



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 21 No. 3

Septiembre de 2018

MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA

Pamela Flores Ordóñez¹, Norma Coffin Cabrera², María de Lourdes Jiménez Rentería³ y Constanza Miralrio Medina⁴
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El artículo aborda la explicación de una técnica que en los últimos años ha venido formando parte de la salud mental en el ámbito psicológico conocida como Mindfulness, de la cual se han observado beneficios en problemas relacionados con la ansiedad, el estrés, la depresión, entre otros. Con resultados en el ámbito clínico y educativo. Asimismo, describe la importancia de vivir con Mindfulness pues no es más que un estado mental en el cual uno aprende a estar en el momento presente sin juzgar, con atención, y aceptación. Para ello, describe lo que ocurre cuando uno ha aprendido a reaccionar de manera condicionada frente a diversas situaciones que nos ocasionan ciertas emociones o sensaciones difíciles de manejar, y cómo por medio de la práctica de Mindfulness podemos aprender otra forma distinta de responder acercándonos a la experiencia de manera directa. Finalmente describe la forma en que se relaciona con el cerebro el vivir de este modo, y da una explicación de los efectos subyacentes como resultado de vivir con Mindfulness.

Palabras clave: Mindfulness, aceptación, atención, emociones.

¹ Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: aniat306@gmail.com

² Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: coffin@unam.mx

³ Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: eticaprofesionalfesi@gmail.com

⁴ Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Correo Electrónico: cmiralrio@hotmail.com

MINDFULNESS IN PSYCHOLOGY

ABSTRACT

The paper addresses the explanation of a technique that in recent years has been part of mental health in the psychological field known as Mindfulness, of which has seen benefits in problems related to anxiety, stress, depression, among others. Great results have been found with this technique in clinical and educational fields. It also describes the importance of living with Mindfulness, as it is no more than a state of mind in which one learns to stay at the actual moments without judging, with attention and acceptance. For this, it is important to describe what happens when one has learned to react in a conditioned way to different situations that give rise to certain emotions or sensations difficult to handle, and how through the practice of Mindfulness we can learn a different way of responding by approaching the Experience directly. Finally, it describes how it is related to the brain to live in this way, and gives an explanation of the underlying effects as a result of living with Mindfulness.

Keywords: Mindfulness, acceptance, attention, emotions.

El presente artículo se deriva de la tesina profesional denominada “La práctica de Mindfulness en el ámbito psicológico y su eficacia en el contexto educativo” (Flores, 2017), que dadas sus características en cuanto a difusión y explicación sobre Mindfulness en la psicología se consideró que era oportuno que el trabajo se conociera en más medios informativos como parte de una aportación a la psicología en México.

Por lo tanto, el presente artículo pretende acercar a la población académica específicamente de psicología a nuevas corrientes, teorías y/ o técnicas que han aportado para el mejoramiento de la salud mental de las personas, como una alternativa más.

Definición del concepto y origen de Mindfulness

Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra *sati* en la lengua *pali*, que incluye el significado de conciencia, atención y recuerdo, y proviene de las enseñanzas del budismo theravada del Buda Siddhartha Gautama Sakyamuni (563 a.C.), desde hace más de dos mil quinientos años (Moñivas, García & García, 2012). Por otro lado, y de acuerdo con Parra, Montañés, Montañés y Bartolomé (2012), los referentes más sobresalientes de Mindfulness en occidente son el médico Jon Kabat- Zinn, quien lo introdujo en el campo de salud como estrategia

de regulación del estrés; el monje budista Thich Nhat Hah, quien por medio de sus libros y escritos clarificó su significado y su definición, así como la explicación de su práctica; asimismo, Segal, William y Teasdale (2002), quienes de acuerdo con Cebolla i Marti (2013) le dieron un modelo psicológico a partir de la terapia cognitiva basada en atención plena TCAP. Sin embargo, su significado no varía del que fue propuesto por Kabat Zinn: “(...) *centrar la atención de un modo intencional: en un objeto en el momento presente, y sin juzgar*” (Kabat-Zinn, 1990 referido por Cebolla i Martí & Miró, 2008, p. 259), por lo que se puede decir que Mindfulness se comprende en lo teórico, para entender de qué se habla; en su práctica y/o técnicas, para saber cómo llevarlo a cabo y desarrollarlo; y en su experiencia, para reconocerlo en uno mismo.

En cuanto al aspecto teórico, hablar del concepto Mindfulness es referirse a sus principios y orígenes en el budismo – que es de donde proviene -. Uno de ellos se refiere a que los humanos se caracterizan por tener tres cualidades (impermanencia, aceptación del sufrimiento y conciencia del No-Yo), que les permiten comprender de manera sabia y consciente la existencia humana (Mañas, Franco & Faisey, 2009).

Sin embargo, estas cualidades definidas a continuación, suelen ser distorsionadas por percepciones y pensamientos fuera de la realidad, por lo que la examinación paciente y constante de estos procesos permiten la comprensión de la existencia de estas cualidades en su máxima expresión (Mañas, Franco & Faisey, 2009):

a) la impermanencia (*anicca*), se refiere a que todo suceso es condicionado por episodios de actividad cognitiva o física pero que en cualquier momento pueden cambiar o desaparecer, y son los que conforman la experiencia subjetiva de la mente;

b) el sufrimiento (*dukkha*), además de referirse a la aceptación de la inevitabilidad del dolor que caracteriza a cualquier ser vivo, detalla también a la desesperación que surge ante la inevitabilidad del dolor y del deseo por conseguir lo que uno quiere y no tenerlo, así como la confusión de deseos contradictorios;

c) el No-Yo (*anatta*), precisa como las personas buscan un sentimiento de identidad que los defina y les dé un “yo” pero a partir de la proyección de

pensamientos, sentimientos, emociones los cuales, sin embargo, son sólo patrones de comportamiento mal adaptativos, que llevan a dificultades y al sufrimiento psicológico (Mañas, Franco & Faisey, 2009).

Existe un principio que plantea que existen cuatro verdades, que de acuerdo con Mañas, Franco y Faisey (2009) cuando se aceptan y comprenden ayudan a responder al sufrimiento. La primera es saber que toda existencia está caracterizada por el sufrimiento, ya que cualquier causa natural como la muerte, el dolor, lo deseable e indeseable lo produce; la segunda, es saber que el origen del sufrimiento se debe a un desequilibrio constante cuando lo que se experimenta es contrario a lo que se desea, por lo que, también proviene de la ilusión, del odio y de la ambición; la tercera, sirve para saber que el cese del sufrimiento sólo se logra eliminando el deseo, liberándose del apego, y cambiando el comportamiento de resistencia hacia lo desagradable y la actitud de aferramiento a lo agradable; y finalmente, señala que para responder al sufrimiento se deberá seguir el noble camino óctuple que consiste en una serie de estrategias para liberarse de él (Mañas, Franco & Faisey, 2009).

Estos autores mencionan que dicho camino consiste en el principio del seguimiento de ocho guías para vivir la vida que son: el recto ver o comprensión correcta, que significa ver las cosas tal y como son sin engañarse; la recta intención o pensamiento correcto, que significa no dejarse llevar por los deseos ni por los sentimientos de odio; el recto hablar o palabra correcta, que es no hablar más de lo necesario, no mentir, o hablar por simplemente tener un tema de conversación; la recta acción o correcta acción, que es comportarse de acuerdo a un código moral, que respete a todas las personas y seres vivos; el recto sustento u ocupación correcta, que es vivir a partir de un oficio o actividad que no haga daño a los demás; el recto esfuerzo, que es esforzarse en cosas encaminadas a algo positivo y encaminar las que estaban dirigidas a algo negativo; el recto Mindfulness o atención correcta, que es atender de manera consciente a cada suceso externo e interno, así como vivir del mismo modo cada instante de la vida; y la recta concentración, que es practicar la meditación como actividad de la vida

diaria con intenciones positivas hacia uno mismo y los demás (Mañas, Franco & Faisey, 2009).

