

ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS): POR QUÉ ES POSIBLE QUE FUNCIONE Y POR QUÉ ES SEGURO QUE TRIUNFE

José Errasti-Pérez¹, Susana Al-Halabí¹, Emilio López-Navarro²
y Marino Pérez-Álvarez¹

¹Universidad de Oviedo; ²Universidad de las Islas Baleares (España)

Resumen

La atención plena (*mindfulness*) ha desbordado el ámbito clínico y comienza a aplicarse con entusiasmo en la escuela, el deporte o la empresa. La sospecha de que estamos ante una intervención que, aunque probablemente eficaz, tenga un tamaño de efecto pequeño, lo que obliga a realizar investigaciones con gran rigor. Así, solo conociendo los procesos psicológicos implicados en la atención plena podremos tener una visión más realista de su utilidad ante los diferentes problemas. Ante esto, ¿cómo explicar el extraordinario éxito que está obteniendo en Occidente la atención plena, tanto a nivel académico como mundano? Se presentan tres principios conductuales que se practican durante el entrenamiento en atención plena y se denuncia su uso ideológico, que aparece enmarcado, no en la mística existencial ni en el conductismo contextual, sino en la psicología positiva y su agenda neoliberal.

PALABRAS CLAVE: *atención plena, proceso, contenido, contexto, el yo, neoliberalismo.*

Abstract

Mindfulness has gone beyond clinical applications and is beginning to be enthusiastically applied in schools, sport, and business settings. It seems to be a type of intervention that, while probably effective, has a small effect size, which calls for rigorous research. Understanding the psychological processes involved in mindfulness is essential in order to achieve a more realistic picture of its usefulness for some behavioral disorders. How can we explain the extraordinary success of mindfulness in western societies, both in academia and in popular culture? We present three behavioral principles and ideological reasons for applying mindfulness. Nowadays, mindfulness is framed not by mystical existentialism or contextual behaviorism, but by positive psychology and its neoliberal agenda.

KEY WORDS: *mindfulness, self-as-content, self-as-process, self-as-context, the self, neoliberalism.*

Introducción

La definición estándar más habitual señala que la atención plena (*mindfulness*) es un tipo de conciencia o de estado psíquico que aparece cuando prestamos (1) atención de forma intencionada a (2) nuestro campo de conciencia (3) tal y como se nos aparece en el aquí y ahora y (4) sin realizar ningún juicio de valor sobre el mismo e intentando atenuar cualquier reacción afectiva (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1994). La contemplación del flujo de la conciencia requiere de una apatía, un desapego o distanciamiento (*defusion*) -según tradiciones-. Se permite la aparición de contenidos mentales y se permite su desaparición, destacándose así el carácter pasajero y fluido del psiquismo.

Nótese que no se están incluyendo en esta definición de atención plena ni sus objetivos ni los procesos que teóricamente activa -técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento, de aceptación-. Ni siquiera consideraremos, de entrada, la atención plena como una técnica. Hay motivos teóricos y conceptuales para no hacerlo. Se trata de un hacer, un hacer concreto y materialmente dado (Karunamuni y Weerasekera, 2019). Como último elemento definitorio, cabría destacar que, al igual que todo hacer, toda práctica, la atención plena se presenta como un entrenamiento, que sólo dará sus frutos tras una práctica constante y continuada (Kabat-Zinn, 2013; Spijkerman *et al.*, 2016). El profesional no explica lo que hay que hacer, quizá porque no hay nada que hacer o porque sí hay algo que hacer: nada. Estos juegos paradójicos (hacer/no hacer, ser/no ser) aparecen en todas las tradiciones de la mística y van a ser muy frecuentes en la práctica y las justificaciones de la atención plena. Consignas como “hacer nada” o “dejar que la atención flote sin objeto” rozan el oxímoron, motivo por el que se proponen algunas ayudas como concentrarse en la respiración o realizar un escaneo corporal (Fischer *et al.*, 2017; Simón, 2011).

Llegada a Occidente y explosión de la atención plena

El origen de las prácticas de atención plena suele situarse en la espiritualidad oriental, vinculándolo especialmente a la meditación budista y, en particular, a una forma de meditación llamada *vipassana* (Nisbet, 2017). Es conocido que su popularización en los Estados Unidos viene básicamente de la mano de John Kabat-Zinn, quien realiza a finales de los 70 y comienzos de los 80 un protocolo de ocho sesiones para la reducción del estrés (*mindfulness-based stress reduction*, MBSR). Esta intervención comienza a obtener resultados más que prometedores ante problemas de dolor crónico (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985). A la luz de estos datos, Kabat-Zinn, desde la Universidad de Massachussets, presenta esta nueva técnica según los estándares científicos y desprovista de cualquier rasgo de sus orígenes budistas. Ya no hace falta creer, ni siquiera conocer, las cuatro nobles verdades o el óctuple camino noble (más adelante en este texto se matizará esto). Y a partir de ahí experimenta un notabilísimo auge.

