

### DROGODEPENDENCIAS Y SEXUALIDAD

Fernando Pérez del Río y Manuel Mestre Guardiola  
 Madrid: Ediciones Biblioteca Nueva, 2016

**Fernando Pérez del Río**

*Universidad de Burgos*

“Adicciones y sexualidad” es un libro destinado a estudiantes, educadores, sanitarios, terapeutas de centros de atención a drogodependientes y en general a todas las personas interesadas tanto en las drogodependencias como en la sexualidad.

Un libro pionero por vincular estas complejas temáticas y ordenar las relaciones de ambos saberes.

Estamos ante un libro a caballo entre la teoría y la práctica, con interesantes propuestas para el trabajo grupal, en cuyas páginas los autores mantienen una actitud crítica frente a los variados enfoques de la clínica actual.

Por su originalidad, cabría destacar algunos capítulos, como el referido a la adicción al sexo, así como aquel otro que analiza los

abusos sexuales y la posterior drogodependencia, las consecuencias de las sustancias sobre la sexualidad, la dependencia afectiva y las adicciones, género y adicción, etc., o también toda la primera parte del libro en que, de una forma amena y atinada, se encuadran los conceptos clave para comprender de qué hablamos cuando hablamos de sexualidad y drogodependencias.

El libro cuenta en todos sus principales capítulos con una parte dedicada al tratamiento, donde cobra merecida relevancia qué función cumple la adicción en las personas. Digno de señalar muy especialmente es la infrecuencia de encontrar en un libro de psicología como éste tantos guiños y referencias a otros saberes, bien sean la filosofía o la antropología, o bien el análisis social que abordan los autores.

En conclusión, frente a tanto furor evaluativo y tanta neurociencia, nos complace presentar un libro de corte humanista que integra y favorece el propósito de hablar de la vivencia de la sexualidad en personas con problemas adictivos, de lo que les ocurre en realidad y de cómo pueden ser ayudadas con tratamientos adecuados en la búsqueda de sus propias soluciones.

Una obra que supone una puesta al día de la investigación actual a la par que un marco de referencia para los desafíos del futuro.

### ADICCIONES: CONOCIMIENTO, ATENCIÓN INTEGRADA Y ACCIÓN PREVENTIVA

Iñaki Markez (Coord.)

Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría, 2015

**Fernando Pérez del Río**

*Universidad de Burgos*

Hace un siglo existía una creciente preocupación de los médicos especialistas por la enfermedad mental, y por ello por el alcoholismo y las toxicomanías lo que favoreció la fundación de la Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN) en 1924 y de la Liga Española de Higiene Mental en 1926 que integraron entre sus objetivos la realización de actividades preventivas, asistenciales y de debate en el campo de los consumos excesivos de diversas sustancias, algo que duró hasta la guerra de 1936-39.

Pasaron varias décadas hasta que en el VII Congreso Nacional de la Asociación Española de Neuropsiquiatría celebrado en Pamplona en 1962 tuviera una ponencia sobre “El alcoholismo en España” que situó el alcoholismo como uno de los problemas psiquiátricos y sociales más importantes en España. Una década más tarde, en el XI Congreso de la AEN celebrado en 1971 en Málaga se presentó la ponencia “Toxicomanías actuales”. Después en los congresos desde el año 2000 (Santiago, Oviedo, Bilbao, Cádiz, Tenerife) ha habido capítulos en diferentes ponencias. Hasta este texto presentado en el marco del XXVI Congreso de la AEN en Valencia.

Texto, elaborado por 33 profesionales de reconocido recorrido por sus intervenciones en el campo de las adicciones, presentado a lo largo de 30 capítulos en seis secciones (Conceptos y Contexto, Síntomas y Reconocimiento, Terapias e Investigación, Intervenciones y Prevención, Políticas e Institución, Conclusiones) pone de relieve cambios producidos en los conceptos y contextos, en la aparición de nuevas pautas de reconocimiento del síntoma y en las respuestas asistenciales y preventivas,

en los problemas derivados de las «epidemias» de unas u otras sustancias, de unos u otros modos de consumo.