De acuerdo con Mañas, Franco y Faisey (2009, pp. 10), para poder llegar a los puntos mencionados es necesaria la práctica del principio de “los cuatro fundamentos de Mindfulness (o los cuatro fundamentos de la atención)”:

1) *Mindfulness del cuerpo*, implica estar consciente de éste, a partir de sus movimientos y las sensaciones corporales que se desprenden de estos, o de su estado de quietud que permite reconocer y sentir cada parte del cuerpo, recorriéndolo junto con los movimientos que provoca la respiración;

2) *Mindfulness de las sensaciones*, que significa estar consciente de éstas a partir de lo que se experimenta sin aferrarse o rechazar junto con el seguimiento de la respiración, ya sean agradables, desagradables o neutras; es decir, que ambas se experimenten sin juzgarlas simplemente prestando atención a su forma en cuanto a cómo se presentan;

3) *Mindfulness de la mente*, que significa estar conscientes de cómo se van formando ideas, imágenes y pensamientos dentro de la mente, y ser capaces de reconocer cuando éstas no permiten ver de manera clara las cosas tal y como son, como cuando la mente se pierde en ideas vagas y salta de un pensamiento;

4) *Mindfulness de los objetos mentales*, o estar consciente de lo que se evoca en la mente al momento de estar experimentando algunas sensaciones o emociones, para saber sobre qué o quién éstas se están experimentando. En general, es aquello que se realiza cuando observamos lo que surge en nuestra mente respecto a un fenómeno que estemos advirtiendo.

Por otro lado, la práctica de Mindfulness no sólo consiste o se trata de llevar consigo las actitudes mentales que anteriormente han sido descritas, sino también de llevar a cabo un conjunto de técnicas que provienen de la meditación *vipassana* desarrolladas por el Buda Siddhartha, por lo que Mindfulness también ha sido la traducción que se le da a su práctica, aunque hay que dejar en claro que Mindfulness es un estado mental que se practica y no se debe traducir como definición de meditación. Dicha meditación es utilizada en occidente para aprender a responder por medio de la consciencia a los procesos mentales que pudieran

llegar a producir diversos trastornos psicológicos, y problemas de comportamiento (Bishop et.al. 2004, citado en Mañas, Franco & Faisey, 2009), mediante el cultivo de la atención consciente a partir de la atención en uno mismo, las sensaciones corporales, emociones, pensamientos y lo que ocurre alrededor (Bodhi, 2000; Germer, 2005; Germer et al., 2005; Gunaratana, 2002; Wallace, 2001; Young, 1997 citados en Davis & Hayes, 2011). Por lo tanto, la meditación *vipassana* es la principal técnica utilizada para desarrollar la atención consciente dentro de la práctica formal.

De acuerdo con Siegel (2012), existen diferencias entre el tipo de meditación que tiene como objetivo sólo la concentración y la relajación; y la meditación *vipassana* que busca darse cuenta de cómo reacciona y opera la mente habitualmente, y acercarse a lo que molesta para conocerlo.

Mientras que la práctica informal consiste en llevar el mismo proceso de atención y conciencia llevado a cabo en la práctica formal (sentado o recostado en forma de meditación), pero a las actividades de la vida cotidiana, tales como: comer, lavarse las manos, platicar, entre otros (Cebolla i Marti y Demarzo, 2014).

Mindfulness y emociones

Mindfulness es una cualidad o característica humana que cualquiera ha llegado a aplicar en algún momento de su vida, cuando se es consciente de los contenidos mentales propios, o sobre cómo se experimentan diversas sensaciones y se realizan actividades en un momento presente. Pero a pesar de ser una capacidad humana, muchas personas no suelen ser conscientes de lo que están pensando, sintiendo o haciendo, ya que la mente se encuentra yendo de un lugar a otro, divagando entre recuerdos, ideas, pensamientos o planes a futuro sin llegar a un lugar específico o encontrar respuesta alguna en caso de estarla buscando (Simón, 2006; Simón 2010).

Y por lo mismo, forma parte (de alguna manera) de las teorías psicológicas que han abordado el tema de lo que implica no ser consciente de los propios pensamientos, ni de la forma en que estos se van construyendo frente a un evento así como de sus desventajas de responder de diferente manera a lo habitual, que en ocasiones causa problemas en cuanto a la forma de sentir y pensar sobre uno

mismo y los demás, así como de los beneficios de tener una atención controlada o consciente, para diferenciar las ideas propias de las de los demás. Esto es, no se deben poner ideas o creencias personales sobre lo que uno cree que están pensando otros; es mejor observar lo que en realidad ocurre cuando estas ideas están presentes; así como las diferencias entre un pensamiento subjetivo, y otro que procura observar las características de un evento objetivamente, y no desde uno mismo, pero en general de las ventajas de ser consciente de las elaboraciones mentales que se construyen y de la forma habitual de responder ante ciertos eventos, así como la manera en que las personas se relacionan.

Para entender mejor lo hasta ahora expresado, se hablará de la fenomenología de la escuela Husserliana que tiene puntos en común en cuanto a los principios de Mindfulness, la comprensión y explicación de los estados subjetivos de la experiencia humana y su funcionamiento, desde una explicación psicológica que expone la forma en que se experimenta y que da cuenta de Mindfulness como capacidad básica de los seres humanos más allá de su relación con la tradición budista y su práctica terapéutica (Goldstein, 2005; Kabat-Zinn, 2003, citados en Brown & Cordon, 2011).

Husserl (citado en Brown & Cordon, 2011), explicaba que existían dos modos con los cuales se experimenta la realidad cuando se procesa lo que llega a la conciencia por medio de los sentidos o de la mente; el primero puede ser a partir de una actitud natural que lleva a experimentar los eventos de manera subjetiva, lo cual implica realizar operaciones cognitivas, para lograr dar una explicación o interpretación clara de aquello que se está viviendo.

Este modo de procesar de acuerdo con Brown y Cordon (2011), se caracteriza por ser evaluativo, lo que quiere decir es que la persona da una interpretación positiva, negativa o neutra a un evento, desde su propia experiencia o bien, en la mayoría de las veces, a partir de un tono afectivo de desagrado o agrado; también se caracteriza por una asociación que se hace en la memoria a partir del recuerdo de eventos pasados con el suceso presente, por tener similitudes con éste, o bien la experiencia se va asimilando a partir de operaciones cognitivas y esquemas cognitivos ya desarrollados anteriormente. Sin embargo, este modo de

procesamiento a pesar de sus ventajas - la facilidad para responder, dar una orden y una relación a los acontecimientos- que pueden ayudar a realizar un objetivo o meta, también se caracteriza por sus consecuencias poco ventajosas al momento de reconocer o dar cuenta de un evento.

De acuerdo con Bargh y Chartrand (1999, citados en Brown & Cordon, 2011), las personas tienden a responder de manera condicional y habitual, ante el evento con base en conceptos, etiquetas, planes, comparaciones y juicios que se han formado, por lo que la realidad puede ser experimentada de manera poco real u objetiva, y ser distorsionada, incompleta y superficial junto con un tono emocional que la hace aún más subjetiva. Por lo que un evento se experimenta a partir de sí mismo, sin ver cómo es realmente la naturaleza del objeto o acontecimiento.

El otro modo de procesamiento, propuesto por Husserl (Brown & Cordon, 2011) es la actitud fenomenológica mediante la cual se presta atención a las cosas, sin proyectar en ellas las emociones, sentimientos, y/o creencias que se tienen; además, se es consciente de cómo esas posibles proyecciones operan y la forma en la que se expresan y experimentan sin agregar más características de las que los componen. Por otra parte, implica que cuando se *presta atención* se está en contacto directo con el momento presente, lo cual permite estar en la realidad tal cual es, incluso con aquellas reacciones psicológicas con las cuales se suele responder de manera automática ante cualquier evento de la vida diaria; y en vez de actuar a partir de ellas se vuelven parte del objeto de observación, de la experiencia presente.