Sucesivas investigaciones parecen señalar la eficacia de la atención plena para un amplísimo abanico de trastornos psíquicos (Fonseca-Pedrero *et al.*, 2021) - psicosis, estrés, ansiedad y depresión, abuso de drogas, insomnio, problemas

sexuales, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, etc.- y en todo tipo de poblaciones -niños, adultos, ancianos- alrededor del mundo (Creswell, 2017; Dawson *et al.*, 2020; Donald *et al.*, 2020; Goldeberg *et al.*, 2018, 2020; Hartley *et al.*, 2019; Hofmann *et al.*, 2010; Kraemer *et al.*, 2020; López-Navarro y Al-Halabí, 2021; López-Navarro, Fonseca-Pedrero, *et al.*, 2022; Martínez-Escribano *et al.*, 2017; Moreno-Jiménez *et al.*, 2021; Oberoi *et al.*, 2020; Odgers *et al.*, 2020; Reangsing *et al.*, 2021; Romero *et al.*, 2020; Sala *et al.*, 2020; Schmidt *et al.*, 2021; Shires *et al.*, 2020; Valiente-Barroso *et al.*, 2021). Igualmente, problemas de naturaleza más fisiológica -por ejemplo, hipertensión o dolor crónico- también parecen beneficiarse de esta práctica (Creswell *et al.*, 2019; Scott-Sheldon *et al.*, 2020). La atención plena desborda el ámbito clínico y comienza a aplicarse también con buenos resultados en la escuela, el deporte, el ejército, la empresa, la política, las cárceles, etc. (Chmielewski *et al.*, 2021; Goilean *et al.*, 2020; Hsu *et al.*, 2021; López-Navarro *et al.*, 2020; Moix *et al.*, 2021; Shonin *et al.*, 2013). Aunque sus defensores no dejan de advertir que no estamos ante una panacea, ellos mismos no dejan de actuar como si lo fuera. Sirva como ejemplo lo siguiente: la famosa empresa *Amazon* recoge más de 100.000 productos en su página web -sobre todo, libros, pero también productos para el hogar, cds, juguetes, etc.- bajo el epígrafe "mindfulness". Otros gigantes del consumo, como *Primark*, han creado la línea de ropa "mindfulness". En el ámbito mundano, aparece la atención plena sexual, la atención plena para perros, etc.

A nivel académico, el auge de la atención plena es igualmente indiscutible. *Science Direct* recoge más de 50.000 artículos científicos en los últimos 20 años con el término "mindfulness" en el título, la curva por años no para de crecer (300 en 1999, 6800 en 2020) y probablemente no haya alcanzado su máximo. Una vez que la academia se apropia de la atención plena, lo somete a su lógica y lo formatea a su escala. Así, la psicología, por ejemplo, comienza a realizar modelos de funcionamiento y de procesos de la atención plena: de esta manera, las psicologías de orientación más dualista o cognitivista intentarán aclarar qué puede estar sucediendo en la mente de las personas, mientras que las psicologías más centradas en el aprendizaje proponen reconstruir la práctica de la atención plena desde categorías conductuales. La neurología -que en la actualidad se propone como la ciencia definitiva, la ciencia de ciencias, a través de la etiqueta "neurociencias" (Pérez Álvarez, 2011, 2019)- aplaude la llegada de la atención plena y despliega sus cerebros coloreados y otras neuroimágenes correlacionadas con su práctica.

Causas del éxito de la atención plena en Occidente

Y, sin embargo, los datos de los análisis y metaanálisis no parecen justificar esta euforia. Los metaanálisis publicados durante los cinco últimos años señalan consistentemente que la atención plena dista de ser la panacea con la que habitualmente se le compara. Junto a investigaciones que han encontrado resultados positivos (Kuyken *et al.*, 2016; López-Navarro *et al.*, 2015), otros muestran tamaños del efecto de la intervención mucho más pequeños (Goldberg *et al.*, 2020; Goyal *et al.*, 2014; Schell *et al.*, 2019; Seshadri *et al.*, 2020; Shires *et al.*, 2020; Turgon *et al.*, 2019), y en ocasiones ninguna diferencia respecto a grupos

placebo e incluso grupos de control (Liu *et al.*, 2018; Theadom *et al.*, 2015). A pesar del interés clínico y la eficacia probada en algunas poblaciones, parece haber cierto consenso acerca de que es necesaria investigación más detallada que desmantele la práctica global de la atención plena en componentes activos y elementos espurios (Kwon, 2020), así como un incremento en la atención a las posibles variables personales implicadas (López-Navarro, Al-Halabí, *et al.*, 2022). La sospecha de que estamos ante una intervención que, aunque probablemente eficaz, tiene un tamaño de efecto pequeño obliga a realizar investigaciones con grandes tamaños muestrales y conducidas con gran rigor en las medidas y en el manejo de las variables, características éstas no muy habituales en los estudios sobre la eficacia de la atención plena. Sólo conociendo los procesos psicológicos implicados en la atención plena podremos tener una visión más realista de su utilidad ante los diferentes problemas.

Ante esto, ¿cómo explicar el extraordinario éxito que está obteniendo en Occidente la atención plena, tanto a nivel académico como mundano? Cabría adelantar que la atención plena, práctica milenaria salvífica venida de tierras exóticas, encaja a la perfección con uno de los componentes ideológicos básicos del individuo urbano actual en la conformación de su mapa conceptual del mundo, el que solemos denominar el “mito de la naturaleza” (Errasti, 2002), es decir, la idea de que la vida actual en la ciudad “desnaturaliza” al individuo, lo deshumaniza, le hace perder una supuesta esencia humana; esto sería la fuente de todos los malestares propios del mundo moderno, de esa insatisfacción básica que todos sentimos en mayor o menor medida, de forma que la solución es volver a la pureza, a la autenticidad de la naturaleza, reino de la armonía, el equilibrio, la paz, la plenitud que se fue -del verbo ser- y que se fue -del verbo ir-. Se excusa decir que esta visión de la naturaleza es una impostura, propia de sociedades ricas en donde la naturaleza real ha quedado tan evacuada que la vida del ciudadano puede transcurrir sin que éste experimente jamás el carácter hostil de aquélla. Ejemplos del mito de la naturaleza están por todas partes, pero en este momento lo importante es destacar que dentro de la “naturaleza” el individuo actual se incluyen tanto aspectos salvajes, como los bosques y los animales, como aspectos culturales que, por lejanos y exóticos, se le presentan como aún puras. Así, funcionando bajo el mito de la naturaleza, se otorga una autenticidad esencial, sea, por ejemplo, a los monasterios budistas, de la que carecerían los monasterios católicos.