Tras comprobar que se han invertido grandes recursos, ofrecidos muchas oportunidades y tratamientos para quienes consumen, muchos de ellos en situación de exclusión social, en este contexto, hay un interés creciente por su recuperación y reinserción social. Además, a medida que envejece la población dependiente o por crecimiento de las consecuencias de la crisis social y económica, es probable que crezcan los sectores más vulnerables a problemas de salud. Conociendo mejor las políticas, la legislación y los modos de participación.

Este interesante libro ofrece conocimiento sobre los elementos relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas, y comprender la complejidad de las adicciones a fin de que, tanto a nivel personal como profesional, adquieran competencias que les permitan adoptar medidas de protección y promoción de la salud. Ofrece también perspectiva del fenómeno de las adicciones con amplitud de miras (antropológica, psicosocial, socioeducativa y estructural) que ayuda a desmitificar ideas preconcebidas sobre pautas y motivaciones del consumo. Nos da competencia para la intervención profesional y para obtener recursos de la salud mental que actúen en la clínica en procesos asistenciales, investigación, prevención y promoción de salud. Es más, ofrece conocimiento de programas e iniciativas novedosas que se están llevando a la práctica.

Estamos necesitados de más claridad en el discurso y en las medidas sobre las drogas. Y menos oscuridad prohibicionista. El discurso actual, y el del pasado, ha generado problemas, tiene grandes limitaciones por eso es necesario tener voluntad para cambiarlo y ofrecer también otras intervenciones diferentes a los tratamientos volcados en el fármaco, o las políticas y medidas centradas en el prohibicionismo, etc.

Tenemos un documento de la AEN que será referente en un área de intervención de tan elevada repercusión social y donde participan muchos profesionales. Si bien no se trata de responder a todos los interrogantes e insuficiencias, pues con frecuencia las respuestas o las soluciones no son únicas, sí se ofrece un buen recurso de aproximación y reflexión ante los fenómenos asociados a las adicciones.

*Correspondencia:* Fernando Pérez del Río. *Universidad de Burgos. Facultad de Humanidades y educación. C/ Villadiego s/n. 09001 Burgos. España. E-mail:* fernandoperezdelrio@gmail.com

## MEDICAMENTOS QUE MATAN Y CRIMEN ORGANIZADO

Peter C. Gøtzsche  
Barcelona: Los libros del lince, 2014

**Fernando Pérez del Río**  
Universidad de Burgos

De vez en cuando encuentras un libro en cuyas páginas debes detenerte con frecuencia para asimilar el impacto emocional que recibes consecuente a la información ofrecida. En sus más de cuatrocientas páginas, Peter C. Gøtzsche ofrece una avalancha de pruebas contra la industria farmacéutica, puesta en solfa de principio a fin.

El autor va narrando cómo desde joven fue ocupando distintos puestos de responsabilidad en la industria del medicamento: fue profesor de biología, visitador, trabajó en marketing, supervisor de los ensayos clínicos, estudió medicina, catedrático de diseño y análisis de investigaciones clínicas, etc. A buen seguro, esta amplia visión "desde dentro" le ha facilitado trazar esta contundente obra y añadir un capítulo final con diferentes soluciones.

El libro disfruta de tres prólogos y contiene un subtítulo aclaratorio (por si aún no estuviera claro): *Cómo las grandes farmacéuticas han corrompido el sistema de salud*. Estos detalles iniciales, el subtítulo aclaratorio y los tres prólogos nos ponen en la pista de las maneras de su autor, Gøtzsche, puntilloso, detallista e insistente metódico procedente de Dinamarca, el país menos corrupto del mundo. Una obra que a fin de cuentas nos explica por qué en los países ricos las enfermedades causadas por medicamentos son la tercera causa de muerte, detrás del infarto y el cáncer. Para el lector vinculado a lo "psi" será de especial interés a partir de la página 285, en que empieza el capítulo titulado "La psiquiatría, el paraíso de la industria farmacéutica".

Las bondades de los medicamentos se ven ensombrecidas por incontables investigaciones realizadas y nos ponen en la pista de que no se trata de una mala praxis puntual llevada a cabo por un puñado de ovejas descarriadas y aquiescentes que podríamos encontrar en cualquier profesión; más bien se trata de un sistema donde parece ser que, en el fondo, importan poco las personas y mucho los resultados económicos. La respuesta de las farmacéuticas siempre es la misma: una manzana podrida no estropea el resto, pero leyendo este libro llegas a pensar que es el cesto el que está podrido. A mi modo de ver estamos ante otra especie de burbuja que todavía no acaba de estallar.