Cuando se dejan a un lado las elaboraciones cognitivas de aquello que se experimenta, se permite conectar realmente con la experiencia emocional, ya que se es consciente de ésta, y no se está respondiendo a eventos cognitivos propios que alejan a la persona de dicha emoción (Varela & Shear, 1999 citados en Brown & Cordon, 2011). La ventaja de esto, es que de acuerdo con Husserl la conciencia es intencional, lo que implica poder llevarla a cualquier experiencia presente, fijarse en si se está, o no prestando atención, y conocer la forma en que va cambiando el nivel atencional, dependiendo de los estímulos que se presenten.

Esto permite tener mayor conocimiento de sí mismo en cuanto a la forma de pensar, sentir y actuar, dando libertad para elegir cómo responder ante la experiencia, así como la oportunidad de vivir más alegremente (Thompson & Zahavi, 2007 citado en Brown & Cordon, 2011).

Por lo tanto, Mindfulness como proceso psicológico se caracteriza por ser consciente de los propios pensamientos y sensaciones, a través de lo cual se puede controlar y predecir la conducta tomando una postura diferente a la habitual. Del mismo modo, se caracteriza por ser un estado mental mediante el cual solo se trata de darse un momento para percibir el cuerpo y sus sensaciones, así como lo que ocurre a su alrededor en el momento presente, más allá de sus pensamientos. Dicho proceso implica salir del llamado *piloto automático*, es decir, de responder o actuar de manera consciente, controlada y libre, más que reaccionar de manera inconsciente, inmediata y condicionada (Moñivas et al., 2012).

Asimismo, debido a que es una capacidad humana también se ha encontrado a Mindfulness como estado y Mindfulness como rasgo de acuerdo con Brown y Cordon (2011). El primero se relaciona con estudios realizados en el laboratorio de manera inducida, mientras que el segundo se relaciona con lo que se ha mencionado respecto a una habilidad humana, y se refiere a la capacidad de Mindfulness que la persona puede ya tener de forma característica en su vida personal. Ambos han sido estudiados para investigar la correlación que tiene su práctica o el estar en ese estado en la salud física y mental. Desde ambos se analiza la forma en que la experiencia emocional se vive y cómo ésta varía entre las personas, tanto en su práctica, como en lo que se refiere a capacidad coesencial.

Es importante reconocer la relación que tiene con la regulación emocional, ya que la emoción se caracteriza por tener un contenido subjetivo de las sensaciones agradables o desagradables además, de que como mencionan Barret et al. (2007 citado en Brown & Cordon, 2011), se caracteriza por dar un significado relacional y situacional que definan la emoción como causa o consecuencia de éstas.

De acuerdo con estos autores, la importancia de relacionar Mindfulness con la regulación emocional, es que a través de su práctica por su naturaleza subjetiva, ayuda a detener las influencias conceptuales que por lo general juzgan, evalúan y califican algo como positivo o negativo, lo cual sólo hace que el estado emocional se vuelva más difícil de sobrellevar; por otro lado, permite responder de manera más objetiva ante situaciones difíciles que por lo general se vuelven más enmarañadas debido a las distorsiones negativas que se hacen de ellas; por lo mismo, permite vivir la experiencia afectiva y subjetiva, de manera menos emocional o mentalmente evaluativa.

Además, debido a que implica atención abierta y fija hacia cualquier experiencia interna o externa sin juzgarla, permite que las características desagradables o agradables de ésta no aumenten, sino todo lo contrario, aumenta la proximidad hacia la experiencia pero con la capacidad de verla tal y como es, sin huir por medio de elaboraciones mentales, lo que también de acuerdo con Barret y Gross (2001 citado en Brown & Córdón, 2011), ayuda a la expresión de las emociones que se ha relacionado con una mejora en su regulación.

De la misma manera, Siegel (2012), menciona que las personas que se han dedicado a agrupar dentro de la psicología los problemas psicoemocionales concluyen, que en general a todos los caracteriza el evitar de manera consciente o inconsciente el sufrimiento psicológico mediante la evitación experiencial como bloquear, evitar, negar, o librarse de cualquier manera de las incomodidades. Como se puede ver, dichas particularidades en común, son las que se pretenden superar mediante la práctica de Mindfulness.

La manera en que se reacciona para evitar o eliminar todo lo que resulte molesto o doloroso depende de la persona, por ejemplo: las drogas, el alcohol, encasillarse en actividades específicas para distraerse o intentar olvidarse de pensamientos o sensaciones desagradables, como puede ser, el ver la televisión, hacer deporte en exceso, ir de compras, comer demasiado, entre otras. Es decir, se busca distracción para evitar la experiencia de lo que se está viviendo como desagradable.

Por ende, se puede decir que el aprender a convivir con dichas situaciones por medio de la plena consciencia, permite ser más tolerante a las situaciones difíciles, y se aprende a responder de otra manera a la habitual; permite la diferenciación entre el dolor y el sufrimiento, a partir de que la persona observa cómo la forma en que responde al dolor la lleva al sufrimiento, dada la manera en que intenta evitarlo por medio de racionalizaciones, justificaciones y conductas.

Mindfulness y neuroanatomía

Resulta importante recordar que existe relación con el procesamiento emocional y cognitivo de orden superior en la corteza cerebral mediante los hemisferios izquierdo y derecho. Se sabe que la activación de determinadas regiones de la corteza frontal y prefrontal izquierda se asocian con la expresión de emociones positivas y la aproximación orientada al placer, mientras que las del lado derecho con la expresión de emociones difíciles (Simón, 2006). Como se muestra en la Tabla 1, la relación de la actividad cerebral izquierda con estados afectivos positivos y la actividad cerebral derecha con predominios de estados afectivos negativos.

Por lo tanto, Simón (2006) plantea que una de las posibles razones por las cuales Mindfulness ha sido relevante para el restablecimiento del equilibrio emocional en la psicología clínica, es debido a sus efectos en la actividad cerebral como se muestra en el estudio de Davidson et al. (2003, citado en Simón 2006), en donde se encontró que existía mayor actividad cerebral del hemisferio izquierdo en las zonas medias y anteriores, durante la práctica de la meditación, zona que como se ha mencionado, está relacionada con los afectos positivos y de aproximación. Esto significa que durante la práctica de Mindfulness se activan las mismas partes del cerebro relacionadas con afectos positivos.

Mayor actividad prefrontal izquierda	Mayor actividad prefrontal derecha	Referencias
Experiencia y expresión de emociones y afectos positivos	Experiencia y expresión de emociones y afectos negativos	Sutton y Davidson, 1997
Predisposición a estados de ánimo positivos	Predisposición a estados de ánimo positivos	Urry y cols., 2004 Tomarken y cols., 1992 Kang, 1991
Activación del sistema de aproximación	Activación del sistema de retirada	Davidson e Irwin,
Representación de los estados deseados	Vigilancia de estímulos amenazadores	Sutton y Davidson, 1997
Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos	Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos	Tomarken y cols, 1990 Wheeler y cols, 1992

Tabla 1 Tipo de predominio de estados afectivos dependiendo el lado prefrontal del cerebro. Fuente: Simón (2006).