La atención plena es un caso ejemplar de una práctica que se asocia a la ensoñación de volver a estar en contacto con una pureza perdida. Aunque Kabat-Zinn destaca inicialmente su compromiso con una visión “científica” y desmistificada de la atención plena, su obra consigue mantener una cuidadosa ambigüedad, en donde se recogen las simpatías occidentales-positivistas junto a las adhesiones exótico-orientalistas. Todas las tradiciones culturales, no sólo las orientales, incorporan místicas contemplativas que pretenden desapegarse del yo, diluirlo en un marco más amplio, de naturaleza no verbal, llámese universo, dios o sabiduría, etc., y aun así, cuesta imaginar que la atención plena hubiese triunfado como lo ha hecho si, en vez de evocar a Buda y al Dalai Lama, evocase la mística de Teresa de Jesús y Juan de la Cruz o la contemplación de Ignacio de Loyola. Incluso los padres de las principales corrientes psicológicas modernas no son ajenos a ello. Por un lado, el psicoanálisis freudiano, con su énfasis en la asociación libre, la

atención flotante de terapeuta y paciente, y la verbalización ausente de todo juicio del flujo de la conciencia, tiene un claro sabor a atención plena, al margen de la doctrina de Freud. Por otro lado, el fundador de la psicología norteamericana William James, presenta una definición de introspección con claras reminiscencias al concepto de atención plena -actitud distancia, observación de los propios contenidos- (Stanley, 2012). En cualquier caso, la atención plena se reconoce en la ataraxia epicúrea, en la apatía estoica. Este componente *snob*, burgués, vinculado al mito de la naturaleza, ha desempeñado un papel tan importante en el éxito popular actual de la atención plena como los estudios realizados bajo diseños de ensayos clínicos, y ni la gente de la calle ni la Academia se libra de él.

Procesos psicológicos implicados en la práctica de la atención plena

Sin ser la panacea comentada, los datos sí permiten sostener que la atención plena incorpora algún tipo de principios beneficiosos para el funcionamiento psíquico de los individuos (Creswell, 2017; Duarte *et al.*, 2019; Kwon, 2020). En la actualidad, su práctica forma parte del arsenal terapéutico de las llamadas terapias contextuales o terapias conductuales de tercera generación (Pérez Álvarez, 2014). Desde este punto de vista cabría distinguir al menos tres posibles principios conductuales que se practican durante el entrenamiento en atención plena, sea el terapeuta consciente o no de lo que está haciendo. Cada uno de los cuales tendría que ver con algún aspecto de la definición de atención plena:

1. Sin juicios de valor ni reacciones afectivas: desensibilización sistemática (DS).

Se trata de una de las primeras técnicas terapéuticas que se incorporaron formalmente a la psicología clínica, ya en los años 50, con la obra de Joseph Wolpe (1958). Originariamente está basada en el llamado "principio de inhibición recíproca", por el cual la respuesta de ansiedad ante un estímulo puede ser neutralizada si se condiciona a dicho estímulo otra respuesta incompatible con la ansiedad. Se han usado respuestas como la excitación sexual o la ingesta, pero obviamente la más usada es la relajación. En la DS se van presentando gradualmente, bien en vivo o bien en imaginación, los estímulos que evocan respuestas de ansiedad en situaciones de relajación. En cierto sentido, la atención plena es una DS, si bien aquí no se planifica de forma protocolizada el orden y la temporización de la exposición a los estímulos, sino que se permite que estos se presenten espontáneamente en el campo de la conciencia del individuo. Se pierde en sistematismo, pero se gana en validez ecológica. La clave es que el individuo ha de estar abierto a aceptar con apatía cualquier contenido que aparezca en su conciencia, sin buscarlo, pero también sin evitarlo.

Teniendo en cuenta que buena parte de los problemas psíquicos tienen que ver con los atascos que se producen cuando la persona intenta evitar experiencialmente ciertas emociones, pensamientos, situaciones, etc., la prescripción de aceptarlos apáticamente cambia su significado experiencial para la persona -se neutraliza de esta manera la evitación experiencial, proceso que desde la psicología contextual se ha propuesto en ocasiones como el elemento transdiagnóstico por excelencia. Y es esperable que los contenidos problemáticos sean los de aparición más frecuente en las personas que precisamente luchan por evitarlos. De ahí el carácter contextual de

la intervención, que ya no persigue la desaparición de los pensamientos o emociones depresivos, ansiosos, obsesivos, etc., en tanto dejan de ser el enemigo que se combate. Sencillamente, ya no hay campo de batalla. Al cambiar el contexto verbal en donde se enmarcan, cambia lo que significan y el sufrimiento que producen a la persona. Este cambio de significado es incompatible con la ansiedad. Muchas intervenciones psicológicas de diversas orientaciones han jugado con esta intención paradójica, prescribiendo explícitamente la aparición del problema que, tras dicha prescripción, pasa a desempeñar un papel completamente diferente en la vida del individuo. En la atención plena los elementos psíquicos que habitualmente se evitan empiezan a aceptarse. Contra la DS clásica, la atención plena podría ser entendida como una especie de DS de tercera generación.

