradeciéndoles estar allí en esos momentos. Básicamente su actuación consiste en reconocer a todos los miembros de la familia y darles apoyo psicológico, atendiendo sobre todo a sus demandas hasta altas horas de la madrugada. Cuando ya la presencia de los vecinos del pueblo es más calmada y la familia puede descansar un poco.

Al lunes siguiente día del entierro, por la mañana se desplazan dos psicólogas para comprobar el estado de la familia, los familiares las acogen con gran satisfacción reconociéndoles la ayuda que están prestando en todo momento.

Para la tarde, momento del entierro, pensando en la afluencia de autoridades al ser el fallecido funcionario de prisiones y haber notificado su presencia algunas de ellas, más los

medios de comunicación que debido a la magnitud y a la importancia de la noticia estuvieron en todo momento presentes en el pueblo; se activan dos compañeros más, D. Miguel Cortés y D^a Ángeles López, esta última como acompañante dentro de su proceso formativo.

Durante el entierro la afluencia de representantes institucionales y del pueblo, fue masiva, de tal forma que la atención a los familiares la dividimos en función del grado de acercamiento que se había tenido con cada uno de los miembros del grupo.

En el pueblo existe la tradición de que las mujeres no van al cementerio, y en este caso, se valoró el deseo de ellas de acudir y la conveniencia a nivel terapéutico de acudir y empezar a elaborar el duelo de forma adecuada, fueron acompañadas por las psicólogas del grupo y todas ellas acudieron, sintiéndose muy satisfechas de haber superado esa prueba y agradeciéndonos la ayuda que en este caso fue muy importante.

Los psicólogos del grupo permanecieron con los hombres, "como manda la tradición". de esa forma, respetando sus códigos fueron más aceptados.

Finalmente, nos despedimos de ellos, cuando prensa, autoridades y prácticamente todo el pueblo ya se ha ido a sus casas, nos abrazamos y nuevamente nos agradecen nuestra presencia, en concreto la madre del fallecido nos dice una frase tan bonita como "habéis sido los ángeles que me habéis guiado durante estos dos días".

Posteriormente nos juntamos todos y hablamos sobre lo ocurrido. Durante esos dos días aparecimos en la prensa de Almería como los psicólogos del 112, y se han interesado por nuestra labor de una forma considerable. Ahora nos queda como reto, seguir despertando el interés tanto de las distintas instituciones oficiales, como de la población en general de Almería.

D^a Carmela Rull Galdeano.
Responsable provincial del GIDE

MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): LA MEDITACIÓN EN PSICOLOGÍA

Padre, va por ti

Israel Mañas Mañas¹
Universidad de Almería

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es realizar una introducción al mindfulness (o Atención Plena). Primero, se realiza una descripción de lo que se ha denominado: el estado ordinario o "normal" de la mente. Después, se presentan algunos ejercicios básicos representativos de *mindfulness*; se describe el objetivo y los orígenes del mindfulness; su definición y significado; y, por último, sus elementos y componentes claves.

"La más bella y profunda emoción que nos es dado sentir es la sensación de lo místico. Ella es la que genera toda verdadera ciencia. El hombre que desconoce esa emoción, que es incapaz de maravillarse y sentir el encanto y el asombro, está prácticamente muerto. Saber que aquello que para nosotros es impenetrable realmente existe, que se manifiesta como la más alta sabiduría y la más radiante belleza, sobre la cual nuestras embotadas facultades sólo pueden comprender en sus formas más primitivas. Ese conocimiento, esa sensación, es la verdadera religión."

Albert Einstein

EL ESTADO ORDINARIO DE LA MENTE: LA VOZ "DENTRO" DE LA CABEZA

"¿Qué tal?"² "¿Cómo estás?" "¿Cómo lo llevas?" "¿Cómo te va la vida?" "¿Eres feliz?"

Preguntas aparentemente sencillas, que nos son formuladas y que formulamos con frecuencia, a las que respondemos automática y apresuradamente con un: «Bien, bien, gracias. ¿Y a ti?»; o, por ejemplo, con un: «Ahí voy... tirando».

¿"Bien"? Sinceramente, ¿nos va "bien"? Decimos: "Tirando". ¿"Tirando" de qué? ¿De qué "tiramos"? ¿"Tiramos" de nuestra vida? Por cierto, decimos "ahí voy...", pero, ¿hacia dónde?, ¿hacia dónde vamos?

¿Quién no tiene la sensación de que, en general, parece que, hacemos del vivir un gran esfuerzo? ¿Quién no tiene la sensación de que el vivir implica un gran trabajo? ¿No parece como si el vivir se hubiese convertido en una gran y continua lucha? ¿En una carrera de obstáculos? ¿En una pesada carga?

Observando el mundo, alrededor, al vecino, al amigo, a la pareja... ¿Cómo diríamos que vive la gente?, ¿cómo diríamos que son sus vidas?, ¿son felices?, ¿viven con plenitud la vida?

Observándonos a nosotros mismos: ¿Cómo diríamos que vivimos?, ¿cómo diríamos que es nuestra vida?, ¿vivimos una vida de calidad?, ¿una vida plena?

Quizá quepa que cada uno se formule las siguientes cuestiones: ¿Cómo he vivido y cómo vivo actualmente mi vida?, ¿cuál es su calidad?, ¿y su cualidad?

¿Vivimos de un modo pleno, o por el contrario, lo que predomina en la cotidianidad de nuestra vida, es cierta sensación de insatisfacción vital, de que nos falta algo, de que algo va mal? ¿No está marcada esta sensación por el anhelo, el deseo, el miedo y la preocupación constante? ¿No está condicionada por el llegar a ser, llegar a tener, llegar a...?

Realicemos un ejercicio (tomado de Mañas, 2007b): Imaginemos una balanza. Situemos primero sobre uno de los platos, todas nuestras experiencias y sentimientos de anhelo, miedo, soledad, pena, dolor, desesperación, desdicha, aflicción y angustia; todos nuestros momentos de crisis, de enfermedad, de desasosiego; todas las adversidades y conflictos; incluyamos el malestar, la preocupación, la tensión, la ansiedad, la desesperanza y la incertidumbre, que hayamos experimentado a lo largo de toda nuestra vida, y

1. El autor de este trabajo desea hacer explícito su más sincero agradecimiento a Carmen Vargas, Elena Sevillano y a Serafín Gómez, por las correcciones realizadas y los valiosos comentarios y sugerencias a las versiones previas de este manuscrito.

2. En aras de facilitar la comprensión del presente trabajo, en algunas ocasiones el autor se dirige al lector en segunda persona y en otras el texto está redactado en primera o tercera persona.

que experimentemos actualmente. Después, coloquemos sobre el otro plato de la balanza todos los momentos que llamamos de alegría o felicidad, que hayamos experimentado a lo largo de toda nuestra vida y que experimentemos actualmente. Ahora, honestamente, respondámonos a nosotros mismos, ¿hacia dónde se inclina la balanza?

¿Acaso no ha de estar irremediabilmente relacionada la manera en la que vivimos en el mundo con el instrumento que utilizamos para vivir en el mundo? ¿Acaso no ha de estar relacionada con las "gafas" a través de las cuales vemos el mundo y filtramos la realidad? ¿Acaso no ha de estar relacionada con el funcionamiento de nuestra mente, de nuestro pensamiento? ¿No sería, por tanto, ineludible plantearnos cómo funciona este instrumento?, ¿cómo funciona la mente?, ¿cómo funciona el pensamiento?

Tomémonos un minuto e intentemos responder a lo siguiente: ¿cuál es el estado "ordinario" de la mente de la mayoría de los seres humanos?, ¿cuál es el estado psicológico en el que nos encontramos la mayor parte del tiempo? Si nos resulta difícil responder, podemos plantearnos las preguntas de este modo: ¿cuál es el estado ordinario de mi mente?, ¿cuál es el estado psicológico en el que me encuentro la mayor parte del tiempo?, ¿qué es lo que suele hacer mi mente, mi pensamiento? Por favor, detengámonos un minuto, formulemos estas cuestiones, intentemos responderlas.

[...]

Tales cuestiones deberían ser ineludibles para todas las personas, inexcusables para un *psicólogo*. Sin embargo, nos percatamos de que a duras penas podemos responder. Probablemente porque requiere de una habilidad: la habilidad de observar; observar de un modo especial. De una manera que no hemos aprendido, que no hemos practicado, que nos resulta casi, o completamente ajena. *Mindfulness* representa un modo especial de ver, un modo especial de observar³.

La psicología⁴ aún no ha descrito de un modo inequívoco y preciso el funcionamiento ordinario de nuestra mente; no ha hecho una radiografía, una descripción minuciosa de cómo funciona, cuál es su movimiento, qué es lo que suele hacer, qué es lo que no suele hacer, qué le gusta, qué no le gusta, por qué hace lo que hace, cuál es su función,

cuáles son sus intereses, sus temores... y, lo más importante, su naturaleza fundamental y las leyes que controlan y gobiernan su funcionamiento. No obstante, desde diferentes fuentes hallamos descripciones de lo que podríamos denominar el estado "ordinario" o "normal" de la mente humana.

Eckhart Tolle (2006b, p. 19) ha señalado que a pesar de las diferencias entre las antiguas religiones y tradiciones espirituales de la humanidad, todas reconocen que el estado mental ordinario o "normal" de la mente de la mayoría de los seres humanos, contiene un fuerte elemento que podríamos denominar disfunción, e incluso locura. Tolle continúa estableciendo las siguientes comparaciones: el hinduismo se aproxima a esta disfunción como una forma de enfermedad mental colectiva llamada *maya*; que podría traducirse como el velo del engaño; el budismo utiliza el término *dukkha* para referirse al estado ordinario de la mente. *Dukkha* podría traducirse por sufrimiento, insatisfacción o desdicha y constituye una característica de la condición humana; *pecado* es la palabra utilizada por el cristianismo para describir el estado colectivo normal de la humanidad. El significado originario de pecar es fallar en un objetivo, como un arquero que no da en el blanco. Por tanto, pecar significa no acertar con el sentido de la existencia humana. Su significado es vivir torpemente, ciegamente y, como consecuencia, sufrir y causar sufrimiento (Tolle, 2006b, p. 19).