"Nuestro sistema de salud (con relación a España) no selecciona medicamentos según su eficacia, efectos indeseados, comodidad y precio. Es un comprador bobo de humo a precio de oro en el mercado global de las tecnologías. Las encuestas indican que tanto los médicos como sus colegas universitarios, investigadores, gestores y directivos no tienen mayoritariamente conciencia del sufrimiento que ocasionan y de los recursos que despilfarran" (Laporte, 2014). Todos pensamos que con la crisis ya no gastamos tanto en medicamentos, pero la realidad es que, actualmente, sigue creciendo el gasto descontroladamente. España es uno de los países de la Unión Europea con un porcentaje más alto de gasto farmacéutico, pese a la dramática situación de pobreza que estamos viviendo. En fin, otra perla más.

Recientemente impartí un taller a psicólogos de diferentes universidades y no pocos, ante mi sorpresa, sostenían con inusitada vehemencia que el origen de la mayoría de las enfermedades mentales es biológica. Por mi parte, aduje que el desequilibrio químico no las explica suficientemente ni hay marcadores biológicos claros para ninguna de ellas. Así que, entre otras cosas, les recomendé leer este libro que profundiza en la cuestión dilucidándola de forma nítida y contundente.

## VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS

**Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad**

Lon Kabat-Zinn  
Barcelona: Kairós, 2016 (edición revisada y actualizada; Orig. 2013)

**El programa fundacional de Reducción de Estrés Basado en el Mindfulness (REBAP o MBSR) utilizado en todo el mundo**

**Agustín Moñivas**  
(UCM)

En la moderna teoría de la mente, formulada a partir de las investigaciones llevadas a cabo en los campos de la psicología cognitiva y las ciencias cognitivas, uno de los procesos cognitivos de mayor importancia y complejidad es la 'atención'. La atención es la puerta de entrada a nuestra experiencia, tanto interna como externa, y una cualidad básica de nuestra 'consciencia'. El cómo operemos con ella -la manera en que esté presente en nuestras actividades- determina el grado y cualidad de nuestro ser y estar en el mundo, incluyendo las relaciones con nosotros mismos, así como con los demás, y la calidad de nuestras vidas. El papel de la 'atención' re-

sulta crucial para la autorregulación de los pensamientos, las emociones y la conducta.

La relación entre la capacidad de regular la atención y el bienestar personal queda profundamente ejemplificada en el constructo 'mindfulness' (Atención Plena, Atención Consciente o Conciencia Plena). El citado constructo dio lugar al programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness 'MBSR' (Universidad de Massachusetts 'UMASS', 1978), a la vez que se ha utilizado en diferentes contextos y puede denotar realidades distintas: una cualidad de la conciencia o atención, un modo o proceso mental, un rasgo psicológico, una técnica específica de meditación, un grupo de técnicas o un resultado de la práctica en sí. La APA, en 2012, reconoció Mindfulness dentro de las terapias de 3ª generación.

Jon Kabat-Zinn, creador del programa, actual Prof. Emérito de la Facultad de Medicina de la UMASS, en la introducción al libro, manifiesta que "La intención que me ha llevado a revisarlo, por primera vez en 25 años, ha sido la de actualizarlo.....Cuanto más me adentraba en el proceso de revisión del texto, más cuenta me daba de que su mensaje y contenido básico seguía esencialmente siendo el mismo y que lo único que tenía que hacer era ampliarlo y profundizarlo cuando fuese necesario. Y me alegra decir que no cedí a la tentación de conceder más importancia a la desbordante explosión de pruebas científicas recopiladas sobre los efectos de mindfulness y su eficacia -algunas enumeraremos más abajo- que a la aventura interior y el poder del programa MBSR. Finalmente, el libro siguió siendo lo que desde el comienzo del programa pretendía: una guía práctica y sensata para el cultivo del mindfulness y su visión profundamente optimista transformadora de la naturaleza humana"

Correspondencia: Dr. Agustín Moñivas. Director de la Formación en Mindfulness. Centro Superior Estudios de Gestión (UCM). E-mail: amonivas@ucm.es

(p.15). Esta segunda edición, pues, no se centra tanto en la comprensión de los mecanismos psicológicos y neuronales, como en la capacidad de acercarnos amablemente a nosotros mismos para servirnos de nuestra vida y de nuestras circunstancias vitales de modo que tengan en cuenta todas las posibilidades de cultivar una vida sana, plena y significativa.

