



www.elsevier.es/mindcomp



REVISIÓN

Breve historia y estado actual de la práctica de *mindfulness* y compasión en Chile



Gonzalo Brito Pons^a, Claudio Araya-Véliz^b

^aPsicólogo clínico en consulta privada

^bEscuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez

PALABRAS CLAVE

Mindfulness;
Compasión;
Chile;
Meditación;
MBSR

KEYWORDS

Mindfulness;
Compassion;
Chile;
Meditation;
MBSR

Resumen En el curso de los últimos años las prácticas de *mindfulness* y compasión se han dado a conocer en Chile más allá de los límites de los grupos de meditación afiliados a alguna tradición espiritual. Aunque de manera incipiente, estas prácticas comienzan a volverse más visibles en diversos ámbitos seculares (escuelas, universidades, hospitales, centros privados de salud) y poco a poco comienzan a incluirse en la formación de profesionales de la salud y de la educación. El impulso inicial de este movimiento ha surgido principalmente de profesionales de la salud mental con un interés previo en las prácticas contemplativas y el yoga. Sin embargo, actualmente son más las personas que se encuentran por primera vez con las prácticas contemplativas a través de programas psicoeducativos seculares basados en *mindfulness* y compasión o bien a través de las terapias de tercera generación. En este artículo queremos compartir algunos hitos fundamentales en la breve historia de *mindfulness* y compasión en Chile, valorando el estado actual de estas prácticas (publicaciones, entrenamientos disponibles, instituciones) y reflexionando sobre algunos desafíos actuales y oportunidades futuras.

© 2016 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Brief history and current state of mindfulness and compassion practice in Chile

Abstract In the last few years, mindfulness and compassion practices have become more broadly known in Chile outside the boundaries of meditation groups affiliated with spiritual traditions. Although still at an early stage, these contemplative practices are beginning to be offered in different secular environments, including schools, universities, hospitals, and clinics, and mindfulness trainings for healthcare professionals and educators are beginning to be offered. The initial impulse of this movement in Chile has emerged from mental health professionals with a previous interest in contemplative practices and yoga, however, an increasing number of people are encountering these practices for the first time through their participation in secular mindfulness-based and compassion-based educational programs or by

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: gonzalobrito@cultivarlamente.com

participating or training in a third-wave psychotherapy. In this article we review some of the key landmarks in the brief history of mindfulness and compassion practices in Chile, assessing the current state of these practices (publications, trainings, institutions) and also reflecting upon current challenges and future opportunities in this development.

© 2016 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

En el curso de los últimos años las prácticas de *mindfulness* (y aún más recientemente las prácticas de compasión) se han dado a conocer en Chile más allá de los límites de los grupos de meditación afiliados a alguna tradición espiritual. Aunque de manera incipiente, estas prácticas comienzan a volverse más visibles en diversos ámbitos seculares (escuelas, universidades, hospitales, centros privados de salud) y poco a poco comienzan a incluirse en la formación de profesionales de la salud y de la educación. El impulso inicial de este movimiento ha surgido principalmente de profesionales de la salud mental con un interés previo en las prácticas contemplativas y el yoga. Sin embargo, actualmente son cada vez más las personas que se encuentran por primera vez con las prácticas contemplativas a través de programas psicoeducativos seculares basados en *mindfulness* y compasión (MBSR, MBCT, CCT, MSC) o bien a través de las terapias de tercera generación (ACT, DBT, MBRP). En esta comunicación, queremos compartir algunos hitos fundamentales en la cronología del desarrollo del *mindfulness* y la compasión en Chile, valorar el estado actual de estas prácticas en este país y plantear algunos desafíos futuros en su enseñanza y práctica.

