

4. Efectos del mindfulness sobre la salud y el embarazo

María del Pilar García Álvarez

Diplomada en enfermería. Especialista de Enfermería en Cuidados Intensivos por el Servicio de Medicina Intensiva del Hospital de Cabueñes. Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA).

Fecha recepción: 19.02.2021

Fecha aceptación: 22.03.2021

RESUMEN

Introducción: El mindfulness también recibe el nombre de atención plena o conciencia plena, y se basa en prestar una atención elevada de manera intencionada a aquellas cosas que estamos llevando a cabo sin hacer juicios, ni tomar apego, ni rechazar la propia experiencia. Cada vez son más los estudios que muestran los vínculos existentes entre la práctica del mindfulness y los beneficios sobre el organismo.

Objetivos: Conocer los efectos que tiene el mindfulness sobre la salud, describir las actividades terapéuticas que comprende el mindfulness, analizar los beneficios de una práctica regular del mindfulness y objetivar de que manera influye el mindfulness en el embarazo y parto.

Metodología: Para lograr los objetivos planteados se pretende llevar a cabo una revisión sistemática, realizando búsquedas en distintas bases de datos documentales, de ámbito tanto internacional como nacional, para tratar de localizar artículos que sean pertinentes al tema de estudio. Posteriormente se realizará una síntesis cualitativa que permita evaluar y analizar los resultados de los distintos trabajos localizados, todo ello con el fin de llegar a una conclusión definitiva sobre el tema tratado.

Resultados: Existe en la actualidad evidencia suficiente para demostrar que la práctica del mindfulness produce cierta asimetría a nivel del cerebro y se puede establecer una relación entre la práctica del mindfulness y los parámetros que se relacionan con la inmunidad, así como sus beneficios en múltiples procesos psicológicos como la adicción a sustancias o la fobia social.

La práctica de estas técnicas cognitivas de tipo mindfulness hace posible que las mujeres tengan un embarazo y un parto más consciente y por tanto de una mayor calidad, les permite así mismo lograr un autocontrol sobre sus sentimientos y emociones y estos beneficios se ven reflejados en el propio bebé hasta incluso una etapa posterior a la neonatal.

Conclusiones: El mindfulness permite incrementar la inteligencia emocional. Varios estudios demostraron que el hecho de practicar mindfulness mejora de forma importante

la autoconciencia, el autoconocimiento, lo cual conduce a un reconocimiento más correcto de las emociones, tanto las propias como las de los demás y esto conduce a una mejor gestión de las relaciones personales.

Palabras clave: "Mindfulness", "embarazo", "salud", "terapias cognitivas" y "efectos sobre la salud".

ABSTRACT

Introduction: Mindfulness also receives the name of mindfulness or mindfulness, and is based on paying a high attention intentionally to those things that we are carrying out without making judgments, or taking attachment, or rejecting one's own experience. More and more studies show the links between mindfulness practice and benefits on the body.

Objectives: To know the effects that mindfulness has on health, describe the therapeutic activities that mindfulness understands, analyze the benefits of a regular practice of mindfulness and objectify how the mindfulness influence pregnancy and childbirth.

Methodology: To achieve the objectives set, it is intended to carry out a systematic review, searching different documentary databases, both international and national, to try to locate articles that are relevant to the subject of study. Subsequently, a qualitative synthesis will be carried out to evaluate and analyze the results of the different localized works, all in order to reach a definitive conclusion on the subject treated.

Results: There is currently enough evidence to show that the practice of mindfulness produces some asymmetry at the level of the brain and a relationship can be established between the practice of mindfulness and the parameters that are related to immunity, as well as its benefits in multiple psychological processes such as substance addiction or social phobia.

The practice of these cognitive techniques of mindfulness type makes it possible for women to have a more conscious pregnancy and childbirth and therefore of a higher quality, allows them to achieve self-control over their feelings and emotions and these benefits are reflected in the own baby until even a post-neonatal stage.

Conclusions: Mindfulness allows to increase emotional intelligence. Several studies showed that practicing mindfulness significantly improves self-awareness, self-knowledge, which leads to a more correct recognition of emotions, both their own and those of others and this leads to better management of personal relationships.

Keywords: "Mindfulness", "pregnancy", "health", "cognitive therapies" and "health effects".

INTRODUCCIÓN

Concepto de mindfulness

Lo primero que debemos de destacar a la hora de hablar del mindfulness es que no es un concepto moderno de

reciente descubrimiento, si bien es cierto que la mayoría de las personas están por decirlo de alguna forma, redescubriendo o reencontrándose con este concepto y práctica, especialmente las personas de origen occidental (1).

El mindfulness aunque no se le asignara dicho nombre pudo tener cabida desde el mismo momento en el que los cerebros de las personas empezaron a realizar una transformación del planeta, aunque este origen es incierto ya que es ciertamente difícil establecer en que época vivieron las figuras primitivas que tenían una representación primogénita en lo que se refiere a la representación de la práctica de alguno de los aspectos del mindfulness de una manera sistemática.

De lo que si que se tiene conocimiento es que hace aproximadamente dos mil quinientos años se logró un gran avance en la práctica de esta técnica, de forma más concreta en lo que es la figura de Siddharta Gautama, que es el Buda Shakyamuni, ya que este se convirtió en el iniciador de una especie de tradición de carácter religioso y filosófico que se fue extendiendo de una forma muy amplia por el mundo entero, y que recibió el nombre de budismo. Dentro de esto, la piedra angular es, concretamente la práctica del mindfulness (2).

Algo, que sin embargo si que se puede afirmar con certeza es que el mindfulness no comenzó en un primer momento con el Buda Shakyamuni. Sino más bien se puede decir que fue él que realizó un procedimiento meticuloso y cuidadoso de perfeccionamiento que ya había heredado de otro tipo de maestros y que con cierta probabilidad existió desde muchos años antes.

Por poner un ejemplo, la tradición tibetana de Bön tiene el origen de aproximadamente 17000 años anteriores a Cristo y si bien es cierto que no existen unas pruebas materiales que puedan sostener esta hipótesis, no se puede descartar de una forma clara que el mindfulness no fuera practicado por los seres humanos primitivos de esa época (3).

Puestos a simplificar de una manera sencilla y originaria podemos decir que el mindfulness es una técnica en sí familiar y de sencilla aplicación, y en sí mismo una cosa que todas hemos llevado a la experiencia en varias ocasiones insertadas en nuestra vida diaria y cotidiana.

En el momento en el que somos conscientes de que lo estamos llevando a cabo, o pensando, o bien sintiendo, ya estamos en sí mismo realizando mindfulness. Lo que en realidad pasa es que de manera habitual nuestra cabeza está por decirlo de alguna manera vagando sin tener una orientación clara, pasando en la mente de unas imágenes a otras al igual que de unos pensamientos a otros.

Podríamos entonces, teniendo en cuenta lo anterior referirnos al mindfulness como una capacidad humana de carácter universal y de tipo básico, que trata de permitirnos ser conscientes de los contenidos que la mente en cada momento. Sería lo que corresponde a la práctica de autoconciencia.

Uno de los primeros efectos que podemos obtener tras la práctica del mindfulness es el hecho de conseguir un desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El hecho de lograr un incremento de la concentración con-

lleva el hecho de obtener serenidad. Y el mirar y cuidar la serenidad trabajando en ella nos lleva a conseguir un incremento de comprensión de la propia realidad, siendo esta tanto interna como externa y nos acerca también a percibir la realidad tal cual es (2,3).

El hecho de practicar mindfulness de una manera prolongada en el tiempo, y llevada a cabo en un ambiente propicio, nos permite también abrir la puerta a otros caminos en los que aparecen estados en los que la conciencia se modifica.

Realizando una valoración desde una perspectiva científica, se puede llegar a la definición de mindfulness como un estado en el cual se puede mantener casi de manera completa la atención en un único objeto y de una manera que se prolonga en el tiempo sin límite.

También otros autores hacen referencia al término de mindfulness como la práctica que permite mantener viva la propia conciencia de la realidad de manera anclada al presente. El hecho de que existan muy diferentes maneras de meditación implica que no se pueda llevar a cabo una sistematización.

Pero, lo que sin embargo sí que podemos decir es que hay un grado de consenso en el que se definen y delimitan los dos componentes del mindfulness. Por un lado está un componente de carácter básico, y que constituye una de las principales características del mindfulness, y que implica el hecho de lograr conseguir mantener la atención centrada en el propio momento presente.

Podríamos decir por tanto que se trata de un eje principal de instrucción a seguir, y que nos permite llegar a un estado de consciencia de lo que ocurre en el presente inmediato en el que nos encontramos, aunque sea posible elegir diferentes objetos en los que centrar nuestra atención. (4)

Y como segundo componente que encontramos dentro del mindfulness es la actitud con la que logramos llevar a cabo un abordaje del primer componente de concentración. O lo que es lo mismo, la actitud con la que se experimentan y se viven las experiencias en el momento actual en el que nos encontramos.

En lo que se refiere a la actitud que se toma con respecto a la experiencia, algunos autores destacan la curiosidad, la aceptación y la apertura. También podemos encontrar una serie de recomendaciones para lograr practicar la atención de forma plena, y son las siguientes:

- No juzgar
- Aceptación
- Mente de principiante
- No esforzarse
- Paciencia
- Soltar o practicar el desapego
- Confianza
- Constancia

