

EL MISTERIO DE LA VIDA NO ES UN PROBLEMA A RESOLVER,
SINO UNA REALIDAD A EXPERIMENTAR. AART VAN DER LEEUW

AUSIÁS CEBOLLA · JAVIER GARCÍA-CAMPAYO · MARCELO DEMARZO [COORDS.]

MINDFULNESS Y CIENCIA

DE LA TRADICIÓN A LA MODERNIDAD

ALIANZA EDITORIAL

Ausiàs Cebolla i Martí
Javier García-Campayo
Marcelo Demarzo
(coords.)

Mindfulness y ciencia

De la tradición a la modernidad

Contenido

Listado de autores

Prólogo, Ronald M. Epstein

1. ¿Qué es mindfulness?, Ausiàs Cebolla y Marcelo Demarzo

Definición y concepto

Orígenes budistas de mindfulness: Sati

La práctica de mindfulness

Mitos y prejuicios

Las terapias basadas en el entrenamiento en mindfulness

Conclusiones

2. Evaluación del mindfulness, Joaquim Soler

¿Uni o multifactorial?

¿Particular o común?

Instrumentos para la medición del mindfulness

¿Qué escala utilizar?

Limitaciones de los autoinformes y alternativas

3. ¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia, Ausiàs Cebolla

Empezando la casa por el tejado

Practicar mindfulness... ¿pero para qué? La investigación sobre la eficacia de la práctica

Mecanismos de acción

Cambios atencionales

Cambios cognitivos

Cambios emocionales

Conciencia corporal

Conclusiones

4. *Mindfulness y neuroimagen. El cerebro de las personas que practican, Ignasi Cifre y Joaquim Soler*

Técnicas funcionales de neuroimagen basadas en resonancia magnética

¿Qué estructuras entran en juego durante la meditación?

¿Donde está el estudio de la meditación en la neurociencia actual? Mindfulness y Default Mode Network
Patología y mindfulness

5. *¿Se puede utilizar mindfulness en el sistema sanitario?, Marcelo Demarzo y Javier García-Campayo*

¿Qué sabemos sobre la implementación de mindfulness en los servicios sanitarios?

Atención primaria: la puerta de entrada de mindfulness en los sistemas de salud

Mindfulness como una «intervención compleja»

Nuevas tecnologías y acceso a mindfulness

Cualificación profesional para impartir mindfulness

Formas de pago y financiación, necesidad de instructores y costes involucrados

Coste-efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness

Stepped-care y *low intensity-high volume*: conceptos clave para la implementación de mindfulness a gran escala

Conclusión, *framework* y agenda para futuras investigaciones

6. *Mindfulness y educación. Aprendiendo a vivir con atención plena, Ricardo Arguís*

¿Qué papel puede desempeñar mindfulness en la educación?

La atención plena en educación: potenciar un estilo de vida

Experiencias de aplicación de la atención plena en educación

Mindfulness y educación en España: iniciativas e investigaciones recientes

Posibilidades de trabajo con niños y jóvenes

La formación del profesorado en mindfulness

Conclusiones

Recursos útiles para padres y educadores

7. *¿Cómo cambian los profesionales que practican mindfulness?, Javier García-Campayo y Miguel Ángel Santed*

¿Por qué es útil la práctica de mindfulness para los profesionales sociosanitarios?

Estudios sobre la eficacia de mindfulness en profesionales de la salud

Impacto que produce la práctica de mindfulness en los profesionales y en sus clientes

Características de la formación en mindfulness desde la universidad: una perspectiva internacional

Nuevas tecnologías y formación en mindfulness

Cómo practicar mindfulness en la actividad clínica diaria

Conclusiones y líneas futuras de investigación

8. *Mindfulness y psicología positiva. Un enlace para potenciar el bienestar, David Alvear*

Introducción a la psicología positiva

¿Qué puede aportar mindfulness a la psicología positiva?

Emociones positivas y mindfulness, cuando la atención plena nos hace florecer

Fortalezas personales y mindfulness, desarrollando lo mejor de cada persona

Psicología positiva del tiempo y mindfulness, vivir el presente desde la funcionalidad

Consideraciones conclusivas

9. *El reencuentro científico con la compasión, Vicente Simón*

Definición de compasión y conceptos afines
Terminología relacionada con la compasión, no inspirada en la tradición budista
Definiciones inspiradas en la tradición budista
Una síntesis. La compasión como motivo organizador de la mente y de la conducta
Aspectos biológicos de la compasión
Neurociencia de la compasión
La compasión vista a través de la neuroimagen
El sistema neural que sustenta la compasión
La compasión como herramienta para restablecer el equilibrio emocional
Protocolos para el entrenamiento de la compasión
Conclusión

