

MINDFULNESS Y DIMENSIÓN EXISTENCIAL, UNA PROFUNDIZACIÓN EN LOS MECANISMOS DE ACCIÓN DE LA PRÁCTICA

MINDFULNESS AND EXISTENTIAL DIMENSION, A DEEP DIVE INTO THE ACTION MECHANISMS OF THE PRACTICE

Investigadores USAL:

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

Alumna practicante USAL:

Lescano, Eugenia Damaris

Palabras clave: mindfulness, mecanismos de acción, eficacia

Keywords: *mindfulness, mechanisms, efficacy*

Resumen

La construcción psicológica de Mindfulness ha recibido una gran atención. La mayoría de las investigaciones se han centrado en estudios clínicos, con el propósito de evaluar la eficacia de las intervenciones basadas en Mindfulness. Esta línea de investigación ha llevado a evidencias bien documentadas sobre su eficacia en gran variedad de entornos clínicos y terapéuticos arribando a hallazgos consistentes que permiten considerarlo como un tratamiento eficaz, así como una herramienta para contribuir al desarrollo de competencias pertinentes al desempeño del rol profesional del psicólogo y como medio de optimización de la eficacia en psicoterapia. Sin embargo, una dirección igualmente importante es investigar sobre los mecanismos de acción subyacentes en las intervenciones basadas en la atención plena, colaborando en la formulación de un modelo de utilidad para describir cómo Mindfulness podría estar fomentando la transformación y el cambio, a través de la configuración de modelos preliminares, a partir de lo cual se ha señalado la necesidad de desarrollar hipótesis comprobables que puedan ser examinadas empíricamente. En esta línea, el presente estudio pretenderá determinar el comportamiento de la realización interior de sentido y competencias personal-existenciales, no solo como una variable de impacto sino, a su vez, como un potencial mecanismo de acción de la práctica de Mindfulness, destacando que la evidencia empírica posibilita la apertura del trazado introductorio de una línea de profundización acerca de cómo aspectos inherentes a la dimensión existencial pueden operar como elementos nodales, afectando sinérgica o directamente variables de resultado de algunos de los factores de eficacia más evaluados empíricamente hasta la fecha.

Abstract

The psychological construction of Mindfulness has lately received great attention. Most of the investigations have focused on clinical studies, with the purpose of evaluating the efficiency of

Mindfulness based interventions. Following this line of research, results led to documented evidence on its efficacy in a wide variety of clinical and therapeutic settings. Also they reached consistent findings that allow it to be considered, not only, an effective treatment, but also a great tool that may contribute to the development of skills relevant to the performance of the professional role as a psychologist and as a way of increasing the effectiveness in psychotherapy. However, it is equally important to analyze the underlying mechanisms of actions that are involved in Mindfulness based interventions. This will collaborate in the construction of a model to describe how Mindfulness could be promoting transformation and change. Moreover, it will be developed through preliminary steps that point out the need to develop testable hypotheses that can be empirically tested. Therefore, this investigation's objective is to determine the behavior of inner fulfillment of meaning and personal existential competences, not only as variables themselves, but also as potential mechanisms of action in Mindfulness practice. It should be noted that empirical evidence may allow the introductory opening of a line of investigation in which aspects inherent to the existential dimension can operate as nodal elements, synergistically or directly affecting outcomes of some of the most empirically evaluated efficacy factors to this day.