

PROFUNDIZACIÓN CUALITATIVA DEL COMPONENTE EXISTENCIAL COMO POTENCIAL MECANISMO DE ACCIÓN DE LA PRÁCTICA DE *MINDFULNESS*

QUALITATIVE DEEPENING OF THE EXISTENTIAL COMPONENT AS A POTENTIAL MECHANISM OF ACTION IN MINDFULNESS PRACTICE

Investigadores USAL:

Holmes, Mariam Elizabeth (mariam.holmes@usal.edu.ar); Candarle, Javier; Jaureguialzo, Yvonne

Alumna USAL:

Lescano, Eugenia Damaris

Palabras clave: *mindfulness*, dimensión existencial, psicología clínica

Keywords: *mindfulness*, *existential dimension*, *clinical psychology*

Resumen

Estudios recientes han demostrado el impacto benéfico de la práctica de *mindfulness* en diversas variables fisiológicas, psicológicas, neurocognitivas, en la eficacia en psicoterapia, en el desarrollo de competencias terapéuticas. Un aspecto fecundo de dicho campo de estudio ha investigado recientemente la relación entre componentes existenciales y la práctica de *mindfulness*, brindando hallazgos empíricos acerca de cómo aspectos inherentes a la dimensión existencial pueden operar como elementos nodales en el marco de los potenciales mecanismos de acción de la práctica de *mindfulness*, lo que afecta sinérgica o directamente variables de resultado de algunos de los factores de eficacia más evaluados empíricamente hasta la fecha. Es importante profundizar en el conocimiento de la relación entre los componentes existenciales y la práctica de *mindfulness*, en este sentido el presente estudio pretende profundizar el comportamiento de los componentes existenciales como potencial mecanismo de acción de la práctica de *mindfulness* y evaluar su impacto en a) las vivencias, b) la relación-yo mundo y c) las formas de establecer vínculos y su calidad. Esto se ha hecho en alumnos universitarios participantes de un programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) en el marco del Seminario de Prácticas Contemplativas y Psicoterapia. Queremos destacar que la evidencia empírica recogida nos permitirá comprender cualitativamente los procesos psicológicos que se ven implicados en los efectos beneficiosos de la atención plena vinculados con la dimensión existencial en una mayor profundidad.

Abstract

Recent studies have shown the beneficial impact of the practice of mindfulness in various variables: physiological, psychological, neurocognitive efficacy in psychotherapy, in the development of therapeutic skills. A fruitful aspect of this field of study recently has investigated the relationship between existential components and the practice of mindfulness, providing empirical findings about how the aspects inherent to the existential dimension can operate as nodal elements within the framework of

the potential mechanisms of action of this practice, thus synergistically or directly affecting outcome variables of some of the most empirically evaluated efficacy factors to date. It is important to deepen the knowledge of the relationship between the existential components and the practice of mindfulness. In this sense the present study aims to deepen the behavior of these existential components as a potential mechanism of action of the practice of mindfulness and evaluate its impact on a) the experiences, b) the relationship person - world and c) the ways of establishing links and their quality. This has been done with university students participating in an MBSR program in the seminar called Seminario de Prácticas Contemplativas y Psicoterapia [Contemplative Practices and Psychotherapy Seminar]. We want to emphasize that the empirical evidence collected will allow us to qualitatively understand the psychological processes that are involved in the beneficial effects of mindfulness linked to the existential dimension in greater depth.