Reflexión final. Mindfulness ¿El inicio de una nueva sociedad?, Ausiàs Cebolla, Marcelo Demarzo y Javier García-Campayo

Futuro de la investigación del uso de mindfulness. Más allá de una visión clínica
¿Adónde llegaremos? ¿Moda o el inicio de una nueva sociedad?
Mindfulness y la Sociedad de la Información
Interdisciplinariedad y mindfulness
Mindfulness: budismo y ciencia
Conclusión

Bibliografía

1. ¿Qué es mindfulness?
2. Evaluación del mindfulness
3. ¿Por qué y para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia
4. Mindfulness y neuroimagen. El cerebro de las personas que practican
5. ¿Se puede utilizar mindfulness en el sistema sanitario?

6. Mindfulness y educación. Aprendiendo a vivir con atención plena
7. ¿Cómo cambian los profesionales que practican mindfulness?
8. Mindfulness y psicología positiva. Un enlace para potenciar el bienestar
9. El reencuentro científico con la compasión

Créditos

Listado de autores

David Alvear Morón
Universidad del País Vasco

Ricardo Arguís Rey
Director del Centro de Profesores
y Recursos Juan de Lanuza. Zaragoza.

Ausiàs Cebolla i Martí
Universitat Jaume I. Castelló de la Plana.

Ignasi Cifre León
Universitat de les Illes Balears

Marcelo Demarzo
Universidad Federal de São Paulo (Brasil)

Javier García-Campayo
Universidad de Zaragoza.
Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud

Miguel Ángel Santed Germán
Universidad Nacional de Educación a Distancia

Vicente Simón Pérez
Universitat de València

Joaquim Soler Ribaudi
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Barcelona.

Prólogo

La semana pasada ingresé a la Sra. Pérez en el hospital. La conozco desde hace 25 años. Le diagnosticué un cáncer de páncreas avanzado hace unos dos años y ha sobrevivido bastante más de los 6-8 meses que le pronostiqué. Ahora se está muriendo. Padece dolores continuos y ni siquiera puede beber agua. Cree que rezar podría producir todavía un milagro y que podría volver a casa curada. Cuando le ofrecí analgésicos, los rechazó diciendo: «Ya sé para qué es eso», porque cree que tomar morfina implicaría que se ha rendido.

Ser testigo de esta forma de sufrimiento es difícil. No es ya solo que la enfermedad haya destrozado su cuerpo, sino que incluso la forma de pensar que ha dado sentido y propósito a su vida, parece ahora estar empeorando su sufrimiento. Por todo esto yo sufro también, aunque de forma diferente. Estoy triste y decepcionado porque mi intento de entender su diferente sistema de creencias, ganar su confianza y ofrecerle alivio para sus síntomas, no tuvo éxito. Me siento orgulloso de mis habilidades de comunicación con mis pacientes y de ganarme su confianza, pero con la Sra. Pérez no pude encontrar el camino. No podía compartir su creencia de que un milagro podría curarle de la enfermedad, incluso pese al hecho de que su prolongada supervivencia, que desafía a las estadísticas, podría considerarse casi como un milagro. Qué fácil habría sido decir simplemente: «Es su decisión», y dejar que rechazara aquello que podría ofrecerle alivio y dignidad. Pero si lo hubiera hecho, le habría fallado al paciente y a mí mismo.

En esta y en otras muchas situaciones difíciles que suceden durante una enfermedad, tanto médicos como pacientes solo pueden desarrollar una visión parcial de la realidad. El sufrimiento del paciente opone su fe frente a sus síntomas; y para mí, como su médico, mi sufrimiento opone mi sistema de creencias laico contra la autonomía del paciente. En esta situación, los desafíos van mucho más allá de los pensamientos conscientes. Involucran emociones profundas, imaginación moral y capacidad de autoconciencia. Tanto para la Sra. Pérez como para mí, nuestra conciencia en ese momento se encontraba limitada por las lentes con que cada uno veía la situación y el estrecho margen de posibilidades que contemplábamos. Ella y yo teníamos un delirio compartido. Ninguno de nosotros era consciente de la naturaleza, color, forma y tamaño de las lentes que filtraban nuestra visión de la situación.

* * *

Mindfulness ha sido definido de varias formas, pero todas ellas convergen en el concepto de tomar conciencia de cada momento, conciencia de nosotros mismos, de los otros y de nuestro entorno. Ser consciente a veces es fácil, pero no siempre. Aquí, ni la Sra. Pérez ni yo podíamos ver una situación difícil desde más de una perspectiva. Solo adoptando una mente de principiante —la capacidad de ver situaciones complejas desde dos perspectivas simultáneamente y de ver de una forma nueva lo familiar— podría, los dos, movernos desde nuestra intransigencia delirante.

