

Atención Plena: revisión

Juan José Gálvez-Galve¹

Departamento de medicina, psiquiatría y dermatología, Facultad de Medicina, Universidad de Zaragoza. España.

Recibido: 9 septiembre 2012

Aceptado: 20 noviembre 2012

RESUMEN

La Atención Plena puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. La meditación de Atención Plena proveniente de la tradición budista ha sido aplicada como herramienta preventiva y terapéutica en hospitales y clínicas. La literatura sobre la atención está en constante expansión que requieren revisiones actualizadas regularmente.

Palabras clave: Atención Plena, meditación, budismo.

Mindfulness: revision

ABSTRACT

The Mindfulness could be understood as consciousness encompasses both attention and awareness; it is paying reflexive attention to the present moment. Originating in the Buddhist tradition, Mindfulness meditation has been applied as a preventative and therapeutic tool in hospitals and clinic. The literature on Mindfulness is constantly expanding requiring updated reviews regularly.

Key words: Mindfulness, meditation, Buddhist.

INTRODUCCIÓN

Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir *sati*, un término del idioma pali en el que fueron escritos los textos budistas originarios, que denota conciencia, atención y recuerdo. *Mindfulness*, se traduce al castellano como atención o conciencia plena y tiene su origen en la meditación budista, siendo un término más restringido y cuyo ámbito de utilización mayoritario se da en ámbitos científico-sanitarios. Cuando somos conscientes del presente, de lo que pensamos, sentimientos o hacemos, estamos haciendo *Mindfulness*.

Las diferentes escuelas de budismo enseñan dos tipos de meditaciones principales y complementarias, en cuyo origen está el *Mindfulness*, la calma mental (*Shamatha* en sanscrito) y la visión penetrante (*Vipashyana* en sanscrito). La meditación *Shamatha*, es un tipo de meditación en la que se utiliza un objeto, ya sea

interno o externo, como centro de la atención, de tal forma que cuando la mente se aleja del objeto de concentración, se la hace regresar a este objeto. Algunos de los objetos que se pueden utilizar son: la respiración (centrándote en el aire que entra y sale de las fosas nasales, en el movimiento del estómago al respirar...), palabras o frases (contar, mantras), imágenes (imagen del Buda, luz). Objetos externos pueden ser por ejemplo: una luz (la llama de una vela), el sonido de un objeto, un *mandala*, o cualquier punto donde fijar la vista. En cambio la meditación *Vipashyana*, es una meditación que analiza buscando la correcta comprensión del modo en que son las cosas (1).

En las dos últimas décadas, gracias a los encuentros del Dalai Lama con científicos, y gracias a la tecnología que ha permitido ver cómo se modifican las estructuras cerebrales con la meditación, la Atención Plena está recibiendo un impulso con la aparición de

Correspondencia:
e-mail: jjgalvez@saludnaturalypsicologia.com

nuevos estudios clínicos que avalan su empleo. Kabat-Zinn y Richard Davidson son dos de las personas que más han contribuido a la difusión de la Atención Plena. Richard Davidson, de la *University of Madison*, y uno de los fundadores de la llamada neurociencia afectiva, ha relacionado la Atención Plena con la neuroplasticidad, es decir, con la capacidad del cerebro para seguir desarrollándose a lo largo de toda la vida, sugiriendo que la práctica de la meditación aumenta la plasticidad de los centros afectivos del cerebro que inhiben las emociones destructivas y promueven las positivas. Kabat-Zinn, ha impulsado el *Mindfulness* con su programa de ocho semanas *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), siendo el primer programa que utiliza la meditación basada en la Atención Plena con un protocolo estandarizado para su uso (2).

CARACTERÍSTICAS DE LA ATENCIÓN PLENA

Según Kabat-Zinn el *Mindfulness* se puede describir como “prestar atención a los aspectos relevantes de la experiencia de una manera no crítica” (3), esta definición de Atención Plena se puede ampliar a las siguientes características (4):

- Capacidad de observar sin juzgar, reaccionando a la experiencia tal y como es en el momento presente.
- Cultivo de la bondad y la amabilidad hacia la propia experiencia. El desarrollo de la capacidad de observar sin juzgar ni criticar requiere el desarrollo de una actitud de compasión, amabilidad y cariño hacia la propia experiencia.
- Aceptación de la experiencia. Para observar la experiencia tal y como es, es necesario antes que nada aceptar la experiencia. No es posible observar la ansiedad, la ira, la tristeza, etc., si uno no acepta que está ansioso, triste...
- Ecuanimidad. La Atención Plena es ecuaníme, es decir, no toma partido por unas experiencias u otras. No se aferra a lo que observa como agradable, ni intenta evitar lo desagradable. Atiende a todas las experiencias por igual, todos los sucesos son transitorios y no-permanentes.
- Conciencia no-conceptual. La Atención Plena es un estado de conciencia no-conceptual, pre-verbal. Se trata simplemente de observar la experiencia con la mente de un principiante, como si ocurriera por primera vez. Se trata, de sentir de un modo

directo e inmediato lo que está sucediendo sin la mediación del pensamiento.

