



Los beneficios de: El Mindfulness

Psicología, 24/04/2016



El mindfulness como concepto psicológico es la concentración de la atención y la conciencia, basado en el concepto de mindfulness o conciencia plena de la meditación budista. Se ha popularizado en Occidente por parte de Jon Kabat-Zinn. A pesar de encontrarse sus raíces en el budismo, el mindfulness se enseña desprovisto de cualquier componente o terminología oriental.

Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, en un momento en que cuerpo y mente se sincronizan totalmente en un instante de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta se conjugan en un momento en nuestra mente/cuerpo/espíritu. Es esa cualidad propia de cualquier ser humano pero que ha sido motivo de estudio principalmente en el paradigma oriental.

La experiencia de mindfulness se devela y se entrena en una disciplina o práctica llamada meditación.

La experiencia de mindfulness consiste en simplificar la experiencia al máximo; reducir los estímulos externos al punto de "simplemente estar" en una situación donde "no pasa nada" en particular. En ella nos encontramos al desnudo solos con nuestra propia mente: puedo escuchar, sentir, observar, tocar cómo construyo mundos con ella y les atribuyo carácter de real, a tal punto que todo nuestro organismo reacciona como si lo que estoy pensando fuera cierto. También observamos cómo podemos soltar nuestro discurso interno y toda la realidad que habíamos construido desaparece, se esfuma dejando en evidencia que sólo era una construcción de mi propia mente. Podemos observar, sentados, sin nada que hacer más que prestar atención a nuestra respiración como reedito constantemente el pasado, anticipo y planifico constantemente el futuro y cómo ese momento presente que contiene toda la riqueza de lo que es simplemente real, nos pasa inadvertido. Lisa Kilpatrick y su equipo de la Universidad de California-Los Ángeles han llevado a cabo un interesante estudio en el que tratan de analizar los cambios que la práctica del mindfulness pueden facilitar en determinados procesos cerebrales subyacentes. Para ello han empleado una técnica de neuroimagen - la imagen de resonancia magnética de conectividad funcional (fcMRI)- que permitirá la identificación de redes neuronales que trabajan de manera conjunta en el cerebro. En la literatura previa, según recogen Kilpatrick et al. (2011), ya se han identificado algunos de los efectos que la meditación tendría sobre nuestro cerebro. Por ejemplo, el mindfulness se asocia a una mayor activación en las regiones frontales y temporales y al aumento del grosor cortical en áreas como la ínsula anterior - relacionada con la interocepción-, las áreas cerebrales del córtex frontal implicadas la integración de emoción y cognición, y las áreas corticales sensoriales. Su estudio, sin embargo, ofrece una perspectiva diferente al estar orientado hacia la detección de cambios en la organización funcional del cerebro como resultado de la práctica del mindfulness.

Los investigadores llevaron a cabo un diseño cuasi-experimental en el que participaron 32 mujeres de entre 21 y 55 años. Las participantes fueron asignadas aleatoriamente a dos grupos, uno de los cuales recibiría un entrenamiento en mindfulness - siguiendo el programa desarrollado por Jon Kabat-Zinn- durante 8 semanas mientras que el otro grupo aguardaba ese tiempo

como lista de espera para recibir el curso. Tras las 8 semanas, los investigadores llevaron a cabo la prueba de imagen de resonancia magnética mediante la cual trataban de testar si se podían identificar diferencias en la actividad funcional cerebral de las participantes que recibieron el entrenamiento y aquellas que actuaron como controles. Este escáner se llevaba a cabo mientras los sujetos realizaban un sencillo ejercicio de mindfulness, en el que se les pedía que focalizaran su atención en los estímulos auditivos del entorno. Los resultados obtenidos indicaron la presencia de diferencias significativas en la conectividad intrínseca de las redes neuronales de ambos grupos de participantes, fundamentalmente en aquellas redes que los investigadores identificaron como audición/saliencia y medial visual (véase imágenes adjuntas). También se observaron diferencias significativas en las redes de control ejecutivo, senso-motora y visual lateral.