En ese momento de desesperación, fui consciente de que en los 25 años en que había cuidado de la Sra. Pérez, ella siempre había mantenido sus opiniones. Le había dado consejos y evaluado con ella las opciones posibles, y luego ella había decidido lo que había querido. Eso significaba que su diabetes y su hipertensión nunca estuvieron bien controladas. Comía lo que quería y nunca le importó su so-

brepeso. Esta toma de conciencia me permitió ver las cosas de forma diferente. Estaba forzando la situación, rogándole que siguiese el tratamiento. Pero ella no tomaría parte en eso.

Así que, ¿qué ocurriría si simplemente lo dejaba pasar y permitía que ella tuviese el espacio que necesitaba? ¿Y qué si simplemente estaba presente y no la presionaba? A veces la sabiduría no está en las respuestas que encuentras, sino en el tipo de preguntas que te haces. ¿Por qué no usar preguntas abiertas («¿Qué es lo más importante en este momento?») en vez de cuestiones tan cerradas («¿Quieres algún tipo de medicación para el dolor?») ¿Y qué si simplemente nos sentábamos en silencio juntos?

No estoy seguro de si fueron las preguntas o el silencio, pero entonces vi las cosas de forma diferente. Para actuar de forma compasiva, hice menos, no más. Ella, también, se relajó y no se agarraba tan intensamente a su perspectiva. La morfina, vista anteriormente como un enemigo, un signo de renuncia a sí misma y a su fe, ahora podía ser vista como un amigo, un regalo de la misma fuente milagrosa que le había otorgado una esperanza de vida más larga de lo que se pudiese imaginar. Mindfulness se aprende y se enseña simplemente existiendo, sin expectativas, con la compañía de las preguntas que de verdad son importantes.

Como profesionales, en nuestro trabajo diario, mindfulness no es algo que hacemos sobre un cojín. El drama de la Sra. Pérez tuvo lugar en un despacho y en una habitación de hospital, no en una sala de meditación. Mindfulness es lo que traemos a nuestras vidas, en el trabajo y en casa. Sí, el cojín puede ser útil. Ofrece una base de entrenamiento y una prueba de concepto para este estudio científico de la mente que llamamos meditación.

Mindfulness forma ahora parte de la medicina, del liderazgo corporativo y de la educación. Como cualquier idea nueva, llevará un tiempo que se asiente. La mayoría de los profesionales que conozco tienen alguna idea sobre qué es

mindfulness. Algunos evocan la imagen de paz, armonía y compasión. Algunos lo ven como prestar atención, ser preciso y cuidadoso. Incluso algunos profesionales me han dicho: «No hago mindfulness» o «No puedo meditar». Si mindfulness fuese siempre paz y armonía, este libro se terminaría ahora mismo. Pero no es así. Estar radicalmente presente no es fácil a veces; puede ser difícil y disonante. A veces produce malestar. Mindfulness implica volverse hacia esa disonancia y descubrir y construir resiliencia para ser capaz de hacerlo.

Este libro va sobre qué es mindfulness y cómo promoverlo. Sin embargo, es una empresa peligrosa. Una vez que se ha definido la meditación, se convierte en una «cosa» y no en un descubrimiento. Mindfulness es el hábito de domar la mente dispersa dotándola de un espacio amplio. Existe una ciencia del mindfulness y un mindfulness de la ciencia.

Mientras que muchos de los capítulos de este libro están diseñados para ayudar a los profesionales a llevar mindfulness a sus pacientes, estudiantes y clientes, mindfulness empieza por nosotros mismos. Detente un momento. ¿Estás a la espera de qué? ¿Qué crees que vas a leer? ¿Puedes dejar a un lado estar presente, curioso, involucrado y atento? Hay mucho aquí que te ayudará en tu vida profesional —tanto si tu trabajo se relaciona con la psicoterapia, la farmacología, la cirugía, el liderazgo, la enseñanza o la investigación—. Pero mindfulness no es una técnica, es una forma de ser. La transformación de otros empieza por uno mismo. Deja que este libro sea una invitación que te permita conocer la lente con la que ves el mundo.

Ronald M. Epstein
Professor of Family Medicine, Psychiatry,
Oncology and Nursing.
University of Rochester Medical Center.

Capítulo 1

¿Qué es mindfulness?

Ausiàs Cebolla y Marcelo Demarzo

La verdad es que ser una persona amable, atenta y relajada no implica creer en vidas pasadas o futuras, ni en la ley del karma. Sin embargo, eso tiene relación con la manera en que conducimos nuestra vida o entrenamos nuestra mente. Cuando nosotros lo hacemos en la dirección correcta, todas las buenas cualidades comienzan a manifestarse en nuestra mente, y todos nuestros malos rasgos empiezan a crecer cada vez menos...

