



I Congreso Virtual Internacional de Psicología

del 15 marzo al 14 de abril de 2017

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Ángela Lorente Murcia, Alicia Rodríguez Hernández, Juan Pacheco Serrate, Yolanda Blaya Sánchez, Trinidad Ortuño Campillo, Silvia Bravo Gómez, Inés Bello Pombo, Victoria Martí Garnica, Ana Luisa González Galdamez, Cristina Pinilla Mateos.

lorente.angela.m@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El Mindfulness, consiste en enfocarse en el momento presente, con apertura y sin juzgar ni dejarse llevar por pensamientos ni reacciones emotivas. Es una práctica cada vez más utilizada en psicoterapia para trabajar el malestar emocional derivado de diversas condiciones, tanto físicas, como psicológicas, por los diversos beneficios que está demostrando tener.

La conciencia plena es un estado mental en el que el individuo es altamente consciente y enfoca la realidad del momento presente, con apertura y sin juzgar ni dejarse llevar por pensamientos o reacciones emotivas. Por tanto, requiere una intención especial que reduzca al mínimo la utilización del "piloto automático", manteniendo la conciencia en lo que ocurre "aquí y ahora" (Kabat-Zinn, 1990, 1996).

Mindfulness descende de prácticas meditativas budistas y consiste en ser plenamente conscientes de lo que ocurre en el momento presente sin juzgarlo "consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que, en ella, asumimos no es el de juez, sino el de científico" (Rahula, 1974). Ha trascendido sus orígenes espirituales y se ha introducido en la cultura occidental a partir de la década de los 70, influyendo en variedad de contextos y esto puede deberse a que los elementos de la atención plena, es decir, la conciencia y la aceptación sin prejuicios de la propia experiencia en cada momento, ayuda a reconocer nuestras pautas de pensamiento habitual y otras conductas profundamente arraigadas y desempaña un papel importante como antídoto potencialmente eficaz contra formas comunes de angustia psicológica, en muchas de las cuales están implicadas tendencias inadaptadas de evitar, suprimir o exceso de comprometerse con los pensamientos y emociones negativas (Hayes & Feldman, 2004; Kabat- Zinn, 1990).

En la actualidad, el Mindfulness, es un elemento común a los nuevos desarrollos terapéuticos en el contexto de la terapia de conducta, por aportar una variedad de elementos a esta nueva conceptualización (Vallejo, 2012):

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

- **Centrarse en el momento presente:** concuerda con una característica que ha sido definitoria del análisis funcional de la conducta, pero el Mindfulness le aporta un matiz distinto, renunciando al control de la experiencia.
- **Apertura a la experiencia y los hechos:** centrarse en lo que sucede en el momento presente le otorga el protagonismo a los aspectos estimulares y emocionales de la experiencia relegando la interpretación de la misma, lo que contribuye a no adulterarla.
- **Aceptación radical:** este es un elemento innovador que aporta al ejercicio habitual de la psicología; la aceptación radical, no valorativa, propicia que lo positivo y negativo sea vivenciado como algo normal y natural y esto permite no rechazar el dolor, el malestar, el sufrimiento...
- **Elección de las experiencias:** consiste en vivir con atención plena aquellas experiencias que se han elegido, aportando una visión activa de la persona.
- **Control:** en la práctica del Mindfulness se renuncia al control directo de las reacciones, sentimientos, pensamientos..., no se trata de reducirlos, si no de experimentarlos tal y como son.