Breve cronología de *mindfulness* y compasión

Antes de que se conociese la práctica del *mindfulness* en Chile o se la nombrara como tal, ya existían diferentes grupos de práctica de la meditación (principalmente budistas Zen y Vajrayana) que realizaban actividades y prácticas que incluían *mindfulness* y compasión. Estos grupos influyeron y facilitaron el posterior surgimiento del *mindfulness* en Chile, pues varios de los precursores de esta práctica habían participado o continuaban participando en estas *sanghas* (grupos de practicantes). Entre estas instituciones precursoras destacan el Centro de meditación Shambhala (originalmente Grupo de meditación budista Dharmadhatu), fundado por Francisco Varela a principio de la década de 1980, y el Grupo de meditación Zen del Instituto de Cultura Oriental (ICO), aparecido en el año 1986. Practicantes de estos grupos y de otros grupos afines, principalmente psicólogos, comenzaron a realizar los primeros talleres de *mindfulness* en Chile entre los años 2008 y 2012.

Esta primera generación de instructores de *mindfulness* en Chile está formada por personas que contaban con una búsqueda y una práctica meditativa previa, lo cual refleja la situación de los primeros instructores de *mindfulness* en países donde las prácticas de *mindfulness* y compasión se popularizaron antes. En general, para estos primeros instructores, el *mindfulness* y los programas basados en *mindfulness* (especialmente el MBSR) se presentan como una metodología y un lenguaje a través del cual se vuelve posible compartir

en contextos seculares lo que habían encontrado personalmente en contextos contemplativos. Este fenómeno va cambiando en la formación actual de nuevos instructores, muchos de los cuales llegan al *mindfulness* directamente desde un interés terapéutico.

Los primeros talleres de MBSR en Chile fueron realizados por Gonzalo Brito en un hospital rural del sur de Chile (Santa Bárbara) el año 2008. El primer taller de MBSR en Santiago fue implementado el año 2009 por Bárbara Porter y Claudio Araya en la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez. Estas primeras intervenciones dieron pie a un aumento del interés y el conocimiento sobre el tema y a un creciente número de talleres de *mindfulness*, realizado por instructores que hicieron su primera formación fuera de Chile.

El año 2010 fue un año clave en la difusión de la práctica de *mindfulness*. Ese año se realizó el primer encuentro «*Mindfulness: Aplicaciones de la práctica de la atención plena*» donde contamos con ponentes nacionales y con la visita de Santiago Nader, director de la Sociedad Mindfulness y Salud de Buenos Aires, Argentina. El evento fue organizado por la Red Mindfulness, una red social y plataforma virtual sobre *mindfulness* en español administrada por Gonzalo Brito, Claudio Araya, Santiago Nader y Catalina Segú entre los años 2010 y 2015 y que llegó a aglutinar a 2.500 miembros de una quincena de países de habla hispana. Ese mismo año Claudio Araya publica el primer libro sobre *mindfulness* en Chile, *El mayor avance es detenerse, mindfulness en lo cotidiano*, y Fernando de Torrijos, instructor sénior del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, ofrece en Santiago un taller con estudiantes de diversos países de Latinoamérica. A propósito de esta visita, se publica el primer artículo de prensa en el periódico El Mercurio (18 de diciembre, 2010). Casi al concluir el año también se realiza el primer encuentro sobre las aplicaciones clínicas de la meditación en Chile, organizado por la también naciente Unidad Mindfulness de la Escuela de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado.

La Unidad Mindfulness de la Escuela de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado, fundada por Ricardo Pulido y Sebastián Medeiros, desarrolló una importante labor de difusión de *mindfulness* en Chile, ofreciendo programas de MBSR, generando la primera diplomatura de *mindfulness*, que se ofreció durante cuatro años consecutivos (2011-2014), y abriendo espacios de diálogo y de formación significativos, incluyendo la invitación de destacados expertos internacionales como Mark Epstein, Michel Bitbol y Franco Bertossa, entre otros.

También en el contexto universitario, el Equipo Mindfulness de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez realiza en 2014 la primera versión de la diplomatura en *mindfulness* relacional y prácticas de bienestar bajo la

dirección de Roberto Aristegui, la cual se sigue implementando hasta la fecha. Desde el año 2014 este equipo ha promovido el desarrollo de encuentros y talleres con invitados nacionales y extranjeros, entre los que destaca la visita de Vicente Simón, en 2014 y 2015, de Gonzalo Brito y María Paula Jiménez, en 2015, y la visita de Javier García-Campaño y Marcelo de Marzo en 2016.