Más adelante, Tolle (2006b, p. 61) apunta: «La mayoría de la gente está tan completamente identificada con la voz de su cabeza –el torrente incesante de pensamiento involuntario y compulsivo y las emociones que lo acompañan– que podríamos describirla como poseída por su mente. Cuando eres completamente inconsciente de esto, crees que el pensador eres tú. Eso es la mente egótica. La llamamos egótica porque hay un sentido del yo (ego) en cada pensamiento, en cada recuerdo, interpretación, opinión, punto de vista, reacción, emoción. En términos espirituales, esto es la inconsciencia». En un manual previo (Tolle, 2006a, p. 42) estableció la siguiente aclaración: «La mente es un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: generalmente no la usas en absoluto, sino que ella te usa a ti.

3. Fonéticamente, *mindfulness* se pronuncia del siguiente modo: / 'maɪndfʊlnəs /. Sería algo parecido a leer en castellano la palabra "máindfulness".

4. Se verá más adelante, que, entre otras, ciertas aproximaciones analítico-conductuales, sí han establecido determinadas relaciones explícitas entre el lenguaje, el sufrimiento y la psicopatología.

Esa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti».

Los naguales, maestros espirituales de los toltecas, utilizan el término mitote. En la obra de Butler-Bowdon (2007, p. 279) encontramos: «Toda tu mente es una niebla que los toltecas llamaban mitote. Tu mente es un sueño en el que miles de personas hablan a la vez, y nadie entiende a los demás. Esta es la condición de la mente humana –un gran mitote, y con ese gran mitote no podemos ver quiénes somos realmente». Los toltecas también suelen emplear directamente el vocablo soñar. Por otro lado, algunos maestros espirituales, como Krishnamurti y Osho, también han descrito este estado mental ordinario errático como origen del sufrimiento humano; generalmente utilizando el término “ego” (como Tolle) (véase por ejemplo Krishnamurti, 1998; Osho, 2004). *Nafs*, es el vocablo utilizado por los sufíes para referirse a ese estado egóico, al “ego” o falso “yo”. Un proverbio sufí dice: “Tu peor enemigo de entre tus enemigos es tu nafs, que mora dentro de ti”. Los sufíes consideran al “yo” o nafs como el enemigo más peligroso para el ser humano y, por ello, más que cualquier otra cosa, recomiendan ser cautelosos respecto a él (véase Nurbakhsh, 1997). Según los sufíes, el nafs busca reconocimiento, es hipócrita, arrogante y engreído, avaro y mezquino, codicioso, veleidoso, indolente, falso, etc., es..., en definitiva, considerado el origen de todos nuestros males.

Sogyal Rimpoché (1994) en su obra “El libro tibetano de la vida y de la muerte⁵” utiliza diferentes comparaciones para describir el estado ordinario de la mente. Por ejemplo: con el cielo y las nubes (el cielo representa la verdadera naturaleza de la mente y las nubes son los pensamientos [la mente ordinaria] que, como nubes, aparecen y desaparecen; las nubes no son el cielo, el cielo contiene a las nubes); con las olas del océano (equipara a los pensamientos y a las emociones con las olas que también surgen y desaparecen; forman parte del océano pero no son el océano, ya que es el océano quien contiene a las olas y no al contrario). Los budistas también suelen comparar el funcionamiento de la mente ordinaria con un mono muy inquieto que salta continuamente, de rama en rama, de árbol en árbol, incapaz de permanecer inmóvil y tranquilo. Por otro lado, Ruiz y Mills (2004) en su trabajo “La voz del conocimiento” exponen, también de forma magistral,

amena y sencilla, el tema que estamos tratando. Estos autores equiparan al pensamiento con un “mentiroso que vive dentro de nuestra cabeza”, que denominan “la voz del conocimiento”, el cual se adueña completamente de nuestras vidas. Por otro lado, René Descartes, en su obra “Discurso del método” (Descartes, 1983) señaló: que los sentidos no siempre nos muestran la verdad y son muy subjetivos; que es imposible distinguir la vigilia del sueño; y que puede que exista una especie de “genio maligno” que nos haga creer como verdaderas cosas falsas. Probablemente, ese “genio maligno” sea equivalente a la voz que oímos dentro de nuestra cabeza. En psicología, algunos analistas de conducta, utilizan los términos “yo contenido” para referirse al significado o contenido literal de lo que pensamos, es decir, al propio pensamiento (a la voz que habla); y utilizan los términos “yo contexto” para referirse a esa parte observadora, a ese testigo imparcial que observa (este es uno de los componentes terapéuticos claves de *mindfulness* en ciertas terapias: generar perspectiva o desarrollar el “yo como contexto”) (e.g., Hayes, 2004a, b; Hayes y Stroschal, 2004; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999; Mañas, 2008; Wilson y Luciano, 2002).

Ortega y Gasset en su excepcional obra “El hombre y la gente” (Ortega y Gasset, 2001, pp. 24-25) apunta: «Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo». Más adelante, estableciendo paralelismos y diferencias entre el ser humano y el animal indica: «La bestia, en efecto vive en perpetuo miedo del mundo, y a la vez, en perpetuo apetito de las cosas que en él hay que en él aparecen, un apetito indomable que se dispara también sin freno ni inhibición posibles, lo mismo que el pavor. En uno y otro caso son los objetos y acaecimientos del contorno quienes gobiernan la vida del animal, le traen y le llevan como una marioneta. El no rige su existencia, no vive desde *si mismo*, sino que está siempre atento a lo que pasa fuera de él, a lo otro que él. Nuestro vocablo otro no es sino el latino alter. Decir, pues que el animal no vive desde *si mismo* sino desde lo

5. Para una aproximación y comprensión profunda del Budismo y de la meditación, se recomienda encarecidamente al lector la lectura de esta obra.

otro, traído y llevado y tiranizado por lo otro, equivale a decir que el animal vive siempre alterado, enajenado, que su vida es constitutiva alteración». [...] «Pero con esta diferencia esencial: que el hombre puede, de cuando en cuando, suspender su ocupación directa con las cosas, desasirse de su alrededor, desentenderse de él, y sometiendo su facultad de atender a una torsión radical –incomprensible zoológicamente–, volverse, por decirlo así, de espaldas al mundo y meterse dentro de sí, atender a su propia intimidad o, lo que es igual, ocuparse de sí mismo y no de lo otro, de las cosas». Esa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ese es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti».

Los naguales, maestros espirituales de los toltecas, utilizan el término mitote. En la obra de Butler-Bowdon (2007, p. 279) encontramos: «Toda tu mente es una niebla que los toltecas llamaban mitote. Tu mente es un sueño en el que miles de personas hablan a la vez, y nadie entiende a los demás. Esta es la condición de la mente humana –un gran mitote, y con ese gran mitote no podemos ver quiénes somos realmente». Los toltecas también suelen emplear directamente el vocablo soñar. Por otro lado, algunos maestros espirituales, como Krishnamurti y Osho, también han descrito este estado mental ordinario errático como origen del sufrimiento humano; generalmente utilizando el término "ego" (como Tolle) (véase por ejemplo Krishnamurti, 1998; Osho, 2004). Nafs, es el vocablo utilizado por los sufíes para referirse a ese estado egóico, al "ego" o falso "yo". Un proverbio sufí dice: "Tu peor enemigo de entre tus enemigos es tu nafs, que mora dentro de ti". Los sufíes consideran al "yo" o nafs como el enemigo más peligroso para el ser humano y, por ello, más que cualquier otra cosa, recomiendan ser cautelosos respecto a él (véase Nurbakhsh, 1997). Según los sufíes, el nafs busca reconocimiento, es hipócrita, arrogante y engreído, avaro y mezquino, codicioso, veleidoso, indolente, falso, etc., es..., en definitiva, considerado el origen de todos nuestros males.

Sogyal Rimpoché (1994) en su obra "El libro tibetano de la vida y de la muerte" utiliza diferentes comparaciones para describir el estado ordinario de la mente. Por ejemplo: con el cielo y las nubes (el cielo representa la verdadera naturaleza de la mente y las nubes son los pensamientos [la mente ordinaria] que, como nubes, aparecen y desaparecen; las nubes no son el cielo, el cielo contiene a

las nubes); con las olas del océano (equipara a los pensamientos y a las emociones con las olas que también surgen y desaparecen; forman parte del océano pero no son el océano, ya que es el océano quien contiene a las olas y no al contrario). Los budistas también suelen comparar el funcionamiento de la mente ordinaria con un mono muy inquieto que salta continuamente, de rama en rama, de árbol en árbol, incapaz de permanecer inmóvil y tranquilo. Por otro lado, Ruiz y Mills (2004) en su trabajo "La voz del conocimiento" exponen, también de forma magistral, amena y sencilla, el tema que estamos tratando. Estos autores equiparan al pensamiento con un "mentiroso que vive dentro de nuestra cabeza", que denominan "la voz del conocimiento", el cual se adueña completamente de nuestras vidas. Por otro lado, René Descartes, en su obra "Discurso del método" (Descartes, 1983) señaló: que los sentidos no siempre nos muestran la verdad y son muy subjetivos; que es imposible distinguir la vigilia del sueño; y que puede que exista una especie de "genio maligno" que nos haga creer como verdaderas cosas falsas. Probablemente, ese "genio maligno" sea equivalente a la voz que oímos dentro de nuestra cabeza. En psicología, algunos analistas de conducta, utilizan los términos "yo contenido" para referirse al significado o contenido literal de lo que pensamos, es decir, al propio pensamiento (a la voz que habla); y utilizan los términos "yo contexto" para referirse a esa parte observadora, a ese testigo imparcial que observa (este es uno de los componentes terapéuticos claves de mindfulness en ciertas terapias: generar perspectiva o desarrollar el "yo como contexto") (e.g., Hayes, 2004a, b; Hayes y Stroschal, 2004; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999; Mañas, 2008; Wilson y Luciano, 2002).