Según Germer (2005) los elementos esenciales del Mindfulness serían los siguientes:

- No conceptual: en la atención plena se obvian los procesos de pensamiento implicados.
- Centrado en el presente: siempre se da en y sobre el momento presente.
- No valorativo: para poder experimentar plenamente no se puede desear que sea otra cosa.
- Intencional: siempre hay una intención directa de centrarse en algo y de volver a ello si por algún motivo se ha alejado.
- Observación participativa: la observación debe implicar lo más profundo de la mente y el cuerpo.
- No verbal: la experiencia tiene un referente emocional y sensorial.
- Exploratorio: abierto a la exploración sensorial y perceptiva.
- Liberador: cada momento de experiencia vivida plenamente es un momento de libertad.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica en la base de datos PubMed mediante la búsqueda de documentos de revisiones sistemáticas publicadas en los últimos cinco años cuyo acceso fuera libre, consultando las palabras clave "mindfulness cognitive effects" con un resultado de 24 artículos "mindfulness emotional effects" con un resultado de 18 artículos y "mindfulness neuroscience effects" con un resultado de 13 artículos.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

RESULTADOS

Estos elementos característicos han propiciado la inclusión del Mindfulness en la terapia de conducta por los efectos terapéuticos que aporta (Kocovski, Segal y Battista, 2009):

Desde la perspectiva de la atención plena, los pensamientos se ven como sucesos mentales y no como reflexiones verdaderas de la realidad, propiciando mayor objetividad en la interpretación de los sucesos. Produce bloqueo y disminución de las rumiaciones, y este parece ser el factor clave que provoca una reducción del distress, ansiedad y mejora del estado de ánimo. Centrarse en el momento presente se traduce en un control atencional que produce mejora en diversas funciones cognitivas. El elemento de promover la aceptación radical de la experiencia tiene como consecuencia la no evitación de sucesos negativos relacionados con el problema; la tolerancia al malestar y no tanto la supresión y distracción es un elemento clave en el cambio terapéutico. El Mindfulness también propicia la exposición a los estímulos generadores de malestar, provocando una disminución de la ansiedad y/o miedo.

Por los elementos esenciales innovadores y los efectos terapéuticos que de ellos se desprenden, el Mindfulness ha experimentado un creciente interés en su investigación y comprobación de efectividad en el tratamiento de diversas patologías y en estudios de neuroimagen con el objetivo de conocer cómo afecta al cerebro la práctica de meditación y cómo se procesan las emociones. Existen numerosos estudios que informan de una regulación afectiva significativamente mejor de las personas que practican meditación que aquellas que no la practican, Lykins y Baer (2009) encontraron que los dos grupos difieren significativamente en varios aspectos, incluyendo puntuaciones más altas en varias funciones psicológicas adaptativas y puntuaciones más bajas rasgos emocionales desadaptativos.

Los hallazgos en estudios de laboratorio (Moore y Malinowski; 2008) sugieren que el entrenamiento breve en atención, ya sea en forma de resumen, la práctica de la meditación guiada o en forma de instrucciones para adoptar una actitud de aceptación hacia las experiencias internas, puede tener un efecto positivo inmediato en la recuperación del estado de ánimo disfórico y el nivel de reactividad emocional a estímulos aversivos.

En este sentido, Ortner, Kilner y Zelazo (2007) utilizaron una tarea de interferencia emocional en el que los participantes tenían que clasificar tonos que se presentaban 1 o 4 segundos después de una imagen con tono hedónico o neutro. La experiencia en meditación se asoció de manera significativa con una menor interferencia en las imágenes agradables como en las desagradables. Esto sugiere que la práctica de meditación consciente puede mejorar el bienestar psicológico mediante la disminución de la reactividad ante estímulos emocionales.

Con respecto a variables cognitivas, se sugiere que las personas que practican la meditación consciente de manera regular están más dispuestas a observar los pensamientos y sentimientos sin juzgarlos, rumiar menos, y es más probable que funcionen de forma más adaptativa en situaciones de carga emocional. Hay investigaciones que proponen que la disminución del pensamiento reflexivo es responsable en cierta medida del impacto positivo del Mindfulness en

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

el bienestar psicológico. Por ejemplo, Teasdale et al. (1996) y Segal et al. (1997) indican que la recaída depresiva se evita con la práctica Mindfulness a través de la disminución de la rumia. Ramel et al. (1998) sugieren que se reduce el pensamiento reflexivo en aquellos con trastornos afectivos crónicos, y que el aumento de la práctica se relaciona con una trayectoria de menos rumiación. Frewen, Evans, Maraj, Dozois y Partridge (2008) encuentran que la atención se ha relacionado con una menor frecuencia de pensamientos automáticos negativos y una mayor capacidad para dejar de lado esos pensamientos. Otros dos estudios también han demostrado una asociación entre la atención y la mejora del rendimiento en tareas de evaluación de atención sostenida (Schmertz, Anderson, y Robins, 2009) y persistencia (Evans, Baer, y Segerstrom, 2009).

