

Mindfulness (plena conciencia) y Salud

Carl Fulwiler and Fernando de Torrijos

Tener plena conciencia (mindfulness) puede ser definido como prestar atención a sus propias experiencias interiores y exteriores en una manera no-crítica de momento a momento. (Kabat-Zinn 2003). Cuando somos conscientes nos damos cuenta de nuestro momento actual y simplemente observamos nuestras ideas, sentimientos, y sensaciones como son sin reaccionar o intentar cambiarlos.

La mayoría del tiempo estamos inmersos en una oleada constante de experiencia interior sin darnos cuenta, o de cómo nuestras ideas, sentimientos, deseos e impulsos nos influyen. Frecuentemente nuestras ideas, ya sean sobre enfermedad, no conseguir lo que queremos, problemas del pasado o preocupaciones sobre el futuro, nos hacen sentir enojados, ansiosos, o deprimidos. Al cultivar mindfulness podemos aprender a distanciarnos de nuestra experiencia interior y exterior, liberarnos de patrones habituales de reacción o juzgar. En lugar de eso podemos aprender a vivir en el momento actual y seleccionar sabiamente sobre cómo responder a los eventos mentales y físicos en nuestras vidas.

Aunque la práctica de mindfulness puede resultar en relajación y una mente tranquila, la mindfulness es una habilidad que puede ser utilizada para estar presente en cualquier estado, incluyendo excitación, reacciones habituales, y dolor emocional o físico. Mindfulness ha sido practicada por miles de años en diferentes tradiciones espirituales. En 1979, el Dr. Jon Kabat-Zinn desarrolló un currículo basado en mindfulness en UMass Medical Center para ayudar a los pacientes médicos a incorporar la práctica de mindfulness en su vida cotidiana para ayudarles a bregar con el estrés, dolor crónico y otras condiciones médicas crónicas. (Kabat-Zinn, 1990) Este programa, llamado



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), ha sido replicado alrededor del mundo y ayudó a desatar la creciente popularidad de prácticas de mindfulness (Ludwig, 2008).

Adaptaciones de MBSR que siguieron, incluyen:

- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) para prevención de recurrencia de depresión (Segal et al., 2002)
- Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) para prevención de recaída de abuso de drogas (Chawla et al., 2010)
- Mindfulness ha sido incorporado en otras intervenciones cognitivo-conductuales como Dialectical Behavioral Therapy (DBT; Linehan, 1993) y Acceptance y Commitment Therapy (ACT; Hayes et al. 2004)

Investigación sobre Mindfulness

Intervenciones que están basadas en mindfulness han resultado ser beneficiosas para numerosas condiciones psicológicas y físicas como dolor crónico, depresión, ansiedad, adicciones, y trastorno de personalidad (Grossman 2004). Se ha demostrado que la participación en un entrenamiento de MBSR de 8 semanas causa cambios en la función del cerebro y el sistema inmunológico que son conducentes al bienestar. La investigación ha demostrado que la práctica de mindfulness conduce a mejoras en las funciones del cerebro que nos ayudan a reaccionar en una manera mejor a condiciones y situaciones

Mindfulness se desarrolla a través de una variedad de prácticas formales de meditación, y prácticas informales aplicadas a la vida cotidiana.

- Las prácticas formales de mindfulness incluyen:
- Meditación sentada
- Meditación de escaneo corporal
- Yoga consciente
- Meditación de pie
- Meditación que se centra en amor y amabilidad

Prácticas informales ocasionan mindfulness en actividades cotidianas como comer, respirar, andar, lavar los platos, cepillarse los dientes, etc.

estresantes y angustiantes, como el dolor crónico o las ideas inquietantes.

En el Center for Mental Health Services Research en UMass, los autores conducen una investigación sobre cómo mindfulness afecta el bienestar físico y emocional. En un proyecto estamos desarrollando una intervención que se basa en mindfulness para gente que ha vivido experiencias traumáticas y abuso de drogas en prisión. En otro proyecto estamos colaborando con otros investigadores de UMass para estudiar cambios en el circuito del cerebro que está involucrado en los efectos beneficiosos de mindfulness. Por último, estamos estudiando los beneficios de entrenamientos de mindfulness conducidos por el Sr. de Torrijos con estudiantes médicos, médicos, personal de hospitalización, y personas hospitalizadas en UMass Dept. of Psychiatry y en Worcester State Hospital.

Recomendaciones de enfoque de Mindfulness para bienestar

La reacción de estrés es la manera en que nuestros cuerpos tratan con cualquier amenaza, presión, o exigencia. En emergencias verdaderas ello activa nuestro mecanismo de lucha o huida para autoprotección. Pero la mayoría de las veces la reacción de estrés es desencadenada por nuestras reacciones automáticas o habituales a las situaciones. La activación crónica o recurrente de la reacción de estrés conduce a problemas de salud y reduce nuestra calidad de la vida. Mindfulness trabaja para reducir el estrés y aumentar nuestra habilidad para disfrutar la vida percatándonos de estas reacciones automáticas y, así, romper la serie de reacciones habituales.

La reducción de estrés basada en mindfulness puede ser parte de un enfoque holístico que anima a la gente a tomar responsabilidad para mejorar su salud y bienestar. Aprender a prestar atención y estar presente con cualquier experiencia anima al desarrollo de cambios corporales que promueven la salud, incluyendo ejercicio intencionado, percatación nutricional, y sueño mejorado. Además, promueve cambios en conductas dañinas como fumar, comer por causa de emociones, y el uso de alcohol y drogas.

Mindfulness ofrece una fundación para la creación de una “cultura de bienestar” para todos los involucrados en el enfoque médico centrado en la persona. El reconocimiento de la naturaleza holística de los individuos es fundamental a las prácticas que se enfocan en toda la persona, incluyendo las dimensiones físicas, mentales, y espirituales. Mindfulness es también basado en la fortaleza y es centrado en lo que una persona puede escoger hacer para cultivar su propio bienestar usando la sabiduría y potencial vasto de recursos internos que están disponibles a todos. Muchas empresas y organizaciones médicas ofrecen entrenamiento de mindfulness a empleados y pacientes porque confiere beneficios como manejo del estrés y bienestar mejorados, espiritualidad mejorada, capacidad para empatía aumentada, y reducciones de ansiedad y agotamiento.

En estudios hechos al azar, participantes de MBSR han demostrado cambios significativos de cerebro y sistema inmune comparado con grupos de control:

- Un estudio conducido en un lugar de trabajo encontró que participantes de MBSR demostraban un cambio de EEG con activación del costado izquierdo sobre el cortex prefrontal, un área asociada con un afecto positivo, y reacción inmune considerablemente mayor después de vacunación de influenza comparado con controles. (Davidson et al., 2003)
- Un estudio reciente de MBSR encontró aumentos de volumen del hipocampo, un área asociado con conocimiento y memoria, y reducciones de volumen de la amígdala, una zona asociada con ansiedad y estrés. (Hölzel et al., 2011) Además, la merma de volumen de la amígdala correlacionaba con reducciones en niveles de estrés.

References

Grossman, P., L. Niemann, et al. (2004). "Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis." *J Psychosom Res* 57(1): 35-43.

Kabat-Zinn, J. (1990). "Full Catastropher Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress." Pain and Illness, Delacorte, NY.

Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future." *Clinical Psychology: Science & Practice* 10(2): 144-156.

Ludwig, D. S. and J. Kabat-Zinn (2008). "Mindfulness in medicine." *JAMA* 300(11): 1350-1352.

[Mindfulness and Health - C. Fulwiler & F. de Torrijos](#)