Publicaciones y programas sobre *mindfulness* y compasión en Chile

El año 2010 comienzan a publicarse en Chile los primeros artículos académicos sobre *mindfulness*, los cuales abordan temáticas como: intervenciones en el sistema de salud pública en Chile, reflexiones teóricas, estudio de aplicaciones de *mindfulness* en la psicosis, en el ámbito educativo, en el tratamiento de las adicciones, en la parentalidad, y también trabajos de validación de escalas relacionadas con *mindfulness*. Más recientemente, comienzan a aparecer también algunos estudios sobre las prácticas de la compasión y la autocompasión (véase la tabla 1). Además de las publicaciones académicas, se han publicado también cuatro libros de *mindfulness* escritos por autores chilenos que tratan esta temática (véase la tabla 2).

Desde el año 2012 se comenzaron a desarrollar las primeras investigaciones que buscaban evaluar el efecto del entrenamiento de los programas de *mindfulness*, compasión y autocompasión en la población chilena. En primer lugar, se implementó un estudio controlado con metodología mixta para evaluar los efectos que tenía el entrenamiento en el cultivo de la compasión en comparación con el programa MBSR en la población adulta (Brito, 2014); también se realizó un estudio para evaluar un entrenamiento en prácticas reflexivas que incluían la práctica del *mindfulness* con médicos de atención primaria del sistema de salud chileno (Cárcamo, 2015), y entre los años 2013 y 2015 se desarrolló un estudio mixto sobre los efectos de un entrenamiento basado en *mindfulness* y autocompasión en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial (Araya et al., 2016).

El incremento en el interés de la práctica del *mindfulness* ha llevado a un aumento gradual en la oferta de talleres y espacios de formación en Chile, principalmente en Santiago y más recientemente en otras ciudades como Viña del Mar, Concepción y Valdivia.

Aunque no es posible determinar con precisión el número de programas basados en *mindfulness* que se están ofreciendo actualmente en Chile, tras la realización de una encuesta entre los instructores de *mindfulness* hemos estimado que, al año, se están realizando entre 15 y 20 programas de MBSR en Santiago, Viña del Mar y Concepción, de 5 a 6 programas de MBCT en Santiago y Valdivia, de 4 a 5 programas de *Mindful Eating* en Santiago, al menos 2 programas de *mindfulness* para el autocuidado de profesionales en Santiago y Valdivia, entre 2 y 3 programas de *mindfulness* para una crianza consciente en Santiago, al menos 2 programas de *mindfulness* para acompañar en el buen morir en Santiago y al menos 2 programas de *mindfulness* y autocompasión en Santiago.

Actualmente existen instituciones en las que se ofrecen talleres y programas de formación en *mindfulness*, entre

éstas se encuentra el Equipo de Mindfulness Relacional de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, que ofrece una diplomatura en *mindfulness* relacional, además de realizar talleres, jornadas y trabajos de investigación. También existen centros privados que ofrecen talleres y programas de formación en *mindfulness*, entre los principales se encuentran: el Instituto Mindfulness, el Centro ASIA, el Centro de Mindfulness y Medicina, el Grupo DBT Chile, el Centro Mindfulness de Chile en Valdivia, la Consultora Mindfulness y el Centro Umbrales.

Desafíos y perspectivas futuras

En el proceso de divulgación del *mindfulness* y la compasión en Chile destacan tanto desafíos como oportunidades. Entre los desafíos, hallamos la insularidad de Chile que ha implicado, por un lado, que las visitas de formadores internacionales de calidad sea relativamente escasa, y, por otro, que quienes se han formado en mayor profundidad, en general, hayan tenido que asumir el coste de viajar al extranjero (y a menudo hablar inglés, pues mucha de la formación de calidad se ofrece en los EE. UU. y Europa), lo cual supone un filtro importante y un obstáculo para la formación de formadores en Chile. En los años que vienen es fundamental el desarrollo de modelos de formación local y en idioma español, encabezados por personas con experiencia y formación apropiada, sobre todo si se tiene en cuenta que actualmente hay pocas instituciones que ofrezcan programas de formación de instructores y que aún no existen estándares de formación homogéneos entre las mismas.