Los estudios también han demostrado correlaciones negativas significativas entre atención plena y depresión (Brown y Ryan, 2003; Cash & Whittingham, 2010), neuroticismo (Dekeyser et al, 2008; Giluk, 2009), distracción (Herndon, 2008), disociación (Baer et al, 2006;.. Walach et al, 2006), rumia (Raes y Williams, 2010), reactividad cognitiva (Raes, Dewulf, Van Heeringen, y Williams, 2009), ansiedad social (Brown y Ryan, 2003; Dekeyser et al, 2008; Rasmussen y Pidgeon, 2010), dificultades en la regulación emocional (Baer et al, 2006), evitación experiencial (Baer et al, 2004), alexitimia (Baer et al, 2004), intensidad de la experiencia delirante en el contexto de la psicosis (Chadwick et al., 2008), y los síntomas psicológicos generales (Baer et al., 2006).

La atención plena ha demostrado estar relacionada no sólo con medidas de salud psicológica, sino también con diferencias en actividad cerebral observada mediante métodos de neuroimagen funcional. Creswell, Camino, Eisenberger, y Lieberman (2007) encontraron que la atención plena se asoció con una reducción de la activación en la amígdala bilateral y una mayor activación cortical prefrontal generalizada durante una tarea de etiquetado. También hubo una fuerte asociación inversa entre la corteza prefrontal y respuestas de la amígdala derecha entre los que puntuaban alto en atención, pero no entre los que puntuaron bajo, lo que sugiere que las personas que son conscientes pueden ser más capaces de regular las respuestas emocionales a través de la inhibición que la corteza prefrontal ejerce sobre la amígdala. La práctica en Mindfulness también correlacionó negativamente con la actividad de descanso en la amígdala, mientras que los síntomas depresivos correlacionan positivamente con la actividad de descanso en la amígdala (Camino, Creswell, Eisenberger, y Lieberman, 2010). Estos resultados son consistentes con la asociación entre atención plena y mayor capacidad de dejar de lado pensamientos negativos sobre uno mismo (por ejemplo, Frewen et al., 2008).

Hallazgos empíricos han demostrado que una práctica regular de la meditación induce cambios significativos en la estructura y funciones del cerebro. Revisiones bibliográficas revelan que existe evidencia convincente de que la práctica en atención plena influye en la función de la corteza medial y red asociada, así como en la ínsula y la amígdala. Además, la práctica de Mindfulness parece tener efecto en regiones frontales laterales y ganglios basales, al menos en

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

algunos casos. Estudios de imagen estructural son consistentes con estos resultados y también indican cambios en el hipocampo. En un estudio comparativo entre personas con experiencia en meditación y meditadores principiantes en el que se realizaba escáner cerebral mientras veían imágenes negativas, positivas y neutras; se observó que ambos grupos perciben de manera subjetiva menor intensidad emocional. Sin embargo, en las imágenes cerebrales se objetiva que las personas con experiencia en meditación se produce una desactivación de áreas red en modo automático (prefrontal y cingular posterior corteza medial) en todas las categorías de valencia y no influye en las respuestas de las regiones del cerebro implicadas en la reactividad emocional durante el procesamiento emocional. Estos hallazgos sugieren que la práctica a largo plazo de la atención plena conduce a estabilidad emocional, promoviendo la aceptación de los estados emocionales.