Ortega y Gasset en su excepcional obra "El hombre y la gente" (Ortega y Gasset, 2001, pp. 24-25) apunta: «Casi todo el mundo está alterado, y en la alteración el hombre pierde su atributo más esencial: la posibilidad de meditar, de recogerse dentro de sí mismo para ponerse consigo mismo de acuerdo y precisarse qué es lo que cree, lo que de verdad estima y lo que de verdad detesta. La alteración le obnubila, le ciega, le obliga a actuar mecánicamente en un frenético sonambulismo». Más adelante, estableciendo paralelismos y diferencias entre el ser humano y el animal indica: «La bestia, en efecto vive en perpetuo miedo del mundo, y a la vez, en perpetuo apetito de las cosas que en él hay

que en él aparecen, un apetito indomable que se dispara también sin freno ni inhibición posibles, lo mismo que el pavor. En uno y otro caso son los objetos y acontecimientos del contorno quienes gobiernan la vida del animal, le traen y le llevan como una marioneta. El no rige su existencia, no vive desde sí mismo, sino que está siempre atento a lo que pasa fuera de él, a lo otro que él. Nuestro vocablo otro no es sino el latino *alter*. Decir, pues que el animal no vive desde sí mismo sino desde lo otro, traído y llevado y tiranizado por lo otro, equivale a decir que el animal vive siempre alterado, enajenado, que su vida es constitutiva alteración». [...] «Pero con esta diferencia esencial: que el hombre puede, de cuando en cuando, suspender su ocupación directa con las cosas, desasirse de su derredor, desentenderse de él, y sometiendo su facultad de atender a una torsión radical –incomprensible zoológicamente–, volverse, por decirlo así, de espaldas al mundo y meterse dentro de sí, atender a su propia intimidad o, lo que es igual, ocuparse de sí mismo y no de lo otro, de las cosas».

La mente o pensamiento (o si se prefiere, la voz que hay “dentro” de nuestra cabeza) presenta ciertas particularidades, posee determinadas características. Si observamos muy detenidamente nuestra mente, el movimiento de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, como a través de un microscopio, de un modo muy profundo, radical, meditativo, podríamos describirlo así (Mañas, 2006): el pensamiento parece estar siempre presente, nunca ausente (incluso cuando dormimos); parece ser incontrolable; suele estar divagando en el pasado o en el futuro, casi nunca está en el presente, en el aquí y en el ahora; se mueve en el terreno de lo conocido, de la memoria, del pasado; gran parte del tiempo está en lucha constante rechazando lo que es e intentando cambiarlo; también es temeroso, se dedica a prevenir posibles males futuros protegiéndose; se da continuidad a sí mismo; se dedica a fantasear, proyectando imágenes, situaciones e ideas; se mueve obedeciendo un principio hedonista (se aproxima hacia lo que le proporciona seguridad, hacia lo que le resulta agradable y, se aleja o evita aquello que le produce temor o le resulta aversivo); está, en parte, controlado por las contingencias (especialmente de reforzamiento negativo); se relaciona con las emociones y con el cuerpo de forma bidireccional; el contenido o

significado literal del pensamiento influye notablemente en la psicología de la persona; es relacional y arbitrario; la función de los estímulos puede transferirse a otros y/o transformarse; está sometido al control estimular ejercido por ciertas claves contextuales (internas: como un pensamiento, un recuerdo, una sensación; y externas: como ver a un estímulo u oír un ruido); puede ser reaccionario, respondiente, automático; presenta un fuerte componente de control; suele actuar según ciertos hábitos tales como la queja, la agresividad, la impaciencia, la búsqueda de reconocimiento, las justificaciones, etc.; es fragmentario, divisorio, sectario; por lo que, no es holístico, no puede acaparar la realidad en su totalidad; puede ser repetitivo, obsesivo, valorativo, rumiativo, comparativo, condenatorio, recriminatorio, neurótico, etc., generando con ello gran sufrimiento.

Para terminar, baste con la descripción realizada por Ramiro Calle (2005) sobre el estado de la mente ordinaria:

«El estado de la mente ordinaria engendra sufrimiento. La mente es conflictiva, voraz, insatisfecha. Su signo es el de la confusión. Es inestable, confusa. A menudo es víctima de sus propias contradicciones, su ofuscación, su avidez y su aversión. Está empeñada por la ignorancia, la división. Ha recreado durante años una enrarecida atmósfera de miedo, paranoia, hostilidad y egocentrismo. En ella arraigan venenos como el odio, los celos, la envidia y tantos otros. No es una mente bella. A veces hemos hecho de nuestra mente un verdadero estercolero. Limpiamos minuciosamente el cuerpo, pero tenemos la mente en el abandono. Una mente confusa genera confusión; una mente agresiva produce agresividad. Si la mente es el fundamento de todo, como acertadamente declaraba Buda, según sea la calidad de la mente así será lo que resulte de ella. En una mente competitiva, ofuscada, condicionada por la insatisfactoriedad, no puede haber compasión. Una mente así ni siquiera puede cooperar provechosamente. Es una mente que se debate en su propia zozobra. Tal es la mente propia de la mayoría de los seres humanos. Una mente en desorden, sin frescura, sin inocencia, sin vitalidad. Una mente así crea desamor, hostilidad, confusión sobre la confusión y ansiedad sobre la ansiedad.

Asentada sobre sus condicionamientos limitadores, salpicada de contaminaciones, estrecha por hábitos coagulados, llena de obstrucciones, etc., una mente tal carece de claridad, de apertura, de provechosa creatividad. Los enfoques que se derivan de una mente en tales condiciones tienen que ser forzosamente erróneos y perjudiciales. Este tipo de mente es nocivo para uno mismo y para los demás, genera violencia sin límite, y desde luego, es inservible para la real búsqueda interior y la evolución consciente» (pp. 27-28).

DELIMITANDO EL TERRENO

De forma resumida, y según lo visto anteriormente, podríamos decir que el denominador común de todas estas tradiciones espirituales, culturas y autores, parece ser el reconocimiento de que la mente o pensamiento (i.e., el lenguaje), es el responsable, o está a la base, del sufrimiento humano (Mañas y Sánchez, 2006; Mañas, 2007a, b, c). Desde una perspectiva analítica-conductual (o contextualista-funcional), algunos autores han establecido relaciones explícitas entre el lenguaje, el sufrimiento y la psicopatología; incluso, han especificado lo que denominan *contextos verbales* responsables del llamado Trastorno de Evitación Experiencial (TEE), que es un diagnóstico funcional en contraste con los diagnósticos sindrómicos del DSM (para una exposición detallada sobre la relación entre lenguaje, sufrimiento y psicopatología, véase Hayes y Stroshal, 2004; Hayes et al., 1999; Hayes y Wilson, 1994; y, especialmente Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, McHugh y Hayes, 2004; Luciano, Valverde y Martínez, 2004; y en castellano, véase por ejemplo Gómez, Mesa y López, 2007; Luciano, 2001; Luciano y Hayes, 2001; Luciano, Valdivia, Gutiérrez y Páez, 2006; Mañas, Silva y Mesa, 2004; Mañas, 2007a; Wilson y Luciano, 2002).

Un aspecto central a tratar es el de la identificación. Nos identificamos con nuestro pensamiento. Es decir, podemos llegar a creer que somos esa voz que habla sin cesar "dentro" de nosotros. Es como si no hubiese nadie ahí "dentro" aparte de de esa voz. Una voz, que como hemos visto anteriormente, habla y habla sin parar, sin un minuto de tregua... muchas veces criticando, reprochando, comparando, analizando, fantaseando, etc. Esta identificación ha sido descrita, por

algunos analistas de conducta, con los términos *cognitive fusion* (e.g., Hayes, 2004a, b; Hayes et al., 1999; Mañas, 2007c; Wilson y Luciano, 2002) que podríamos traducir por algo así como "fusión cognitiva". De hecho, *mindfulness* es considerado como una técnica de *cognitive defusion* (ver Blackledge, 2007); en castellano, se utilizan los términos "desactivación del lenguaje" o "desactivación cognitiva" para referirse a la *cognitive defusion*.

Cabe hacer explícito, que al identificarnos con los pensamientos, lo hacemos con las "cosas" del mundo externo; más exactamente con la "idea" que tenemos de esa "cosa". Por ejemplo, nos identificamos con nuestra casa, con nuestro coche, con nuestro trabajo, con nuestro nombre, etc. De tal modo que es como si, en cierto sentido, "yo" fuese la casa, el coche, el trabajo, el nombre..., es como si parte de mí estuviera en ellos, o como si ellos formaran parte de mí.

Probablemente, la archiconocida sentencia "Cogito, ergo sum" ("Pienso, luego existo", o también "Pienso, luego soy") de René Descartes, haya tenido mucho que ver en el hecho de haberle conferido al pensamiento un estatus privilegiado en nuestra cultura⁶. Descartes delimitó (o más bien asentó) la frontera entre dos mundos: el físico y el mental (res extensa y res cogitans, respectivamente). Equiparó pensar con ser; es decir, soy porque pienso. Pero, entonces, ¿si no pensamos no somos? Y otra cuestión, si cabe, más interesante: ¿acaso quién escucha la voz, es la voz que habla? Dicho de otro modo, el que se da cuenta, la parte de uno que se da cuenta de la voz, parece no ser la voz. Es más, cuando nos damos cuenta de ella, la voz sigue y sigue... indiferente, insensible; parece no percatarse de que "alguien" o "algo" se está dando cuenta. Jean-Paul Sartre dijo: "La consciencia que dice 'existo' no es la consciencia que piensa". ¿Es esta parte de uno que se da cuenta, este observador, este testigo, esta presencia, este tipo de atención especial, una dimensión de consciencia diferente? ¿De qué estado psicológico o estado mental estamos hablando?