2. *Atención de forma intencionada a nuestro campo de conciencia: control estimular y encadenamientos.* Otra actividad clásica en la terapia de conducta es la intervención sobre el control estimular, esto es, la relación que existe entre ciertos estímulos y ciertas respuestas, incluidos los estímulos resultantes de la autoestimulación que toda respuesta previa incorpora (Saunders y Williams, 1998). En la mayoría de los problemas psíquicos aparecen múltiples asociaciones de emociones y pensamientos que terminan funcionando de forma encadenada, provocando que fenoménicamente se salte del comienzo al final de la cadena. Por ejemplo, "he suspendido las oposiciones → los demás aprueban y yo no → siento vergüenza → no quiero ver a nadie → no me apetece estar con mi pareja", o "noto un poco de mareo → esto va a ser algo grave → voy a perder el control → hay algo estropeado en mí → no merezco ser querido". La atención intencionada al campo de la conciencia permite recuperar las cadenas completas de asociaciones y relaciones verbales, lo que permite distanciarse de su carácter automático y recuperar el control sobre cada uno de sus elementos, pudiendo alterar su control estimular, por ejemplo, al revelarse lo irracional de algunas asociaciones.

Este efecto de promoción de la conciencia tampoco es una novedad dentro del campo de la psicoterapia. Va en la misma línea y apela a procesos semejantes a los que se encuentran en la práctica del autodistanciamiento, elemento también propio de las terapias contextuales, en particular, de la terapia de aceptación y compromiso. Aunque pueda parecer paradójico, es justamente la atención plena al curso de la conciencia la que permite dejar de estar fundido con ella y trascenderla, mediante un distanciamiento de la propia experiencia que, como vamos a ver en el siguiente punto, ya está directamente recogido en las terapias de tercera generación.

3. *Tal y como se nos aparece en el aquí y ahora: el yo como contexto.* Como se acaba de apuntar, la conexión más importante de la atención plena con la terapia de conducta tiene que ver con el desarrollo de las terapias contextuales, la teoría del marco relacional (*relational frame theory*, RFT) y su propuesta de tres niveles de construcción verbal del yo. Para la RFT el psiquismo tiene una naturaleza básicamente verbal, de forma que todos los actos -pensamientos, sentimientos, movimientos, emociones- se comportarán según los principios de las redes de relaciones que forman la conducta verbal (Hayes *et al.*, 2001). Esto permite distinguir tres tipos funcionalmente diferentes de yo:

i) El yo como contenido: tan pronto como los seres humanos nos volvemos conscientes de nosotros mismos, comenzamos a interpretar, explicar, evaluar,

predecir nuestra conducta en una racionalización narrativa que intenta ser coherente y estable en el tiempo acerca de nosotros mismos (“soy muy nervioso”, “soy una persona que no soporta el desorden”, “duermo fatal antes de los exámenes”, “soy tan aburrido que me pasé el fin de semana entero en la cama”). En el *yo* como contenido, el *yo*, desde el presente, valora el pasado y el futuro, y, aprovechando toda la potencia del lenguaje, se funde experiencialmente con tal contenido, llegando a sustituir a la realidad. El contenido del *yo* tiene un importante efecto de autopropagación, llega a secuestrar al *yo* y puede desempeñar un papel crucial en el mantenimiento de pautas de conducta disfuncional.

ii) El *yo* como proceso: en este caso el *yo* funciona como el sujeto de la actividad psíquica actual, con relación a los elementos que quizá posteriormente construyan el *yo* como contenido (“estoy muy nervioso”, “estoy muy enfadado por el desorden de mi despacho”, “voy a suspender el examen de mañana porque no puedo dormir”, “me voy a terminar la tarta”). En español contamos con la distinción verbal entre “ser” y “estar”, y el *yo* como proceso se correspondería con el verbo “estar”, cambiante y activo. El *yo* como proceso es el agente de la actividad del individuo.

iii) El *yo* como contexto: llegamos al *yo* más relacionado con la atención plena y con la prevención de los problemas psíquicos (McHugh *et al.*, 2019). Estamos ante el observador del agente al que nos acabamos de referir, el elemento invariante de todas las formulaciones y las funciones del *yo*, el que ejecuta todos los juicios, pero no es objeto de ninguno de ellos, aquél cuyo único contenido es el aquí y el ahora (“me estoy dando cuenta de que estoy nervioso”, “noto que estoy enfadado por el desorden del despacho”, “noto que no dejo de pensar que voy a suspender el examen de mañana porque no puedo dormir hoy”, “me doy cuenta de que he vuelto a pensar en mi exmarido”). Volviendo a la distinción verbal entre “ser” y “estar”, el *yo* como contexto se correspondería con el verbo “ser” por su invarianza, permanencia y punto de referencia desde el que se enfoca toda la actividad y la narrativa del *yo*. Estamos ahora ante un *yo* trascendental, porque, aunque es un producto de los procesos verbales, nunca puede ser experimentado como un objeto desde un nivel superior del *yo*.