CONCLUSIONES

A partir de los datos expuestos, se puede concluir que la práctica de Mindfulness influye en la mejora de la regulación emocional, propiciando una respuesta más adaptativa ante situaciones potencialmente creadoras de malestar emocional como ocurre en personas cuidadoras de personas dependientes. Las variables cognitivas también juegan un papel importante en la sensación de bienestar subjetivo, sobre todo la incursión de pensamientos negativos y la rumia de los mismos; varios estudios demuestran que la práctica de atención plena podría ser beneficiosa para capacitar a la persona para dejar pasar esos pensamientos sin otorgarles la característica de reales por el simple hecho de aparecer. Por último, se aprecian gran cantidad de estudios de neuroimagen que aportan un sustrato neuronal a los beneficios que presta el Mindfulness, apareciendo efectos sobre la amígdala, que se traduce en una menor reactividad emocional ante eventos negativos y la responsabilidad de la corteza prefrontal en la capacidad de vivenciar conscientemente experiencias.

Por los beneficios que la práctica de Mindfulness ha demostrado tener, sobre síntomas físicos, emocionales y cognitivos, se puede considerar que el entrenamiento en atención plena es efectivo sobre las dificultades asociadas al malestar psicológico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*. 2004 Sep; 11(3):191-206.
2. Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006 Mar; 13(1):27-45.
3. Brown, K.W., Ryan, R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 84:822-848.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

4. Brown, K.W., & Ryan, R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2003 Apr; 84(4):822-848.
5. Cash, M., & Whittingham, K. What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*. 2010; 1:177-182.
6. Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*. 2008 Nov; 47(Pt 4):451-5.
7. Creswell, J.D., Way B.M., Eisenberger N.I., & Lieberman M.D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*. 2007; Jul-Aug; 69 (6):560-565.
8. Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., Dewulf, D. Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*. 2008; 44:1235-1245.
9. Evans, D.R., Baer, R.A., & Segerstrom, S.C. The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*. 2009; 47:379-382.
10. Frewen, P.A., Evans, E.M., Maraj, N., Dozois, D.J.A., Partridge K. Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*. 2008;32:758-774
11. Giluk, T.L. Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*. 2009; 47:805-811.
12. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2004; 57:35-43.
13. Herndon, F. Testing mindfulness with perceptual and cognitive factors: External vs. internal encoding, and the cognitive failures questionnaire. *Personality and Individual Differences*. 2008; 44:32-41.
14. Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., et al. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2009; 5(1):11-17.
15. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York, NY, USA: Dell; 1990.
16. Keng, S., Smoski, J. & Robins, C. Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*. 2011 Aug; 31(6): 1041-1056.
17. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S.E., & Fournier, C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015 Jun; 78(6):519-528.
18. Leung, N.T., Lo, M.M., & Lee, T.M. Potential therapeutic effects of meditation for treating affective dysregulation. *Evidence Based Complementary Alternative Medicine*. 2014; 2014: 402718.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

19. Luders, E., Clark, K., Narr, K.L., & Toga A.W. Enhanced brain connectivity in long-term meditation practitioners. *Neuroimagen*. 2011; 57(4):1308–1316.
20. Lykins, E.L.B., Baer, R.A. Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2009; 23(3):226–241.
21. Malinowski, P. Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Front Neuroscience Journal*. 2013; 7: 8.
22. Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C., & Williams, J.M. Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behavioral Research Therapy*. 2009 Jul; 47(7):623-7.
23. Raes, F., & Williams, M.G. The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness* 2010 in press.
24. Rasmussen, M.K., & Pidgeon, A.M. The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety Stress Coping*. 2011 Mar; 24(2):227-33.
25. Schmertz, S.K., Anderson, P.L., & Robins, D.L. The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2009; 31:60–66.
26. Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica*. Barcelona: Kairós
27. Taylor, V.A., Grant, J., Daneault, V., et al. Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *NeuroImage Journal*. 2011; 57(4):1524–1533.
28. Thompson, B.L., Waltz, J. Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. 2007; 43:1875–1885.
29. Vallejo, M.A. (2012). *Manual de terapia de conducta, Vol I*. Madrid: Dykinson.
30. Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. Measuring mindfulness: The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*. 2006;40:1543–1555
31. William, R. Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. *World Journal of Radiology*. 2014; Jul 28; 6(7): 471–479.
32. Wolkin, J. Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*. 2015; 8: 171–180.