

Atención plena (mindfulness): por qué es posible que funcione y por qué es seguro que triunfe (pp. 235-248)

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

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

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.