Tales alteraciones de la conectividad funcional intrínseca parecen apuntar - según los autores- a que en correspondencia con la práctica de la meditación se habían producido cambios en la conectividad funcional del cerebro de aquellos participantes que habían recibido el entrenamiento, reflejando un foco atencional más consistente, la mejora del procesamiento sensorial o la autoconciencia de la experiencia sensorial. Estos resultados y conclusiones - si bien suponen una muy interesante contribución para entender mejor los efectos del mindfulness en nuestro cerebro- no están exentos de limitaciones. Algunas de ellas, como ha señalado Micah Allen, harían referencia a la falta de una medida de imagen de resonancia magnética pretest o a la adecuación de la tarea que los sujetos realizaban mientras se realizaba el escáner.

Desde el punto de vista médico, que se puede lograr con esta práctica:

1. Reduce el estrés. Según la investigación publicada en 2013 en la revista *Health Psychology*, la atención plena no sólo está asociada con sentirse menos estresado, está también vinculada a una disminución de los niveles de la hormona del estrés (el cortisol)
2. Aumenta nuestra capacidad de perspectiva. La atención plena puede ayudarnos a analizar de manera más objetiva y eficaz nuestros problemas. Según un estudio de la revista *Psychological Science*, la atención plena puede ayudarnos a conquistar los “puntos ciegos” comunes que pueden amplificar o disminuir nuestros propios defectos más allá de la realidad.
3. Mejora el rendimiento académico. Investigadores de la Universidad de California, Santa Barbara encontraron que los estudiantes universitarios que se habían ejercitado en el mindfulness demostraron un mayor rendimiento en el razonamiento verbal así como mejoras en su memoria de trabajo. Los investigadores de este estudio concluyeron que sus resultados “sugieren que el cultivo de la atención plena es una técnica eficaz y eficiente para mejorar las funciones cognitivas”
4. Refuerza a aquellas personas con fuertes niveles de estrés. Hoy en día el Cuerpo de Marines de EE.UU. está realizando estudios sobre cómo el entrenamiento del mindfulness puede aumentar la capacidad de manejar – y recuperarse ante el estrés. Algo que puede trasladarse a personas que han sufrido accidentes, tienen enfermedades graves, traumas importantes o situaciones que les generen grandes niveles de estrés.
5. Permite a las personas con artritis a manejar mejor sus niveles de estrés. Un estudio de 2011 en la revista *Annals of Rheumatic Disease* muestra que el entrenamiento en el mindfulness podría ayudar a reducir el estrés y la fatiga de estas personas.
6. Cambia el cerebro protegiéndolo de enfermedades mentales. Investigadores de la Universidad de Oregon encontraron que la meditación puede dar lugar a cambios en el cerebro que a su vez pueden protegernos de enfermedades mentales. La práctica de la meditación se ha vinculado con un aumento en la densidad axonal (las conexiones entre células) y el crecimiento de la mielina, una capa de tejido graso que cumple funciones de protección.
7. Funciona como un “control del volumen” del cerebro. La meditación ayuda al cerebro a tener un mejor control sobre el procesamiento del dolor y las emociones, específicamente a través del control de los ritmos alfa corticales (que desempeñan un papel sobre que sentidos presta atención nuestro cerebro), según un estudio en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*.

8. Hace que la música suene mejor. La práctica del mindfulness provoca una mayor atención en todos los niveles cada vez que escuchamos música, ayudándonos a disfrutar más plenamente de la experiencia y lo que estamos escuchando, según un estudio publicado en la revista *Psychology of Music*.

9. El mindfulness nos ayuda incluso cuando no estamos practicando activamente. No hace falta estar practicando mindfulness para sentir los beneficios en el procesamiento emocional de nuestro cerebro. Ese es el hallazgo de un estudio en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*, lo que demuestra que la meditación cambia la respuesta de la región cerebral de la amígdala a los estímulos emocionales, y este efecto se produce incluso cuando la persona no está meditando activamente.

10. Previene las recaídas de las personas con problemas de adicción. Según el Centro para el Estudio de la Salud y las Conductas de Riesgo de la Universidad de Washington en Seattle. "Un programa terapéutico con meditación mindfulness es superior en el largo plazo que los enfoques tradicionales para prevenir las recaídas con el alcohol y las drogas."

11. Podría ayudar a que los médicos sean mejores en sus trabajos. La meditación basada en la atención plena puede ayudar a los médicos a mejorar su atención a los pacientes. Una investigación de la Universidad de Rochester Medical Center muestra que los médicos que están entrenados en la meditación consciente son menos críticos, más conscientes de sí mismo y escuchan mejor cuando se trata de interactuar con los pacientes.