El libro está dividido en cinco partes, con un total de treinta y seis capítulos. La parte I, 'La Práctica de la atención plena: el hecho de prestar atención' contiene diez capítulos en los que se da cuenta de la atención, los siete fundamentos o pilares de la práctica, de las diferentes prácticas y de llevar la AP a la vida cotidiana. La parte II, 'El paradigma: nueva forma de pensar en la salud y la enfermedad' tiene seis capítulos en los que se aborda el surgimiento del programa en el contexto científico de la década de los setenta. La parte III, en cuatro capítulos, trata 'El estrés' en su reacción automática y respuesta consciente al mismo. La parte IV, en doce capítulos, plantea temas como la escucha de nuestro cuerpo, el trabajar con los dolores físicos y emocionales, el trabajar con el miedo, el pánico y la ansiedad, el estrés generado por el tiempo, el sueño y en distintos roles y contextos. La parte V 'El camino del despertar', en cuatro capítulos, desarrolla el mantenimiento tanto de la práctica formal como de la práctica informal -en cualquier escenario de la vida cotidiana, tras haber terminado el programa MBSR. Tras el epílogo, un apéndice contiene las hojas de registro, lecturas recomendadas, los CD de la práctica y la información sobre materiales y programas en español. También, a lo largo del libro encontramos tablas, gráficas y hojas resumen sobre la secuencia de las distintas prácticas.

'Vivir con plenitud las crisis' describe el programa de la Clínica de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) del Centro Médico de la UMASS. El autor advierte de que las recomendaciones que se hacen en la presente obra son de carácter genérico y no deben sustituir a los tratamientos médicos o psicoterapéuticos; las personas que sufran problemas de cualquier tipo deberán consultar con sus especialistas sobre si puede resultar adecuado seguir este programa para ellos y sobre las modificaciones que deben realizarse a fin de adecuarlo a sus casos y condiciones personales.

El objetivo de este libro, en palabras de su autor, apunta directamente a cobrar una mayor conciencia de lo que ocupa nuestra mente instante tras instante y del modo en que nuestra experiencia se ve transformada cuando lo hacemos así. Y, por encima de todo, tiene que ver con 'el cultivo de mindfulness a través de la práctica'. Ambos, libro y programa, fueron decisivos para poner en marcha un nuevo campo dentro de la medicina, el cuidado de la salud y la psicología y alentar, al mismo tiempo la investigación científica sobre la ciencia de mindfulness y sus efectos biológicos, psicológicos y sociales sobre la salud y el bienestar. Y, cada vez, es mayor, también, la influencia de mindfulness en ámbitos tan distintos como la educación, el derecho, la empresa, la tecnología, el liderazgo, el deporte, la economía, la política y el gobierno, un avance muy prometedor y beneficioso para todo el mundo (p. 19). De hecho está considerado como un programa de salud pública; sirva como ejemplo, el informe del gobierno inglés, Mindfulness Nation UK, 2015, con prólogo del mismo Kabat-Zinn, y que supone la aplicación de mindfulness a la educación, justicia, sanidad y trabajo ([www.themindfulnessinitiative.org.uk](http://www.themindfulnessinitiative.org.uk)).