También nos encontramos en un país donde existe una fuerte estratificación socioeconómica y una gran centralización de los recursos educativos en Santiago, lo cual repercute en el acceso a las actividades formativas por parte de los estratos sociales medios y bajos y las personas de cualquier estrato que vivan fuera de Santiago. En este sentido, el movimiento incipiente de *mindfulness* y compasión en Chile enfrenta el desafío de expandir la accesibilidad a estos programas, de manera que personas con pocos recursos y personas que viven fuera de Santiago también puedan acceder a ellos. Esto es posible, tal como lo ha demostrado la experiencia del taller de *mindfulness* y autocompasión en el Consultorio de Salud Mental de Pudahuel (Araya et al., 2016). Las universidades chilenas, que poco a poco van mostrando más interés y abren espacios para la enseñanza del *mindfulness*, pueden desempeñar un rol crucial al respecto, fortaleciendo no sólo la investigación sobre el tema, sino también ayudando a generar un impacto social más contundente que el que pueden llegar a generar los centros privados que ofrecen programas basados en *mindfulness*. Además, las universidades chilenas están atravesando un proceso de transformación debido a la implementación de la ley de gratuidad en la educación, lo cual permitirá el acceso a la educación superior a sectores de la población privados de esta oportunidad durante décadas. En un futuro, la universidad ofrecerá la oportunidad a un público socialmente más diverso de realizar programas basados en *mindfulness* y de poder formarse como instructor sin necesidad de viajar al extranjero.

Un desafío y oportunidad pendiente para quienes están promoviendo el desarrollo y la propagación del *mindfulness*

Tabla 1 Publicaciones académicas sobre *mindfulness* y compasión de autores chilenos

Ámbito	Temática	Autores
Intervenciones basadas en <i>mindfulness</i> en el Sistema de Salud Pública en Chile	Efectos de una intervención basada en <i>mindfulness</i> en funcionarios y pacientes de un hospital rural del sur de Chile	Brito, 2011
	Efectos de una intervención basada en <i>mindfulness</i> en funcionarios de un hospital público de Santiago de Chile	Medeiros y Pulido, 2011
Reflexiones teóricas sobre <i>mindfulness</i> y compasión	Repensando <i>mindfulness</i> en la relación terapéutica	Brito, 2013
	<i>Mindfulness</i> y consumo consciente	Araya y López, 2011
	Entrenamientos seculares en la compasión y autocompasión: una revisión empírica	Brito, 2014
<i>Mindfulness</i> en la psicosis y experiencias alucinatorias	Efectos de una intervención basada en <i>mindfulness</i> sobre los niveles de ansiedad tras experiencias alucinatorias en población no clínica	Langer, Cangas y Gallegos, 2010
	Aplicación de la terapia <i>mindfulness</i> en pacientes con psicosis	Langer, Cangas, Salcedo, Fuentes, 2012
	<i>Mindfulness</i> en el tratamiento de la psicosis	Langer, Carmona-Torres, Van Gordon y Shonin, 2016
<i>Mindfulness</i> en la educación	<i>Mindfulness</i> con estudiantes universitarios	Gallegos, Aguilar-Parra, Cangas, Langer, Mañas, 2014
	<i>Mindfulness</i> con futuros docentes de educación primaria	Gallegos, Aguilar-Parra, Cangas y Langer, 2016
	Revisión sistemática de intervenciones basadas en <i>mindfulness</i> en educación secundaria	Langer, Ulloa, Cangas, Rojas y Krause, 2015
	Intervención basada en <i>mindfulness</i> con docentes	Andaur, 2014
<i>Mindfulness</i> en el abuso de alcohol en adolescentes	<i>Mindfulness</i> en la prevención del alcoholismo en adolescentes	Lerma-Cabrera, Steinebach, Carvajal y Langer, 2015
Validaciones de escalas	Validación de escala de los cinco factores de <i>mindfulness</i> (FFMQ) en la población chilena	Schmidt y Vinet, 2015
	Validación de la escala de autocompasión (SCS) en la población chilena.	Araya et al., 2016
	Validación de la escala de gratitud en la población adolescente y adulta en Chile	Langer, Ulloa, Aguilar-Parra, Araya y Brito, 2016
<i>Mindfulness</i> y parentalidad	Estudio correlacional en madres no meditadoras con niños preescolares	Corthorn y Milicic, 2016
	Autocompasión: origen, concepto y evidencias preliminares	Araya y Moncada, 2016
	Cultivando mentes sanas y corazones abiertos: un estudio controlado y mixto de los efectos psicológicos y relacionales del Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión en Chile	Brito, 2014