Asimismo, Davidson et al. (2003 citado en Kabat-Zinn, 2007), utilizaron el programa de reducción del estrés basado en atención plena (Mindfulness), para conocer cómo influía la práctica de la meditación en el cerebro, el ajuste temperamental, y sus posibles efectos en la salud y bienestar, luego de la aplicación del programa. Los participantes fueron voluntarios aparentemente sanos de una empresa, que durante cuatro horas fueron sometidos a pruebas de laboratorio para determinar su nivel de funcionamiento cerebral en diversos aspectos, y al mismo tiempo eran expuestos a estímulos emocionales a través de tareas placenteras y/o estresantes; posteriormente, se asignaron al azar a dos grupos diferentes, en el primero (grupo otoño), se aplicó el programa con ocho semanas de duración y en el segundo (grupo primavera), se designó después de aproximadamente seis meses. Una vez que ambos ya habían recibido el programa, volvieron a ser sometidos a la misma batería de pruebas de laboratorio,

siendo el grupo primavera el grupo control. Entre las situaciones estresantes ante las cuales se expuso a ambos grupos, fue asistir obligatoriamente a un laboratorio en tres ocasiones durante cuatro horas cada sesión, en ayunas, sin haber ido al baño, sentarse en una habitación a oscuras y ponerse el casco electroencefalógrafo, mientras eran sometidos a pruebas estresantes y emocionalmente provocadoras, para ver el modo en que reaccionaba su cerebro. Antes de la aplicación del programa, no se encontró diferencia significativa en la activación cerebral de ambos grupos, pero luego de ocho semanas de entrenamiento atencional, el grupo otoño mostró una activación significativamente mayor del hemisferio izquierdo del cerebro, mientras que el grupo control presentó mayor activación del lado derecho, lo cual se interpretó como resultado de estar expuestos constantemente a situaciones estresantes en el laboratorio. La activación de la región frontal izquierda de la corteza cerebral, se presentaba tanto en situaciones de descanso como de estrés, un cambio que se interpretó como el desarrollo de una tendencia a expresarse con emociones más positivas, y responder de manera más eficaz a las emociones difíciles, en situaciones estresantes. El cambio se siguió manteniendo hasta cuatro meses luego de haber finalizado el programa, lo que no sucedió con el grupo primavera. Dichos resultados, propusieron que el ajuste temperamental no era determinante en el temperamento de las personas, sino que podía ser modificado, por ejemplo, con la práctica constante de la meditación. Por otro lado, los hallazgos encontrados en el cambio de funcionamiento cerebral luego de haber terminado el programa, y después de cuatro meses de seguimiento, coincidieron con los informes de los participantes en cuanto a experimentar menor ansiedad, y estrés, que cuando iniciaron el programa. Por ende, se concluyó que el programa de reducción del estrés basado en atención plena, y su aplicación en la vida diaria, ayuda a la salud física y mental que podría ayudar a las personas que se enfrentan a situaciones estresantes (Davidson et al. 2003 citado en Kabat-Zinn, 2007).

Otros resultados de acuerdo con Kabat-Zinn (2007) confirman los anteriormente mencionados, como el que se obtuvo a partir de una investigación con lamas y monjes tibetanos orientales y occidentales, quienes mostraron diferencias

significativas en la relación izquierda/derecha del cerebro, que en algunos casos se intensificó durante la práctica de la meditación. Este cambio de dirección cerebral en los lamas, era la misma que se activaba y tenía lugar en las mismas regiones cerebrales de la corteza frontal de las personas que comienzan la práctica regular de la meditación. Por lo que, sugieren que el entrenamiento constante de la meditación, puede cambiar los circuitos cerebrales que responden al procesamiento de las emociones, y al mismo tiempo demuestra la capacidad de neuroplasticidad del cerebro.

Con lo que respecta a la salud, sus efectos podrían relacionarse con el hecho de que una mejor salud emocional mejora los niveles de salud física, como se puede ver en la otra parte del estudio de Davidson et al. (2003 citado en Kabat-Zinn, 2007), donde se trabajó con el grupo otoño y grupo primavera. En esta parte, los sujetos recibieron una vacuna antigripal, posteriormente entre la cuarta y octava semana se midieron los niveles plasmáticos de anticuerpos de los sujetos control y los meditadores, encontrando mayor incremento en los niveles de los meditadores que en los de los sujetos del grupo control, sobre todo aquellos que presentaron mayor desplazamiento al lado izquierdo del cerebro durante la meditación, que eran los que presentaban niveles más altos de anticuerpos. Por lo que se concluyó que la práctica de Mindfulness había potenciado la producción de anticuerpos, y que aumentaban más en respuesta a la vacuna, así como el hecho de una posible relación entre lateralidad izquierda y aumento de anticuerpos.

Con todo lo anterior se puede ver que la práctica de la meditación lleva a un cambio cerebral, que podría no sólo ser momentáneo si se practica como parte de la vida diaria de la persona. Como en el estudio de Lazar et al. (2005, citado en Simón, 2006), en el que mediante resonancia magnética estudiaron a 20 sujetos occidentales practicantes de la meditación *vipassana* con nueve años de experiencia, quienes mostraron mayor grosor en la corteza cerebral en zonas como la ínsula del hemisferio derecho y la corteza prefrontal asociada con la atención sostenida. El trabajo sugiere que los cambios funcionales que ocurren durante la práctica de la meditación pueden mantenerse por más tiempo llegando

a dejar huellas estructurales en el cerebro de los meditadores y por lo tanto, que se vuelva parte de la forma de responder de las personas.

Mientras que, en el estudio de Brefczynski-Lewis et al. (2007 citado en Simón, 2006), mediante resonancia magnética funcional, se demostró el posible cambio estructural que se daba por la práctica constante de meditación en meditadores expertos con 19.000 horas y 44.000 horas, en comparación con un grupo control de meditadores principiantes, encontrando que los expertos con 19.000 hrs mostraban más activación de las redes neuronales relacionadas con los mecanismos de atención sostenida que los principiantes, mientras que los sujetos con 44.000 horas de práctica presentaban menor activación. Esto permitió sugerir que los meditadores expertos podían llegar al mismo estado de concentración que los principiantes, pero con menor esfuerzo debido a cambios en la plasticidad neuronal, con redes neuronales más robustas. Asimismo, los sujetos con más horas de meditación mostraron una activación transitoria de entre 10-20 segundos del córtex prefrontal dorso lateral, "(...) *relacionada con la producción de estados de alerta y monitorización de la activación atencional*" (Raz & Buhle, 2006 p. 24, citados en Simón, 2006), mientras que en los sujetos novatos el tiempo de duración de esta zona, se mantenía durante más tiempo, lo cual se interpretó como el hecho de que requerían más esfuerzo para mantener la atención.

Por lo tanto, es importante explicar brevemente la forma en que las emociones operan en nuestra mente y su relación con la forma en que respondemos frente a múltiples situaciones. De acuerdo con Mack y Williams (2011), las emociones se caracterizan por dos cualidades: por un lado, surgen inmediatamente, en respuesta a una posible amenaza externa u otra situación que requiera de su acción, por otro, desaparecen cuando los estímulos dejan de ser amenazantes y ya no es necesario mantenerse en el mismo estado emocional.

No obstante, las emociones también se pueden mantener en los seres humanos, toda vez que la situación amenazante ha terminado, debido a la misma capacidad que tienen de construir modelos mentales y procesar simbólicamente para que la solución de problemas, tareas y situaciones sean menos difíciles a como lo fue en un inicio (Sanford & Garrod, 1994 citados en Mark & Williams, 2011); pero aunque

esta capacidad para representar el pasado y el futuro tenga grandes ventajas, es la misma que se utiliza cuando se está con estados de ánimo bajo, reactivando recuerdos del pasado, que refuerzan aún más el estado profundo de tristeza, los cuales son evaluados por medio de las neuronas primitivas que permiten que sean vistos como una amenaza real y actual.