Si noto que estoy sintiendo ansiedad, está claro que la ansiedad no soy *yo*, en tanto *yo* no puedo ser el observador y lo observado. Si me doy cuenta de que siempre hablo en términos peyorativos de mí mismo, ¿quién soy *yo*? ¿aquél del que se habla -*yo* como contenido-, el que está hablando -*yo* como proceso- o el que desde un nivel superior es consciente de estar hablando -*yo* como contexto-? Este carácter nuclear, de perspectiva jerárquicamente insuperable del *yo* como contexto, es el que lo dota de ciertas connotaciones espirituales, trascendentes. Del observador no pueden predicarse los juicios de lo observado, su transitoriedad, su circunstancialidad, sus pasiones positivas o negativas. Su naturaleza lingüística está casi disuelta, muy mitigada. Desde él se puede ver desde fuera, desde la apatía, desde el silencio, desde el dolor.

La apatía estoica, la ataraxia epicúrea, el nirvana budista, la contemplación católica, la defusión contextualista, son diferentes aproximaciones a este *yo* como contexto del psiquismo, como tablero en donde se juega la vida, claramente diferenciado de las fichas con las que se juega. Muchos estudios han demostrado el efecto beneficioso que tiene sobre los problemas psíquicos la potenciación

experiencial del yo como contexto y la atenuación del yo como contenido (McHugh y Stewart, 2012). Esto es, pasar del “tengo mal carácter” a “noto cómo me estoy enfadando por lo que me has dicho”. Y la atención plena es una práctica de esta naturaleza, en donde se pretende entrenar un yo contemplativo, superior en perspectiva y distancia a los yoes movidos por la impulsividad y la irreflexión.

Ahora bien, si esto es así, entonces la atención plena no es una técnica contra el estrés ni contra el dolor de espalda, por más que probablemente tenga efectos positivos sobre estos y otros problemas, sino una actitud compasiva, sobria, tranquila, madura, desde la que afrontar el inevitable sufrimiento de la vida. La atención plena es una actitud vital ante el sufrimiento, no una forma de eliminarlo. Nada que ver con la atención plena comercial y exótica, el que promete resultados terapéuticos dentro de los estándares clínicos, el que ha protagonizado el auge gigante de la atención plena en el mundo rico, el que ha terminado convirtiéndose en la espiritualidad de las nuevas sociedades capitalistas, dada la facilidad con la que puede derivar hacia el sentimiento-centrismo, el individualismo, la inmadurez y el sometimiento de los ciudadanos a las condiciones objetivas de vida que les impone el mundo empresarial.

McMindfulness y psicología positiva

De esta manera, esta visión que se ha presentado obliga a denunciar el uso ideológico que se está haciendo de la atención plena, en lo que Purser (2019) ha llamado *McMindfulness*. El *McMindfulness* es la atención plena que aparece enmarcada, no en la mística existencial ni en el conductismo contextual, sino en la psicología positiva y su *happycracia* asociada (Pérez Álvarez *et al.*, 2018). Aunque ambos se llamen “mindfulness”, poco tiene que ver una actitud compasiva y contemplativa, necesariamente crítica de una sociedad neoliberal consumista y anegada en el deseo exacerbado, con una técnica supuestamente refrendada por la ciencia que promete paliar los efectos dañinos del capitalismo consumista sobre el individuo, dándolo por supuesto y sin cuestionarlo. Procedería ahora hacer una presentación brevísima de la psicología positiva y la *happycracia*, para denunciar a continuación su agenda neoliberal encubierta. Será muy fácil ver la conexión de todo esto con el *McMindfulness*.

Entendemos por psicología positiva una corriente extraordinariamente exitosa de la psicología académica actual que pretende dedicarse al estudio científico de la felicidad. Esta corriente predica que la felicidad -la positividad, el optimismo, la autoestima incondicional- mejorará nuestra salud, nos hará triunfar en nuestros puestos de trabajo, aumentará nuestro nivel económico, nuestro éxito social, nuestra esperanza de vida, etc. Tal como muchos autores han denunciado (Cábanas y Sánchez González, 2012; Pérez Álvarez, 2012, 2013; Pérez Álvarez *et al.*, 2018), esta nueva escuela no pasa de ser una impostura meramente ideológica, tras la que se oculta cierto inmovilismo social que pretende subjetivizar el bienestar emocional, quitando el acento de los elementos micro y macrosociales con los que la persona opera, y poniéndolo en la forma en como estos son percibidos por el individuo.

El mito de la felicidad que se intenta vender en la psicología positiva parte de cuatro ideas básicas, las cuatro falsas: (1) la felicidad es un universal humano

atemporal, ahistórico (así, podríamos equiparar la “eudaimonia” de Aristóteles con la felicidad de los *influencers*), (2) todo ser humano la busca por encima de cualquier otra cosa, como la clave, el sentido de su vida, deseando alcanzar su estado de plenitud, armonía y desarrollo, (3) una vez que nos hemos librado de la filosofía, podemos estudiar científicamente la felicidad como se estudia cualquier otro fenómeno natural, y (4) la felicidad está al alcance de todo el mundo, ya que no depende tanto de las condiciones objetivas, sino de cómo nos las tomamos, y todos nos podemos percibir cualquier condición -un despido, un cáncer- con las gafas de la felicidad. Todos tenemos la capacidad de ser felices, una voluntad de felicidad que con su mera invocación ya hace que veamos cualquier circunstancia de la vida como una ocasión para la felicidad, la única y verdadera felicidad que está en nosotros mismos (Pérez Álvarez *et al.*, 2018).