en Chile es la generación de espacios de encuentro colaborativo entre las instituciones que están trabajando en el tema. El diálogo entre instituciones puede potenciar sinérgicamente el esfuerzo de cada institución, además de poder aunar recursos para generar formaciones conjuntas e investigaciones colaborativas, así como establecer conjuntamente criterios para la formación de instructores de programas basados en *mindfulness*. Esto último es especialmente relevante ya que el *mindfulness* comienza a estar de moda en Chile, y se ha convertido en un espacio atractivo para personas con diferentes motivaciones y grados de experiencia. Por lo tanto, existe el riesgo que personas con escasa (y a veces

nula) formación y experiencia personal comiencen a ofrecer cursos, por lo cual es importante establecer estándares mínimos de formación para quienes imparten los programas. Nuevamente esta tarea podría cumplirse a través del diálogo interinstitucional, idealmente con la participación de las universidades que ofrecen programas basados en *mindfulness* y que se dedican a la investigación.

Por último, creemos importante destacar que el proceso de desarrollo de las prácticas de *mindfulness* y compasión en Chile no consiste simplemente en adoptar experiencias y modelos foráneos, sino que también se requiere explorar y distinguir los aportes y contribuciones que pueden hacerse,

Tabla 2 Libros de autores chilenos sobre *mindfulness*

Año	Autor/es	Título del libro	Editorial
2010	Claudio Araya	<i>El mayor avance es detenerse, mindfulness en lo cotidiano</i>	Mago Editores
2013	Bárbara Porter	<i>La vida es ahora, los beneficios del mindfulness en el día a día</i>	Ediciones Aguilar
2014	Catalina Segú, Gonzalo Brito y Claudio Araya	<i>Presencia plena, reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria</i>	JC Sáez
2015	Margaret Cullen y Gonzalo Brito	<i>The mindfulness-based emotional balance workbook: An eight-week program for improved emotion regulation and resilience</i>	New Harbinger Publications

desde el sur en general y desde Chile en particular, al mundo del *mindfulness*. En Chile, y más ampliamente en Sudamérica, vemos que las prácticas meditativas se contextualizan en una cultura que valora más lo relacional y lo social, comparado con las culturas anglosajonas en las que se han producido la mayor parte de los desarrollos sobre *mindfulness* en las últimas décadas. Creemos que las formas latinas y sureñas de socializar y relacionarnos no deberían suprimirse al emular modelos foráneos, sino que deberían incluirse como parte integral de la expresión de estas prácticas en Sudamérica. De manera similar, la manera de comprender y relacionarnos con el tiempo, además de la interacción entre las prácticas de *mindfulness* y compasión con prácticas religiosas y espirituales locales, son también factores que pueden dar pie a espacios creativos de síntesis que generarán formas únicas de comprender y realizar las prácticas de *mindfulness* y compasión. Es tarea de quienes facilitan y nutren este diálogo intercultural respetar la integridad y el sentido transformacional inherente a las prácticas contemplativas, manteniendo al mismo tiempo una mirada flexible que permita adaptar estas prácticas y su enseñanza a las realidades locales.