- Atención al presente. La Atención Plena se mantiene en contacto con lo que ocurre en el presente. Ocurre en el aquí y ahora.
- Sin metas u objetivos. La Atención Plena es un estado de conciencia que carece de metas u objetivos, es decir, no se trata de conseguir nada, ni de llegar a ningún estado particular, como por ejemplo, relajarnos.
- Conciencia del cambio. La Atención Plena es conciencia del cambio, es la observación del fluir de la experiencia. Ver los fenómenos en su devenir, en su movimiento, en su proceso. Por eso no puede ser conceptual, porque el concepto es el medio por el cual fijamos las cosas, las separamos de su entorno y las convertimos en objetos fijos.
- Observación participante. La Atención Plena es una observación participante, porque a la vez que uno contempla las propias sensaciones, emociones o pensamientos, las está sintiendo.

ATENCIÓN VS DISTRACCIÓN MENTAL

La Atención Plena es una capacidad básica del ser humano, aunque lo habitual es que nuestra mente divague entre el pasado y el futuro, de lo que hemos hecho a lo que tenemos que hacer. El concepto opuesto a la Atención Plena sería la mente errante o distraída. Algunos estudios han demostrado que cuanto más deambula el cerebro, menos feliz es la persona. Según un estudio realizado en Harvard (5), “*la deambulación o divagación de la mente es un excelente indicador que predice la felicidad de las personas*”, a más divagación, más infelicidad, siendo mejor predictor que las actividades en las que estamos involucrados. La mayoría de las personas emplea hasta el 46,9% de las horas de vigilia en pensamientos que nada tienen que ver con lo que está haciendo en esos momentos.

El estudio realizado en Harvard viene a corroborar lo que dijo Buda, “*Una vez que se ha controlado a la mente, la cual tiende a divagar, ser cambiante y difícil de dominar, nos conducirá hacia la felicidad*”, y como dice el maestro zen Thich Nhat Hahn (6) en referencia a la motivación para practicar Atención Plena, nos pasamos la mayor parte del tiempo practicando inconscientemente el opuesto de la Atención Plena y esta sería una buena razón para practicarla.

APLICACIONES DE LA ATENCIÓN PLENA

Durante las dos últimas décadas, la Atención Plena ha sido introducida en programas de mejora de la salud y también en los principales modelos de tratamientos psicológicos para hacer frente a diversos trastornos mentales (ansiedad, depresión, estrés, etc.). Las intervenciones psicoterapéuticas basadas en la Atención Plena más extendidas, y que cuentan con apoyo empírico son las siguientes: la Reducción de Estrés Basada en la Atención Plena (*Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*), la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (*Mindfulness Based Cognitive Therapy - MBCT*), la Terapia Conductual Dialéctica (*Dialectical Behavior Therapy - DBT*) y la Terapia de Aceptación y Compromiso (*Acceptance and Commitment Therapy - ACT*). La Atención Plena también ha estado presente en las terapias humanistas y en los enfoques psicodinámicos actuales.

La utilización de *Mindfulness* en la clínica incluye (3):

- disminución de la percepción de la intensidad del dolor
- una mayor capacidad para tolerar el dolor o la discapacidad
- reducción del estrés, la ansiedad o la depresión
- disminución del consumo de analgésicos, ansiolíticos o medicación antidepressiva
- una mayor adhesión a los tratamientos médicos
- mayor motivación para los cambios de estilo de vida relacionados con la dieta, la actividad física, dejar de fumar, u otros comportamientos
- mejora de las relaciones interpersonales y la conexión social
- y una mejoría del sistema nervioso autónomo, la función neuroendocrina, y el sistema inmunológico.

CAMBIOS NEURONALES PRODUCIDOS POR LA ATENCIÓN PLENA

El área que se activa cuando uno no se encuentra en Atención Plena, es decir, dejando que la mente divague, es la Red Neuronal por Defecto (DMN) y se sabe que está relacionada con el déficit de atención y los trastornos de ansiedad, entre otros. Un trabajo realizado por investigadores de Universidad de Yale indica que la meditación altera esta zona y beneficia el esta-

do general. El estudio, evaluó a gente que llevaba una década meditando y la comparó con individuos menos expertos en esta práctica. Se centraron en tres tipos distintos de meditación: la concentración en la respiración, la meditación del amor/amabilidad y la que centra la atención en aquello que pase por la mente, sin tratar de cambiarlo o pensar en otra cosa. En todas estas modalidades, los meditadores mostraron un descenso de la actividad en la Red Neuronal por Defecto (DMN), en favor de la Red Orientada a las Tareas (TPN), que es aquella que se pone en marcha cuando se quiere conseguir un objetivo. Además, cuando entraba en funcionamiento la DMN se activaban a la vez otras áreas que no entraban en juego en aquellos que no meditaban. Este efecto se vio tanto durante la meditación como en los periodos de descanso, lo que para los investigadores indica que *“las personas que meditan durante muchos años desarrollan una nueva red neuronal por defecto en la que hay una mayor conciencia de uno mismo y del presente y menos ensoñación”* (7).