Otro punto capital es el hábito de reaccionar⁷ automatizado de la mente. La mente está siempre reaccionando: captura un estímulo (e.g., un agravio, un recuerdo desagradable) y responde (e.g., ofendiendo, intentando eliminarlo). Parece no haber espacio

6. No obstante, han sido también otros los acontecimientos que lo han propiciado. Por ejemplo, el desarrollo de la Física como ciencia debido a su aproximación mecanicista y fragmentaria de la realidad, o porque ha resultado muy útil en algunos ámbitos como el de la tecnología (Mañas, 2006).

7. Se utiliza el término reaccionar para enfatizar su carácter respondiente y automatizado, es decir, inconsciente (o no discriminado) para nosotros, y diferenciarlo así del término responder o comportarse que podría implicar hacerlo de forma consciente, esto es, discriminando el proceso.

en medio; entre el estímulo y la respuesta. En ese reaccionar no hay consciencia, no hay discriminación del proceso entre las relaciones conducta-conducta (entre pensar, sentir y hacer; establecidas arbitrariamente en la historia de la persona). En cierto sentido, hay esclavitud. Es como una marioneta controlada por los hilos de los pensamientos y por los hilos de las emociones. Simplemente: observémonos a nosotros mismos. *Mindfulness* implica ver el proceso, ser consciente de él; practicar mindfulness es generar un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas), creando entre ambos un tiempo para responder más adecuadamente, más habilidosamente, aportando con ello cierta libertad. *Mindfulness* es cortar los hilos que controlan los movimientos de la marioneta. Implica hacer una brecha, un hueco, un espacio. Haciendo una comparación, nuestro modo de estar en la vida (nuestro estado ordinario) es como siuviésemos conectado el "piloto automático"; como si no fuésemos conscientes de lo que nos ocurre realmente, como si estuviésemos dormidos, hipnotizados. No hay nadie observando; sólo el animal ("racional") reaccionando.

Un aspecto clave, es que este reaccionar automatizado o impulsivo de la mente, está basado fundamentalmente en un movimiento dicotómico, cuya base es puramente hedonista: ante algo agradable (e.g., agua o comida si estamos privados de ella o una sensación de bienestar) reacciona aproximándose, acercándose, para intentar conseguirlo, mantenerlo o tener más; y, por el contrario, ante una estimulación aversiva (e.g., quemarnos con un fuego o recordar la muerte de un pariente) reacciona alejándose, evitando o escapando para eliminarlo y no estar en contacto con ello. Estaríamos hablando de dos tipos de contingencias: reforzamiento positivo y negativo respectivamente; que pueden aplicarse al campo de la mente y el pensamiento y no sólo al de la conducta observable (Mañas, 2006). Esto puede ser adaptativo, pero lo cierto es que en muchos casos genera sufrimiento. *Mindfulness* genera autoconocimiento en torno a este proceso y habilidades (o un repertorio conductual) para neutralizarlo y responder de un modo más efectivo. A través de la práctica de *mindfulness* se desarrolla la habilidad de permanecer presentes con una ecuanimidad inalterable ante toda experiencia o estimulación (tanto agradable como

desagradable, de origen interno como externo), por lo que la mente deja de responder con avidez y aversión (aproximándose y alejándose), permaneciendo inmóvil, atenta, calma y serena (Mañas, Gómez, Sánchez, Fernández y Franco, 2008). Se trata de entrenarnos en diferenciarnos de nuestros pensamientos y emociones, de no dejarnos arrastrar por ellos, de dejar de reaccionar; se trata de permitirnos simplemente *estar*, simplemente *ser*.

¿Es posible un estado en el que la mente no esté reaccionando continuamente? ¿Puede la mente dejar de reaccionar? ¿Puede cesar la voz que habla sin parar? ¿Puede haber sólo silencio? ¿Es posible un estado mental caracterizado por la serenidad, la calma, la tranquilidad..., por la paz? ¿Puede la mente dejar de viajar al pasado y al futuro? ¿Puede la mente permanecer en el aquí y en el ahora? ¿Puede dejar de moverse? ¿Puede estarse quieta? ¿Puede permanecer inmóvil?

EJERCICIO BÁSICO REPRESENTATIVO DE MINDFULNESS

Mindfulness puede ser practicado de múltiples y diferentes maneras y su aplicación no es exclusiva para el paciente, sino que también lo es para el propio terapeuta. Como se verá en otro lugar (Mañas, 2008), la práctica de *mindfulness* o meditación abarca desde la práctica más ortodoxa o tradicional (sería el caso de la meditación vipassana más conservadora, la practicada en un templo budista); pasando por practicarse como un componente terapéutico clave dentro de un programa de intervención, (durante numerosas horas y de diferentes modos); hasta la mera realización de uno o varios ejercicios de *mindfulness* aislados dentro del curso de una terapia. Este trabajo recoge sólo un par de ejercicios básicos representativos de cómo se practica mindfulness.

Normalmente, la práctica de la meditación *mindfulness* comienza con la práctica de la *meditación concentración*. Esto se hace así, porque como ya se ha visto anteriormente, la mente está siempre divagando continuamente de un lugar a otro, arrastrada por la corriente incesante de pensamientos, emociones, etc. El primer objetivo de la práctica de *mindfulness* es aquietar la mente, calmarla, tornarla serena y tranquila. Para ello, se entrenará a la mente a permanecer

centrada (o concentrada) en un solo punto, en un solo estímulo, de forma constante, de un modo ininterrumpido. El estímulo seleccionado recibe normalmente el nombre de "objeto" de meditación. El objeto de meditación utilizado por excelencia es la propia respiración.

Mantener nuestra atención sobre nuestra propia respiración parece un reto bastante sencillo. Pero, ¿podemos hacerlo? ¿Podemos mantener nuestra atención sobre nuestra respiración de forma continuada? ¿Podemos mantenerla durante un minuto? ¿Podemos durante treinta segundos? ¿Y durante diez segundos? ¿Podemos?

Veamos detenidamente las instrucciones a seguir para realizar un ejercicio básico representativo de mindfulness, propuesto por Kabat-Zinn (2003, p. 95):

1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.
2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar.
4. Mantengámonos concentrados en la respiración "estando ahí" con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra "tarea" será sencillamente la de devolverla cada una de ellas a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.
7. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos [todos los días y en el momento que más nos convenga, nos agrade o no, una vez a la semana y veamos cómo nos sentimos al

incorporar una práctica disciplinada de la meditación en nuestras vidas. Percatémonos de lo que se siente al pasar un rato todos los días nada más que estando con nuestra respiración y sin tener que hacer nada].

Si realizamos este ejercicio, aparentemente sencillo, ahora mismo, durante un par de minutos, nos percataremos de que nos resulta imposible mantener nuestra atención de manera continuada en nuestra respiración más allá de unos pocos segundos. La atención se desvía hacia, o es capturada por, pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones corporales, etc., rápida y constantemente. Parte de los resultados de una reciente investigación (Mañas, Luciano y Sánchez, 2008) mostraron que, en general, la mayoría de los participantes instruidos a seguir esta instrucción durante periodos de diez minutos, apenas mantuvieron la atención en la respiración unos cuantos segundos de manera ininterrumpida. La mayoría de los sujetos informaron que su atención se desvió más de veinte, treinta, cuarenta veces, durante periodos de diez minutos, es decir, casi de forma continua. Otro dato interesante de esta investigación, fue establecer una jerarquía entre los diferentes tipos de estímulos o contenidos que capturaban la atención según su frecuencia. El primero de ellos fue el pensamiento (incluyendo también a los recuerdos e ideas); después las emociones (incluyendo a los sentimientos); seguido de las "imágenes mentales" y; por último, por otros estímulos (otra categoría que pretendía incluir al resto de la estimulación posible, como por ejemplo ruidos).

Mindfulness es una habilidad, por tanto, es susceptible de ser aprendida, entrenada. Podría decirse que al principio de la práctica, la atención pasa muy poco tiempo focalizada en la respiración antes de ser capturada por algún estímulo; y, por el contrario, transcurre mucho tiempo hasta que nos percatamos de que nuestra atención se ha desviado. Con la práctica los tiempos se invierten. Es decir, cuanto más practiquemos, la atención permanecerá más y más tiempo concentrada sobre la respiración; y, simultáneamente, cada vez tardaremos menos en darnos cuenta de que la atención se había desviado. Con una práctica continuada nos resultará posible mantener la atención focalizada en la respiración de manera constante,

durante más y más tiempo. Esto, en sí mismo, ya es meditación; es un estado meditativo; se producen cambios, experiencias, comprensiones súbitas o *insights*, en ocasiones muy significativas, que son experimentadas por el meditador.

La meditación vipassana ortodoxa, o más conservadora, utiliza los términos *samadhi* o *samatha* para referirse a este estado mental alcanzado a través de la concentración. Estos términos podrían traducirse por quietud, tranquilidad, paz o serenidad (también se ha traducido como "dominio" o "control" mental). El estado o la práctica que le sigue a *samadhi* es *prajña* o *pañña* (leído "pañña"), que vendría a equipararse más con la práctica en sí de *mindfulness*. Básicamente consiste en desarrollar una actitud de apertura radical a toda experiencia (tanto agradable como desagradable) a través del desarrollo y mantenimiento de un estado de ecuanimidad inquebrantable (Mañas et al., 2008; véase también Goleman, 2006). *Samadhi* es considerado de gran importancia. Podríamos decir que meditar (en este caso hacer *pañña* o *mindfulness*) es hacer una operación muy profunda dentro de nosotros mismos, donde practicar *samadhi*, sería como crear el instrumento o el bisturí con el que vamos a operar.

A continuación se presentan las instrucciones de otro ejercicio de *mindfulness*, también propuesto por Kabat-Zinn (2003, p. 95), para ser practicado a lo largo del día:

1. Sintonicémonos con nuestra respiración varias veces al día sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja un par de veces.
2. Démonos cuenta, durante esos momentos, de nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.
3. Prestemos, simultáneamente, atención a cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos.

Este último ejercicio, recoge de forma explícita quizá el componente más importante de la práctica de *mindfulness*: observar sin juzgar ni juzgarnos. Dicho de otro modo, permanecer en un estado donde no se esté reaccionando continuamente, incluyendo especialmente, la elaboración de juicios valorativos, recriminatorios y condenatorios,

normalmente hacia nosotros mismos y hacia nuestras experiencias.