Se puede decir que esto es causa de trastornos emocionales como la depresión, donde las situaciones son evaluadas, ya sea como negativas o positivas a partir del tono emocional de las personas, por lo tanto, el tratamiento cognitivo no solo se enfoca en la expresión de las emociones primarias, sino también en las elaboraciones mentales que se crean en torno a éstas, ya que provocan que los efectos se mantengan, cuando de otro modo podrían haber desaparecido (Mark & Williams, 2011). Por lo tanto, (véase la Figura 1), la forma de evaluar los estímulos puede ser de dos maneras: la sensorial y la conceptualverbal (Mark & Williams, 2011); cuando uno se suele quedar en esta última surgen mayores dificultades.

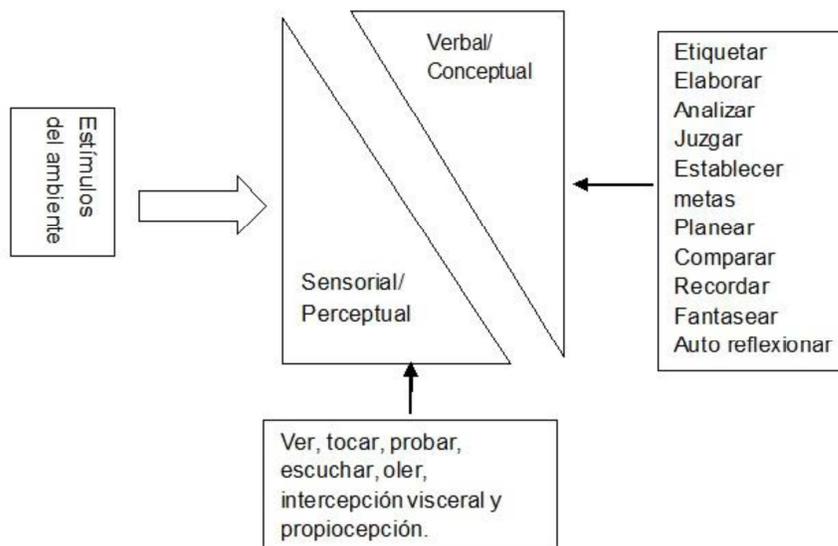


Figura 1. Formas de evaluar estímulos Fuente: Mark y Williams, (2011). Traducción propia.

Cuando la información del medio ambiente (imágenes, olores, sonidos, sabores, tacto, estímulos del mundo externo e interno) llega al cerebro, la mente puede maniobrar de dos maneras: una a través del procesamiento sonsoperceptual, donde la información opera a través de la vista, el tacto, el olfato, el olor, de la interocepción visceral y la propiocepción, y dos, a través del procesamiento conceptual: etiquetando, elaborando, analizando, juzgando, estableciendo metas, planificando, comparando, recordando, imaginando sucesos y autoreflexionando (Mark & Williams, 2011).

Mark y Williams (2011), refieren a Sanford y Garrod (1994), quienes mencionan que dicha forma mental de operar (verbal/conceptual) es necesaria para el proceso simbólico, que ayuda en el seguimiento de tareas, solución de problemas y situaciones. Asimismo, la manera en que operan regularmente es automática, hacen uso de la anticipación sobre el futuro, y se basan en información del pasado para resolver problemas del presente, e incluir la información que sea necesaria en la memoria de trabajo e inhibir o evitar la que no se requiere (Duncan, 1993; Duncan, Emslie, Williams, Johnson & Freer, 1996 citado en Mark & Williams, 2011) este modo de responder se conoce como “el modo hacer” *doing* y es necesario para la vida diaria (Mark & Williams, 2008 citado en Mark & Williams, 2011). Sin embargo, dicho modo puede acarrear problemas en algunos casos cuando se utiliza con el fin de recrear una experiencia emocional o suprimirla, ya que la persona termina centrándose en ésta situación lo cual le puede generar más que un efecto tranquilizador una situación de riesgo en su salud emocional (Mark & Williams, 2011).

Así, por medio de Mindfulness se busca entrenar la atención para ver en qué momento las reacciones naturales ante situaciones que se experimentan como desagradables o como neutras, comienzan a ser sustituidas por la evitación por medio de elaboraciones y las simulaciones mentales, características del modo *doing*. Por lo que, el entrenamiento en Mindfulness, busca cultivar otro modo de responder (*being* o ser), por medio del cual las personas presten atención a los estímulos externos e internos que se presenten momento a momento, así como a las reacciones y relaciones que se tienen con éstos, especialmente las que se caracterizan por querer que los estados emocionales agradables duren, que los estados desagradables terminen y que los estados emocionales neutros no se experimenten como aburridos, permitiendo ver las situaciones como son realmente, más allá de lo que se piensa sobre ellas (Mark & Williams, 2011).

Durante este proceso, las personas pueden notar cuándo la mente comienza a divagar y redirigir la atención para volver al momento presente cada que sea necesario, con una actitud de curiosidad, y compasión, más que una actitud de comparación, de juzgamiento o análisis, que es justo lo que sucede en el modo *doing*. Este proceso ayuda poco a poco a incrementar la atención sostenida, a diferenciar entre los pensamientos que se hacen sobre las sensaciones y la experiencia directa de éstas, y ver claramente de qué manera se caracterizan los estados mentales como el de aburrimiento y la inquietud (Mark & Williams, 2011).

Sin embargo, debido al origen del concepto de Mindfulness y a su práctica, así como sus beneficios y popularidad actual en los medios de la salud mental, existen a su alrededor una serie de creencias equivocadas sobre sus efectos o su aplicación.

De acuerdo con Cebolla i Marti y Demarzo (2014), se pueden resumir en cinco los mitos o prejuicios sobre Mindfulness: 1) en relación a su utilidad en la salud pues a veces se considera su aplicación en las terapias como un remedio para curar o ayudar todos los trastornos si necesidad de otros tratamientos psicológicos o farmacológicos, cuando en realidad las terapias basadas en Mindfulness tiene sus propios métodos y tratamientos dirigidos a ciertos tipos de problemáticas, sin el objetivo de eliminar otro tipo de asistencia, lo que deja en visto a Mindfulness como un método poco creíble y/o científico, además de como milagroso, generando expectativas en la gente y los profesionales que terminan haciendo un mal uso de sus técnicas; 2) por otro lado, deja la idea de que Mindfulness no cuenta con una base científica y que sus beneficios son debido a efectos placebo, o bien que por ignorancia se considera como una técnica más de relajación mientras que como hemos visto sí tiene una base científica demostrada a nivel del funcionamiento cerebral que se tiene al momento de practicar Mindfulness por medio de la meditación, además del hecho de que en su explicación como proceso psicológico nunca se ha referido a este como un estado de relajación o de engaño simulado; 3) las ideas religiosas en torno a sus orígenes que suponen que al momento de hacer Mindfulness habrá una intención de promover creencias de la religión budista y que por lo tanto puede existir un conflicto al momento de practicarlo, aunque son sólo sus técnicas meditativas las que tienen un origen budista pero adaptadas a la cultura occidental y libres de cualquier idea o relación religiosa; 4) con lo que respecta a la postura al momento de realizar las actividades meditativas tampoco deben ser un problema pues no es necesario llevar una postura de meditación, basta con estar sentado sobre una silla con respaldo o recostado sobre algo cómodo en el suelo; 5) otra última creencia es la que se tiene respecto a los efectos que

producirían las técnicas al momento de practicar Mindfulness, pues algunas personas piensan que tienen como objetivo llevar a la mente a un estado de vacío, y de desconectarnos con el mundo, eliminando cualquier sensación; cuando como hemos visto una de la principales cosas que se busca por medio de Mindfulness es conectarnos con el momento presente y lo que integra a este momento (emociones, pensamientos, sensaciones), y más que crear un estado de vacío es un estado mental de conexión con todo y todos los que nos rodean para precisamente no caer en un estado de vacío para dejar de sentir.

