

Tres publicaciones actuales sobre el mindfulness:

R. D. SIEGEL, *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2011.

F. DIDONNA (ed.), *Manual clínico de mindfulness*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012.

M. T. MIRÓ y V. SIMÓN (ed.), *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012.

Mindfulness es un neologismo inglés que ha sido traducido al español como atención plena, atención consciente o consciencia plena, aunque, como puede verse por los títulos en español de los tres libros aquí reseñados, en los últimos años ha sido más común dejar el término sin traducir, lo que es una clara demostración de su diseminación entre los clínicos y académicos de la psicología española. Probablemente, esta es ya la mejor de las opciones, puesto que ninguna de las traducciones acaba de evocar y recoger de forma conveniente lo contenido en el término que se usó originalmente.

Aunque han abundado las definiciones —y en estos mismos textos tenemos variados ejemplos— el mindfulness se entiende tanto como técnica cuanto como actitud vital: la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada instante y sin que exista una valoración o juicio (una opinión) sobre lo que se contempla, piensa o siente. Mindfulness y meditación tienen estrechos lazos de unión, lo que a su vez remite a procedimientos del budismo Zen. En la literatura científica, el mindfulness se ha popularizado merced a los trabajos pioneros de Jon Kabat-Zinn para el tratamiento del dolor crónico en el Centro Médico de la Universidad de Massachussets, a través de su conocido programa de Reducción del Estrés basado en el mindfulness, así como, en el campo de la intervención psicológica, por su difusión como una herramienta esencial en varias terapias de conducta de tercera generación (Terapia de Aceptación y Compromiso, Activación Conductual, Terapia Conductual Dialéctica y Terapia Cognitiva con base en el mindfulness, fundamentalmente). No obstante, hoy en día, es una práctica que trasciende estos modelos y aun la intervención psicológica en general, por lo que se ha propagado en libros no destinados a psicólogos y terapeutas sino al público en general, y se brinda como una herramienta que favorece llevar una vida más sosegada, plena y dichosa.

Precisamente, el texto de Siegel se orienta hacia la consecución de esa actitud en las actividades cotidianas. Está avalado por la celebridad de su autor, una autoridad, sin duda, en el campo del mindfulness; no en vano, Siegel —junto con Williams y Teasdale— firmó el libro de mayor predicamento en la aplicación del mindfulness a los trastornos depresivos y ha sido un investigador muy activo, con múltiples trabajos que han evidenciado la utilidad de este procedimiento en otros cuadros psicopatológicos. El libro tiene un tono divulgativo, es sencillo de leer y ofrece una simplificación para la práctica que puede convertirla en algo muy atractivo. Por otro lado, su enfoque de generalización del procedimiento va en la

misma línea que otros textos actuales, como el también publicado por Desclée en 2011 de Jorge Barraca (*El viaje al ahora*), lo que demuestra la importancia que está cobrando para los terapeutas no solo la práctica formal del mindfulness sino su extrapolación a las actividades corrientes de la vida. Por otro lado, las temáticas que aborda no se circunscriben únicamente las propias de la psicopatología y psicología de la salud (depresión, ansiedad, dolor crónico, estrés, fobias, etc.) sino también otras igualmente importantes, como las dificultades en las relaciones íntimas y entre padres e hijos, los problemas para tomar decisiones o el afrontamiento de acontecimientos vitales trascendentes, como la enfermedad grave y la muerte. Unas guías de recursos y de terapeutas de mindfulness cierran un volumen, que representa una buena aportación al campo por la calidad con la que se lleva a cabo la popularización.

Completamente distinto es el texto más extenso que se reseña aquí, el *Manual clínico de Mindfulness* que dirige Fabrizio Didonna como editor. Es este un libro para profesionales, psicólogos o investigadores, de más de 800 páginas y en el que firman capítulos los más reconocidos especialistas mundiales en el campo. Didonna tiene el mérito de coordinar una obra que sintetiza el estado de la cuestión en la práctica del mindfulness dentro de la clínica psicológica. Es hoy en día el texto de referencia académico y el manual de conocimiento obligado para todo profesional que desee conocer realmente los fundamentos del procedimiento y las evidencias de la investigación, tanto básica (en especial, con neuroimagen, correlatos fisiológicos y neurobiológicos) como aplicada (eficacia comparada en el tratamiento de la depresión, trastornos de ansiedad, obsesiones, dolor crónico, trastornos de la personalidad, trauma, adicciones, oncología, etc.), además de otros muchos temas afines (memoria, fenomenología, uso en niños y ancianos, etc.). No debe dejar de reseñarse un interesante capítulo dedicado a la evaluación del mindfulness, un aspecto crucial para el avance científico que muchas veces ha sido descuidado en otros textos y en las revistas de investigación. En este capítulo se recopilan con exhaustividad las distintas escalas y cuestionarios que se han desarrollado para la evaluación de este estado-técnica y se hacen las consideraciones oportunas sobre su medición.

