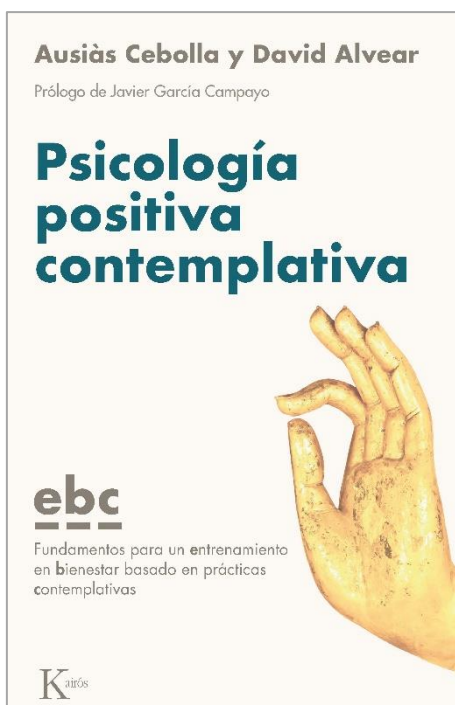


## Dossier de prensa

editorial **K**airós



Ausiàs Cebolla y David Alvear

### *Psicología positiva contemplativa*

Fundamentos para un entrenamiento en  
bienestar basado en prácticas  
contemplativas (EBC)

Prólogo: Javier García Campayo

ISBN: 978-84-9988-712-8 13 x 20 cm

Pág: 304 - PVP: 16€

Fecha de publicación: Primera quincena de octubre

Colección: Psicología

#### **Brillante integración entre la psicología positiva y el *mindfulness***

Dos de los movimientos más interesantes surgidos a finales del siglo pasado en el ámbito científico de la felicidad son el de las ciencias contemplativas (incluyendo *mindfulness* y compasión) y el de la psicología positiva.

Este libro es la primera aproximación rigurosa entre estos ámbitos. El Programa de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC) ahonda en la posibilidad de entrenar habilidades que funcionan como causas del bienestar: la detección y mantenimiento de emociones positivas, la recuperación funcional ante emociones difíciles, la gestión de la atención y el aumento del altruismo y la compasión.

La felicidad humana es susceptible de aumentar mediante el entrenamiento mental/conductual adecuado sustentado en acciones virtuosas. Los autores se apoyan en decenas de investigaciones relativas al campo de las ciencias contemplativas y la psicología positiva.

#### **Fundamentado en decenas de investigaciones científica**

#### **PRÓLOGO**

---

Si el perfil de los autores y los contenidos del libro os parecen poca razón para leerlo, añado los tres aspectos más destacados de este texto, bajo mi humilde perspectiva:

1. Es el primer libro escrito en español por autores españoles sobre temas contemplativos desde una perspectiva científica. Sigue la línea de otros libros anglosajones seminales como *Advances in Contemplative Psychotherapy* y los trabajos

de la Universidad de Nalanda. Puedo asegurar que con esto se abre un nuevo paradigma de terapia y de práctica.

2. Es el primer protocolo terapéutico contemplativo de amplio espectro a nivel mundial, ya que no incluye solo compasión, como ocurre con otros modelos. Mezcla *mindfulness*, compasión, psicología positiva y otras técnicas, siempre desde la perspectiva contemplativa.

3. Al ser un protocolo basado sobre todo en técnicas meditativas generativas (aunque incluye algún componente atencional y deconstructivo), profundiza en aspectos no abordados habitualmente, como es la imaginación, una habilidad que incrementa la eficacia de estas técnicas generativas.

**Javier García Campayo** Catedrático acreditado de Psiquiatría.  
Director del Máster de *Mindfulness*. Universidad de Zaragoza.

## DESCRIPCIÓN DE LOS CAPÍTULOS EN LA INTRODUCCIÓN POR LOS AUTORES

El libro se puede dividir en **dos partes**: en la primera (capítulos 1, 2 y 3) se presentan **los fundamentos teóricos, los modelos psicológicos y los fundamentos del modelo**; en la segunda parte (capítulos 4, 5, 6, 7, 8 y 9) hablamos de **aspectos más prácticos sobre el entrenamiento EBC**, y se describen los cinco módulos que lo conforman.