La meditación o *mindfulness* requiere de entrenamiento. Haciendo una analogía, es como desarrollar un músculo. Un músculo que nunca, o casi nunca hemos utilizado, por lo que está atrofiado o simplemente no se ha desarrollado. Es como el infante que aprende a caminar. Nunca utilizó los músculos de sus piernas. Al principio, durante algún tiempo, el niño mueve las piernas. Más tarde se arrastra. Luego, gatea a cuatro patas. Practica durante semanas, durante meses. Cuando los músculos se han desarrollado intenta erguirse, ponerse en pie, pero se cae constante y rápidamente. Él lo intenta sin cesar, una y otra vez, una y otra vez... Cuando logra al fin levantarse, permanece muy poco tiempo en posición bípeda antes de caer. Más tarde, consigue dar un pasito y se cae. Continúa practicando, una y otra vez, una y otra vez. Luego logra dar dos pasitos y medio antes de caerse. Luego tres. Con el tiempo, cinco. Hasta que logra recorrer algunos metros. Al principio se va apoyando en todo lo que encuentra a su paso; con la práctica deja de requerir tales apoyos. Con el tiempo consigue desplazarse con facilidad. Practicando durante años, desarrollará músculos fuertes en sus piernas y otras habilidades como el mantenimiento del equilibrio, la orientación, etc., y podrá caminar, incluso correr, saltar, bailar, etc. Entrenarse en *mindfulness* es como aprender a caminar, requiere de práctica, mucha práctica. Hacer *samadhi*, esto es, mantener la atención focalizada en un solo punto, percatarse de cuando es capturada por otro estímulo y redirigirla de nuevo al objeto de meditación, sería equivalente a todos los esfuerzos e intentos del infante para aprender a caminar; y hacer *pañña*, con el desarrollo de habilidades como el equilibrio y la orientación, con ser capaces de correr, saltar y bailar.

Haciendo otra comparación, es como si la mente ordinaria fuese un caballo salvaje. El caballo lleva toda la vida yendo de un lugar a otro, galopando salvajemente a su antojo, según sus instintos, según sus necesidades. Entrenarse en *mindfulness* es como domesticar al caballo. Primero conseguiremos que se calme, que se tranquilice (recordemos que es salvaje y que nunca lo han tocado, acariciado, que nunca ha visto a un humano). Una vez que se ha tranquilizado, podremos

acercarnos más y más, y suavemente, con calma y mucha paciencia (es decir, practicando y practicando *samadhi*) el caballo se estará quieto, muy quieto, casi inmóvil y, entonces, conseguiremos colocarle la silla de montar. Después podremos montarnos sobre ésta, coger las riendas, y ordenarle al caballo que se dirija hacia donde queramos (esto sería parte de la práctica de *pañña*).

OBJETIVO Y ORÍGENES DEL MINDFULNESS

El sufrimiento es inherente a la condición humana. Está a la base de la mayoría de los diagnósticos clínicos. Es una experiencia compartida por todos los miembros de nuestra especie, a través de las diferentes culturas, a lo largo de toda la historia de la humanidad. El principal objetivo de la psicología, y más específicamente de la Psicología Clínica, es contribuir al alivio del sufrimiento humano. Este es el objetivo primigenio del *mindfulness*.

Mindfulness no es algo nuevo, tratamos con algo realmente antiquísimo. No obstante, hace muy poco tiempo (apenas treinta años en los Estados Unidos y actualmente en España) que *mindfulness* ha acaparado la atención de la Psicología Clínica y ha sido incluido dentro de una gran variedad de intervenciones y terapias psicológicas; de forma explícita o implícita; de un modo exclusivo; o bien, integrándolo como un componente más dentro de un programa de tratamiento compuesto por múltiples elementos o técnicas clínicas. De forma resumida podría decirse, y siguiendo a Bishop et al. (2004), que la psicología contemporánea, ha adoptado al *mindfulness* como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento.

¿De dónde viene? ¿Cuáles son sus orígenes? *Mindfulness* representa el corazón de las enseñanzas originales de Siddhartha Gautama Sakyamuni, popularmente más conocido como Buda (563 a. C.). El origen del *mindfulness* es el Budismo, concretamente el Budismo Theravada⁸, por lo que *mindfulness* tiene más de 25 siglos de antigüedad. Básicamente, el principal objetivo de las enseñanzas de Buda fueron, y continúan siendo, la erradicación o cese del sufrimiento humano (e.g., Dalai Lama, 2007; Fulton y Siegel, 2005; Sogyal,

1994). La meditación o *mindfulness*, ideada y transmitida por Buda, constituye el método o la vía para la consecución de dicho objetivo; *mindfulness* es considerado como "el corazón" de la meditación budista (e.g., Nianaponika Thera, 1962, 1965; Silananda, 1990).

La transmisión de estas enseñanzas se corresponde con dos discursos o sermones de Buda; a saber: el *Anapanasati Sutra* (Rosenberg, 1999) y el *Satipathana Sutra* (Nianaponika Thera, 1962). Después de más de dos siglos tras la muerte de Buda, estas enseñanzas fueron recogidas en el *Abhidharma*, que es una de las tres divisiones de los textos esenciales del Budismo (las otras dos son *Sutta* y *Vinaya*). El *Abhidharma* podría considerarse como la base de los fundamentos teóricos del *mindfulness* (e.g., Nianaponika Thera, 1965, 1973, 1998), y el Contextualismo Funcional su marco filosófico de referencia (véase Germer 2005a, pp. 24-26; para una exposición más detallada sobre el Contextualismo Funcional y su relación con la psicología, véase Biglan y Hayes, 1996; Guifford y Hayes, 1999; Hayes, 1993; Hayes, Hayes y Reese, 1988; ver también Pepper, 1942).

Mindfulness se corresponde con un tipo de meditación denominada meditación vipassana bhavana, o simplemente meditación vipassana (su nombre completo es Anapanavipassana que significa "plena consciencia de la respiración"), y es la más antigua de todas las prácticas meditativas budistas (para una descripción más exhaustiva de la meditación vipassana, véase por ejemplo Calle, 1998; Hart, 1994; Thera, 2008; y para una aproximación a la meditación se recomienda ver por ejemplo Calle, 2005; Harrison, 2004; Franco, 2007; y Sogial, 1994). A la meditación vipassana también se la conoce como *meditación insight* o, simplemente, como *meditación mindfulness* (en psicología generalmente se suele utilizar *meditación mindfulness* en lugar de *meditación insight*).

La Psicología Budista diferencia dos métodos o tipos de meditación: la meditación insight (*vipassana* o *mindfulness*) y la meditación concentración (*samatha* o *samadhi*) (véase por ejemplo Bishop et al., 2004; Germer, 2005a, p. 15). Aunque se haya establecido esta diferenciación entre ambos métodos, realmente la tradicional u ortodoxa meditación vipassana también implica, al menos al inicio de su práctica, a la meditación

8. El Budismo Theravada es una de las tres grandes clasificaciones del Budismo (practicado principalmente en Tailandia, Birmania, Camboya y en Vietnam). Las otras dos son el Budismo Mahayana (que se corresponde con el Budismo Zen y se localiza fundamentalmente en Vietnam, China, Japón y Corea) y, el Budismo Vajrayana (relacionado con el Budismo Tibetano; originario del propio Tíbet, aunque también practicado en China y Japón).

concentración (Mañas et al., 2008; véase también Germer, 2005a). Ambos tipos de meditación parecen actuar sobre diferentes estructuras neuronales. De forma resumida podría decirse que la meditación insight produce una activación del sistema nervioso, en oposición a los efectos de la meditación concentración, donde lo que se consigue es una respuesta de relajación (para más detalle sobre los cambios cognitivos, neurobiológicos y anatómicos producidos por la meditación, véase Lazar, 2005, pp. 230-236).

DEFINICIÓN Y SIGNIFICADO DEL *MINDFULNESS*

La transmisión o comunicación de lo que es *mindfulness*, de su significado, implica una gran dificultad. Los budistas dicen: "El dedo que señala a la Luna, no es la Luna". De igual modo, podríamos decir: "Las palabras aquí impresas, no son *mindfulness*". Por aquí decimos: "Una imagen vale más que mil palabras". En este contexto podríamos apuntar: "Una experiencia *mindfulness* vale más que leer mil artículos de *mindfulness*".

La definición ofrecida por el Diccionario de la Real Academia Española, del término "meditación" es: «Acción y efecto de meditar»; y el de "meditar": «Aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo». Sin embargo, estas definiciones no coinciden enteramente con el verdadero significado de lo que es la meditación en el ámbito que aquí nos compete. Occidente no dispone de una terminología precisa para designar estados mentales descritos, en ocasiones de forma amplia y muy profundamente, por Oriente.

De forma resumida, podríamos decir que "*mindfulness*" es el nombre que le han dado a la meditación en Occidente. Dicho de otro modo, por no utilizar la palabra "meditación" utilizan el término "*mindfulness*"; especialmente en el ámbito de la de la salud en general y en el de la psicología en particular.

Mindfulness es un término inglés que no tiene traducción al castellano; lo mismo ocurre con otras palabras como *awareness* o *insight*. *Mindfulness* es la traducción inglesa de la palabra Sati. Sati es una palabra que procede de una lengua llamada Pali. Pali era la versión popular hablada del sánscrito

en la región donde vivió Buda y fue la misma que él utilizó en la transmisión de sus enseñanzas. Sati incluye varios significados en inglés: *awareness*, *attention* y *remembering* (para más detalle véase Germer, 2005a, p. 5).

Existen múltiples traducciones al español de la palabra Sati, por ejemplo: atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, alerta relajada, consciencia pura, visión clara, visión cabal, o simplemente, meditación. No obstante, la traducción más utilizada en castellano es "Atención Plena". Atención plena también podría ser la traducción de *Appamada*; otra palabra pali cuyo significado es "sin descuido" o "ausencia de locura".