Por último, el texto firmado por María Teresa Miró y Vicente Simón (también como editores), *Mindfulness en la práctica clínica*, acoge unos excelentes capítulos que firman distintos autores del mindfulness en nuestro país, en general conocidos como terapeutas y divulgadores del procedimiento. Destinado sobre todo a clínicos que quieren ahondar en el conocimiento y en la práctica del mindfulness para aplicarlo a sus terapias, el grueso del volumen se organiza a partir de trastornos (ansiedad, depresión, TOC, trastornos de la conducta alimentaria, dolor crónico y trauma, y trastornos de la personalidad), por lo que el lector puede dirigirse sin demoras al cuadro en el que está interesado profundizar. Sin embargo, el libro tiene también otros capítulos —firmados por alguien tan reconocido en la conocimiento como Vicente Simón— destinados a los terapeutas que quieran desarrollar su formación y mejorar en su propia auto-observación en terapia. Son estos dos capítulos introductorios una gran aportación del manual, sin menoscabo de lo contenido en los demás, al recorrer los distintos trastornos. En suma, un texto práctico de nuestro

país para terapeutas que deseen ver los beneficios que puede acarrear el mindfulness para la terapia psicológica.

JORGE BARRACA MAIRAL
Universidad Camilo José Cela

M. A. RUIZ, M. I. DÍAZ y A. VILLALOBOS, *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo-Conductuales*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2012. ISBN: 978-84-330-2535-7

Estamos ante un manual destinado a alumnos y profesionales realmente útil, pues reúne algunas de las cualidades que lo convertirán en una referencia de primer nivel en el panorama de la intervención cognitivo-conductual de nuestros días. Para empezar porque las autoras equilibran muy adecuadamente la explicación histórica y la investigación empírica de las distintas técnicas con las recomendaciones y explicaciones necesarias a la hora de ponerlas en práctica. De aquí que tanto los alumnos que cursan las asignaturas de modificación de conducta, técnicas de intervención cognitivas o técnicas conductuales como los profesionales que deben practicarlas en consulta encontrarán en sus páginas la información crucial para su asimilación y correcta comprensión.

En cada capítulo —y esto ya va dirigido más claramente a los alumnos del Grado de Psicología— se traza un mapa conceptual que facilita en gran medida el trabajo de síntesis que requiere el estudio del texto. Sin duda, no ha sido esta una labor fácil o rápida, y revela la claridad y el cuidado que se ha puesto en la estructuración de todo el contenido.

La actualidad del libro es otra de sus grandes virtudes. Junto con las técnicas tradicionales de terapia de conducta y la revisión de los modelos cognitivos de Beck, Ellis o D'Zurilla se incluyen capítulos —excelentemente sintetizados— de las terapias de conducta de tercera generación y del mindfulness. Estos desarrollos recientes, y aún poco manejados por el grueso de psicólogos cognitivo-conductuales, pasan así desde textos americanos específicos sobre ellos o desde los artículos de investigación más recientes a los manuales de formación en la carrera, de manera que empezarán a constituir ya el corpus de los futuros profesionales, que, así, sentirán estos modelos de manera mucho más cercana y vinculada directamente a su formación universitaria. Si bien no puede atribuírse a este manual el mérito de ser el primero en seguir esta senda, sí que puede afirmarse que lo hace con la extensión, claridad y calidad muy superior a la vista hasta este momento.

Otros aspectos reseñables y que hacen atractiva la adquisición del texto son los siguientes: 1. una actualización bibliográfica real, que incluye, además, recomendaciones de lecturas divulgativas que permiten una mayor comprensión de los contenidos para lectores no especialistas; 2. una excelente redacción, que facilita la lectura, y que se articula tanto a través de un discurso fluido como de una concreción en puntos clave, destinados a facilitar el aprendizaje de los aspectos fundamentales, y a la que habría que añadir unos resúmenes comprensivos bien elaborados; 3. un justo equilibrio entre extensión y variedad de contenidos con una síntesis de las técnicas de intervención realmente empleadas en la clínica actual, lo que acaba conforman-