En el capítulo 1, planteamos el contexto histórico en el que se enmarcan la psicología positiva y las ciencias contemplativas, así como el espacio híbrido llamado psicología positiva contemplativa, lugar de confluencia en el que surge el programa EBC.

Posteriormente, en el capítulo 2, se profundiza sobre el concepto de «bienestar», y en cómo se plantea desde la psicología positiva contemplativa, incidiendo en aquellos modelos cuyo foco está en la transformación del ego, y no tanto en aspectos evaluativos o hedónicos. Además, proponemos cómo alcanzar el bienestar a través de la meditación y las prácticas contemplativas.

### **Los autores han desarrollado un protocolo novedoso enfocado al bienestar**

En el capítulo 3, damos un paso más y presentamos el concepto de «acción virtuosa» y su conexión con el bienestar, presentando sistematizaciones tanto de las sabidurías clásicas, como de modelos más académicos. En el capítulo 4, mostramos una propuesta de entrenamiento, que nace a partir de los modelos psicológicos planteados en los capítulos anteriores, y que pretende implementar este espacio de psicología positiva contemplativa en forma de método de transformación.

Posteriormente, se explican cada uno de los módulos que conforman el programa de entrenamiento, empezando por el *mindfulness* (capítulo 5), el sostén de las emociones positivas (capítulo 6), la resiliencia y el acortamiento de las emociones negativas (capítulo 7), la conducta prosocial, el altruismo y la compasión (capítulo 8). Finalmente, se explica el quinto constituyente, referido a la multiplicidad del *self* (capítulo 9), y cerramos el libro con las conclusiones sobre todo el modelo expuesto y los posibles espacios de confusión.

## Psicología positiva contemplativa: un encuentro entre dos tradiciones

«Los modelos de funcionamiento de la mente humana desarrollados por la psicología han sido contruidos, en muchos casos, a partir del estudio de aquellas mentes que más sufrían».

«Con los años, el conocimiento sobre estas áreas ha crecido de tal manera que han aparecido voces que pedían también dar una respuesta a preguntas del tipo: ¿quién se encarga de estudiar el comportamiento de las personas que sufren menos... o que se sienten tranquilos y sosegados... o de los que se recuperan de una experiencia traumática de forma óptima?, ¿cómo funciona la mente de aquellos que tienen altos niveles de felicidad?».

«Los polos sufrimiento - bienestar no son los extremos del mismo continuo, es decir, la ausencia de sufrimiento no tiene por qué llevar al bienestar, y los niveles de felicidad no implican la ausencia de sufrimiento».

### Las ciencias contemplativas

«Desde nuestro punto de vista, la aparición del movimiento *mindfulness* a finales del siglo pasado ha sido una de las revoluciones más importantes en el área de los tratamientos psicológicos y del crecimiento personal. A través del trabajo pionero de los autores y científicos que lo lideran, se logró lo que nunca se había conseguido antes: sacar la meditación de los templos y acercarla a la población general».

«Un concepto que existe dentro de otro mucho más amplio, el de las ciencias contemplativas, una disciplina en la que quedaría integrada una cantidad ingente de estudios sobre *mindfulness*, que claramente es el área más exitosa y con mayor evidencia. También se incluirían los estudios sobre compasión y otros aspectos que se están abriendo camino, como la ecuanimidad, el uso de mantras o la eficacia de las meditaciones provenientes de otras religiones, etcétera».

## AUTORES

**Ausiàs Cebolla i Martí** es doctor en Psicología por la Universitat de València. Actualmente es profesor ayudante doctor en la misma universidad. Miembro del grupo de investigación Labpsitec, lleva más de una década investigando la eficacia de los tratamientos basados en el *mindfulness* y la compasión. [programaebc.com](http://programaebc.com)



**David Alvear Morón** es doctor en Psicología por la Euskal Herriko Unibertsitatea. Psicoterapeuta, profesor de meditación y formador de Instructores en *mindfulness*. Director de Kontenpla Instituto de Psicología y Ciencias Contemplativas ([kontenpla.eus](http://kontenpla.eus)). Ha publicado varios artículos científicos y el libro *Mindfulness en positivo*.

Para una posible entrevista con los autores, no dudes en contactar.

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Andrea Martín - 645 93 86 04 - [brcomunicacion@ripol.es](mailto:brcomunicacion@ripol.es)