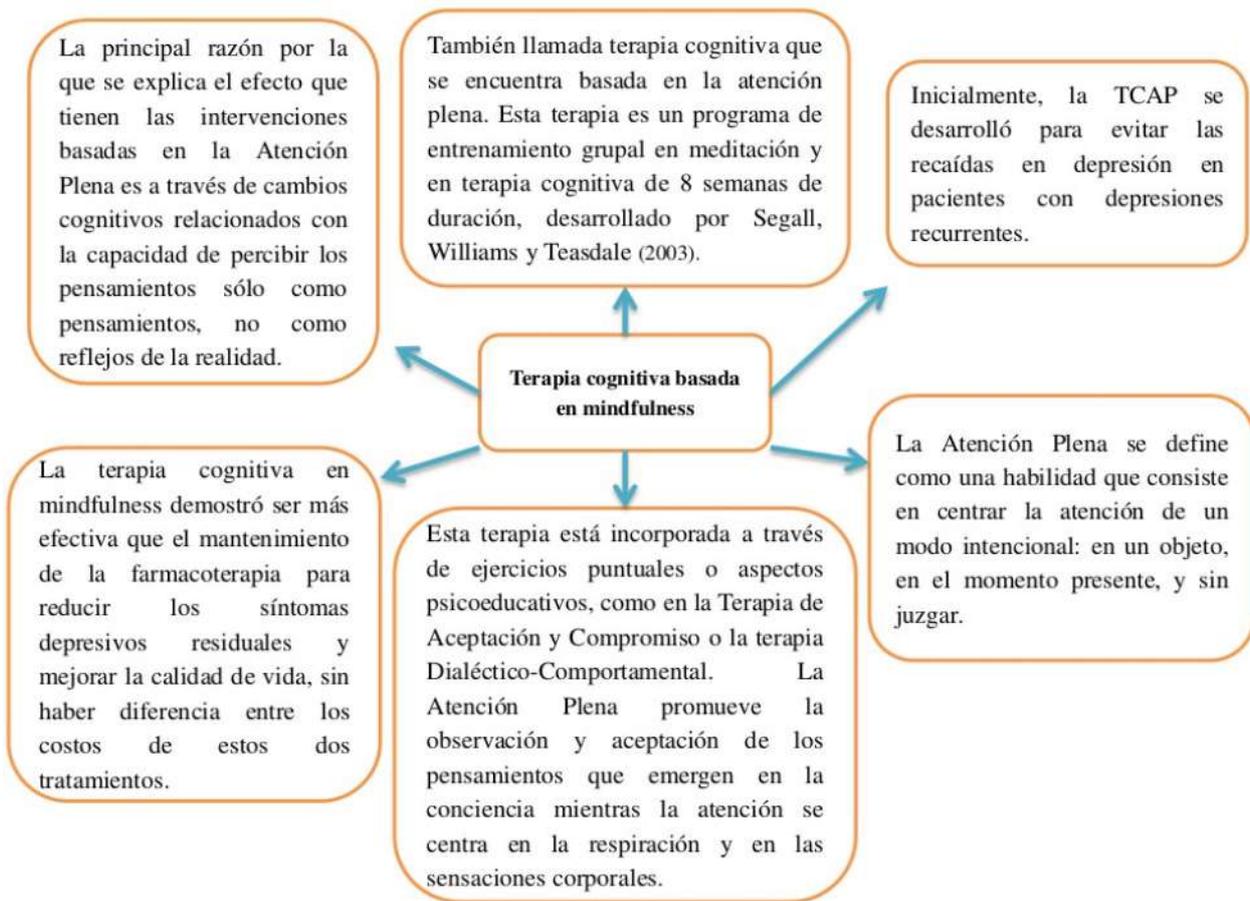


Figura 1. *Terapia cognitiva basada en el mindfulness (5).*

Hay algún autor, sin embargo que reduce de forma importante las características que debe de poseer la actitud adecuada para lograr la atención plena (3).

Otra faceta importante a destacar es el de la terminología. Ya que la inmensa mayoría de los términos que hacen una descripción de los estados de meditación provienen del pali y del sánscrito. De forma, que la traducción de los mismos a las lenguas occidentales de forma general y de manera más particular al inglés, considerando que el mayor número de traducciones están realizadas en esta lengua, conlleva ciertas dificultades.

Otro obstáculo que se puede presentar es el hecho de realizar una traducción fidedigna del inglés al español, dado que en este área de la conciencia y de la atención plena, hay ciertos términos de origen inglés que tienen una dificultosa traducción al castellano. Dentro de los cuales encontramos los términos mindfulness, awareness y palabras como insight u otras vinculadas a ellas.

Lo cierto es que mindfulness es un concepto que no tiene una palabra equivalente en el castellano. Por lo tanto a lo largo de este trabajo nos vamos a referir a la misma directamente como mindfulness, en lugar de emplear el término de atención plena, por ser esta considerada la traducción más ampliamente aceptada, aunque bien es cierto que no refleja todos y cada uno de los matices que la propia palabra mindfulness presenta (3,6).

También es importante mencionar que en el ámbito científico es preferible emplear la palabra mindfulness que la

de meditación, ya que esta última se emplea más bien de forma popular entre la población general y el significado de ella es más torpe y mal definido, englobando en ocasiones prácticas que son muy diferentes entre sí.

Cuando de manera general nos referimos al mindfulness se estará haciendo alusión a la práctica de la meditación que se utiliza con más frecuencia entre las personas que practican meditación en el mundo occidental y que es en concreto la meditación vipassna, siendo su origen en inglés el término "Insight Meditation" que con frecuencia se transcribe al castellano con el término de conocimiento intuitivo, visión cabal o de manera más sencilla se nombra como vipasana (4).

La técnica que se emplea con más frecuencia, sobre todo en un primer momento, es la práctica de centrar la atención sobre la propia respiración, siguiendo el ciclo de inspiración-espriación, en cada uno de los movimientos respiratorios.

En el momento en el que la mente se aparta del objeto, la persona vuelve de una manera suave a dirigir su atención a la propia respiración; y esto sucede de forma repetida. Esta parte en concreto de la práctica de la meditación sucede en las tres tradiciones de las que más probablemente extendidas estén en el mundo occidental. Estas serían: (/)

- La tradición Theravada del Sudeste asiático
- La tradición Zen de origen chino
- Diversas escuelas del budismo Tibetano

Actualmente se podrían definir muchas otras prácticas existentes dentro de cada una de las tradiciones o incluso algunas que se comparten en varias de ellas, pero el hecho de que se produzca un cierto grado de concentración en la propia respiración es un factor común y fundamental en cada una de las tradiciones budistas.

Hay que reconocer que, según afirman diversos autores en la revisión de los estudios de tipo electrofisiológico que se llevan a cabo acerca de la meditación, aún no ha tenido lugar ningún consenso de forma clara sobre aquellos cambios neurofisiológicos que subyacen en esta práctica.

Esta falta de consenso no está causada únicamente por lo complejo que resulta analizar y estudiar los procesos neurofisiológicos que se encuentran implicados. Sino que también se nos presentan diversos obstáculos de carácter metodológico que nos hacen no poder sacar el máximo partido a las técnicas de tipo exploratorio que se encuentran disponibles a día de hoy. (8)

A la hora de hablar de los obstáculos que se encuentran debemos de nombrar los siguientes:

- La escasa disponibilidad de personas experimentales que presenten un nivel de meditación elevado.
- La elevada diversidad que existe de técnicas de meditación impide hacer una generalización en la que se puedan sacar conclusiones de unos estudios a otros,
- La dificultad que implica el que se trate de un fenómeno que ocurre en primera persona y que estas diferencias se manifiesten incluso cuando dos personas crean que están llevando a cabo la misma técnica.
- La dificultad que surge para encontrar grupos control correctos.

Toda esta serie de obstáculos pueden llegar a superarse mediante la metodología de tipo científica, pero para lograr conseguirlo es necesario que se lleve a cabo un alto número de trabajos de investigación, y esto conlleva que es necesario esperar un cierto tiempo para que se logre obtener resultados concluyentes al respecto.

Aún con esto cabe decir que en la actualidad se han llevado a cabo una considerable número de trabajos que han conseguido explorar y ahondar en la experiencia del mindfulness empleando para ello una metodología exhaustiva y rigurosa de tipo científico y neurobiológico (9).

Los resultados que se han obtenido de varios estudios que han conseguido ahondar en la materia y han tratado sobre los siguientes temas: abandonar los prejuicios, permanecer abierto ante la novedad y profundizar en el conocimiento de uno mismo, mindfulness, disposición afectiva y asimetría prefrontal, inmunidad y mindfulness, y empatía y mindfulness, la transición del estado al rasgo, integración y mindfulness (7).

Situación histórica del mindfulness

En la actualidad podemos situar históricamente el mindfulness como una elevada potencia que se ha divulgado rápi-

damente entre la población. En el siglo XXI somos testigos de la aparición en nuestro país de prácticas de tipo meditativo cuyo origen teórico está en los países orientales y el práctico en la psicología, la psicoterapia y de una manera general en la ciencia de tipo occidental (3,5).

El fenómeno de mindfulness, que se puede considerar como algo excepcional, se está dando como resultado de varios factores que se interrelacionan y vinculan entre sí. Lo primero a destacar es que todo tipo de filosofías de carácter oriental así como las prácticas que se llevan a cabo en dichos países como puede ser la meditación, han sido ampliamente divulgadas.

Esto se ha visto influido con un movimiento que tuvo sus orígenes en el siglo XX cuando gran número de jóvenes occidentales viajaron a países asiáticos con la finalidad de encontrar novedades y la libertad de la que hablaban las filosofías y religiones de los países orientales (6).

Este fenómeno se complementó con otro que tenía una naturaleza con importantes diferencias, y que consistió en la huida de gran número de monjes tibetanos de su país, fruto de la invasión por parte de China del Tibet en el año 1951, además de implantarse la Región Autónoma del Tibet.

La huida de estas personas se considera el origen de una dispersión que finalizó con la formación de gran número de budistas cuyo origen era el tibetano en las ciudades de gran tamaño en los países occidentales. En el momento actual, el hecho de que se haya producido un aumento entre el vínculo y la comunicación entre Occidente y Oriente se da en dos sentidos de diferente carácter, formando parte del fenómeno de una forma más general y que suele recibir el nombre de globalización (3,7).

Las dos culturas se influyen entre sí de manera mutua y se produce por llamarlo de alguna manera una fecundación entre ellas y cabe decir que en el interior de esa influencia ha tenido lugar la diseminación y extensión de varios aspectos de las tradiciones de tipo meditativo acerca de las distintas ramas que engloba el budismo, el hinduismo y el taoísmo, de forma más principal.

Otra variable influyente que es interesante analizar es el hecho de que en la psicología de occidente está teniendo lugar una especie de maduración de la psicología de tipo cognitivo y de manera especial de las terapias de tipo cognitivo, dentro de lo que recibe el nombre de terapias de la tercera generación.

Podemos decir entonces que las terapias cognitivas conforman una base en blanco que se puede cultivar y a partir de la cual las diferentes técnicas que se vinculan a la atención plena pueden tener una cabida muy próspera obteniendo grandes resultados. Si bien hay que decir que la atención plena no está considerado como un fenómeno que sea de forma exclusiva cognitivo, si que es cierto que se caracteriza por un marcado carácter cognitivo, que es la base de la atención y la concentración (11).

De una forma espontánea, al darse a conocer la meditación cuyo origen es el oriental en aquellas facetas más psicológicas de los occidentales, los psicólogos de la rama

cognitiva ven una gran cantidad de oportunidades y de posibilidades de tipo terapéutico en el mindfulness.

Además de esto, hay que añadir que en las religiones de tipo tradicional oriental, la función terapéutica de muchas de las prácticas que se llevan a cabo queda patente.

En el momento actual se evidencian ya diferentes técnicas terapéuticas que surgen en la psicología de tipo occidental, en las cuales el mindfulness tiene un papel relevante. Dentro de las más conocidas tenemos la disminución del estrés basado en el mindfulness, la terapia de tipo cognitiva basada en el mindfulness y la terapia de tipo conductual dialéctica, que se emplea en el tratamiento de los trastornos de personalidad límite (8).

Para ver esto el estado en el que se encuentra actualmente el mindfulness en la psicoterapia de una manera conjunta, es muy interesante el libro del autor Siegel y Fulton de Germer que lleva el título de "Mindfulness and Psychotherapy".

Otro factor a analizar y a tener en cuenta es el hecho de que existe otro parámetro de la ciencia occidental que ha conseguido alcanzar un cierto grado de maduración que hace que se entremezcle y beneficie de forma mutua con la meditación. Nos referimos a la neurociencia, y de forma más concreta a la rama de la neurociencia que recibe el nombre de neurociencia cognitiva y neurociencia afectiva.