La felicidad es el nuevo criterio de éxito en la vida, el primero en el que verdaderamente existe igualdad de oportunidades gracias a la nueva democracia de las emociones. No es de extrañar que en las encuestas todo el mundo se declare feliz, ¿quién va a reconocer que, pudiendo elegir voluntariamente ser un ganador, ha preferido optar por ser un perdedor? En este contexto, las grandes empresas -por ejemplo, Google o Amazon- promueven entre sus empleados talleres de atención plena contra el estrés bajo la etiqueta de SIY (*search inside yourself*), en un intento por privatizar el estrés laboral, intentando que los trabajadores se conviertan en “emprendedores del yo”, dado que “el estrés es algo que nos imponemos a nosotros mismos”. Esta versión de la atención plena pretende asociar productividad y beneficios empresariales con paz mental y plenitud.

Cuando se mira hacia adentro no se atiende a las cuestiones económicas o políticas. Las condiciones externas son las que son y la atención plena puede aumentar mi felicidad sin cambiar nada del mundo en el que vivo. De hecho, la contemplación carente de todo juicio termina favoreciendo una actitud servicial, presentando como sofisticación y autodesarrollo lo que no es más que conformismo social, confundiendo serenidad con amansamiento. “No juzgarás” parece ser el undécimo mandamiento.

Este *McMindfulness* sin ética, sin alma, convertido en una mera técnica para potenciar el ensimismamiento y la sumisión que lleva consigo, valorado únicamente por su contribución al furioso individualismo del capitalismo actual y por sus posibles efectos beneficiosos médicos o psicológicos, es radicalmente opuesto a una atención plena presente como actitud en una vida vivida a propósito, de forma consciente e informada, y dotada de sentido, del único sentido posible, que es aquél que está inserto en el mundo, la realidad y las relaciones interpersonales micro y macrosociales saludables. Hay que tener cuidado para que la atención plena no se convierta en un entretenimiento balsámico, al servicio de la *happycracia* neoliberal, en donde ya no se reconoce su razón de ser original, al convertirlo en una práctica “científica” y “occidental” con la excusa de limpiarla de aspectos religiosos que supuestamente la lastrarían.

Conclusión

La conclusión de este artículo es agri dulce. Freud nos recordó en alguna ocasión que las ostras elaboran sus perlas alrededor de un grano de arena, y, efectivamente, la implantación de la actitud de tomar consciencia (*mindful*) como la nueva espiritualidad del capitalismo no es completamente gratuita, sino que se elabora alrededor de una práctica que incorpora probablemente componentes que pueden ayudar a enfrentarse al inescapable sufrimiento humano. Se da, sin embargo, la paradoja de que tales actitudes se pervierten al ponerlas al servicio de la psicología positiva, una forma de entender la naturaleza humana vinculada al mercado y al neoliberalismo actual, en los antípodas de las ideas que alumbraron originariamente la actitud contemplativa y serena que caracteriza a la atención plena.

Sería interesante preguntarse hasta qué punto la ayuda que puede ofrecernos la atención plena queda neutralizada al presentarlo bajo una lógica que forma parte del problema del sufrimiento humano y no de su solución, o, al menos, cuánto más provechosa sería su práctica en una sociedad que no viera en el placer inmediato la meta y justificación de la existencia humana, dando por sobreentendido que ante el sufrimiento no cabe sino hacer cuanto sea preciso para eliminarlo.

¿Retendrá la atención plena su efecto beneficioso a pesar de su desvirtuación a manos de la *happycracia* (Cabanas e Illouz, 2019) o terminará engrosando la lista de pseudotecnologías del *yo* que se ofrecen como entretenimientos calmantes y disecados para el disfrute narcisista de los amantes de las esencias y los exotismos?

Referencias

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- Cabanas, E., e Illouz, E. (2019). *Happycracia: cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Paidós.
- Cábanas Díaz, E. y Sánchez González, J.C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172-182.
- Chmielewski, J., łoś, K. y łuzyński, W. (2021). Mindfulness in healthcare professionals and medical education. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(1), 1-14. doi: 10.13075/ijom.1896.01542
- Creswell, J.D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224-232. doi: 10.1097/PSY.0000000000000675
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B. y Galante, J. (2020). Mindfulness-Based interventions for university students: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied psychology: Health and Well-being*, 12(2), 384-410. doi: 10.1111/aphw.12188
- Donald, J. N., Bradshaw, E. L., Ryan, R. M., Basarkod, G., Ciarrochi, J., Duineveld, J. J., Guo, J. y Sahdra, B. K. (2020). Mindfulness and its association with varied types of motivation: a systematic review and meta-analysis using self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(7), 1121-1138. doi: 10.1177/0146167219896136