12. Nos hace mejores personas. El mindfulness nos solo ayuda a uno mismo, también podría beneficiar a las personas con las que interactuamos al hacernos más compasivos, según un estudio publicado por investigadores de la Northeastern y Harvard en la revista *Psychological Science*.

13. Ayuda a que los procesos de cáncer sean un poco menos estresantes. Investigaciones del Centro Brind Jefferson-Myrna de Medicina Integrativa muestran que la atención plena (junto a la arte terapia) puede reducir con éxito los síntomas de estrés en las mujeres con cáncer de mama.

14. Ayuda a disminuir la sensación de soledad de las personas mayores. La soledad entre las personas mayores puede ser dura e incluso peligrosa ya que es está relacionado con un empeoramiento del estado de salud general. Pero los investigadores de la Universidad de California, Los Ángeles, encontraron que la meditación consciente ayuda a disminuir estos sentimientos de soledad de las personas mayores, mejorando a su vez su salud.

15. Mejora nuestra salud mental de manera generalizada. En 2011, el NIH 's Centro Nacional para Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) publicó hallazgo de un estudio en el que en las imágenes de resonancia magnética de los cerebros de 16 participantes 2 semanas antes y después de los practicantes de meditación mindfulness. Unos datos a los que se unieron los tomados por los investigadores del Hospital General de Massachusetts, el Bender Instituto de Neuroimagen en Alemania, y la Universidad de Massachusetts Medical School. La conclusión final fue que: "Estos hallazgos pueden representar el mecanismo cerebral subyacente asociado con mejoras basadas en mindfulness en la salud mental".

16. Es muy útil durante la temporada de frío. Aparte de practicar una buena higiene, la meditación basada en la atención plena y el ejercicio podría reducir los efectos desagradables de los resfriados. Investigadores de la Universidad de Wisconsin Escuela de Medicina y Salud encontraron que las personas que se involucran en las prácticas pierden menos días de trabajo por infecciones respiratorias agudas, y también experimentan una menor duración y gravedad de los síntomas.

17. Es efectivo en el tratamiento de los trastornos obsesivos compulsivos (gracias a la neuroplasticidad del cerebro) Según los estudios del prestigioso psiquiatra e investigador en el campo de la neuroplasticidad, Jeffrey M. Schwartz, la efectividad de la meditación basada en la atención plena para tratar el trastorno obsesivo-compulsivo, sugiere que incluso los cerebros adultos tienen neuroplasticidad.

18. También reduce el riesgo de depresión entre los adolescentes. Enseñar a los adolescentes cómo practicar la atención a

través de programas escolares podría ayudarles a experimentar menos estrés, ansiedad y depresión, según un estudio de la Universidad de Lovaina.

19. Ayuda a perder peso de manera eficaz, sana y equilibrada . Según una encuesta llevada a cabo por psicólogos de la Asociación Americana de Psicología y Consumo, la atención plena puede ser uno de los mejores aliados para perder peso. El entrenamiento en atención plena se consideró un “excelente” o “buena” estrategia para la pérdida de peso por siete de cada 10 psicólogos en la encuesta.

20. Reduce el riesgo de depresión entre las mujeres embarazadas. Se cree que una de cada cinco mujeres embarazadas experimentará depresión. Aquellas que estén en riesgo pueden beneficiarse de un poco de yoga mindfulness. Según la investigadora del estudio, la doctora Maria Muzik (profesora asistente de psiquiatría en la Universidad de Michigan): “Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones sobre cómo el yoga puede conducir a una sensación positiva y de control durante el embarazo.”

21. Nos ayuda a dormir mejor. Un estudio de la Universidad de Utah encontró que el entrenamiento de la atención plena, no sólo puede ayudar a un mejor control de nuestras emociones y estados de ánimo, sino que también puede ayudar a dormir mejor por la noche. Según el estudio: “Las personas que informaron sobre unos niveles más altos de la atención plena describen un mejor control sobre sus emociones y conductas durante el día. Además, el aumento de mindfulness se asocia con una menor activación en la hora de acostarse , lo que podría tener beneficios para la calidad del sueño y la futura capacidad de manejar el estrés “