Los avances que se han conseguido sobre el estudio del propio cerebro, como puede ser en lo que se refiere a las técnicas de neuroimagen y el procesamiento de tipo computarizado de las señales que tienen lugar en el electroencefalograma, nos permite estar en las condiciones necesarias como para estudiar los aspectos neurobiológicos de los pensamientos y también de las emociones de una forma ciertamente precisa, y en los aspectos tanto temporales como espaciales, que hace dos o tres décadas no se podría ni siquiera haber imaginado (9).

Este tipo de técnicas nos hacen posible establecer una correlación entre mente y cerebro por vez primera en la historia de la humanidad y han sido las que han facilitado la información de lo que sucede en el cerebro cuando se practica el mindfulness.

De forma estrachamente ligada a la neurociencia se encuentra el área de la neurobiología interpersonal, que se dedica al estudio de la manera en el que las relaciones con otras personas afectan y moldean el desarrollo del cerebro. Aunque bien es cierto que las interacciones con otras personas puede aparentar en un primer momento algo muy distinto a lo que es la meditación, en realidad existe una relación profunda entre los dos, y dicha relación se establece concretamente a través del conocimiento de la actividad de una serie de circuitos que discurren por el cerebro (11).

Lo concreto y específico que hace peculiar y novedosa la situación en la que nos encontramos en estos momentos se encuentra en precisamente el hecho de que sea factible el mantener un diálogo entre distintas disciplinas que anteriormente estaban prácticamente aisladas las unas de las otras, como es el caso de la neurociencia, la psicología del desarrollo, la psicoterapia y el hecho de conocer nuestra

mente lo que se conoce como *mindsight*, que se consigue llevar a cabo mediante la práctica del mindfulness.

Toda esta serie de conocimientos de una y otra cultura se potencian de forma mutua, de manera que permiten alcanzar un nivel de comprensión de la verdad humana que ahonda mucho más en la realidad que los que se derivan de alguna de las dos disciplinas de manera aislada.

Como resultado de esta conexión entre ambas culturas estamos presenciando un nacimiento de un lenguaje de carácter interdisciplinar y de etiología novedosa que nos puede ser útil para establecer un nexo entre aquellos conocimientos de carácter neurobiológico y la práctica de tipo clínico de las técnicas de psicoterapia, ya que esto permite hacer una interpretación neurobiológica de muchos de los fenómenos de tipo psicológico observados clínicamente (12).

Esta comprensión que se ha adquirido de manera relativamente reciente ha permitido que se abra paso a no únicamente una nueva manera de pensar del terapeuta sino que también a que el propio paciente tenga una percepción diferente acerca de las propias funciones mentales y también acerca de su patología.

Práctica del mindfulness

Una de las actitudes que se consideran básicas a la hora de la práctica del mindfulness es lo que algunos autores conocen como mente de principiante, también se refieren a ella como mente zen o mente de principiante. Cuando se lleva a cabo la atención plena, integrado en este tipo de actitud, una persona suele tender a liberarse de todos aquellos conocimientos que poseía de forma previa, de cualquier expectativa que haya podido tener y permanece abierto para poder llegar a percibir una realidad como si esta fuese la primera vez que se presenta ante sus ojos (5).

El mundo se presente ante uno como si fuese la primera vez que lo hace, y es observado por la persona con ojos de principiante. El hecho de mantener esta actitud hace posible que se descubran aspectos y matices que anteriormente no se habían tenido en cuenta o que no nos habíamos percatado de ellos, ya que nos acercábamos a las cosas con cierta predisposición de percibir aquello que nosotros previamente esperábamos.

El autor Fernando Pessoa hizo una descripción muy exacta de su falta personal de mente de una persona principiante y hacía este escrito en el año 1987: "en este instante lo siento, fuera alguien que pudiese ver esto como si no tuviese con ello más relación que verlo: ¡contemplarlo como si fuera el viajero adulto llegado hoy a la superficie de la vida! No haber aprendido, del nacimiento en adelante, a dar sentidos dados a todas estas cosas, poder verlas con la expresión que tienen separadamente de la expresión que les ha sido impuesta" (7,9).

De manera que Pessoa dejaba patente en este relato y describía de forma muy detallada y acertada lo que sucede en el cerebro a medida que se va desarrollando. Ese proceso favorece que de forma posterior se nos haga tremendamente difícil ver la realidad por decirlo de alguna

forma, desnuda, sin ese tipo de impresiones que no son de la propia realidad sino más bien impuestas.

Lo que se describe aquí por tanto, sin llegar a tener una definición clara ni alusión al concepto es una mente mindful, es decir, practicar una atención de manera plena. Ya que el mindfulness consigue que lleguemos exactamente hasta el punto que el describe que necesitaba llegar, aunque fuese imposible para él saber que ya existían ese tipo de experiencias.

Mindfulness, que se emplea usando un lenguaje más actualizado y también más científico, implica que se disuelvan las influencias de un aprendizaje que se ha llevado a cabo de forma previa sobre la sensación que se está viviendo en el momento presente.

Las influencias que hacen difícil conseguir una percepción del presente de una manera prácticamente pura son los obstáculos que hay que vencer para conseguir practicar mindfulness.

Cuando la información que perciben los propios órganos de los sentidos logra atravesar los sistemas sensoriales logra conseguir llegar a unas zonas que cada vez se presentan más elevadas del propio sistema nervioso, se ve apretada y ciertamente modelada por la actividad nerviosa de una extensa red de neuronas, que llevan a cabo un filtro en base a criterios que se han obtenido por la experiencia vital previa de cada una de las personas (12).

Por poner un símil en el refranero español podemos decir que las cosas son según el color del cristal con que se mira. Y la dificultad que se nos presenta es conseguir eliminar ese cristal para llegar a ver las cosas sin ningún tipo de deformación que la presencia misma ya comporta.

Si lo queremos expresar en términos neurofisiológicos, la influencia de la que la propia percepción lleva a cabo un filtro se ha pasado a denominar según diversos autores como procesamiento de arriba abajo, en contraposición al procesamiento de abajo arriba que describe la entrada de información pura a través de los órganos de los sentidos.

Existe en la actualidad una evidencia bastante considerable de que los procesamientos de los estímulos están siendo controlados por influencias de arriba abajo que hacen que se formen de una manera poderosa las dinámicas de tipo intrínseco de las redes del tálamo y las corticales y hacen que se produzca de forma continua una especie de predicciones sobre las percepciones sensoriales que van a predecir nuestros sentidos (13).

Este tipo de influencias descendentes hacen que se produzca como una especie de esclavitud por parte de los procesos que elaboran la información de forma más local y emergente. Los propios procesos de arriba y abajo existen sin lugar a dudas porque tienen un elevado valor de cara a la supervivencia, ya que lo que hacen es conseguir que se pueda clasificar así como procesar de una forma rápida la información que recibimos, haciendo esto que podamos llevar a cabo una toma de decisiones de una forma rápida que son de sumo valor para conseguir lograr la supervivencia de la especie (14).

Si bien es cierto que durante el proceso en el que se hace una clasificación de la información, que permite ir encajando todos los datos nuevos en diferentes categorías y moldes ya construidos con anterioridad, casi de forma inevitable que se produzca la pérdida de una gran cantidad de material que recibimos a través de los sentidos.

De forma especial, de toda la información que nos entra, solemos perder aquella que tiene un carácter más novedoso, es decir, aquella que nos resulta más difícil asimilar en las categorías que teníamos previamente construidas.

El sistema que existe actualmente funciona de una forma en la que se imponen varios filtros de una manera automática que hacen que se resalte los aspectos que ya son conocidos por nosotros de la propia realidad y disminuyan o hagan más tenues o directamente eliminen todos aquellos aspectos que resulten novedosos.

Volviendo al refrán anterior del color del cristal con el que se mire, podemos decir que ese color del cristal nos hace ver las cosas con una tonalidad que ya está previamente establecida. Los procesos que se describen de arriba abajo son muy potentes a la hora de limitar la información a la que accedemos en cada momento, ya que existen una amplia conexión entre las neuronas que los protege. Y eso tiene mucha más potencia y fuerza que el hecho de vivir con incertidumbre sobre el momento presente, el aquí y ahora, ya que esta se encuentra con muchas más trabas y obstáculos para conseguir hacer llegar la información con el mensaje originario (9,12).

La información que nos llega que la podemos denominar información entrante o información primaria se puede clasificar según algunos autores en ocho sentidos o bien en ocho corrientes de información de tipo sensorial. Esta clasificación es tremendamente útil, de forma especial en el momento de hacer una representación mental de la información que se maneja en aquellos momentos que estamos practicando la atención plena. Y así tendríamos:

- Sentidos : Vista, oído, tacto, olfato y gusto
 - Información sobre el mundo físico externo
 - Región cerebral: córtex posterior
- Interocepción:
 - Información sobre el mundo físico interno
 - Región cerebral: corteza somatosensorial e ínsula
- Visión de la mente:
 - Información de la mente
 - Región cerebral: PFC medial
- Resonancia:
 - Información de las relaciones interpersonales
 - Región cerebral: neuronas en espejo y PFC

Estos ocho sentidos que se describen corresponden a los cinco órganos de los sentidos conocidos de manera tra-

dicional, la interocepción que engloba aquellas situaciones tanto viscerales como propioceptivas, la comprensión de la propia mente, tanto la propia como la de los demás, el *mindsight*, la teoría de la mente, y en último lugar, el sentido relacional nuestro, que es el que nos da información acerca de la existencia de bien resonancia o disonancia en las relaciones interpersonales que establecemos, y es este justamente el que también nos permite darnos cuenta de que somos sentidos por otros (5,9).

En el momento actual se poseen los conocimientos suficientes como para poder relacionar las ocho corrientes de información que se han descrito anteriormente con las zonas del cerebro que le corresponden. Una de las más conocidas es la de los cinco sentidos clásicos, que tienen unas áreas primarias en las regiones de la parte posterior de la corteza cerebral, salvo una excepción que es el sentido del olfato.

Las sensaciones de tipo interoceptivas conllevan una implicación de la porción somatosensorial de la zona de la corteza y que se extiende a las zonas prefrontales de localización media, y que de manera conjunta con la ínsula, realiza un mapa de los estados de carácter visceral.

En los estados de autoconciencia se encuentran implicados la corteza prefrontal de localización medial y en la elaboración de las relaciones con otras personas implican la participación de los circuitos de las células en espejo y la misma corteza prefrontal de localización medial.

Si nos encontramos en unas condiciones basales normales, toda esa información, con la riqueza que conlleva y que tiene acceso a niveles de tipo superior de procesamiento, se ve ciertamente limitada o restringida por la intervención o influencia de arriba abajo, que tiene una forma de intervenir en el que priman la simplificación y la modulación a todos y cada uno de los niveles.