Sin embargo, como se puede ver la práctica de Mindfulness ayuda en varios problemas de salud a las personas, como en la regulación emocional, el dolor crónico, para mejorar los niveles de estrés, superar la depresión, la ansiedad, para ayudar en el proceso de aceptación de diversos problemas, y sobre todo, y en general, para reducir o en su caso eliminar el sufrimiento humano. Pero para ello es necesario que sus principios se conviertan en parte de la persona, y que sea practicado de manera continua cada día. Para ello se requiere de un cambio en el funcionamiento mental de la persona, en el cual deberá modificar hábitos de pensamiento y formas de responder, este cambio implica una forma diferente de procesar la información, así como de experimentarla.

Cuando se trabaja con personas con diferentes problemas emocionales este cambio resulta complejo y no siempre es fácil por lo que, no sólo es suficiente con practicarlo por medio de ejercicios contemplativos sino que estos deben de ir con ayuda de un psicólogo que ayude al paciente a identificar el problema y a llevar el cambio de un modo más sencillo, por lo tanto, el papel del psicólogo es fundamental en este proceso. Por ello, dentro de la psicología surge el interés por Mindfulness, dado su impacto en el procesamiento mental de las emociones y pensamientos en el paciente, por lo que sus principios en la Psicología los encontramos en el ámbito clínico dentro de algunas de las terapias de tercera generación.

Las terapias de tercera generación de acuerdo con Patrón (2011), "*a diferencia de las terapias cognitivas no buscan cambiar la forma, frecuencia, situación, en que se presentan los pensamientos sino su función*". pp. 115).

Ante los avances del conductismo y las deficiencias de la terapia cognitiva, retoman a las terapias de primera y segunda generación, pero con un enfoque diferente que se caracteriza de acuerdo con Hayes (2004a, 2004b citado en Moreno, 2012), por una aproximación empírica basada en los principios del aprendizaje, por tomar el contexto en donde se encuentra la persona o se ha encontrado, con el objetivo de reconocer las

experiencias de la persona en su forma que ha aprendido a responder a los problemas, y la construcción de nuevas formas de actuar que se caractericen por ser adaptables al cambio y por lo tanto variadas, en lugar de buscar la eliminación de los problemas, por lo tanto se enfoca más en la función que tienen los fenómenos psicológicos sobre la conducta tanto externa como privada de las personas.

Para ello, modifica la respuesta que se experimenta ante los síntomas ampliando la conciencia de estos para reconocerlos tal y como se presentan sin intensificarlos o disminuirlos por medio de pensamientos, con el objetivo de que las personas actúen con responsabilidad y elección de sus formas de responder y la aceptación de las consecuencias de ese proceder (Moreno, 2012). O como menciona Mañas (2007, citado en Moreno, 2012), se diferencian por trabajar de manera más directa los procesos de la *“(...)aceptación psicológica; los valores, tanto de la persona como los del propio terapeuta; un proceder dialéctico durante el curso de la terapia; así como cuestiones relacionadas con la espiritualidad y la transcendencia”* (p. 3) como la aplicación de técnicas milenarias como la meditación, y como menciona Moreno (2012) no se enfoca tanto en cambiar o curar los síntomas, sino en la forma en que la persona se relaciona con ellos tanto subjetivamente como conscientemente para que estos tomen presencia de determinada manera. Como menciona Hayes (2004a citado en Moreno, 2012, p. 3) *“(...) la tercera ola reformula y sintetiza las generaciones previas de las terapias cognitivas y conductuales (...)”*.

Dentro de las terapias de tercera generación encontramos las llamadas terapias basadas en Mindfulness (TBM), las cuales de acuerdo con Cebolla i Marti y Demarzo (2014) incorporan técnicas de Mindfulness dentro de las que ya tienen cada una de ellas, y comparten la afirmación de que las personas pasan más tiempo divagando sobre cosas que no están ocurriendo en el momento presente, además de soler responder de forma automática y poco consciente. De acuerdo con un estudio de Killingsworth y Gilbert (2010 citado en Cebolla i Marti y Demarzo, 2014) y de las TBM se concluye que vivir de forma más consciente es vivir de forma presente lo cual genera una sensación de vitalidad, además el hecho de aprender a no juzgar permite que percibamos las cosas como realmente son acercándonos a información que en otras ocasiones no es percibida por la confusión de nuestras percepciones, esto es vivir de forma más cercana a la realidad.

Finalmente dentro de las terapias que aplican Mindfulness encontramos una de las más desarrolladas y estudiadas la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT por sus

siglas en inglés), además del Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR por sus siglas en inglés) de Jon Kabat- Zinn.

El programa consiste de acuerdo con la Sociedad de Mindfulness y Salud (2016), de ocho clases semanales con una duración cada una de dos horas, y una clase en sábado a partir de la sexta o séptima semana, que dura todo un día. Durante el programa se realizan: prácticas guiadas de meditación Mindfulness, ejercicios de flexibilidad corporal realizados con Mindfulness, diálogos de exploración para integrar la práctica en la vida diaria, instrucciones específicas y personalizadas para cada participante, diálogos y exploraciones grupales, tareas diarias para la casa y tres CDs con práctica guiada y un cuaderno de tareas. En general, se practica la Atención a la Respiración, Meditación Mindfulness y los Ejercicios de Flexibilidad Corporal.

Asimismo, existe la terapia para la prevención de recaídas en adicciones basada en Mindfulness que es un programa que integra el entrenamiento en Mindfulness, y terapias que añaden Mindfulness como parte de su intervención aunque sin la práctica de la meditación como la Terapia Dialéctico Comportamental y la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Mientras que en la Terapia Cognitiva basada en Mindfulness se usa como parte de un tratamiento psicológico principalmente de manera grupal, para la prevención de recaídas en depresión basado en las técnicas de la terapia cognitiva tradicional pero que incorpora el entrenamiento de Mindfulness.

Terapia cognitiva basada en Mindfulness

La Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) fue fundada por Segal, Williams y Teasdale (2012), y surge ante los problemas de depresión recurrente, con respecto a la Terapia Cognitiva (TC), del psicólogo Aaron T. Beck (s.f citado en Korman & Garay, 2012), quien explicaba que los cambios de pensamiento, emoción o conducta son precedidos por un evento que influye en la cognición (Korman & Garay, 2012). Asimismo, expone la depresión como resultado de experiencias negativas tempranas, que generan la formación de esquemas o actitudes disfuncionales que se activarán ante eventos estresantes, que se presenten en la vida de las personas; la característica de dichos esquemas es que producen formas de pensar poco objetivas a la realidad, a las que llamó distorsiones cognitivas como la sobregeneralización, la personalización, entre otras.

Caracterizadas por pensamientos negativos acerca de uno mismo, del mundo y del futuro, relación que nombró tríada cognitiva, la cual se consideró como causante de la depresión (Cebolla i Martí, 2013).

Por otro lado, la recaída de las personas en el estado depresivo era explicada por Beck como consecuencia de que los pacientes, que ya han logrado salir de la depresión debido a que sus esquemas se han modificado pueden llegar a presentar alguna recaída, pues alguna de estas actitudes se sigue manteniendo (Korman & Garay, 2012).

Mientras tanto, el modelo de activación diferencial de Teasdale (1998, citado en Cebolla i Martí, 2013), planteaba que la recurrencia de la depresión se debía a que la persona, una vez que había salido de una TC, seguía presentando esquemas disfuncionales de pensamiento, emociones y conductas que se reactivaban en respuesta a momentos de disforia o estados de ánimo depresivos, los cuales eran asociados constantemente con los síntomas del primer estado depresivo.