- Duarte, R., Lloyd, A., Kotas, E., Andronis, L. y White, R. (2019). Are acceptance and mindfulness-based interventions 'value for money'? Evidence from a systematic literature review. *The British Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 187-210. doi: 10.1111/bjc.12208
- Errasti, J. (2002). *Introducción a la psicología de la personalidad*. Valencia: Promolibro.
- Fischer, D., Messner, M. y Pollatos, O. (2017). Improvement of interoceptive processes after an 8-week body scan intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 452. doi: 10.3389/fnhum.2017.00452
- Fonseca Pedrero, E., Pérez-Álvarez, M., Al-Halabí, S., Inchausti, F., Muñiz, J., López-Navarro, E., Pérez de Albéniz, A., Lucas Molina, B., Debbané, M., Bobes-Bascarán, M. T., Gimeno-Peón, A., Prado-Abril, J., Fernández-Álvarez, J., Rodríguez-Testal, J. F., González Pando, D., Díez-Gómez, A., García Montes, J. M., García-Cerdán, L., Osma, J., Peris Baquero, Ó... Marrero, R. J. (2021). Tratamientos psicológicos empíricamente apoyados para adultos: una revisión selectiva. *Psicothema*, 33(2), 188-197. doi: 10.7334/psicothema2020.426
- Goilean, C., Gracia, F.J., Tomás, I. y Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del Psicólogo*, 41(2), 139-146. doi: 10.23923/pap.psicol2020.2929
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., Kearney, D. J. y Simpson, T. L. (2020). Efficacy and acceptability of mindfulness-based interventions for military veterans: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 138, 110232. doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.110232
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J. y Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52-60. doi: 10.1016/j.cpr.2017.10.011
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H.M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B. y Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-68. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Hartley, M., Dorstyn, D. y Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: a meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10), 4306-4319. doi: 10.1007/s10803-019-04145-3
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D. y Roche, B. (2001). *Relational frame theory: a post-skinnerian account of human language and cognition*. Nueva York, NY: Springer.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A. y Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-83. doi: 10.1037/a0018555
- Hsu, T. y Forestell, C. A. (2021). Mindfulness, depression, and emotional eating: the moderating role of nonjudging of inner experience. *Appetite*, 160, 105089. doi: 10.1016/j.appet.2020.105089
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Nueva York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Nueva York, NY: Bantam Dell.

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. y Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-90. doi: 10.1007/BF00845519
- Karunamuni, N. y Weerasekera, R. (2019). Theoretical foundations to guide mindfulness meditation: a path to wisdom. *Current Psychology*, 38(3), 627-646. doi: 10.1007/s12144-017-9631-7
- Kraemer, K. M., Luberto, C. M., Hall, D. L., Ngo, L. H. y Yeh, G. Y. (2020). A systematic review and meta-analysis of mindfulness- and acceptance-based interventions for affect intolerance/sensitivity. *Behaviour Research and Therapy*, 135, 103746. doi: 10.1016/j.brat.2020.103746
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R. y Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565-574. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O.C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennesly, S. y Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-31. doi: 10.1192/bjp.bp.113.126649
- Kwon, C. Y., Lee, B., Chung, S. Y. y Kim, J. W. (2020). Do Cochrane reviews reflect the latest evidence on meditation and mindfulness-based interventions? A snapshot of the current evidence. *Explore*, S1550-8307(20)30202-0. doi: 10.1016/j.explore.2020.05.016
- Liu, Z., Sun, Y. Y. y Zhong, B. L. (2018). Mindfulness-based stress reduction for family carers of people with dementia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8(8), CD012791. doi: 10.1002/14651858.CD012791.pub2
- López-Navarro, E. y Al-Halabí (2021). Effects of mindfulness on psychotic symptoms: insights from a randomized clinical trial. *Psychosis*, 14(1), 93-98. doi: 10.1080/17522439.2021.1889649
- López-Navarro, E., Al-Halabí, S., Errasti, J. y Munar, E. (2022). Does mindfulness improve emotion regulation? A study addressing prior methodological issues and the influence of dispositional variables. *Mindfulness*.
- López-Navarro, E., Fonseca-Pedrero, E., García-Montes, J. M., Errasti, J. y Al-Halabí, S. (2022). Mindfulness improves theory of mind in people experiencing psychosis: a pilot randomized clinical trial. *Psychiatry Research*, 310, 114440. doi: 10.1016/j.psychres.2022.114440
- López-Navarro, E., Del Canto, C., Belber, M., Mayol, A., Fernández-Alonso, O., Lluís, J., Munar, E. y Chadwick, P. (2015). Mindfulness improves psychological quality of life in community-based patients with severe mental health problems: a pilot randomized clinical trial. *Schizophrenia Research*, 168(1-2), 530-536. doi: 10.1016/j.schres.2015.08.016
- López-Navarro, E., Giorgetti, D., Errasti, J. y Al-Halabí, S. (2020). Does dispositional mindfulness mediate the relationship between anxiety and exam performance? *Revista de Investigación en Educación*, 18(3), 324-331. doi: 10.35869/reined.
- Martínez-Escribano, L., Piqueras, J. A. y Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena (*mindfulness*) para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(3), 445-463
- McHugh, L. y Stewart, I. (2012). *The self and perspective-taking: theory and research from contextual behavioral science and applied approaches*. Oakland, CA: New Harbinger.