Es decir, no únicamente en los niveles superiores de las actividades de tipo cognitivo, como pueden ser por ejemplo el pensamiento o el hecho de emitir juicios y análisis, sino que afecta a procesos de tipo más inferior, como pueden ser la percepción del estado en el que se encuentra nuestro propio cuerpo y las reacciones de tipo emocional que tenemos.

Toda esta grandiosidad de información con tan amplios matices que está situada en los niveles sensoriales de tipo inicial se va poco a poco difuminando y perdiendo conforme los procesos de arriba abajo van llevando a cabo su trabajo y van asimilando el contenido de la información en distintas categorías que se determinan de una forma previa.

Efectos del mindfulness

Lo que el mindfulness hace es conseguir prestar una atención de forma plena a las ocho corrientes de información que pueden llegar a tener acceso al espacio de la conciencia, de una forma ordenada y en ningún caso las ocho a la vez.

Al conseguir prestar una atención de manera especial y ampliamente detallada a la información que nos viene del exterior, se empieza a producir una cierta dificultad al correcto funcionamiento del proceso de arriba abajo lo que hace que consigamos y favorezcamos una llegada más rica de información a las zonas prefrontales.

El proceso de llevar a cabo una atención especial a alguna de las ocho corrientes de tipo informativo, conlleva una mayor información a una zona del cortex prefrontal, de forma más concreta podemos decir que a la zona prefrontal dorso-lateral llega información más rica ya que esta zona se activa al mismo tiempo que recibe la información

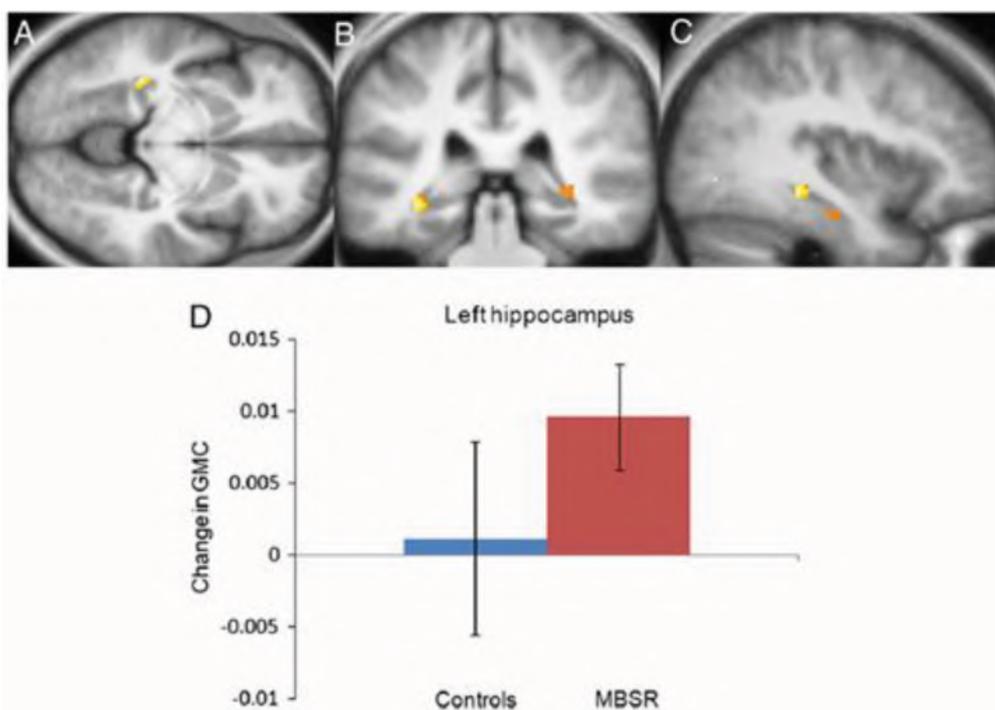


Figura 2. Incremento de concentración de materia gris en el hipocampo izquierdo (15).

que por decirlo de alguna forma está siendo especialmente privilegiada en ese momento (12,16).

Una vez que ya la atención ha sido dirigida a una de las corrientes de los sentidos mediante la participación de DL-PFC, si conseguimos implicar al mismo tiempo nuestra capacidad de autosentidos y la observación, lo que se viene llamando metacognición y que hace posible que seamos conscientes de aquellos procesos mentales que están sucediendo en el momento actual y que conlleva una implicación de las zonas situadas de forma medial en el corte prefrontal y también en la corteza orbitofrontal que permite hacer flexible la respuesta, hacer una desconexión y evita la automaticidad que si no hay una intervención consciente, se produciría (13,15).

Se puede decir las siglas SODA. Que se refiere a que si Observas Desconectas la Automaticidad. Es importante señalar que si el proceso de autoobservación se conserva y mantiene durante un periodo de tiempo prolongado como puede ocurrir en aquellas personas que practican de una forma rutinaria y cotidiana el mindfulness, se llega a un punto en el que se puede observar las manifestaciones del proceso de arriba abajo (8).

Si se identifica nuevamente con el refrán del a través del cristal con el que se mire, se podría decir que se llega a un punto en que somos perfectamente conscientes de la existencia del cristal. Anteriormente diríamos que el cristal era prácticamente invisible, ya que pensábamos que lo que percibíamos a través de los sentidos era la realidad de una forma directa.

Sin embargo teniendo en cuenta esto nos podemos dar cuenta que lo que realmente estábamos percibiendo era una de las versiones que en nuestra cabeza habíamos construido y que se encuentra por decirlo de alguna forma deformada.

Un caso concreto en el que sucede este proceso es el hecho de descubrir que lo podemos realizar desde el propio conocimiento de uno mismo. Durante toda la vida, interaccionamos con el mundo y con las demás personas, y hemos conseguido ir desarrollando una manera determinada de ser y de actuar y que conforma la identidad de la persona que la acompaña durante su vida a todos los sitios y que aún con sus ventajas y sus inconvenientes, hace que nos resulte más fácil adaptarnos a aquellas circunstancias que nos rodean para conseguir sobrevivir (17).

Es, por decirlo de alguna forma una máscara que nos envuelve y nos protege y que en ocasiones impide que vamos por un lado a los demás y por otro lado a nosotros mismos, en lo más profundo de nuestro ser. Algunos autores la definen como si fuera el mínimo de los sentidos de carácter subjetivo de la yoidad en la propia experiencia, lo que conforma un self mismo o también llamado nuclear.

El hecho de llevar a cabo de forma repetida y continuada la práctica del mindfulness hace que se creen unas condiciones que son fundamentales y necesarias para que se pueda lograr ir descubriendo el núcleo, que es aún bastante desconocido y que constituye nuestra propia ipseidad.

La concentración y la calma se consiguen ir desarrollando a través de la práctica de la atención plena ya que esta permi-

te ir descubriendo el funcionamiento de la propia mente, y de los trucos y los hábitos y de todas aquellas mentiras que pueden encontrarse en nuestra mente al tratar de producir un engaño sobre si misma (9).

Por hacer un simil, se podría comparar a una especie de limpieza o aclarado de unas aguas que se encuentran estancadas y que están turbias y revueltas. Si permitimos que se calmen, tranquilicen y que se consigan sedimentar, podremos conseguir llegar a ver las paredes del propio estanque y su contenido.

Si conseguimos mirar con atención y con paciencia, podemos llegar al descubrimiento del fondo, de esa ipseidad de la que hablamos, y la verdadera esencia de lo que las personas somos realmente.

Otra parte que es fundamental para abrirse a la novedad es que aceptemos la incertidumbre. Y esto sucede en concreto porque hemos conseguido desechar muchos de los juicios previos, lo que sería la constricción del proceso de descenso. Estamos en apertura a cualquier novedad que se nos pueda presentar (18).

De esta forma la mente se queda sin ningún tipo de expectativa, pero sin embargo a la expectativa. Algunos autores han realizado una comparación entre la experiencia que se vive en la propia mente del observador con la de otra persona que se encuentra sentada tranquilamente en su casa y recibe la visita de varios huéspedes. Y se pueden identificar entonces los huéspedes con los diferentes estados mentales de la persona.

Por tanto, estos, por decirlos de alguna manera intrusos o visitantes siempre intentan conseguir algo de la persona que observa, pero el observador, sin embargo lo único que hace es un saludo hacia ellos de carácter amable, se da cuenta de su presencia y los deja marcharse de su casa sin más (16).

De forma que la persona no deja que estos visitantes ejerzan una implicación hacia él en los asuntos que son de ellos. La persona que observa se queda en la misma posición que tenía, sin ningún tipo de movimiento. Y, estos, al no encontrar ningún sitio para poder quedarse, hace que los visitantes se vayan marchando, uno detrás de otro.

La persona que observa, si consigue llevar a cabo esta misma experiencia de manera repetida, consigue adquirir un aprendizaje de la mente propia y de los diferentes estados. De esta forma, la mente de la persona que observa se va abriendo, se va haciendo más flexible y va consiguiendo tener mayor paciencia.

Simplemente se dedica a observar e ir aprendiendo. Mindfulness, la asimetría de tipo prefrontal y una disposición afectiva. Uno de los motivos que han logrado un éxito inigualable de la práctica de la atención plena es en el ámbito terapéutico, ya que contribuye de una forma sin precedentes a conseguir un equilibrio emocional, por tanto es muy útil en diferentes procesos como es la ansiedad o el trastorno límite de la personalidad, y también porque facilita que se produzcan estados de ánimo positivos y las actitudes para lograr una aproximación en lugar de las ac-

titudes de evitación. Es también esta la razón por la que se han empleado estas técnicas en el tratamiento de los trastornos depresivos (14,18).

Hay algunos estudios que se han centrado en los efectos que produce el mindfulness de una forma directa sobre la actividad cerebral y que se vinculan al estado de ánimo con lo que se conoce como disposición afectiva.

A modo de ejemplo hay un estudio en el que se llevó a cabo un análisis de la actividad cerebral que tenían unas veinticinco personas que eran el grupo experimental normal, siendo estos empleados de una empresa de biotecnología, y se les sometió a una serie de prácticas de mindfulness durante un periodo de tiempo de ocho semanas.

El autor del trabajo fue la persona encargada de desarrollar el programa de mindfulness, y consistía en acudir a unas reuniones con carácter semanal de aproximadamente unas tres horas de duración para durante ese tiempo llevar a cabo técnicas de meditación, una especie de retiro en silencio durante el tiempo de la semana seis y un trabajo que deberían realizar en sus casas que consistía en llevar a cabo prácticas de meditación durante una hora al día, descansando sólo un día a la semana (19).

El electroencefalograma de las personas se registró durante 3 veces distintas. En un primer momento antes de que comenzasen las ocho semanas de las sesiones, otra vez justo al terminar el tratamiento y por último cuatro meses después de terminar el tratamiento.

La información del electroencefalograma fue elaborada de una manera matemática hasta conseguir tener una medida fiel de la activación de los cerebros de ambos hemisferios en cada persona, siendo esta medida utilizada a su vez para lograr calcular el nivel de asimetría que existía entre los dos hemisferios.