Dichas formas eran mantenidas por estrategias cognitivas de afrontamiento como la rumiación. Por lo que no solo se trataba de las distorsiones cognitivas, sino de la forma en que la persona afrontaba los estados de ánimo depresivos (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991 citados en Korman & Garay, 2012), ya que las personas tienden a buscar el origen o la razón del estado depresivo haciendo una comparación constante entre el estado en el cual “se debería estar” y el actual, dando pauta a que la persona se comience a cuestionar sobre si está bien o mal sentirse así, sobre lo que hizo o no hizo, a recordar los sucesos que la llevaron a deprimirse en otras ocasiones y a compararlos y asociarlos con los actuales, en general comienza a procesar toda la información, como afirman Mark y Williams (2011) de manera verbal conceptual; y a crear un pensamiento negativo o fatalista de todo lo que le sucede, dirigiendo la atención hacia sí mismo como fuente del problema (Nolen-Hoeksema, 2000 citados en Korman & Garay, 2012).

De esta forma, Teasdale (1999 citado en Cebolla i Martí, 2013) plantea que el tratamiento para prevenir las recaídas en depresión, no debería estar centrado en evitar los estados de tristeza, sino en evitar los estados rumiativos que se presentan ante dicho sentimiento de tristeza. Por lo que, propone la práctica de Mindfulness como estrategia para procesar los pensamientos negativos de otra forma sin necesidad de juzgarlos, prestando atención y siendo consciente de dichas maneras de responder.

Es necesario que la persona se descentralice, es decir que tome los pensamientos no como definiciones de ellos mismos, dejar de centrarse en cómo se sienten y relacionarlo con eventos del pasado, en si están bien o mal o, si lo que hacen y piensan es correcto o

no lo es. Esto permite no ver los pensamientos como si éstos fueran únicos y reales (Korman & Garay, 2012).

Esta propuesta de Teaslade, de usar Mindfulness consiste en que el paciente logre procesar estos pensamientos negativos pero de una manera en la cual los pensamientos, sensaciones y emociones sólo se toman como eventos que pueden surgir en cualquier momento, esto evita responder de manera automática a ellos como suele hacerse por medio de procesos mentales que los juzgue, analice, compare, relacione etc; para conectarlos con lo que realmente está sucediendo en el momento presente, aprender a diferenciar cuándo son reales y cuándo no (Korman & Gray, 2012).

Es decir, ser consciente de cómo va construyéndolos a partir de un estado emocional, lo que permite que no se centre en pensamientos negativos o de culpa por su forma de responder. Y que tome consciencia de que estos no son la realidad, y que sólo son producto de asociaciones de sus emociones, esto permite responder de otra manera evitando procesos como la rumiación.

¿Qué es lo que Segal, Williams y Teasdale denominan el modo ser (being) contra el modo hacer (doing)? El primero consiste en experimentar cada experiencia sin comenzar a juzgarla, y ver cada pensamiento como eventos que van y vienen, esto es, se hace más uso del procesamiento sensorial perceptual, mientras que el segundo consiste en la realización de elaboraciones mentales que se hacen constantemente sobre cómo deberían ser o no las cosas, es decir donde se hace uso exclusivo del procesamiento verbal conceptual Cebolla i Martí (2013).

Finalmente, la TC utiliza el Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn como parte de su nuevo proceso terapéutico dando lugar a la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT). De acuerdo con Cebolla i Martí (2013), el programa se caracteriza por una duración de ocho sesiones que se distribuyen una cada semana, las cuales van siendo acompañadas de explicaciones teóricas, en la técnica escogida para la MBCT. Para entrenar la habilidad de Mindfulness se requiere del uso de la meditación, lo cual es considerado como la práctica formal en postura sentado o acostado, así como en la práctica informal a través de actividades de la vida cotidiana como comer, caminar, bañarse, trabajar, etc. Se realizan auto registros de pensamientos respecto a sucesos agradables o desagradables como se propone en la TC, que consisten en la descripción de un suceso desagradable o agradable, y posteriormente los pensamientos, las emociones y los sentimientos que surjan ante un momento determinado sobre todo difícil o después de la meditación, con el objetivo de entrenar la

habilidad de tomar perspectiva y aumentar la capacidad de auto-observación, así como separar el suceso de la experiencia personal y no responder de manera condicionada ante tales eventos.

Las tareas para la casa consisten en practicar 45 minutos de meditación formal, 6 días a la semana, que van variando entre *body scan*, o escaneo corporal, -por su traducción al español-, y la meditación sentados.

A continuación se presenta lo más relevante en cuanto al objetivo de cada sesión, consistiendo en lo siguiente (Cebolla i Martí, 2013, p. 152-153):

Sesión 1. El piloto automático: El objetivo de esta sesión es hacer conscientes a los participantes de lo común que es funcionar en el piloto automático, y cuáles son los efectos de permanecer en Mindfulness.

Sesión 2. Enfrentándose a los obstáculos: El objetivo de esta sesión es explorar las experiencias iniciales de la práctica e introducir una perspectiva metacognitiva.

Sesión 3. Conciencia plena en la respiración: El objetivo es introducir la respiración como vehículo para reconectar con el presente cuando la mente divaga entre pensamientos, sensaciones o emociones.

Sesión 4. Permaneciendo en el presente. El objetivo consiste en explorar nuevas formas de relacionarse con las emociones, pensamientos y sensaciones intensas.

Sesión 5. Permitir/dejar ser: El objetivo consiste en empezar a desarrollar una relación diferente con las experiencias, aceptándolas tal y como son, sin juzgarlas.

Sesión 6. Los pensamientos no son hechos. El objetivo es reducir la identificación con pensamientos y aprender a relacionarse con los pensamientos como eventos que suceden.

Sesión 7. ¿Cómo puedo cuidar mejor de mí mismo? : El objetivo es trabajar estrategias de prevención de recaídas y técnicas para cuidarse mejor.

Sesión 8. Empleando lo aprendido para enfrentar los futuros estados de ánimo. Se trabaja cómo mantener la práctica de Mindfulness una vez que termine el tratamiento se resume todo lo emprendido.

Durante las sesiones se trabaja de acuerdo con Cebolla i Martí (2013) con siete principales técnicas: Ejercicio de la uva pasa, atención a la respiración, meditación sentado, técnica de exploración corporal o *body-scan*, yoga –aunque de manera poco relevante-, meditar caminando y atención plena en la cotidianidad.

Conclusiones

Finalmente, de acuerdo con Cebolla i Marti (2014) existen en sí cuatro mecanismos subyacentes más aceptados empírica y teóricamente sobre los cuales influye Mindfulness: cambios atencionales, cambios cognitivos, cambios emocionales y conciencia corporal.

Con lo que respecta a los cambios atencionales, primero que nada hay que tener en cuenta que la atención es necesaria cuando uno realiza Mindfulness ya sea de manera formal o informal y es sobre esta capacidad sobre la cual influye de manera directa pues no sólo se requiere de su entrenamientos sino que también es resultado de su constante práctica, a su vez es importante recordar que muchos de los trastornos psicológicos están relaciones o en ellos se encuentra una falta de atención como depresión, ansiedad, trastorno bipolar entre otros, y por lo tanto, se puede decir que "...parte de la eficacia de los entrenamientos en Mindfulness pueden ser debidos a la importancia de la misma para articular multitud de procesos de autorregulación." (p. 77 Cebolla i Marti, 2014).

Con lo que respecta a los cambios cognitivos, estos se observan en el modo en que las personas se comienzan a relacionar con sus pensamientos, pues si bien en un inicio mediante la terapia cognitiva tradicional se busca la modificación de estos, por medio de Mindfulness se entrena la capacidad de reconocer y observar cómo se elaboran, provocando que a la larga las personas se logren descentralizar de ellos y los observen como pensamientos en lugar de como definiciones de la realidad, además de cambiar la actitud enjuiciadora con que uno los observa a una de curiosidad y aceptación con el objetivo de obtener una mayor y mejor claridad sobre ellos que permita analizarlos y razonar de una manera lo más objetivamente posible sobre ellos descentrándolos de la experiencia y acercándonos a la propia manera de pensar y los patrones aprendidos, esta forma de cambiar la forma en que uno se relaciona con ellos disminuye la rumiación y la preocupación.

