



CENTRO DE BUEN CORAZÓN

Pilar de Trabajo con uno mismo (Meditación)

Con el trabajo con uno mismo, buscamos fomentar el entendimiento de que el verdadero cambio inicia con nuestra propia aceptación de que el ser generoso, pacientes y actuar con sabiduría, así como entrenar nuestra atención, es la única manera sostenible de influir de manera positiva tanto en nosotros mismos como en nuestro entorno.

Este conjunto de habilidades surgen del equilibrio emocional y mental que se basa en la capacidad de un individuo de atender a su experiencia interna y externa con bondad y sabiduría. Un individuo que posee este equilibrio lo expresa a través de la capacidad de responder a todos los retos de la vida cotidiana de manera consciente, hábil y con conductas pro-sociales.

Cultivo del equilibrio en la atención y el equilibrio emocional

En múltiples investigaciones se ha probado que **el equilibrio mental y emocional se puede entrenar de forma explícita mediante técnicas de meditación específicas y de carácter laico**. Estas técnicas han sido adoptadas en diversos programas con fines psicoterapéuticos y pedagógicos¹ y se derivan de la tradición contemplativa replicada por miles de años en el contexto del budismo (ver *Apéndice 1*).

¿Qué es la meditación?

Meditar es la traducción de la palabra sánscrita *bhavana* que significa ‘adquirir familiaridad’ o ‘cultivar’. Por lo que la meditación consiste en habituarnos con una nueva manera de ser, de manejar nuestros pensamientos y emociones, y de percibir el mundo.

¿Será posible desarrollar una mente más balanceada, transformar obsesión en satisfacción, agitación en paz, odio en compasión?

Actualmente sabemos que nuestro cerebro se transforma continuamente con nuestras experiencias, generando nuevas neuronas y conexiones entre ellas a lo largo de la vida. A este fenómeno se le llama neuroplasticidad.

Someternos a entrenamientos específicos como aprender a tocar un instrumento musical o practicar ciertos deportes, puede cambiar profundamente la estructura de nuestro cerebro. Estudios corroboran que la práctica de la meditación puede también modificarlo, pues fortalece los circuitos cerebrales responsables de generar emociones positivas y de mantener la concentración, e inclusive aumenta el grosor en

¹ Kabat-Zinn 1985; Kabat-Zinn 1997; Kemeny et al. 2011 ; Flook et al. 2010, Flook et al. 2011 resultados preliminares.

ciertas áreas de la corteza del cerebro². Estas investigaciones sugieren por lo tanto que la atención, la compasión e inclusive la felicidad, son habilidades que pueden ser cultivadas a través de la práctica de la meditación.

Efectos de la meditación en practicantes expertos:

En el año de 2004 se publicaron los primeros resultados de un novedoso estudio que se llevó a cabo en la Universidad de Wisconsin³. En esta investigación, se monitoreó la actividad eléctrica de los cerebros de un grupo de monjes que habían practicado diversas técnicas de meditación por decenas de miles de horas a lo largo de su vida. Un resultado sobresaliente fue que mientras estos monjes meditaban en el cultivo de la compasión, se registró un incremento del 50% en la actividad eléctrica cerebral en la potencia *gama*. Ya que la actividad *gama* está relacionada con procesos cognitivos, este resultado sugiere un aumento en el procesamiento consciente de información debido a la meditación. Se encontró además una correlación muy clara entre este incremento en *gama* y el número de horas de práctica contemplativa a lo largo de la vida, lo que implica que mientras más se medite, más transformación mental habrá.

Otro importante hallazgo fue que la actividad cerebral en la región asociada a emociones positivas aumentó notoriamente. Esto refleja que mientras un meditador mora en un estado de genuino interés en otros, experimenta emociones como el gozo y el entusiasmo.

Más aún, partes del cerebro dedicadas a la planeación del movimiento y al amor maternal fueron estimuladas durante esta meditación. Esto no es del todo sorprendente para los meditadores, ya que en su experiencia, el resultado de la compasión es una completa receptividad que puede ser fácilmente transformada en acción⁴.

Los investigadores detectaron que el cerebro de los meditadores experimentados había sido modificado profundamente, y funcionaba y reaccionaba distinto al común de las personas incluso cuando no estaban meditando. En general se encontró que podían concentrarse mejor, inhibir respuestas emocionales indeseables y sentir más empatía que las personas sin este entrenamiento.