Es importante dejar claro que en el contexto en el que se llevaron a cabo la activación de la zona que se estudia tiene una relación inversamente proporcional a la potencia de la banda tipo alfa, encontrándose esta situada entre ocho y trece hercios. Lo que es lo mismo, cuanto menor potencia tenga la banda alfa, habrá una mayor activación del cerebro y también a la inversa (18).

De la misma manera se puede decir que la activación en una zona concreta se consigue medir mediante el cálculo de la inversa potencia de la banda alfa en la zona concreta en la que tiene lugar. Por lo que estos autores hallaron que los meditadores si se comparaban con las personas que no ejercían la meditación, sufrían una activación de la zona cerebral izquierda en las zonas localizadas en la parte anterior y media del cerebro, y también encontraron que este tipo de patrón se relacionaba con la existencia de una disposición de la afectividad de forma positiva.

Se podría decir que, un tiempo después de realizar durante una temporada mindfulness (concretamente en este estudio el periodo fue de ocho semanas), las personas que llevaron a cabo la meditación de manera experimental sufrían una desviación de la actividad cerebral en dirección hacia la izquierda.

Todos estos resultados deben de someterse a una interpretación basándose en una amplia bibliografía que conseguido establecer un vínculo muy sólido entre los estados emocionales de tipo positivo y una dominancia de la actividad cerebral de tipo anterior y de localización izquierda. Y también entre los estados afectivos de tipo negativo y la dominancia de la activación de la zona cerebral anterior derecha.

Si bien es cierto que la interpretación de esta especie de asimetría a nivel prefrontal es infinitamente más compleja de lo que en un simple resumen puede parecer. El hecho de que se produzca una mayor activación de la zona izquierda se relaciona, no únicamente con un estado de ánimo de tipo más positivo, sino que también se vincula a una reactividad incrementada de aquellos estímulos mentales que son de tipo positivo y, por tanto a una habilidad incrementada a la hora de afrontar algún estado de ánimo de tipo negativo y para lograr interrumpir de forma voluntaria el efecto negativo que pueda tener (11,19).

Existen una diferencia importante entre el bienestar de tipo hedónico y el bienestar de tipo eudaimónico. Ya que el bienestar de tipo hedónico hace referencia a aquellos puntos positivos sobre la vida de las personas, como pueden ser la felicidad, estar satisfecho con la propia vida y la asiduidad con la que se obtienen experiencias que resulten placenteras.

Sin embargo el bienestar de tipo eudaimónico, hace referencia cuando existen, sumadas al afecto de tipo positivo, otro tipo de cualidades como pueden ser la autoaceptación, unos niveles elevados de autonomía y un control sobre el ambiente, así como una existencia que presenta un sentido vital además del hecho de tener un propósito de carácter firme en la vida.

El hecho de que predomine la actividad del hemisferio cerebral izquierdo se encuentra en mayor medida vinculado al bienestar de tipo eudaimónico y no con el hedónico.

Resulta interesante renombrar que todo este tipo de cualidades, que se ven incrementadas por la desviación de la asimetría del cerebro hacia la izquierda, y que es coincidente además con algunos de los aspectos de la actitud primitiva o básica que están recomendados a la hora de llevar a cabo técnicas de mindfulness, de forma concreta con la ecuanimidad (14,16).

Por tanto, se puede decir que una mente de tipo ecuaníme es la que no hace ningún tipo de discriminación. Es decir, que no establece diferencias entre por ejemplo dos emociones que pueden parecer a simple vista contrarias como puede ser el apego y la aversión.

Una consecuencia que se puede obtener de forma inmediata proveniente de la ecuanimidad es el desprendimiento, esto es, el hecho de no aferrarse a las cosas, o lo que también se conoce por "soltar".

La ecuanimidad, por otro lado, no implica ni indiferencia ni siquiera abandono, porque lo que el mindfulness conlleva es el permanecer con una actitud de tipo básica y que implica respeto y también amor hacia los demás, así

como hacia uno mismo y también hacia las cosas de una manera general.

La ecuanimidad acarrea una especie de disposición para conseguir un estado de ánimo positivo, sin conllevar ningún tipo de aversión y que trae consigo una capacidad fructífera a la hora de enfrentarse a las emociones y a las situaciones de tipo negativo que se puedan encontrar las personas a lo largo de la vida. Lo que sería considerada una actitud de características muy similares a las que tendría una persona cuando existe una dominancia de la actividad de la corteza prefrontal izquierda.

Relación del mindfulness con la salud

Como ya se ha establecido el vínculo en el apartado anterior entre el mindfulness y la asimetría que existe a nivel del cerebro anterior, se puede establecer una hipotética relación entre la práctica del mindfulness y los parámetros que se relacionan con la inmunidad.

Ya hace casi treinta años, se interrogó a expertos en el tema acerca de si existía algún tipo de vínculo entre la asimetría de localización prefrontal y los parámetros de tipo inmunitario. Para ello se llevó a cabo un estudio en el que se trabajó con veinte mujeres que estaban sanas y que presentaban diferencias significativas en la zona cortical prefrontal, con asimetrías importantes (7).

En estas mujeres lo que se midió fue diferentes parámetros de tipo inmunitario para valorar si había algún tipo de relación entre estos y la asimetría del cerebro. Los indicadores de tipo inmunitario que fueron estudiados en estas mujeres hizo que se encontrara un parámetro que resultó significativo, ya que se vio que las mujeres que tenían una activación de tipo frontal derecha mayor, presentaban unos niveles inferiores de actividad de las células NK, las que se conocen como células asesinas de origen natural (20).

Es importante en este punto recordar que a mayor activación se produce un incremento de la activación prefrontal de tipo izquierdo. De esta manera la correlación entre la asimetría y la actividad de las células asesinas nos indica una estrecha relación entre un patrón concreto de actividad cerebral y una concreta respuesta de tipo inmunitario.

El resto de los parámetros inmunitarios que han sido estudiados no implicaron diferencias significativas entre los grupos de mujeres experimentales y de mujeres control, únicamente que las mujeres que tenían una mayor actividad cerebral de tipo derecho tenían unos niveles más elevados de gammaglobulina de tipo M.

Años después de la publicación de ese trabajo, se retomaron los estudios en esta línea, aunque esta vez no se limitaron exclusivamente a estudiar las diferencias en el estado basal de las personas, sino que también estudiaron acerca de la respuesta en los sujetos ante dos tipos distintos de situaciones de carácter estresante.

Estos estudios se basaban en enfrentarse a una situación estresante de tipo natural en la que se estudiaba a las personas cuando tenían próximos los exámenes finales y la otra era una situación estresante experimental o provocada de

forma artificial, que consistía en la visualización de películas que hacían que las personas sufrieran emociones tanto positivas como negativas.

Tras realizar este estudio se llegó a la conclusión de que las personas que presentaban una activación mayor del lado derecho del cerebro presentaban unos niveles más bajos de función basal de las células conocidas como asesinas y, también que durante el tiempo en el que fueron sometidos a exámenes finales se vio que presentaban un descenso de la respuesta de este tipo de células.

Por otro lado y de forma contraria, aquellas personas que tenían una mayor actividad en el lado izquierdo del cerebro, presentaban un incremento de la función de las células asesinas. Si bien es cierto que aún no se conoce con exactitud el mecanismo que se relaciona la asimetría cerebral con la forma de comportarse de las células asesinas, el vínculo es real y conforma una prueba añadida a la hora de estudiar los mecanismos psiconeurológicos, inmunitarios y la relación que existe entre ambos (13,18).

Si bien anteriormente se ha hablado de que el hecho de llevar a la práctica de forma asidua el mindfulness hace que se produzca una lateralización en dirección a la izquierda de la activación del cerebro, surge consecuentemente la pregunta de que si el hecho de practicarlo también tiene su efecto sobre el sistema inmunitario.

Por tanto, algunos investigadores como Richard Davidson y sus colaboradores llevaron a cabo estudios de investigación para intentar resolver esta pregunta. Lo que hicieron fue realizar un registro de la actividad electroencefalográfica y todas las personas que participaron en el trabajo como objeto de estudio, es decir los que practicaban la meditación y los que no la practicaban, fueron inmunizados con la vacuna de la gripe (15).

Entre la cuarta y la octava semana después de la administración después de la administración de la vacuna contra la gripe, procedieron a medir los niveles que tenían dichas personas en sangre de anticuerpos y se vio que, aunque bien es cierto que todos aumentaron los niveles, aquellas personas que pertenecían al grupo de los que realizaban prácticas de meditación, experimentaron un aumento de los niveles de anticuerpos mucho más significativo que las personas que no realizaban dicha práctica.

Por tanto se concluye que la meditación es un importante potenciador de la producción de anticuerpos. Además, resulta muy interesante el hecho de que las personas que llevaban practicada la meditación se les produjo un desplazamiento en dirección a la izquierda en la actividad eléctrica cerebral. Dicho cambio tuvo lugar entre las dos mediciones que tuvieron lugar por primera vez y de manera consecutiva y se vio además que los niveles de anticuerpos sufrían un importante incremento como respuesta a la vacuna en comparación con el grupo control (7,9,19).

De esta manera, se puede decir que el aumento de la lateralidad hacia la izquierda era una verdadera predicción con respecto al número de anticuerpos, quedando patente de este modo una relación entre las dos variables.

Estado de la cuestión

El concepto que se tiene actualmente en nuestra sociedad acerca de la salud ha ido cambiando, ya que actualmente la salud no se define únicamente como ausencia de enfermedad, sino que implica una serie de factores de carácter subjetivo, como son el propio bienestar de la persona.

Este cambio de la visión sobre la salud y la enfermedad ha conseguido despertar el interés en buscar otras opciones que supongan una alternativa a algunos tratamientos de tipo convencional con fármacos. Y así poder atender de manera plena no solo en la faceta física sino en la psicológica y emocional para lograr un estado de bienestar y tranquilidad en las personas.

La práctica de mindfulness se ha ido extendiendo en los últimos años y se ha introducido en el ámbito sanitario, cada vez son más las personas que refieren sus beneficios en salud cuando lo llevan a cabo. Y no sólo se aplica en pacientes con enfermedades, también en situaciones fisiológicas como son el embarazo y el parto, ya que ayuda a conseguir un estado mental óptimo para lograr el bienestar emocional que se necesita tener para afrontar estos procesos.

Por tanto es interesante analizar los beneficios que el mindfulness tiene sobre la salud de una manera objetiva y minuciosa.

OBJETIVOS

Objetivo principal

- Conocer los efectos que tiene el mindfulness sobre la salud

Objetivos específicos

- Describir las actividades terapéuticas que comprende el mindfulness
- Analizar los beneficios de una práctica regular del mindfulness
- Objetivar de que manera influye el mindfulness en el embarazo y parto

METODOLOGÍA

Para lograr los objetivos planteados se pretende llevar a cabo una revisión sistemática, realizando búsquedas en distintas bases de datos documentales, de ámbito tanto internacional como nacional, para tratar de localizar artículos que sean pertinentes al tema de estudio. Posteriormente se realizará una síntesis cualitativa que permita evaluar y analizar los resultados de los distintos trabajos localizados, todo ello con el fin de llegar a una conclusión definitiva sobre el tema tratado.