Mindfulness ha sido definido de múltiples maneras. Algunas definiciones de *mindfulness*, o atención plena, son las siguientes: "Es la consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento" (Kabat-Zinn, 2003, p. 145); "es el mantenimiento de una consciencia viva a la realidad del momento presente" (Hanh, 1976, p. 11); "es la observación no condenatoria del flujo de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece" (Baer, 2003, p. 125); "es el mantenimiento de una atención completa a la experiencia momento a momento" (Marlatt y Kristeller, 1999, p. 68); "es la clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción" (Nianaponika Thera, 1972, p. 5); "es una atención y consciencia receptiva a los eventos y experiencias presentes" (Brown y Ryan, 2003); "es la acción de desarrollar y mantener un determinado tipo de atención especial a la experiencia presente, momento a momento, con una actitud de aceptación radical, libre de todo control y juicios de valor" (Mañas, 2007c).

Jon Kabat-Zinn (2003), quién introdujo el *mindfulness* en occidente, describe este característico modo de observar de la siguiente manera: «Consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. [...] La atención

plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados mas con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro». Otra definición mucho más escueta ofrecida por Kabat-Zinn es: "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar".

Mindfulness también ha sido definido en términos de una habilidad meta-cognitiva (Bishop et al., 2004); de una capacidad autorreguladora (Brown y Ryan, 2003); de una habilidad de aceptación (Linehan, 1994); y en términos de control atencional (Teasdale, Segal y Williams, 1995), entre otros. Por otro lado, Germer, (2005a, p. 7), diferencia tres elementos fundamentales ligados a la definición de mindfulness: (1) consciencia, (2) a la experiencia presente, (3) con aceptación (para más detalle sobre el concepto de mindfulness en psicología ver Bishop et al., 2004; Brown y Ryan, 2004; y Hayes y Feldman, 2004). No obstante, y como afirma Gunaratana (2002): "*Mindfulness* no puede ser completamente capturado con palabras, porque es muy sutil, es una experiencia no verbal".

ELEMENTOS Y COMPONENTES CLAVES DEL MINDFULNESS

¿Cuáles son los componentes y elementos claves implicados en la práctica de *mindfulness*? Dicho de otro modo, ¿cuáles son los procesos psicológicos involucrados en la práctica de los ejercicios detallados anteriormente?

Como se verá a continuación, existen múltiples y diferentes propuestas. Sin embargo, es relativamente sencillo establecer comparaciones y nexos de unión entre unas y otras.

Como se ha indicado anteriormente, son tres los elementos claves del *mindfulness* propuestos por Germer (2005a, p. 7): (1) consciencia; (2) el momento presente; (3) y aceptación. Estos tres elementos son interdependientes, es decir, se relacionan entre sí. A su vez, el primero de ellos, la consciencia, se divide en tres componentes diferentes: (a) parar; (b) observar; y (c) volver (para más detalle, véase Germer, 2005b, pp. 116-119). Desde la perspectiva de *mindfulness*, aceptación se refiere a ver las cosas tal cual ellas son en el momento que nosotros llegamos a

conocerlas, aceptando las experiencias placenteras y dolorosas tal cual ellas aparecen (Germer, 2005a).

Con el objetivo de realizar una definición operativa de *mindfulness*, Bishop et al. (2004) diferencian dos tipos de componentes implicados. El primer componente es el de la autorregulación de la atención. El objetivo principal de este componente es el mantenimiento y la re-dirección de la atención, implicando además la conducta de selección de estímulos concretos. De este modo, se incrementa el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente. Los procesos que incluye *mindfulness* o la atención plena son: (a) atención sostenida; (b) conmutación de la atención; e, (c) inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. El segundo componente propuesto por estos autores es la orientación hacia la experiencia. Este componente implica adoptar un tipo de relación particular hacia las propias experiencias en el momento presente. Este tipo de relación se caracteriza por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. De este modo, se aprende a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté percibiendo.

Los elementos esenciales del *mindfulness* indicados por Vallejo (2006) son: (a) Centrarse en el momento presente; (b) apertura a la experiencia y a los hechos; (c) aceptación radical; (d) elección de las experiencias; y, (e) renunciar al control de los pensamientos, emociones, etc.

Por otro lado, Germer (2005a, p. 9) distingue diferentes cualidades para lo que denomina "*momentos mindfulness*": (a) No-conceptual. Mindfulness es consciencia sin quedar absortos en nuestros propios procesos de pensamiento; (b) Centrado en el presente. Es decir, centrado en el aquí y ahora", no divagando en cuestiones relacionadas con el pasado o el futuro; (c) No-condenatorio. Esto es, experimentar algo radical y enteramente sin elaborar juicios de crítica y valoraciones como bueno o malo, positivo o negativo, correcto o incorrecto, etc; (d) Intencional. *Mindfulness* siempre incluye la intención de dirigir la atención hacia algo, y de re-dirigirla hacia ese algo cuando la atención se haya dispersado hacia otro lugar; (e) Observación participante. *Mindfulness* no es desarrollar un testigo imparcial, sino que se trata de

experimentar la mente y el cuerpo de un modo muy íntimo; (f) No-verbal. La experiencia *mindfulness* no puede ser capturada en palabras porque la consciencia ocurre antes de que las palabras aparezcan en la mente; (g) Exploratorio. La consciencia *mindfulness* esta siempre investigando de forma muy sutil los diferentes niveles de percepción; (h) Liberador. Cada momento de consciencia *mindfulness* produce un estado de liberación del sufrimiento condicionado. Estas ocho cualidades podrían ser consideradas como elementos claves, componentes o procesos psicológicos implicados en la práctica de *mindfulness*.

Por otro lado, Hayes y Wilson (2003) ha indicado que algunos elementos importantes relacionados con *mindfulness* son la exposición, el cambio cognitivo, la autorregulación, la relajación y la aceptación.

Por su parte, Kabat-Zinn (2003) señala los siguientes elementos capitales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: (a) No juzgar; (b) paciencia; (c) mente de principiante; (d) confianza; (e) no esforzarse; (f) aceptación; y, (g) ceder. Por otro lado, también hace explícito la relevancia del compromiso, la autodisciplina y la intencionalidad durante la práctica (para más detalle véase Kabat-Zinn, 2003, p. 67-81).

Para finalizar, se describen brevemente los tres componentes claves de la tradicional u ortodoxa meditación *vipassana* (Mañas et al., 2008). Estos son: *Sila*, *samadhi* y *pañña*. Algunos han sido comentados con anterioridad. *Sila* está relacionada con los preceptos o normas morales; con la ética y la disciplina. *Samadhi* es el dominio o control de la mente; se alcanza a través de un entrenamiento basado en mantener concentrada a la mente en un solo punto. *Pañña* es el proceso de purificación de la mente. La práctica de *pañña*, la sabiduría de *pañña*, se asienta sobre la comprensión de la verdad o realidad de *anicca*, que podría traducirse por impermanencia o cambio. A través de la práctica de *pañña* se desarrolla un estado de ecuanimidad inquebrantable ante toda estimulación, tanto agradable como aversiva. De forma muy resumida podríamos decir que *pañña* consiste en entrenar a la mente a no reaccionar con avidez o aversión ante la estimulación y experiencias que se van presentando momento a momento durante la práctica de

la meditación. Esta estimulación que emerge (agradable y desagradable) recibe el nombre de *sankaras*. A través de la práctica continua, la mente deja de reaccionar a los *sankaras*, provocando con ello que la aparición de estos disminuya progresivamente, hasta llegar a extinguirse. La mente deja de reaccionar con aversión y avidez desapareciendo su hábito de funcionar de forma errática y compulsiva, desapareciendo con ello la ignorancia y desarrollándose un gran autoconocimiento.

CONCLUYENDO

La antiquísima meditación *vipassana*, originaria del Budismo, está siendo actualmente utilizada por la Psicología, y otras Ciencias de la Salud, bajo la rúbrica de meditación *mindfulness*. Son múltiples las terapias y aproximaciones que actualmente la emplean, y lo hacen de modos muy diferentes (ver Mañas 2008). *Mindfulness* se presenta a la Psicología, y muy especialmente a la Psicología Clínica, como una alternativa terapéutica, como una nueva técnica de intervención o método clínico, o incluso si se prefiere, como una filosofía de intervención, e incluso de vida.

Quizá uno de los aspectos más definitorios de la técnica sea que a través de la práctica se desarrolla y mantiene un repertorio caracterizado principalmente por establecer un tipo de relación muy especial (muy diferente al usual) con nuestros eventos privados (i.e., pensamientos, emociones, recuerdos, sensaciones, etc.), es decir, con nosotros mismos y, por consiguiente, con la manera en la que vivimos nuestra vida y nos relacionamos con los demás. Este tipo de relación especial se basa fundamentalmente en ser conscientes de nuestros eventos privados, esto es, percatarnos de ellos, darnos cuenta, discriminarlos, etc., en definitiva, diferenciarnos de ellos, dejar de identificarnos con ellos. La meditación o *mindfulness* genera autoconocimiento, es decir, facilita la discriminación de nuestro propio comportamiento. También implica observar nuestros eventos privados sin juzgarlos ni juzgarnos a nosotros mismos, aceptándolos tal cual son, tal cual aparecen y desaparecen, abandonando la lucha y el control, desapareciendo la reacción compulsiva y errática, manteniendo una actitud serena y atenta.

La idiosincrasia de la propia técnica, hace que resulte especialmente valiosa en la praxis de la Psicología Clínica. Por ejemplo, uno de los principales objetivos de intervención de la mayoría de las terapias cognitivas clásicas y las terapias cognitivo-conductuales tradicionales que imperan actualmente, es el control, la eliminación, la sustitución, el cambio, etc., de los pensamientos negativos por otros más deseables. Sin embargo, en ocasiones esto no funciona y genera más problemas y sufrimiento. Diferentes investigaciones han demostrado que tales intentos de control pueden llegar a incrementar la intensidad, la frecuencia, la duración, e incluso, la accesibilidad a la estimulación no deseada (e.g., Cioffi y Holloway, 1993; Gross y Levenson, 1993, 1997; Gutiérrez, Luciano, Rodríguez y Fink, 2004; Webner y Erber, 1992). En este contexto, *mindfulness* representa una alternativa terapéutica muy valiosa. Se desea hacer explícito que el objetivo de *mindfulness* no es dejar de pensar o no tener eventos privados desagradables; sino más bien, de lo que se trata es de desarrollar un repertorio especial, más flexible y útil, para relacionarnos con ellos. Dicho de otro modo, se trata de aprender a estar (y ser) con nosotros mismos de un modo muy diferente; de una manera auténtica y genuina, profunda, intensa y llena de vida.