Referencias

- Andaur, A. (2014). Adaptación, implementación e impacto de un taller de autocuidado basado en *mindfulness* en docentes y los profesionales de la educación. Tesis de Magister. Pontificia Universidad Católica de Chile, 108 páginas.
- Araya, C. (2010). *El mayor avance es detenerse, mindfulness en lo cotidiano*. Santiago de Chile: Mago Editores.
- Araya, C. y López, G. (2011). Mindfulness, pasos hacia un consumo consciente. *Economía Global e Gestão*, 16(3), 75-89.
- Araya, C. y Moncada, L. (2016). Autocompasión: Origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Psicología Clínica*, 25(1), 67-78.
- Araya, C., Moncada, L., González, A., Acosta, C., Medina, P., Ramos, D. (En revisión) Tratamiento basado en *mindfulness* y autocompasión, intervención en mujeres con síntomas de ansiedad que viven en sectores de vulnerabilidad psicosocial: Un estudio cuantitativo. *Revista Mexicana de Psicología*.
- Araya, C., Moncada, L., Fauré, J., Mera, L., Musa, G., Cerda, J. y Brito, G. (En prensa). Adaptation and validation of the self-compassion scale in a Chilean context. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*.
- Brito, G. (2010). Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena: Un estudio exploratorio de su aplicación en un Hospital Público semi-rural del Sur de Chile. [Mindfulness-Based Stress Reduction Program: An exploratory study of its implementation in a semi-rural public hospital in southern Chile]. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-242.
- Brito, G. (2013). Rethinking Mindfulness in the Therapeutic Relationship. *Mindfulness*, 5(4), 351-359.
- Brito, G. (2014). Cultivating healthy minds and open hearts: A mixed-method controlled study on the psychological and relational effects of Compassion Cultivation Training in Chile. Tesis Doctoral. 2014, 242 páginas; UMI: 3631418.
- Brito, G. (2014). Secular Compassion Training: An Empirical Review. *Journal of Transpersonal Research*, 6(2), 61-71.
- Cárcamo, M. (2015). Influencia de la adquisición de habilidades de práctica reflexiva sobre algunas competencias médicas en médicos de la atención primaria de salud. Tesis Doctoral. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Corthorn, C. y Milicic, N. (2016). Mindfulness and Parenting: A Correlational Study of Non-meditating Mothers of Preschool Children. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1672-1683.
- Cullen, M. y Brito, G. (2015). *The mindfulness-based emotional balance workbook: An eight-week program for improved emotion regulation and resilience*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gallegos, J., Aguilar-Parra, J., Cangas, A. y Langer, A. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica*, 21(1), 87-101.
- Gallegos, J., Aguilar-Parra, J., Cangas, A., Langer, A., Mañas, I. (2014). Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 17(109), 1-6.
- Langer, A., Carmona-Torres, J. A., Van, G. W. y Shonin, E. (2016). Mindfulness for the Treatment of Psychosis: State of the Art and Future Developments. En E. Shonin, G. W. Van y M. Griffiths (2016). *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction*. Berlín: Springer.
- Langer, A., Cangas, A. J. y Gallego, J. (2010). Mindfulness-based Intervention on Distressing Hallucination-like Experiences in a Nonclinical Sample. *Behaviour Change*, 27(3), 176-183.
- Langer, A. I., Cangas, A. J., Salcedo, E. y Fuentes, B. (2012). Applying mindfulness therapy in a group of psychotic individuals: a controlled study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40(1), 105-109.
- Langer, A., Ulloa, V., Cangas, A., Rojas, G., Krause, M. (2015). Intervenciones basadas en «mindfulness» en educación secundaria: Una revisión sistemática cualitativa. *Estudios de Psicología*, 36(3), 551-570.

- Langer, A., Ulloa, V., Aguilar-Parra, J., Araya, C. y Brito, G. (2016). Validation of a Spanish translation of the Gratitude Questionnaire (GQ-6) with a Chilean sample of adults and high schoolers. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 1-9.
- Lerma-Cabrera, J., Steinebach, P., Carvajal, F., y Langer, A. (2015). Factores de riesgo asociados al consumo problemático de alcohol en la adolescencia: El rol preventivo de mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 7(1), 57-69
- Medeiros, S. y Pulido, R. (2011). Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 49(3), 251-257.
- Porter, B. (2013). *La vida es ahora, los beneficios del mindfulness en el día a día*. Santiago de Chile: Ediciones Aguilar.
- Segú, C., Brito, G. y Araya, C. (2014). *Presencia Plena: Reflexiones y prácticas para cultivar Mindfulness en la vida diaria*. Santiago de Chile: J.C. Sáez Editor.
- Schmidt, C. y Vinet, E. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 33(2), 93-102.