Efectos de la meditación en principiantes

No es necesario ser un monje o haber pasado años meditando para experimentar estos beneficios. En diversos estudios se han observado importantes resultados en meditadores novatos, aunque con menor intensidad respecto a los practicantes experimentados.

En un estudio realizado con individuos que meditaron ocho semanas utilizando técnicas del cultivo de la atención, se encontró que este tiempo es suficiente para experimentar una alteración en la actividad cerebral. El estudio registró además un

² Lazar et al. 2005, Britta et al. 2010

³ Lutz et al. 2004

⁴ Lutz et al. 2008

incremento en la producción de anticuerpos, demostrando que la práctica de la meditación favorece el fortalecimiento del sistema inmune⁵.

Otro análisis con un grupo de individuos que participó en un retiro de meditación de tres meses, reveló un aumento en el nivel de telomerasa, que es una enzima que ayuda a mantener saludables las células del cuerpo y evitar su envejecimiento.

Los investigadores de la Universidad de California en Davis que llevaron a cabo estas observaciones, afirman que el aumento de la telomerasa está directamente relacionado con cambios psicológicos positivos que experimentaron los participantes del retiro de meditación. Entre estos cambios destacan una mayor capacidad de dirigir y sostener la atención, incremento general en la sensación de bienestar y una disminución en sus comportamientos neuróticos y emociones negativas⁶.

Se han documentado también otros **efectos fisiológicos** muy notorios como reducción de estrés⁷, el aumento en el grosor de la corteza cerebral⁸ y el incremento en la actividad cerebral relacionada con el afecto positivo⁹.

Estudios adicionales han demostrado que este entrenamiento mental y emocional, tiene como resultado **efectos cognitivos-emocionales** tales como el incremento en la discriminación perceptual y en la capacidad de concentración¹⁰, la adquisición de estados emocionales y mentales de mayor equilibrio experimentados como mayor bienestar¹¹ y una mejor capacidad de comprender el universo interno propio y ajeno¹².

En el ámbito de la **salud mental**, se ha observado que tienen gran efectividad al usarse como complemento en el tratamiento de desórdenes como el síndrome obsesivo compulsivo, del déficit de atención, ansiedad y ataques de pánico, entre otros¹³.

Finalmente, existen estudios que demuestran que **entrenar a los niños** en prácticas de atención consciente a su cuerpo, estados internos, y al entorno, resultan en efectos tales como la mejoría en la función ejecutiva¹⁴, que comprende procesos cognitivos como la capacidad de planeación, atención, solución de problemas, razonamiento verbal, autorregulación, entre otros.

⁵ Davidson et al. 2003

⁶ Jacobs et al. 2011

⁷ Pino 2010

⁸ Lazar et al. 2005, Britta et al. 2010

⁹ Davidson et al. 2003

¹⁰ MacLean et al. 2010

¹¹ Kemeny et al. 2011

¹² Ekman 2006

¹³ Schwartz 1999; Zylowska et al. 2008; Miller et al. 1995; Kabat-Zinn 1992

¹⁴ Flook et al. 2010

Además de sus efectos positivos, la meditación es de gran interés para la ciencia pues los meditadores experimentados son capaces de observar aspectos de su propia experiencia que son imperceptibles para una persona sin ese entrenamiento. Esto les permite aportar valiosa información para dilucidar las correlaciones entre la experiencia conciente y el cerebro¹⁵.

Mucha de la investigación en torno a los efectos de la meditación es aún preliminar y necesita ser corroborada por más científicos. Afortunadamente estas investigaciones han mostrado que la meditación tiene un gran potencial para beneficiar a la sociedad y cada vez más instituciones las apoyan.

Actualmente nos encontramos en un momento histórico de fascinantes descubrimientos que muestran que es posible transformar la mente para lograr un nivel de salud mental que la mayoría de los psicólogos nunca antes habían imaginado.

Apéndice 1:

Entre las técnicas de meditación más estudiadas en el campo de la neurociencia, destacan¹⁶:

- **Atención sostenida:** Consiste en dirigir la atención de manera sostenida, relajada y con mucha claridad hacia un objeto en particular. Este objeto puede ser un objeto físico, una imagen mental o una sensación como las sensaciones táctiles asociadas al proceso de la respiración.
- **Compasión:** El estado de amor y compasión es descrito como "una predisposición incondicional para ayudar seres vivos". En esta práctica los meditadores comienzan por dirigir su atención a personas o grupos de seres y a través de imágenes mentales y reflexiones, generan el deseo sincero de que se liberen del sufrimiento, las causas que lo produce y que obtengan felicidad y sus causas. Después de cierto entrenamiento el sujeto logrará sentir ese amor y compasión incluso sin pensar en alguien en particular y a este estado se le llama de "compasión sin referencia".