Es interesante advertir que desde un punto de vista conductual podría considerarse la práctica de *samadhi* como un proceso de transferencia del control ejercido por unos estímulos hacia otros. Es decir, quizá el fuerte control contextual que ejerce el contenido literal de un pensamiento o una sensación (e.g., "no valgo para nada" y miedo, respectivamente), pueda transferirse a las sensaciones propioceptivas producidas por la propia respiración. O bien, podría tratarse de un proceso de extinción (e.g., del control ejercido por una emoción) y de un proceso de discriminación progresiva (i.e., sentir cada vez más y más la sensación producida por la propia respiración y de forma más continuada) que facilitaría, en último término, el desarrollo de ciertas claves contextuales, que con la práctica llegarían a ejercer mayor control que las previas. Por lo que la mente, dejaría de ir de un lugar a otro, cesaría su movimiento, quedaría sometida a otro tipo de control contextual u otras claves estímulares diferentes (en este

caso las sensaciones propioceptivas de la respiración). Quizá, incluso, quepa plantearnos que pueda dejar de estar sometida bajo control contextual. En cuanto a la práctica de pañña, quizá los procesos conductuales implicados más evidentes sean el de la extinción (producida por la exposición a los eventos privados) y el de desarrollar ciertas operantes, que conformarían clases de respuestas (en el sentido más funcional o skinneriano). Practicar, desarrollar y mantener una conducta (actitud) ecuánime ante cierto tipo de estimulación mientras meditamos sentados en una habitación, podría suponer desarrollar un repertorio que pudiera aplicarse en otros contextos y condiciones muy diferentes, a través de conductas también topográficamente muy diferentes pero con idéntica función.

Es probable que hayamos experimentado a lo largo de nuestra vida ciertos momentos que podríamos denominar momentos *mindfulness* o momentos meditativos. Sin embargo, probablemente nos resulta difícil recordarlos, ya que suelen ser muy poco frecuentes, y principalmente, porque normalmente nos pasan desapercibidos, es decir, no los discriminamos. La realización de ciertas actividades podría propiciar o generar determinados estados, sino estados *mindfulness* per se, sí estados que podemos discriminar como diferentes al estado ordinario o habitual de la mente. Dicho de otro modo, podemos discriminar que nuestro estado mental o psicológico ha cambiado. Estas actividades podrían ser muy diferentes, como por ejemplo: hacer un típico ejercicio de relajación, hacer deporte o algún esfuerzo físico considerable, practicar Tai-Chi, Yoga o Qi-Gong, hasta, por ejemplo, rezar el propio rosario. En un sentido estricto, y desde un punto de vista funcional, los procesos psicológicos implicados en rezar el rosario (como hacen los cristianos), podrían no ser muy diferentes de aquellos involucrados en recitar un mantra (como hacen los budistas), danzar sobre uno mismo (como hacen los derviches), ingerir ciertas sustancias psicotrópicas (como hacen los chamanes) o tocar la guitarra (como lo hizo Jimi Hendrix). Por lo que, practicar diferentes actividades, aunque en apariencia muy diferentes (i.e., topográficamente distintas) podrían producir efectos muy similares (i.e., podrían ser funcionalmente equivalentes).

Los humanos hemos ido y regresado con vida de la Luna. Hemos descifrado el genoma humano. Hemos logrado hacer crecer células madre de médula ósea hasta convertirlas en tejidos de órganos específicos, como el corazón. Recientemente, hemos creado, y ubicado bajo tierra, lo que hemos denominado "la máquina del siglo XXI" (el Gran Colisionador de Hadrones o LHC), comúnmente llamado el gran acelerador de partículas, que mide veintisiete kilómetros de longitud. En esta ocasión buscamos "la partícula de Dios". Parece ser que hemos avanzado mucho tecnológicamente pero, ¿en qué grado lo hemos hecho psicológicamente?

Este trabajo comenzó con una cita de Albert Einstein y termina con un poema de Pablo Neruda (tomado de Kabat-Zinn, 2003, pp. 518-519). La poesía puede ser como una mirada, como una caricia..., hace posible comunicarnos como no lo hacen las palabras.

"A callarse"

Por una vez sobre la tierra
no hablemos en ningún idioma;
por un segundo, detengámonos;
no movamos tanto los brazos.

Sería un minuto fragante,
sin prisa, sin locomotoras;
todos estaríamos juntos
en una quietud instantánea.
Los pescadores del mar frío
no harían daño a las ballenas,
y el trabajador de la sal
miraría sus manos rotas.

Los que preparan guerras verdes,
guerras de gas, guerras de fuego,
victorias sin sobrevivientes,
se pondrían un traje puro
y andarían con sus hermanos
por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero
con la inacción definitiva:
la vida es sólo lo que se hace,
no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,

tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
y amenazarnos con la muerte.
Tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.

Ahora contaré hasta doce
y te quedarás quieto.

Pablo Neruda

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-142.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., McHugh, L. y Hayes, S.C. (2004). Relational Frame Theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4*, 355-375.
- Biglan, A. y Hayes, S.C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives, 5*, 47-57.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Veltling, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 230-241.
- Blackledge, J.T. (2007). Disrupting verbal processes: cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record, 57*, 555-576.
- Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Butler-Bowdon, T. (2007). *Cincuenta clásicos espirituales*. Barcelona: Amat.
- Calle, R. (1998). *Las enseñanzas de la meditación vipassana*. Barcelona: Kairós.
- Calle, R. (2005). *La meditación. Su práctica, sus métodos y sus efectos*. Madrid: Jaguar.
- Cioffi, D. y Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 274-282.
- Dalai Lama (2007). *El arte de la sabiduría*. Barcelona: Grijalbo (Orig. 2005).

- Descartes, R. (1983). Discurso del método. *Reglas para la dirección de la mente*. Barcelona: Orbis.
- Franco, C. (2007). *Técnicas de relajación y desarrollo personal*. Granada: Cepa.
- Fulton, R.P. y Siegel, D.R. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 28-51). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C.K. (2005a). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C.K. (2005b). Teaching mindfulness in therapy. En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 113-129). Nueva York: Guilford Press.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Gómez, S., López, F. y Mesa, H. (2007). Teoría de los Marcos Relacionales: Algunas implicaciones para la psicopatología y la psicoterapia. *International of Clinical and Health Psychology*, 7, 491-507.
- Gross, J.J. y Levenson, R.W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J.J. y Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings. The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Guifford, E.V. y Hayes, S.C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. En W. O'Donohue y R. Kitchener (Eds.), *Handbook of Behaviorism* (pp. 285-327).
- Guranatana, B. (2002). *Mindfulness in plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Gutiérrez, O., Luciano, M.C., Rodríguez, M. y Fink, B. (2004). Comparison between an acceptance-based and a cognitive-control-based protocol for doping with pain. *Behavior Therapy*, 35, 767-783.
- Hanh, T.N. (1976). *The miracle of mindfulness*. New York: Bantam.
- Harrison, E. (2004). *Aprender a meditar*. Barcelona: Amat.
- Hart, W. (1994). *La vipassana. El arte de la meditación*. Madrid: Luz de Oriente.
- Hayes, S.C. (1993). Goals and varieties of scientific contextualism. En S.C. Hayes, L.J. Hayes, H.W. Reese y T.R. Sarbin (Eds.), *The varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S.C. (2004a). Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.
- Hayes, S.C. (2004b). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, A.M. y Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. y Linehan, M.M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S.C., Hayes, L.J. y Reese, H.W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Popper's World Hypotheses. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 50, 87-111.
- Hayes, S.C. y Strosahl, K.D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer-Verlag.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S.C. y Wilson, K.G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303.
- Hayes, S.C. y Wilson, K.G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Kabat-Zinn J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós (Orig. 1990).
- Kabat-Zinn J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós (Orig. 2005).
- Krishnamurti, J. (1998). *Reflexiones sobre el yo*. Madrid: Edaf.
- Lazar, S.W. (2005). Mindfulness research. En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 220-238). Nueva York: Guilford Press.
- Linehan, M.M. (1994). Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 73-90). Nueva York: The Guilford Press.