Dado que en este trabajo lo que se pretende es, conocer los efectos que tiene el mindfulness sobre la salud, describir las actividades terapéuticas que comprende el mindfulness, analizar los beneficios de una práctica regular del mindfulness y objetivar de que manera influye el mindfulness en el embarazo y parto, en las búsquedas bibliográficas se van a

seleccionar aquellos estudios que hayan abordado estas cuestiones.

Los criterios de selección establecidos para elegir los artículos que formarán parte del trabajo quedan definidos de la siguiente manera: se incluyeron todos aquellos estudios llevados a cabo desde el año 2016 a la actualidad que traten sobre el síndrome de muerte súbita del lactante. Quedando excluidos todos aquellos trabajos redactados en un idioma distinto al español o al inglés.

Primeramente, antes de comenzar con las búsquedas en cada una de las bases de datos documentales, se procedió a consultar la página del DeSC (Descriptor en Ciencias de la Salud) y del MeSH (Medical Subject Headings) para poder obtener los descriptores oportunos y seleccionar aquellos términos que posteriormente iban a ser necesarios para desarrollar las estrategias de búsquedas.

Las búsquedas bibliográficas se realizaron entre los meses de Diciembre y Enero de 2019 y 2020 respectivamente. Se realizaron en una gran variedad de bases de datos documentales, algunas de ellas internacionales y otras nacionales, empleando estrategias de búsqueda específicamente desarrolladas para cada una de ellas. Las bases de datos que se incluyeron en este trabajo y en las que se realizaron las búsquedas son las siguientes:

PubMed/MEDLINE, CINAHL, The Cochrane Library, Scopus, LILACS, CUIDEN, SciELO.

En todas las bases de datos documentales consultadas en este trabajo se aplicaron los siguientes filtros/limitados de búsqueda:

- *Especie*: los estudios de investigación debían estar realizados en humanos.
- *Idioma*: únicamente se buscaron artículos escritos en inglés y español.
- *Fecha de publicación*: la fecha de publicación de los artículos debía estar entre el año 2016 hasta la actualidad (2020).

Para desarrollar la estrategia de búsqueda se empleó una combinación de términos y descriptores así como palabras clave (lenguaje natural). Donde se utilizaron los términos "Mindfulness", "pregnancy", "health", "cognitive techniques" y "healthy effects" así como los operadores de búsqueda AND, OR y NOT.

Una vez realizadas las búsquedas bibliográficas en las bases de datos y seleccionados los artículos que cumplían con los criterios de selección y resultaban pertinentes para este trabajo, se procedió a valorar su calidad metodológica. El objetivo de esta valoración es seleccionar los mejores estudios para poder obtener conclusiones que sean más veraces, descartando aquellos estudios que no hayan sido realizados correctamente.

RESULTADOS

El hecho de que se lleve a cabo un procesamiento de una manera automática, con frecuencia implica una actuación

no acorde con los propios valores de las personas. El ejercicio de practicar la conciencia plena ofrece ayuda para que las personas puedan reconocer las partes que son verdaderamente importantes en su vida y por tanto las que deben de valorar y les permite además actuar de una forma consecuente, en vez de dejarse llevar por aquellos condicionantes que son externos a la persona (21).

La esfera espiritual afecta de una forma directa a todos los tipos de enfoque de carácter psicoterapéutico que incluyen el entrenamiento de la conciencia plena. Por poner un ejemplo, la terapia dialéctica conductual engloba diferentes estrategias para lograr aumentar la tolerancia que se tiene al malestar. Puede referirse por ejemplo a practicar oraciones, a una apertura del corazón a un ser superior, o un tipo de sabiduría más elevada, de tipo religioso o a pedir algún tipo de ayuda para lograr avanzar en un dolor que padecemos en un momento determinado.

El hecho de tener claros los valores es sumamente importante en las terapias de aceptación y compromiso, la cual tiene un papel relevante en todos y cada uno de los procedimientos terapéuticos. Este tipo de enfoque abarca una serie de ejercicios concretos para lograr ayudar a los pacientes a identificar aquellos valores de los que quizá no tengan conciencia, es decir a conseguir una clarificación de sus valores (18).

El autor que ha creado este tipo de enfoque es Hayes y lo que dice al respecto es que se las tecnologías sacadas de las tradiciones de tipo espiritual y religioso se deben incluir dentro de la psicología científica de tipo moderno, deben de ser interpretadas de forma libre y deben de transformarse de forma teórica, sin establecer ningún tipo de limitación causada por tener un pasado de carácter religioso o espiritual.

Son varios los autores que consideran que muchos investigadores de terapeutas de países occidentales que han conseguido introducir la meditación dentro de los programas que existen en salud mental y esto se lleva a cabo de manera independiente al tipo de religión o cultura que las personas tengan.

Lo que constituye un reto en sí mismo es lograr encontrar una manera de integrar la conciencia plena dentro de la práctica científica sin dejar de lado las características de tipo más profundo que posee.

La relación que existen entre conciencia plena y espiritualidad ha quedado patente en una investigación en la que se han incluido personas que habían logrado sobrevivir a algún intento autolítico o de suicidio y también a profesionales de la salud que tenían algún tipo de experiencia en casos relacionados (19).

La inmensa mayoría ha dejado constancia de que habían conseguido sentir una especie de presencia palpable o bien de carácter abstracto que lograban identificar con la sabiduría interior de ellos mismos o bien como que ésta provenía de algún factor externo.

La relajación consiste en un mecanismo que ha sido promovido por diferentes autores como Baer y que reconoce la relación que existe entre la conciencia plena y la relaja-

ción pero que define la misma como una relación compleja, pero, sin embargo, considera que hay evidencias suficientes de que la meditación provoca una inducción al estado de relajación.

Otros autores también coinciden con esta misma opinión, pero algunos otros nos dicen que la meditación en sí no logra producir relajación. Este tipo de opiniones que resultan contradictorias se pueden deber a que en algunos estudios se realizó una evaluación de la respuesta de la relajación una vez que habían tenido lugar únicamente un par de sesiones de meditación.

El resultado que se obtuvo sin embargo de llevar a cabo una práctica mantenida en el tiempo suele ser de un estado de una relajación incrementada tanto física como mental, ya que resulta útil en el tratamiento del estrés. Pero, por otro lado, la relajación no debe de constituir el objetivo último del entrenamiento.

En ocasiones, los fenómenos de tipo mental que se suceden en el tiempo en el que se está practicando mindfulness pueden llegar a ser aversivos o incluso conducir a crear emociones negativas. Por esto, no se considera adecuado extender la recomendación de un entrenamiento de concentración plena a aquellas personas que, en lugar de realizar una autoexploración, lo que busquen sea relación para conseguir deshacerse de tensiones en un momento en concreto (22).

Enfoques terapéuticos de la atención plena

Existen una serie de enfoques terapéuticos en la actualidad que incluyen el mindfulness y son la reducción del estrés que está basada en la atención plena, la terapia de tipo cognitivo, la terapia dialéctica de tipo conductual y la terapia de aceptación y de compromiso y por último la terapia breve relacional. Aunque también hay otras entidades en las que se incluye como es el tratamiento de trastorno de ansiedad generalizada o también la prevención de algún tipo de recaída en temas de adicción a drogas (23).

Disminución del estrés mediante mindfulness

La reducción del estrés ha sido uno de los primeros enfoques que se ha intentado combatir mediante las técnicas de meditación dentro del ámbito médico y la psicología en los países occidentales.

Este enfoque se fue desarrollando en torno al año 1982 por el autor Jon Kabat-Zinn. Este señor está incluido dentro de los miembros del consejo de dirección del Instituto Mind and Life de Washington, cuyo objetivo consiste en investigar los tipos de aplicación clínica que tiene la meditación (11,18).

Este autor tenía su origen en la biología de tipo molecular cuando, tras estar varios años practicando yoga y meditación zen, formó una clínica de reducción del estrés en la universidad de Massachussets.

En la actualidad el centro para la Conciencia plena en medicina, cuidado de la Salud y de la Sociedad, es el sucesor de la clínica que Jon Kabat-Zinn fundó en su momento.

Los doctores que trataban patologías que eran susceptibles de producir estrés en las personas como pueden ser la soriasis, cáncer, una recuperación tras sufrir un infarto agudo de miocardio, fibromialgia o cáncer., remitían a este tipo de pacientes a este programa que considera este tipo de técnicas como un factor complementario al tratamiento médico convencional (17).

En este centro se llevan a cabo así mismo actividades para lograr que las prácticas de mindfulness se integren en el ámbito de la medicina, la psicología y otro tipo de ámbitos como pueden ser la educación el marketing de las empresas.

Muchas han sido las personas que han concluido el programa en este centro y ha adquirido tanta fama que desde hace más de dos décadas, se ha comenzado a impartir en centenares de hospitales y clínicas de Estados Unidos, conllevando una serie de adaptaciones para los pacientes que permanecían ingresados. Además en este centro se ofrecía un amplio programa de formación de postgrado que conseguía habilitar tanto a médicos como a psicólogos para que aplicasen estas técnicas con sus pacientes (19).

En consonancia con los aprendizajes del Budismo, se tiene en cuenta que el sufrimiento de las personas está presente de una forma continua y se produce como consecuencia de los apegos, bien sean estos deseos o aversiones que conllevan una aceptación de la impermanencia y hacen que se cree la ilusión de que poseen una existencia e identidad de tipo estático y que se halla separada de su propio entorno.

Mientras esto sucede la mente se preocupa por conseguir lograr sus metas y se torna en una situación alejada del momento actual y presente que se está viviendo, de manera que le hace actuar como si estuviese programado y de una manera automática identificando sus propios pensamientos y sentimientos.

Para conseguir poder abordar el sufrimiento y el estrés se plantea la adopción de una serie de actitudes de una forma concreta cuando se realicen las prácticas de aquellas actividades y ejercicios que están integrados en el programa.

Todas estas actitudes a las que hacemos referencia tienen su origen en el Zen y son las que a continuación se nombran (22):

- No juzgar
- Estar provistos de paciencia
- Permanecer con una mente de principiante
- Confiar en la bondad y la sabiduría
- No apegarse (dejar pasar)

El programa tiene una duración de ocho semanas. Las personas que participan en él rellenan una especie de autoregistros y llevan a cabo los ejercicios de manera individual en sus hogares mediante la ayuda de audios y vídeos. Además de esto tiene lugar una reunión de dos horas de duración con carácter semanal para llevar a cabo las actividades de manera grupal (7,18).