Jon Kabat-Zinn plantea el MBSR como programa de desarrollo, descubrimiento, aprendizaje y sanación, basado en 37 años de experiencia clínica con más de 22.000 personas que lo han realizado en la Clínica de Reducción del Estrés de la UMASS. Actualmente hay cerca de 720 programas de Intervención Basados en Mindfulness 'MBI' y modelados a partir del MBSR, que pasaría por ser el primer MBI, funcionando en hospitales, centros médicos de USA y de otros muchos países (cabe resaltar el MBCT de la Universidad de Oxford). El MBSR ha contribuido muy positivamente a un nuevo y creciente movimiento dentro de la Medicina, la Psiquiatría y la Psicología al que solemos llamar medicina participativa

(Jon Kabat-Zinn, 2016, p. 35). El libro también recoge las pruebas científicas que subrayan la importancia de los programas MBSR, la regulación de los síntomas y el equilibrio emocional y sus efectos sobre el cerebro y el sistema inmunitario; el número de artículos sobre mindfulness y sus aplicaciones clínicas recopilados por la literatura científica superó en 2013 los 1500 -la edición que reseñamos se publicó en el original inglés en 2104-, por no decir nada del número cada vez mayor de libros publicados sobre el tema (p.19). Para otros libros básicos, a los que alude el propio autor, véase la bibliografía, más abajo. Las evidencias neurobiológicas de los beneficios del programa han dado lugar, en algunas de las principales universidades del mundo, a la creación de institutos de investigación y másteres en mindfulness.

El MBSR se basa en un entrenamiento riguroso y sistemático en mindfulness, una forma de meditación originalmente desarrollada en las tradiciones budistas orientales que consiste en ser consciente sin juzgar. La meditación puede ser entendida como el perfeccionamiento de nuestras capacidades innatas, sobretudo la capacidad de concentrar la atención y la capacidad de investigar, explorar y contemplar la naturaleza de la experiencia; ambas son, respectivamente, el objetivo y la naturaleza de la meditación. El cultivo de mindfulness pasa por prestar atención deliberada a cosas en las que, habitualmente, ni siquiera pensamos. Se trata de un enfoque estructurado para desarrollar, en nuestra vida, nuevas formas de control y sabiduría basadas en la capacidad de prestar atención y en la conciencia, intuición y compasión naturalmente derivadas de prestar un determinado tipo de atención (Kabat-Zinn, 2016, p. 36).

En el MBSR con la palabra práctica, señala Kabat-Zinn, no nos referimos a ejercitar o perfeccionar una habilidad para poderla emplear en otro momento. La práctica, en el contexto de la meditación, consiste en 'permanecer deliberadamente en el presente' (p. 68). "Saber lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo es la esencia de la práctica de mindfulness" (p. 67). Este es un conocimiento no conceptual o, mejor dicho, un conocimiento más que conceptual, la conciencia misma. Una capacidad que tenemos todos. El programa está más allá de las creencias, en el sentido que no entra en ellas, sean estas conceptuales o de tipo ideológico.

Mindfulness no consiste en forzar nuestra mente a no divagar, porque de ese modo, solo acabaríamos con un gran dolor de cabeza. Mindfulness, muy al contrario, tiene que ver con darnos cuenta de que nuestra mente está distraída -'mente de mono' o errática, que responde en 'piloto automático' y que a menudo está en 'multitarea'- y dirigir, luego, nuestra atención a lo que, en ese preciso instante, en el 'aquí y ahora', del despliegue de nuestra vida, resulta más sobresaliente y es más importante. El cultivo de mindfulness requiere prestar atención, habitar el momento presente y hacer buen uso en el proceso, de lo que percibimos, sentimos, sabemos y aprendemos, teniendo como recurso la concentración en la respiración. La definición operacional de mindfulness que da Kabat-Zinn es 'la conciencia que surge al prestar una atención deliberada, en el momento presente y sin juzgar' (p.23). Dicha definición lleva implícita la distinción entre ser consciente y pensar; ser consciente es una forma complementaria de inteligencia, una forma de conocimiento tan extraordinaria y poderosa, al menos, como el pensamiento. Y, lo que es más, podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, lo que nos da una perspectiva completamente nueva sobre ellos y su contenido. Y, el mismo modo que podemos perfeccionar y desarrollar nuestro pensamiento, también podemos hacer lo mismo con nuestro acceso a la conciencia.

Mindfulness es una habilidad que, como cualquier otra, se desarrolla con la práctica. El escenario o campo de operaciones de estas prácticas es el propio cuerpo. Las prácticas, ejercicios o meditaciones principales que se proponen para desarrollar dicha habilidad, son: la exploración corporal, meditación sentada con atención a la respiración y estiramientos de cadena musculares, tanto tumbados como de pies.