- Luciano, M.C. (2001). Sobre el trastorno de evitación experiencial (TEE) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT). En C. Luciano (Ed.), *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Libro de casos* (pp. 3-18). Valencia: Promolibro.
- Luciano, M.C. y Hayes, S.C. (2001). Trastorno de evitación experiencial. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 1*, 109-157.
- Luciano, M.C., Rodríguez, M. y Gutiérrez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in Experiential Avoidance Disorder and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4*, 377-394.
- Luciano, M.C. y Valdivia, M.S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo, 27*, 79-91.
- Mañas, I. (2006, septiembre). Meditación y pensamiento: Disolución y supervivencia del "Yo". *Comunicación presentada en el 8th International Congress on Behavior Studies*, Santiago de Compostela, España.
- Mañas, I. (2007a). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología, 40*, 26-34.
- Mañas, I. (2007b). Mindfulness, meditación y terapia psicológica. Trabajo presentado en el Primer Encuentro de la Psicología Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental, Granada, España (junio). Manuscrito no publicado.
- Mañas, I. (2007c, julio). Mindfulness y cognitive defusion: Técnicas innovadoras en psicoterapia. *Comunicación presentada en el V World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies*, Barcelona, España.
- Mañas, I. (2008). *Mindfulness (Atención Plena) y terapias psicológicas*. Manuscrito en preparación.
- Mañas, I., Gómez, S., Sánchez, L.C. Fernández, R. y Franco, C. (2008). Apuntes del curso de meditación vipassana de 10 días tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagui U Ba Khin. *Centro de Meditación Vipassana de España, Dhamma Neru*, Barcelona, España (agosto). Manuscrito no publicado.
- Mañas, I., Luciano, M.C. y Sánchez, L.C. (2008, septiembre). Beginners practising a basic mindfulness technique: An experimental analysis. *Comunicación presentada en la 4th Conference of the European Association for Behaviour Analysis*, Madrid, España.
- Mañas, I. y Sánchez, L.C. (2006, septiembre). Prácticas orientales y terapias contextuales. *Comunicación presentada en el 8th International Congress on Behavior Studies*, Santiago de Compostela, España.
- Mañas, I., Silva, R. y Mesa, H. (2004, septiembre). *El trastorno de evitación experiencial como un diagnóstico nostico dimensional y funcional de la ansiedad*. Comunicación presentada en el V Congreso Internacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, Benidorm, España.
- Marlatt, G. y Kristeller, J. (1999). Mindfulness and meditation. En W.R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Nurbakhsh, J. (1997). *Psicología sufi*. Madrid: Nur.
- Nyanaponika T. (1962). The heart of Buddhist meditation: *A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness*. London: Rider and Company.
- Nyanaponika T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, ME: Red Wheel/Weiser.
- Nyanaponika T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
- Nyanaponika T. (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Nyanaponika T. (1998). *Abhidhamma studies*. Boston: Wisdom Publications. (Orig. 1949).
- Ortega y Gasset, J. (1980/2001). *El hombre y la gente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Osho (2007). El libro del ego. *Liberarse de la ilusión*. Barcelona: Debolsillo (Orig. 2000).
- Pepper, S.C. (1942). World hypotheses: A study in evidence. Berkeley: University of California Press.
- Rosenberg, M. (1999). *Breath by breath: The liberating practice of insight meditation*. Boston: Shambala.
- Ruiz, M. y Mills, J. (2004). *La voz del conocimiento*. Barcelona: Urano.
- Silananda, U. (1990). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.
- Sogyal, R. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano (Orig. 1992).
- Teasdale, J., Segal, Z. y Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy, 33*, 25-39.
- Thera, H. (2008). El cultivo de la atención plena: *La práctica de la meditación vipassana*. México: Pax.
- Tolle, E. (2006a). El poder del ahora. *Una guía para la iluminación espiritual*. Barcelona: Gaia.
- Tolle, E. (2006b). *Un mundo nuevo, ahora*. Barcelona: Grijalbo.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo, 27*, 92-99.
- Wegner, D.M. y Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 903-912.
- Wilson K.G. y Luciano M.C. (2002). Terapia de aceptación y compromiso (ACT). *Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

EVALUACIÓN DE CUSTODIA E INTERVENCIÓN EN CASOS DE SAP



Durante los días 2, 3 y 4 de octubre de 2008 se celebró en la sede del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental de Jaén, propuesto y organizado por la coordinadora de la sección de Jurídica de Jaén, haciéndose eco de esta nueva necesidad y pretendiendo dar respuesta a las demandas planteadas sobre intervención en casos de SAP, El curso de Evaluación de Custodia e Intervención en Casos de SAP. Impartido por una de las máximas expertas en este tema de nuestro país.

D^a Asunción Tejedor Huertas, Licenciada en Psicología por la Universidad de Granada (1986). Autora del libro "El Síndrome de Alineación Parental. Una forma de maltrato" de la editorial EOS, dirigido por D. Javier Urrea Portillo. Madrid 2006. Coordinadora de la Comisión de Psicología Jurídica del Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias desde el año 2001. Miembro del equipo de D. Javier Urrea Portillo dentro del programa ESCUELA PRÁCTICA PARA PADRES, desde septiembre de 2006. Periciales para el Tribunal de Justicia, desde el año 1994 hasta la actualidad, tanto a petición de parte como a petición de la Administración de Justicia. Ponente en diversos congresos, symposiums y jornadas sobre síndrome de alineación parental, así como autora de numerosos artículos sobre el tema.

D^a Asunción explicó el procedimiento de intervención a seguir en casos en que se detecte un caso de SAP. El curso ha sido muy práctico e instructivo para todos los asistentes abordando casos que se pueden presentar en la práctica clínica y especialmente en los juzgados e incidió en la importancia de realizar un eficaz informe pericial. Desde aquí agradecer a D^a Asunción Tejedor su profesionalidad, amabilidad y disposición para colaborar con el COPAO, y con la Sección de Psicología Jurídica de Jaén, a D. Manuel Vergara como vocal de psicología jurídica del COPAO su disposición, interés y disponibilidad para asistir a este curso, y a todos los asistentes, por su participación e interés por mejorar profesionalmente.

Un saludo afectuoso.

D^a M^a Agustina Vázquez Montávez
*Coordinadora de la Sección de Psicología
Jurídica del COPAO en Jaén.*



JORNADAS NACIONALES DE DEONTOLOGÍA Y ÉTICA: NUEVO CÓDIGO, NUEVOS RETOS

El pasado 4 de abril de 2008, la Comisión Deontológica Estatal aprobó el Proyecto del Nuevo Código Deontológico después de verificar y tratar todas las propuestas presentadas por los Colegios Profesionales de Psicólogos de España. Este proyecto, previa entrada en vigor, deberá ser aprobado por parte de la Federación Europea de Asociación de Psicólogos (EFPA).

El COPAO, en colaboración con el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España y la Universidad de Granada, llevará a cabo las Primeras Jornadas Nacionales de Deontología y Ética en la Psicología. Nuevo Código nuevos retos, que se celebrarán en la ciudad de Granada los días 27 y 28 de marzo de 2009. En las mismas se abordarán las cuestiones de Ética y Deontología que afectan a la profesión, y a los niveles de seguridad que ofrecen a los usuarios de la Psicología la normativa y reflexiones existentes, tanto en el ámbito público como privado.

El nuevo Código Deontológico, procurará adaptarse a la realidad profesional actual y pretende ser la norma de conducta profesional de la Psicología en cualquiera de sus ámbitos de aplicación, rigiéndose ante todo, por los principios de convivencia y legalidad democráticamente establecidos. Estas jornadas constituyen una oportunidad única para el flujo de ideas.

A estas jornadas está previsto que asistan las más destacadas autoridades en la materia de profesionales de reconocido prestigio y en la misma está presente la participación de, entre otros, D. José Chamizo de la Rubia; D. Javier Urrea Portillo, Psicólogo especialista en Psicología Clínica y exdefensor del menor en la Comunidad de Madrid y D. Vicente Bermejo Frígola, Presidente de la Comisión Deontológica del COP-CV.

Durante las Jornadas se abordarán aspectos como:

- Aproximación al nuevo Código Deontológico de la Psicología, así como a aspectos referidos a Deontología Profesional, los procedimientos de tramitación de las demandas o quejas así como la articulación de las posibles sanciones colegiales y la responsabilidad civil e incluso penal que puede resultar de actuaciones antiéticas.
- Cuestiones o dilemas éticos que se producen con mayor frecuencia en la práctica profesional a nivel público y privado.
- Ejercicio profesional digno. El mantenimiento de unos estándares éticos es tan relevante como una alta formación técnica.
- Aspectos prácticos en la realización y redacción de informes clínicos y periciales de la práctica profesional.

Os animamos a todos los colegiados y colegiadas a que participéis.

Actividad reconocida de INTERES CIENTÍFICO-SANITARIO por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Concedido el reconocimiento de 3 créditos de libre configuración por la Facultad de Psicología de la universidad de Granada.



JORNADAS NACIONALES DE DEONTOLOGÍA Y ÉTICA EN LA PSICOLOGÍA

Nuevo Código, nuevos retos

Ponentes:

- D. JOSÉ CHAMIZO DE LA RUBIA, Defensor del Pueblo Andaluz.
- D. JAVIER URRRA PORTILLO, Presidente de la Comisión Deontológica del COP de Madrid.
- D. JOSÉ JUAN SÁENZ SOUBRIER, Magistrado Juez, Sección II de la Aud. Prov. de Granada.
- D. MANUEL MARIANO VERA MARTÍNEZ, Decano del COPAO.
- D. ANTONIO MALDONADO LÓPEZ, Decano de la Fac. de Psicología de la Univ. de Granada.
- D. VICENTE BERMEJO FRÍGOLA, Presidente de la Comisión Deontológica del COP.
- D^a. ISABEL FERNÁNDEZ PORTILLO, Presidenta de la Comisión Deontológica del COPAO.
- D^a. CARMEN DEL RÍO SÁNCHEZ, Vicepresidenta de la Comisión Deontológica Estatal.
- D. MANUEL MUÑOZ LÓPEZ, Profesor Titular de la Facultad de Psicología de la UCM.
- D. VICTOR CLÁUDIO, Miembro de la Comisión Permanente de Ética de la EFPA.
- D. JAVIER TAMARÍT CUADRADO, Director de Calidad de la FEAPS.
- D. TORCUATO RECOVER BALBOA, Asesor Jurídico del COPAO.
- D. NICOLÁS GARRIDO MARTÍNEZ, Miembro de la Comisión Deontológica del COPAO.
- D. MANUEL VERGARA BLÁZQUEZ, Vocal de Psicología Jurídica del COPAO.

Días 27 y 28 Marzo 2009

Más información e Inscripciones: WWW.COPAO.COM

Concedido el reconocimiento de 3 créditos de libre configuración por la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada.



Facultad de Psicología de Granada

Actividad reconocida de INTERÉS CIENTÍFICO-SANITARIO por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía



Nº Exp.
256/08

Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

Lugar de realización:

Aula Magna de la Facultad de Psicología.
Universidad de Granada.
Campus Cartuja s/n.

Con la colaboración de:



Organiza



Fundación Psicología y Salud
Juan Huarte de San Juan



C/ San Isidro, 23 - Granada
Tfno. 958 535 148



Consejo General de Colegios
Oficiales de Psicólogos