Dentro del programa de mindfulness se llevan a cabo las actividades teniendo en cuenta cinco componentes que son:

- La meditación estática
- La atención centrada en la vida cotidiana
- La meditación mientras se camina
- La revisión de forma atenta del cuerpo
- Estiramientos corporales

La posición que se debe adoptar en estos casos es una postura relajada pero manteniendo una actitud de alerta. Una de las instrucciones de carácter básico que se dan al principio del programa es la de observar y centrarse en la respiración y cuando de forma involuntaria se centra la atención en algún otro objeto, de forma simple volver a centrarse en la respiración. Conforme se vaya avanzando, se comienza a observar el propio cuerpo, los sonidos que se pueden escuchar, los sentimientos y los pensamientos de cada persona, etc. El objetivo último es tratar de dejar de hacer para permitirnos de manera exclusiva en solo ser (23).

El hecho de fijarse sólo en la vida cotidiana tiene su origen también en el Zen y se lleva a cabo centrando toda la atención en el momento en el que nos encontramos en el momento actual, en cualquiera de los lugares en los que nos encontremos y mientras realizamos cualquier actividad. Es decir puede ser mientras nos dedicamos a poner la mesa, fregar los platos, poner la lavadora o mientras limpiamos la casa (19,24).

Sucede que al centrar toda nuestra atención en la experiencia en la que nos encontramos en el presente, la situación se convierte en mucho más lúcida, más vivida e infinitamente más real. El fin último es lograr transformar la calma, la visión clara y el equilibrio en algo que forma parte de nuestra vida diaria.

La práctica del mindfulness aumenta de forma considerable la habilidad y la facilidad para encontrar la vida de una forma total y centrándonos exclusivamente en el momento presente. Si en algún momento perdemos la concentración porque la mente se escape a otro lugar, sucede que se produce un acortamiento de la vida propia.

Otro de los ejercicios que tiene su origen en el Zen es la meditación caminando. Esta consiste en centrar la atención en la propia experiencia de caminar. Se puede ir avanzando en movimientos circulares, o el línea recta girando sobre los pasos de uno mismo. Se procede a caminar de una forma lenta sin tener en mente ningún tipo de propósito sacando provecho de cualquier momento en el que tengamos que caminar, y siempre que podamos tomar una actitud consciente (15).

Debemos de observar las sensaciones que comienzan por los pies, luego por las piernas y por último de todo el cuerpo. Se puede llevar a cabo de la misma forma una integración con la propia respiración. Lo importante en este caso es centrarse en cada paso que se da.

El llevar a cabo una revisión de forma atenta del propio cuerpo, lo que se conoce como Body Scan se entiende como otra forma de realizar la meditación cuyo objetivo consiste en llegar a conseguir el restablecimiento del contacto con el propio cuerpo.

La práctica de esta técnica hace que desarrollemos nuestra capacidad de poder concentrar la atención, además de la flexibilidad para conseguir enfocarla en uno u otro objeto. La persona que la practica tiene que concentrarse de una forma secuencial en diferentes partes de su cuerpo de manera que permanece en un estado de reposo, tumbada y con los ojos cerrados. Comienza a centrarse en los dedos de los pies y termina en la parte de arriba de la cabeza (18).

El objetivo es ir observando de una forma cuidadosa todas y cada una de las sensaciones, estableciendo un vínculo que nos permita estar en sintonía con cada una de las partes del cuerpo. No da lugar a que se perciban sensaciones buenas ni sensaciones malas sino que simplemente debemos dedicarnos a observar la experiencia por la que está pasando el propio cuerpo en cada uno de los momentos. De forma que incluyamos no únicamente las sensaciones sino también los sentimientos y los pensamientos que vayan surgiendo, pudiendo aceptarlos para seguir adelante (13).

Terapia dialéctica de tipo conductual

Este tipo de terapia fue desarrollada en el año 1993 por Linehan, y según su propia autora, lo que diferencia esta terapia dialéctica conductual de otro tipo de terapias cognitivo conductuales clásicas es que ésta quiere conseguir encontrar un equilibrio entre la aceptación y el propio cambio. Por este motivo, el objetivo fundamental de la terapia dialéctica conductual es que las personas se acepten a ellas mismas tal y como son, mientras llevamos a cabo un trabajo para lograr cambiar las conductas y su entorno de una manera permita mantener la consonancia con sus objetivos (21).

Si partimos de la descripción del trastorno límite de personalidad que se encuentra recogido en el DSM-IV, la autora Linehan elabora una teoría de tipo biopsicosocial que hace referencia a una concatenación de factores que comienzan con un ambiente que se considera invalidante y que hace al sujeto incapaz para conseguir lograr una regulación de sus propias emociones, así como para conseguir desarrollar su identidad y unas buenas relaciones con los demás (12).

Si nos basamos en esta teoría, en la dialéctica conductual se produce un entrenamiento de cuatro habilidades diferentes:

- Habilidades interpersonales
- Habilidades de regulación de emociones
- Habilidades de tolerancia al malestar
- Habilidades de conciencia plena

Las habilidades de conciencia plena junto con la validación, el análisis de los objetivos y la dialéctica que se produce entre la aceptación y el cambio, conforman uno de los mecanismos de acción del propio tratamiento.

Es importante resaltar que en la terapia dialéctica conductual, la práctica de la meditación se enseña a las personas dentro de un módulo que trata sobre habilidades para mejorar la tolerancia al malestar. Los ejercicios acerca de la conciencia que se llevan a cabo en este módulo son un tipo de adaptaciones de los postulados de Hanh (19):

- Conciencia de las posiciones del cuerpo mientras las personas caminan bien sea con un propósito o sin él.
- Conciencia durante la preparación del café, llevando a cabo cada movimiento de una forma lenta.
- Conciencia mientras se lleva a cabo una actividad cotidiana como fregar, poner la lavadora, realizar la limpieza del hogar o darse un baño
- Conciencia durante la meditación

Otro tipo de actividad que propone la terapia es el hecho de mantener conciencia de la unión con el universo de las personas, esto hace que las personas puedan concentrar su atención en aquellas zonas del cuerpo que permanecen en contacto con un objeto, pudiendo ser este objeto una silla, unas sábanas, el suelo, la ropa o simplemente el aire, se debe pensar de una manera amable en este objeto hasta el momento en el que notemos una sensación en la que adquiramos la sensación de nexo o unión, estar conectados, de ser amados o ser queridos (25).

Terapia de compromiso y aceptación

Esta terapia de compromiso y aceptación fue desarrollada por el autor Steven C. Hayes y algunos colaboradores. Esta terapia es de carácter conductual ya que se basa en el funcionalismo contextual y también tiene en común muchas cosas con el constructivismo y también con el constructivismo social.

Esta terapia establece un criterio considerado de verdad y que tiene su base en la utilidad y entiende que la psicopatología es una consecuencia o resultado de aquellos procesos que se relacionan con el lenguaje. Si tenemos en cuenta la Teoría de los Marcos Relacionales, también conocida por las siglas RFT, que es la base de la terapia de Aceptación y Compromiso, la conducta de las personas está condicionada por la habilidad adquirida o aprendida mediante la cual se relacionan eventos de una manera arbitraria y que permite realizar una transformación de las funciones de un estímulo según la relación que establece con otros (18,26).

Si nos basamos en la Teoría de los Marcos Relacionales, en la cual está basada la terapia de compromiso y aceptación, tenemos que la conducta de tipo verbal de las personas se encuentra definida por la habilidad de tipo adquirida o aprendida de establecer una relación entre distintos eventos de una forma arbitraria y de producir una transformación de aquellas funciones de un estímulo basándose en su vínculo con otro tipo de estímulos.

Según la Teoría de los Marcos Relacionales, es fundamental considerar los procesos de tipo cognitivo para lograr comprender en su totalidad una conducta. El acrónimo FEAR se emplea para identificar los cuatro conceptos básicos de la terapia:

- Fusión
- Evaluación
- Evitación
- Razonamiento

La fusión de tipo cognitivo hace referencia a la inclinación de que el conocimiento de carácter verbal predomine sobre otros mecanismos de regulación conductual. De manera frecuente los símbolos con representación verbal se hacen responsables de las funciones de los eventos con los que establecen vínculos y la gente aparenta vivir de una manera exclusiva en su propia mente, manteniéndose ajenos a los sucesos que les suceden (13,21).

Esta forma tan rígida afecta a la conceptualización tanto del pasado como del futuro, pero además afecta a las ideas o conceptos que las personas tienen sobre sí mismas, lo que recibe el nombre de self.

A la hora de realizar una evaluación debemos de llevar a cabo una comparación de los eventos verbales y de aquellas consecuencias que se les presume para lograr identificar los que son deseables o los que nos van a producir temor.

La mezcla que tiene lugar al juntar la fusión de tipo cognitivo y la evaluación ocasiona una evitación experimental que se puede palpar como una estrategia de afrontamiento como puede ser la negación, la supresión o la represión.

Es decir, el razonamiento adquiere en este punto una connotación negativa que se relaciona con la rumiación, a aquel intento que pretende crear algún tipo de explicación literal para aquellas conductas que resulten problemáticas, de manera que se les consigue dar cierto sentido, pero que, sin embargo, no se terminan de resolver.

Este tipo de estrategias tienen una repercusión directa sobre la salud, ya que en vez de producir un alivio del malestar, al contrario, consiguen acrecentarlo. También, el hecho de buscar el placer y evitar de forma continua el sufrimiento hace más difícil que se puedan reconocer los valores de uno mismo y más aún que se puedan llevar a cabo conductas de acuerdo con estos valores (18).

Los objetivos terapéuticos que tienen este tipo de terapias son:

- Disminuir la tendencia a procurar evitar determinadas experiencias
- Reducir la tendencia a fusionar los símbolos de tipo verbal con los eventos
- Hacer comprender que la aceptación sería la manera de responder a los eventos de forma privada que no son susceptibles de cambio
- Ayudar a las personas para que permanezcan en contacto con sus propios eventos internos y ambientales, de forma que mantengan el sentido trascendente del self
- Ayudar a las personas a actuar de acuerdo a sus propios valores

Esta serie de objetivos se logran a través de diferentes técnicas. De forma general, el propósito es lograr cambiar la función de los eventos de tipo privado más que lo que es en sí que su propio contenido. La terapia conductual se basa en formas de interactuar verbales pero no analíticas que abarcan la paradoja, la metáfora y ejercicios de tipo experimental.

El hecho de evitar experiencias se pretende abordar a través de la realización de un examen minucioso de lo inútil que resultó para el cliente esta técnica en los momentos anteriores del pasado. Para lograr trabajar la fusión de tipo cognitivo, se deben de emplear ejercicios que se consideran de meditación y de conciencia plena, y que incluyen la utilización del lenguaje paradójico y que se orienta al propio proceso de la terapia, la creación de contextos en los cuales el significado de una forma literal de los sucesos que ocurren se hace menor y el uso del lenguaje de manera que se disminuya el grado en el que la conducta verbal de la persona se interpreta de una manera literal (22).