Chokyi Nyima Rinpoche

En los últimos años hemos visto cómo las terapias basadas en mindfulness (TBM) han supuesto una auténtica revolución en el ámbito de la salud, alcanzando cotas de popularidad extraordinarias. El término mindfulness (que ha sido traducido de muchas maneras como: atención plena, plena atención, conciencia plena, conciencia pura, estar atento), dentro del contexto de la medicina, psicología o educación, se refiere al rasgo o estado mental de estar atento, a propósito, hacia la experiencia presente. En otras palabras, estar atento de forma deliberada hacia el fenómeno que se desarrolla en aquí y ahora, con aceptación y sin juzgar. Debido a su naturaleza sobre todo práctica y vivencial, el completo entendimiento sobre lo que es mindfulness suele requerir una experiencia en primera persona, es decir, para una completa comprensión de lo que significa mindfulness debe tenerse en cuenta que la práctica es esencial. A pesar de esta limitación, el objetivo de este capítulo introductorio

es aportar una visión general de las definiciones, conceptos y prácticas que el término paraguas mindfulness puede significar y designar.

Definición y concepto

Tal y como hemos visto, mindfulness es un estado o rasgo que se refiere a la capacidad de estar atento a lo que sucede en el presente con apertura y aceptación. Jon Kabat-Zinn, uno de los padres del uso clínico de mindfulness en Occidente, plantea la misma idea en términos más sencillos: mindfulness es simplemente «parar y estar presente, eso es todo» (Kabat-Zinn, 2005). El rasgo mindfulness describe la personalidad que tiene tendencia a adoptar una actitud de aceptación y centrada en el presente hacia la propia experiencia (Baer *et al.*, 2008).

Añadiendo más elementos a la definición, la atención hacia la experiencia presente debe estar asociada a una cualidad u orientación de aceptación, la cual también es intencional. Aquí aceptación no significa resignación, y sí un intento de no juicio, una curiosidad no juzgadora o apertura al desarrollo de la experiencia inmediata, sin atender a si esta experiencia es positiva o negativa.

Por tanto, mindfulness involucra dos componentes fundamentales: la autorregulación de la atención y una orientación abierta hacia la experiencia (Bishop *et al.*, 2004). El primer componente consiste entonces en la autorregulación de la atención, de modo que uno se mantiene concentrado en la experiencia fenomenológica inmediata, permitiendo de ese modo un mayor reconocimiento de los acontecimientos corporales, sensoriales y mentales en el momento presente. El segundo componente consiste en la adopción de una orientación particular hacia las propias experiencias del momento, una orientación que se caracteriza por la curiosidad, apertura y aceptación, y que se puede

traducir también como monitoreo abierto hacia la experiencia.

Este último aspecto implica el intento de reconocer la realidad cruda de las cosas y fenómenos, descargada de nuestros filtros cognitivos, afectivos y culturales, los cuales suelen generar respuestas según un patrón preestablecido por nuestras experiencias anteriores. Implicaría también el monitoreo abierto (en perspectiva) de nuestras propias emociones, pensamientos o patrones mentales, lo que se suele llamar de metacognición o descentramiento, elementos que parecen ser dimensiones importantes del concepto de mindfulness (Hayes-Skelton y Graham, 2013).

Ese tipo particular de atención que llamamos de mindfulness refleja una capacidad humana innata, pero poco explorada hoy en día, ya que vivimos en una época cultural que nos induce a las múltiples tareas simultáneas, como comer viendo la televisión, caminar hablando por el teléfono móvil, entre miles de ejemplos posibles. Por otro lado, esa cualidad de atención se puede (re)aprender y entrenar con el uso regular de varias técnicas y prácticas específicas, que también forman parte del término paraguas mindfulness, descritas posteriormente.

Desde el punto de vista científico, el estado o rasgo de mindfulness está relacionado con varios indicadores de salud física y psicológica, tales como un mejor equilibrio del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático), niveles más altos de afecto positivo, satisfacción con la vida, vitalidad y menores niveles de afectos negativos y otros síntomas psicopatológicos; siendo entonces mindfulness útil para el tratamiento de muchas enfermedades o trastornos. Los mecanismos subyacentes a los efectos que el entrenamiento de mindfulness tiene sobre la salud y el bienestar son diversos e incluyen: un mayor control de la atención, una mayor conciencia de las experiencias internas y externas, una menor reactividad a las mismas experiencias, una consecuente mejor regulación emocional y una