- McHugh, L., Stewart, I. y Almada, P. (2019). *A contextual behavioral guide to the self: theory and practice*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D. y Trujillo, A. (2021). Effects of a mindfulness program for university students. *Clinica y Salud*, 32(1), 23-28. doi: 10.5093/clysa2020a24
- Moreno-Jiménez, J. E., Rodríguez-Carvajal, R., García-Rubio, C., Castillo-Gualda, R. y Montero, I. (2021). Long-term effectiveness of a mindfulness based intervention (MBI) program for stuttering: a case study. *Clinica y Salud*, 32(2), 55-63. doi: 10.5093/clysa2021a1
- Nisbet, M. (2017). The mindfulness movement: how a Buddhist practice evolved into a scientific approach to life. *Skeptical Inquirer*, 41(3), 24-26.
- Oberoi, S., Yang, J., Woodgate, R. L., Niraula, S., Banerji, S., Israels, S. J., Altman, G., Beattie, S., Rabbani, R., Askin, N., Gupta, A., Sung, L., Abou-Setta, A. M. y Zarychanski, R. (2020). Association of mindfulness-based interventions with anxiety severity in adults with cancer: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 3(8), e2012598. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.12598
- Odgers, K., Dargue, N., Creswell, C., Jones, M. P. y Hudson, J. L. (2020). The limited effect of mindfulness-based interventions on anxiety in children and adolescents: a meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(3), 407-426. doi: 10.1007/s10567-020-00319-z
- Pérez Álvarez, M. (2011). *El mito del cerebro creador*. Madrid: Alianza.
- Pérez Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201.
- Pérez Álvarez, M. (2013). La psicología positiva y sus amigos: en evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 34(3), 208-226.
- Pérez Álvarez, M. (2014). *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*. Madrid: Síntesis.
- Pérez Álvarez, M., Sánchez, J.C. y Cábanas, E. (2018). *La vida real en tiempos de la felicidad: crítica de la psicología (y de la ideología) positiva*. Madrid: Alianza.
- Pérez Álvarez, M. (2019). La psicoterapia como ciencia humana, más que tecnología. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 1-14. doi: 10.23923/pap.psicol2019.2877
- Purser, R. (2019). *McMindfulness. How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Londres: Repeater Books.
- Reangsing, C., Rittiwong, T., & Schneider, J. K. (2021). Effects of mindfulness meditation interventions on depression in older adults: a meta-analysis. *Aging y Mental Health*, 25(7), 1181-1190. doi: 10.1080/13607863.2020.1793901
- Romero, R., Penas, R., García-Conde, A., Llombart, P., Pérez, S. y Marco, J. H. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for Spanish oncology patients: the Bartley protocol. *Psicothema*, 32(4), 508-515. doi: 10.7334/psicothema2019.320
- Saunders, K. J. y Williams, D. C. (1998). Stimulus-control procedures. En K. A. Lattal y M. Perone (dirs.), *Handbook of research methods in human operant behavior. Applied clinical psychology* (pp. 196-228). Nueva York, NY: Springer.
- Sala, M., Shankar Ram, S., Vanzhula, I. A. y Levinson, C. A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: a meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 834-851. doi: 10.1002/eat.23247
- Schell, L. K., Monsef, I., Wöckel, A. y Skoetz, N. (2019). Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(3), CD011518. doi: 10.1002/14651858.CD011518.pub2
- Schmidt, C., Soler, J., Carmona I Farrés, C., Elices, M., Domínguez-Clavé, E., Vega, D. y Pascual, J. C. (2021). Mindfulness in borderline personality disorder: decentering

- mediates the effectiveness. *Psicothema*, 33(3), 407-414. doi: 10.7334/psicothema2020.437
- Scott-Sheldon, L.A.J., Gathright, E.C., Donahue, M.L., Balletto, B., Feulner, M.M., DeCosta, J., Cruess, D.G., Wing, R.R., Carey, M.P. y Salmoirago-Blotcher, E. (2020). Mindfulness-based interventions for adults with cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(1), 67-73. doi: 10.1093/abm/kaz020
- Seshadri, A., Orth, S. S., Adaji, A., Singh, B., Clark, M. M., Frye, M. A., McGillivray, J. y Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy, acceptance and commitment therapy, and positive psychotherapy for major depression. *American Journal of Psychotherapy*, 74(1), 4-12. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.20200006
- Shires, A., Sharpe, L., Davies, J. N. y Newton-John, T. (2020). The efficacy of mindfulness-based interventions in acute pain: a systematic review and meta-analysis. *Pain*, 161(8), 1698-1707. doi: 10.1097/j.pain.0000000000001877
- Shonin, E., Van Gordon, W., Slade, K. y Griffiths, M.D. (2013). Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365-72.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Spijkerman, M. P., Pots, W. T. y Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: a review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 45, 102-114. doi: 10.1016/j.cpr.2016.03.009
- Stanley, S. (2012). Intimate distances: William James' introspection, Buddhist mindfulness, and experiential inquiry. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 201-211. doi: 10.1016/j.newideapsych.2011.10.001
- Theadom, A., Cropley, M., Smith, H. E., Feigin, V. L. y McPherson, K. (2015). Mind and body therapy for fibromyalgia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4, CD001980. doi: 10.1002/14651858.CD001980.pub3
- Turgon, R., Ruffault, A., Juneau, C., Blatier, C. y Shankland, R. (2019). Eating disorder treatment: a systematic review and meta-analysis of the efficacy of mindfulness-based programs. *Mindfulness*, 10, 2225-2244. doi: 10.1007/s12671-019-01216-5
- Valiente-Barroso, C., Sáiz-Obeso, J. y Martínez-Vicente, M. (2021). Satisfacción vital y sintomatología prefrontal como predictores de la atención plena disposicional en la mujer rural. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(2), 489-503. doi: 10.51668/bp.8321215s
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Redwood City, CA: Standford University Press.

RECIBIDO: 14 de mayo de 2021

ACEPTADO: 1 de noviembre de 2021