Referencias:

Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetta, Tim Gard, and Sara W. Lazar. 2010. *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*. Psychiatry Res.

Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. 2003. *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. Psychosom Med. Jul-Aug;65(4):564-70.

¹⁵ Lutz et al. 2007

¹⁶ Lutz et al. 2007

- Ekman, P., O'Sullivan, M. 2006. *From Flawed Self-Assessment to Blatant Whoppers: The Utility of Voluntary and Involuntary Behavior in Detecting Deception*. Behavioral Sciences and the Law, 24, 673-686.
- Flook, Lisa, Smalley, Susan L., Kitil, M. Jennifer, Galla, Brian M., Kaiser-Greenland, Susan, Locke, Jill, Ishijima, Eric and Kasari, Connie. 2010. 'Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children', *Journal of Applied School Psychology*, 26: 1, 70 — 95
- Flook L., Pinger L. 2011, MMSD Teacher Wellness Program, CIHM, en:
<http://mediasite.ics.uwex.edu/mediasite5/Viewer/?peid=df4b32e175484cf6b35678ae24ad47f01d>
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books.
- Jacobs, T.L., Epel, E.S., Lin, J., Blackburn, E.H., Wolkowitz, O.M., Bridwell, D.A., Zanesco, A.P., Aichele, S.R., Sahdra, B.K., MacLean, K.A., King, B.G., Shaver, P.R., Rosenberg, E.L., Ferrer, E., Wallace, B.A., & Saron, C.D. (Accepted for Publication). *Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators*. Psychoneuroendocrinology.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. 1985. *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain*. Journal of Behavioral Medicine, 8(2), 163-189.
- Kabat-Zinn, J., Chapman, A., & Salmon, P. G. 1997. *Relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for different relaxation techniques*. Mind/Body Medicine, 2(3), 101-109.
- Kemeny, M., Foltz, C., Ekman, P., Jennings, P., Rosenberg, E., Gillath, O., Shaver, P., Wallace, A *Contemplative/Emotion Training – Improves Emotional Life*, Journal of Emotion, November 2011.
- Lazar, et al. 2005. *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*, Neuroreport .
- Lazar SW, Kerr C, Wasserman RH, Gray JR, Greve D, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B. 2005. *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. NeuroReport, ; 16: 1893-1897.
- Lutz, A., Davidson, R. J., et al. 2004. *Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice*, PNAS U S A.
- Lutz, A., Dunne, J.D., Davidson, R.J. 2007. *Meditation and the neuroscience of consciousness*. In Zelazo, P.D., Moscovitch, M., & Thompson, E. (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Lutz, A., Davidson, R. J., et al. 2008. *Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise*. PLoS ONE.
- MacLean, K.A., Wallace, B.A., Saron, C.D., et al. 2010 *Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention*. Psychological Science.
- Pino D. 2010. *Meditation Training Improves Markers Of Cellular Health and Psychological Well-Being* <http://science.kqed.org/quest/2010/11/05/meditation-training-improves-markers-of-cellular-health-and-psychological-well-being/>
- Siegel DJ. 2007. *Reflections on The Mindful Brain: a Brief Overview Adapted from The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. Nueva York: WW Norton.
- Siegel DJ. 1999. *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford.
- Siegel DJ. 2001. *Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, "mindsight," and neural integration*, Infant Mental Health Journal robsilvermancounseling.com
- Schwartz JM. 1999. *First Steps toward a Theory of Mental Force: PET Imaging of Systematic Cerebral Changes after Psychological Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder*. En *Toward a Science of Consciousness III The*

Third Tucson Discussions and Debates Edited by Stuart R. Hameroff, Alfred W. Kaszniak and David J. Chalmers 1999.

Wallace BA, Shapiro SL. 2006. *Mental Balance and Well-Being: Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology*. American Psychologist, Vol. 61, No. 7, 690–701.

Zylowska L, Ackerman DL, Tang MH et al. 2008. *Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study*. Journal of Attention Disorders 11 (6) 737 746

Participación | Contáctanos
info@buencorazon.org
www.buencorazon.org