El programa tiene tres características que lo definen: a) es orgánico y

dinámico, al llevarse a cabo en el cuerpo; b) psicoeducativo, de carácter grupal; y, c) tiene una estructura que se desarrolla en 9 sesiones, durante 8 semanas, y una sesión informativa, con un total de treinta horas -cada sesión de una media de dos horas y media, se compone de un tema teórico, prácticas y diálogos, tanto en pequeño grupo como de todo el grupo, conllevando una práctica diaria en casa de cuarenta y cinco minutos.

Daremos cuenta de cinco investigaciones (pp. 29-33) de las muchas que se dan en el libro, y que aportan datos sobre la bondad del programa:

Utilizando RMNF (imagen por resonancia magnética funcional) investigadores del Hospital General de Massachusetts y de la Universidad de Harvard han demostrado, que el programa MBSR de 8 semanas va acompañado de un engrosamiento de varias regiones del cerebro asociadas al aprendizaje y a la memoria, regulación de la emoción, asunción de identidad, asunción de perspectivas y que la magnitud de engrosamiento de la amígdala era proporcional al grado de mejora en una escala de estrés percibido. Estos hallazgos preliminares ponen de manifiesto que ciertas regiones del cerebro responden al entrenamiento en mindfulness reorganizando su estructura, un ejemplo del fenómeno conocido como 'neuroplasticidad'.

Empleando la misma técnica RMNF, Investigadores de la Universidad de Toronto descubrieron que las personas que habían hecho el MBSR presentaban una mayor actividad neuronal en una red cerebral asociada a la experiencia encarnada en el momento presente y una reducción de otra red conocida como red narrativa 'red por defecto'; red implicada en la mente de mono o errante.

Investigadores de la Universidad de Wisconsin han demostrado que el entrenamiento en la atención plena que conlleva el MBSR de un grupo de voluntarios sanos reducía el estrés psicológico (provocado por el hecho de tener que dar una charla ante un grupo de desconocidos emocionalmente neutros) sobre un proceso inflamatorio que provocaba ampollas en la piel.

Este mismo equipo de la Universidad de Wisconsin -que trató de identificar los efectos del MBSR administrado, durante el horario de trabajo, en el entorno laboral en trabajadores sanos aunque estresados- evidenció un cambio en la actividad eléctrica de ciertas regiones cerebrales implicadas en la expresión de las emociones (corteza prefrontal).

Y otro estudio realizado en UCLA y la Universidad de Carnegie Mellow demostró que la participación en el programa MBSR reducía considerablemente: la sensación de soledad, un factor importante de riesgo para la salud, especialmente en los ancianos; una disminución de la expresión de genes relacionados con la inflamación (medido por el número de células inmunitarias presentes en una determinada cantidad de sangre); y una clara reducción de un indicador de inflamación conocido como proteína C reactiva. Descubrimientos, estos, importantes, dado que cada vez hay más pruebas sobre el papel que la inflamación desempeña en el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad de Alzheimer.

Finalmente, cabe agradecer a la editorial Kairós el esfuerzo llevado a cabo desde 2004 - con la primera traducción del libro al castellano y que ha tenido catorce ediciones-

hasta la salida de esta nueva edición revisada y actualizada de 2016, así como haber sido el sponsor de la presencia de Jon Kabat-Zinn en distintos lugares de España, en la primavera de 2015, para la presentación del libro y distintos actos académicos en universidades españolas.

### BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, Jon. *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós, 2016.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.
- Kabat-Zinn, Jon. y Richard Davidson, eds., *El poder curativo de la meditación*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica, 2009.
- Kabat-Zinn, Jon. *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2007.
- Kabat-Zinn, Jon and Chapman-Waldrop, A, Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of completion. *Journal of Behavioral Medicine*, 1988, 11: 333-352.
- Santorelli, Saki. *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*. New York: Bell Tower, 1998 (en prensa, edición castellana de Kairós).
- Segal, Zindel V., Mark Williams y John Teasdale, *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Editorial Kairós, 2015



III Congreso Nacional  
de Psicología  
3 al 7 Julio 2017 • Oviedo • España  
Psicología para una sociedad avanzada. Logros y retos  
[www.oviedo2017.es](http://www.oviedo2017.es)