En otro estudio Richard Davidson y colaboradores estudiaron la actividad cerebral de 25 sujetos experimentales no meditadores (empleados de una empresa de biotecnología), que fueron sometidos a un programa de MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) durante un periodo de 8 semanas. El programa, llevado a cabo por el propio J. Kabat-Zinn, constaba de reuniones semanales de unas 3 horas para practicar meditación, un retiro en silencio durante la sexta semana y prácticas de meditación para realizar en casa durante una hora al día, 6 días a la semana. Davidson y colaboradores encontraron que los meditadores, en comparación con los no meditadores, experimentaron un mayor incremento de la activación cerebral izquierda en las zonas cerebrales anteriores y medias, un patrón que se asocia a la presencia de una disposición afectiva positiva. También se ha observado que meditar apenas durante cuatro semanas puede mejorar el funcionamiento y la estructura del cerebro. El grupo de meditación del estudio, mostró cambios en la materia blanca del cerebro y en la eficiencia estructural de las células nerviosas en la región asociada con la autorregulación. Estos cambios se asociaron con cambios conductuales positivos en los sujetos de estudio. (9)

Los estudios indican que una mayor activación prefrontal izquierda, activada con la meditación, se relaciona con parámetros cognitivo-afectivos de carácter positivos y los estados cognitivo-afectivos inversos a los anteriores, por tanto negativos, se relacionan, en general, con una mayor activación prefrontal derecha (10):

Mayor activación prefrontal izquierda	Mayor activación prefrontal derecha
Experiencia y expresión de emociones y afectos positivos	Experiencia y expresión de emociones y afectos negativos
Predisposición a estados de ánimo positivos	Predisposición a estados de ánimo positivos
Activación del sistema de aproximación	Activación del sistema de retirada
Representación de los estados deseados	Vigilancia de estímulos amenazadores
Reactividad aumentada a estímulos emocionales positivos.	Reactividad aumentada a estímulos emocionales negativos
Aumento de habilidad para afrontar estados de ánimo negativos	
Facilidad para suprimir voluntariamente el afecto negativo	
Eudamónico, no hédonico	

CONCLUSIONES

Cada vez hay más estudios que corroboran los beneficios de la práctica de la Atención Plena. Gracias a la tecnología por neuroimagen y a los estudios clínicos, conocemos los beneficios que aporta una técnica que lleva más de 2.500 años practicándose en algunas regiones del mundo, siendo sorprendente la sencillez del método en relación con el efecto positivo de los resultados obtenidos. Por parte de los psicólogos, el uso del *Mindfulness*, aunque ya adoptado a nivel teórico, seguimos siendo una minoría, con muchos estereotipos respecto a su origen budista por parte de la mayoría. Quizás debamos mirar hacia el origen, al budismo, a los filósofos griegos, al cristianismo originario o al sufismo, en busca de la felicidad, aunque sin renunciar a la ciencia.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ricard M. El arte de la meditación. Barcelona: Urano, S.A.; 2009.
2. University of Massachusetts Medical School [página de internet]. Massachusetts: Jon Kabat-Zinn: Biographical Information; [citado 2012 Dec 27]. Disponible en: <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=43102>
3. Ludwig DS, Kabat-Zinn J. Mindfulness in medicine. JAMA. 2008; 300(11):1350-2.

4. Miró MT, Perestelo L, Pérez J, Giménez S, Rivero A, González M. Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en la Atención Plena en el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud. Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social. 2009. Informes de Evaluación de Tecnologías Sanitarias: SESCS N° 2007/11. Edita: Ministerio de Ciencia e Innovación.
5. Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. Science. 2010; 330(6006): 932.
6. Kabat-Zinn J. La práctica de la atención plena. Barcelona: Kairos; 2007.
7. Brewer JA, Worhunsky PD, Gray JR, Tang YY, Weber J, Kober H. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Dec 13; 108(50): 20254-9. doi: 10.1073/pnas.1112029108. Epub 2011 Nov 23.
8. Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, et al. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. Psychosomatic Medicine. 2003; 65: 564-570.
9. Tang YY, Lu Q, Fan M, Yang Y, Posner MI. Mechanisms of white matter changes induced by meditation. Proc Natl Acad Sci U S A. 2012; 109(26): 10570-4.
10. Simón VM. Mindfulness y neurobiología. Revista de Psicoterapia. 2006; 66-67(17): 5-30.