Con lo que respecta a los cambios emocionales, la relación que se encuentra entre estos y Mindfulness es de acuerdo con Hölzel (et al. 2011 citado en Cebolla i Marti, 2014) a dos mecanismos: capacidad de revalorización y exposición a las emociones o no reactiva, la primera se refiere a la forma en que le damos valor a los eventos estresante o a lo que nos hace "sufrir", cambiamos el significado de su experiencia viéndolo como algo positivo que nos puede ayudar en la vida para mejorar o valorar otras cosas, en lugar de estancarnos en el sufrimiento, mientras que el segundo se refiere al cambio que se da a nivel emocional cuando las personas ante una situación desagradable o dolorosa en vez

de intentar huir como suele suceder aprende a quedarse con una actitud de apertura a lo que venga si enjuiciar, lo que permite aprender a regular las emociones ante dichas experiencias así como observarlas descentralizándose sin identificarse directamente.

Con lo que respecta a la conciencia corporal, se refiere a al conocimiento que tenemos de nuestro sistema interoceptivo y propioceptivo, es importante generar conciencia en él porque es a través del cual experimentamos emociones y sensaciones que generan pensamientos, asimismo, sirve como ancla para conectarnos con el presente y entrenar Mindfulness, siendo el lugar donde las emociones se experimentan y a través del cual podemos identificarlas y observar sin juzgar cómo nuestro cuerpo reacciona lo que permite acercarnos de manera más directa a la emoción. Por otro lado, es sobre el cuerpo donde se dirige la atención cuando uno intenta escapar de las emociones, sensaciones o pensamientos difíciles.

Sin embargo, hay que recordar que no sólo la población adulta y clínica experimenta dificultades en cuanto a su manera de relacionarse con sus emociones y pensamientos en el momento presente sino que también los niños sin encontrarse necesariamente dentro de una población clínica, pues ellos aprenden de los adultos.

Lo que ha llevado junto con los beneficios encontrados de Mindfulness en los diferentes problemas de salud emocional (depresión, ansiedad, estrés, entre otros), a la introducción de la práctica de la atención plena en los ambientes escolares.

De acuerdo con Goodman y Kaiser (2011, p.695), mencionan que *“el objetivo de la práctica de Mindfulness con niños es desarrollar y reforzar su capacidad de (.....) prestar atención de acuerdo a su experiencia interior y exterior, con curiosidad y bondad”*, (referido por Kaiser-Greenland, en prensa como se citó en Goodman & Kaiser, 2011, p. 695), pues esto los acerca más a su emoción sin querer huir de ella, y les ayudará a relacionarse de otra manera con sus emociones pues como mencionan Goodman y Kaiser (2011), las emociones difíciles en un niño no permiten que esté tranquilo y que logre centrarse en lo que está haciendo, además las experimentan como permanentes y únicas, es decir, como si no hubiera nada más allá de ellas.

Por otro lado, la capacidad de aceptación y atención que se desarrolla y trabaja en Mindfulness, es básica para una buena adquisición del aprendizaje, puesto que muchas veces nos encontramos con niños con problemas de atención, que si bien pueden ser resultado del método de enseñanza de los profesores, también es debido a factores de una falta de enseñanza en la práctica de la atención, ya que de acuerdo con Dunne

(2007, citado en Shapiro et al. 2008) es poco común que sea enseñada o cultivada en los espacios educativos.

Por lo tanto, puede considerarse que si bien Mindfulness es un estado mental que cualquiera ha llegado a experimentar en su vida diaria, es importante reconocer cuando uno lo está llevando a cabo pues sólo de esta manera podremos vivir de manera más autónoma y libre en nuestras decisiones de la vida diaria, obteniendo la gran ventaja de relacionarnos de otra manera con nuestras experiencias, en especial aquéllas en que experimentamos sensaciones desagradables, que por no saber cómo responder caemos en conductas dañinas a nuestra salud emocional y mental.

Mindfulness en la psicología es más que una nueva técnica, es una forma distinta de relacionarnos con la vida día a día.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brown, K. W., y Cordon, S. (2011). Hacia una fenomenología del mindfulness: experiencia subjetiva y correlatos emocionales. En F. Didonna (Ed.), **Manual clínico de mindfulness**. España: Desclée de Brouwer.
- Cebolla i Marti, A. (2013). Mindfulness en terapia cognitiva para la depresión. En M.T., Miró y V, Simón (Eds.), **Mindfulness en la práctica clínica**. España: Desclée de Brouwer.
- Cebolla i Marti, A y Demarzo, M. (2014). ¿Qué es Mindfulness? En: A, Cebolla i Marti., J, García & M, Demarzo (Coords.), **Mindfulness y ciencia**. De la tradición a la modernidad. España: Alianza Editorial
- Cebolla i Martí, A., y Miró, M.T. (2008). Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. **Apuntes de Psicología**, **26** (2), 257-268. Recuperado de http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol_26_2_8.pdf
- Davis, D.M., y Hayes, J.A. (2011) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. **Psychotherapy**, **48** (2), 198-208. doi: 10.1037/a0022062
- Flores, P. (2017). *La práctica de Mindfulness en el ámbito psicológico y su eficacia en el contexto educativo* (tesina de pregrado). Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM, México.
- Goodman, T.W., y Kaiser, S. (2001). Mindfulness con niños: trabajando con emociones difíciles. En F. Didonna (Ed.), **Manual clínico de Mindfulness**. España: Desclée de Brouwer.

- Kabat-Zinn, J. (2007). **La práctica de la atención plena. Posibilidades curativas: El reino del cuerpo y la mente**, pp. 361-379. España: Kairós.
- Korman, G.P., y Garay, C.J. (2012). El modelo de terapia cognitiva basada en conciencia plena (mindfulness). **Revista Argentina de Clínica Psicológica**. **21** (1), 5-13. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281925884002.pdf>
- Mañas, I., Franco, C., y Faisey, M. (2009). Mindfulness y psicología: fundamentos y términos de la psicología budista. **Web de Medicina y Psicología**, 1-18. Recuperado de <http://cms.ual.es/idc/groups/public/@vic/@vestudiantes/documents/documento/gm6.pdf>
- Mark, J., y Williams, G. (2010). Mindfulness and Psychological Process. **Emotion**, **10** (1), 1-7. doi: 10.1037/a0018360
- Moñivas, A., García-Diex, G., y García-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. **Portularia**, **12** Núm Extra, 83-89. doi: 10.5218/prts.2012.0009
- Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena / *mindfulness*. **Revista Internacional de Psicología**, **12** (1), 1-18. Recuperado de <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66>
- Patrón, F. (2011, Junio). Psicoterapia analítico funcional: La necesidad de incluir tecnología operante en el consultorio. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, **14** (2), 108-125. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art7.pdf>
- Siegel, R. D. (2012). La plena conciencia. En R.D, Siegel (Ed.), **La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos**. España: Desclée de Brouwer.
- Simón, V.M. (2006). Mindfulness y neurobiología. **Revista de psicoterapia. Mindfulness y psicoterapia**, **17** (66/67), 5-30. Recuperado de <http://www.oviedo.es/documents/12103/c1fe6e55-e7d0-42ef-b52a-e55ae6573754>
- Simón, V.M. (2010, septiembre-diciembre). Mindfulness y psicología: presente y futuro. **Información psicológica**, (100) 162-170. Recuperado de http://www.vicentesimon.com/pdf/presente_y_futuro.pdf
- Sociedad Mindfulness y Salud (2016). Formato MBSR. Recuperado de <http://www.mindfulness-salud.org/mbsr-programas-de-reduccion-de-estres/mbsr8-formato-original/#.WDkzBvI97C8>