La aceptación se promueve mediante la realización de procedimientos y actividades que hacen posible que la persona se exponga a los eventos de su vida al tiempo que se mantiene en contacto con su sentido más trascendental. En la terapia cognitiva se diferencian diferentes tipos de self. Así tenemos:

1. El self conceptualizado: que se compone de ideas que de forma habitual son rígidas y que cada persona tiene con respecto a sí misma
2. El self va sufriendo transformaciones según el contexto en el que se encuentren, que supone estar en contacto con los sentimientos y los pensamientos y también con los efectos de las acciones que le suceden.
3. El self trascendental, que hace referencia a la continuidad de tipo esencial de la experiencia de ser una persona consciente.

Dentro de lo que se considera la terapia, con frecuencia recurrimos a algún tipo de estrategia para que la persona recuerde que, de manera independiente de lo que le haya ocurrido o de lo que le pueda llegar a ocurrir, siempre ha tenido lugar una preservación y conservará su propia identidad, aunque se produzca un cambio en las características en función de la propia situación.

No se trata de una creencia simplemente, sino de intentar que el paciente se de cuenta de esa continuidad y debemos de proponer a cada persona que realice un esfuerzo para conseguir volver a revivir algo que le sucedió tiempo atrás, que sufra de nuevo la experimentación de los sentimientos y pensamientos que tenía en ese momento y que logre así tomar conciencia de su propia identidad para constatar que no se ha producido cambio alguno en ella (24).

Se deja constancia de esta manera de que la estabilidad en los propios valores y la constancia que se adquiere tras la realización de este tipo de abordaje ayuda a las personas a lograr un afrontamiento del dolor de tipo psicológico.

Este compromiso de tipo conductual que se basa en los valores que la persona tiene, se lleva a cabo con una definición clara de los objetivos y de todos aquellos pasos que tienen lugar de forma intermedia para lograr conseguirlos, avanzando de forma lenta pero segura, y sin intentar modificar en ningún momento los sucesos privados de tipo interno.

Esta terapia se basa en tres puntos que serían: Aceptar, escoger y actuar. Es decir, el paciente debe de tomar parte

de los procesos y llevar a cabo una decisión. Se recomienda que los terapeutas que vayan a participar en las diferentes sesiones de la misma forma en la que piden a sus pacientes que actúen. Esto es, percibiendo sus pensamientos y sus sentimientos y dándose cuenta de que no son únicamente pensamientos y sentimientos sino que éstos tienen que hacer una simbiosis y converger de forma clínica, esta técnica puede hacer que se tengan que compartir los propios sentimientos del terapeuta con el paciente. Los terapeutas pueden llevar a cabo diferentes técnicas para intentar así mismo los distintos problemas a los que se tengan que enfrentar (12,25).

Este paralelismo que existen entre los principios de esta terapia cognitiva y del Budismo han sido indicados por distintos autores como Hayes, ya que él considera que la terapia puede aportarnos una base de tipo científico para alguno de los principios budistas como puede ser el de la ubicuidad del propio sufrimiento y su vínculo con los apegos, así como la relevancia que toman distintos procesos como la aceptación o la conciencia.

Pero por otro lado, tal y como dice Hayes, se establece que no es aconsejable importar las prácticas de tipo budista a las terapias de tipo cognitivo conductuales, si no que más bien se deben de volver a reinterpretar con unos conceptos de carácter científico (8).

Por esta razón, en vez de la meditación, la terapia cognitiva engloba una serie de ejercicios, como por ejemplo aquel que incita al paciente a conseguir imaginarse una especie de marcha de una serie de soldados que portan unas pancartas en las que se ven reflejados los pensamientos o las palabras de la persona, y le permiten al paciente permanecer como un mero espectador sin formar parte de la marcha del desfile.

Terapia breve de tipo relacional

Este tipo de terapia es un enfoque de carácter psicodinámico que incluye el entranamiento de la propia conciencia de una forma plena tanto para los pacientes como para los propios terapeutas. Esta terapia fue desarrollada por Safran y Muran (26).

Se diferencia de las anteriormente descritas en que no está formada por diversos componentes sino que constituye una forma concreta de realizar un abordaje de las sesiones de psicoterapia. Está basada en el constructivismo dialéctico, que está considerada como una postura de carácter intermedio entre un constructivismo de tipo radical y un realismo más bien tildado de ingenuo, así como en la perspectiva hermenéutica descrita por Gadamer, basándose esta en que la realidad es descubierta y al mismo tiempo construida. La percepción que las personas tienen de la realidad permanece siempre limitada tanto por los prejuicios como por las preconcepciones que la propia persona tiene.

La teoría relacional en la que se basan algunos de estos autores, mantiene que tanto el paciente como el terapeuta son partícipes de una forma continua en un tipo de configuración relacional de la que no pueden ser conscientes y que hace que se cuestione aquella perspectiva tradicional de que el terapeuta parte de una comprensión con más pri-

vilegios acerca de la realidad. El procedimiento que hace más fácil la comprensión de la configuración es la que constituye el núcleo del cambio en la psicoterapia (17,24).

Hay algunos autores como es el caso de Bowlby y Safran que han logrado desarrollar un modelo de esquemas relacionales o de tipo interpersonal. Un esquema de tipo relacional constituye una especie de representación de las relaciones de uno mismo con los demás (17).

Este esquema se logra conseguir a través de una relación con aquellas figuras con las que se establece un vínculo y hace posible que el individuo prediga las interacciones que se van a producir de manera que se incremente la probabilidad de que esa afiliación se mantenga en el tiempo.

Esta serie de esquemas se mantienen en el tiempo por diferentes razones, ya que las personas realizan los hechos según una autodefinición de carácter sólido con la finalidad de mantener ese vínculo con los demás. Otra razón es la de que las personas también realizan sus actos de una forma típica para anticiparse a los fracasos que les puedan suceder con otras personas.

El concepto de salud psicológica constituye para estos autores un sinónimo de lo que es la capacidad de prescindir o de no necesitar una imagen de uno mismo de carácter rígido sino que se debe de permitir ser de una forma fluida, sin establecer una lucha por ser algo de una forma concreta.

Si bien es cierto que para que las propias personas modifique su manera habitual de comportarse, no es suficiente únicamente que comprenda este principio de una forma conceptual. El concepto de carácter tradicional del insight, que se comprende como la reflexión de tipo retrospectivo, no es bastante, sino que es necesario que adquieran nuevas experiencias que les hagan cuestionarse los esquemas relacionales que tienen. Siendo la relación terapéutica muy útil para realizar esta función (26).

Por otro lado, es muy importante la alianza entre la persona y su terapeuta para el proceso de terapia, ya que esto ha sido ampliamente demostrado en diversos estudios de investigación y esa relación está considerada el mejor factor que predice que el tratamiento sea un éxito.

El procedimiento terapéutico precisa una especie de trato o negociación de una forma continua entre el terapeuta y el paciente sobre las actividades a realizar y sobre los objetivos que se pretenden conseguir en la terapia. Existe un rol considerado adaptativo a las emociones. El motivo por el que las personas sufren una disociación de alguna de ellas es por que las viven como una amenaza para una correcta afiliación.

De forma directa tras el proceso de disociación se produce una pérdida de información relevante acerca de las propias emociones. Además de esto, dado que la emoción también se consigue expresar hacia nuestro medio externo, la disociación conlleva que tanto el emisor como el receptor de la información de tipo emocional tiene lugar de forma parcial externamente a la conciencia.

El fin último de la psicoterapia es conseguir que los pacientes puedan integrar en la conciencia el grado de ex-

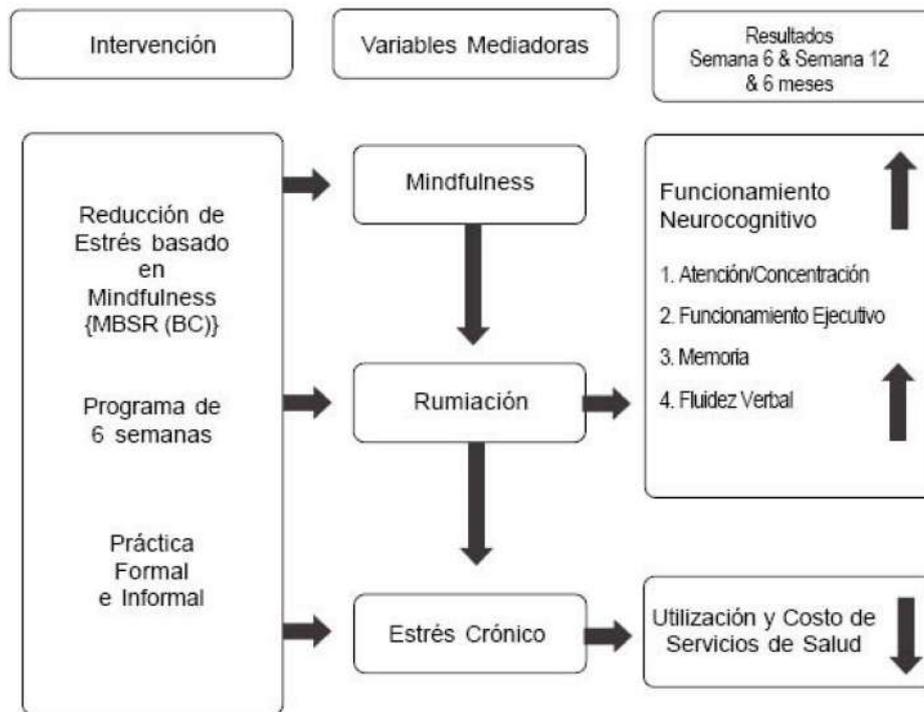


Figura 3. Modelo Biocomportamental (27).

perencia que se percibe desde un punto de vista orgánico. Es fin únicamente puede lograrse mediante el aprendizaje de las experiencias y precisa para practicarlo de una forma generalizada mantener la atención en el momento presente.

La conciencia plena puede facilitar también la desautomatización del funcionamiento de la mente para permitir así adherirse a los propios sentimientos y pensamientos. Esta conciencia plena puede realizarse a través de la meditación o bien ejercitando la atención de forma habitual en la vida diaria (18).

Se considera que un desarrollo de la conciencia plena en las personas es algo fundamental para lograr el objetivo de la psicoterapia. Lo que se pretende es conseguir desarrollar una capacidad de forma generalizada de conciencia plena en lugar de lograr el insight y dominar un tema de una forma concreta.

En lo que se refiere a los terapeutas, las habilidades para realizar las diferentes técnicas de terapia están muy relacionadas con el crecimiento de tipo personal de cada uno y del desarrollo de la conciencia acerca de ellos mismos. De esta manera, se considera que el entrenamiento de una conciencia sobre ellos mismos. Es por ello que se considera que el hecho de entrenarse en conciencia plena está considerado una condición previa necesaria para conseguir aprender psicoterapia (27).

La capacidad que tenga el terapeuta para conseguir una armonía con la experiencia emocional del paciente juega un papel fundamental para el desarrollo de una adecuada alianza terapéutica. Si se producen una serie de rupturas de la alianza, hay que considerar que la tolerancia que tenga el terapeuta con respecto a sus propias emociones es un punto fundamental para conseguir llegar a resolverlas y facilita que tenga lugar un modelo distinto para los pacientes (14).

El hecho de prestar atención a los procesos internos de uno mismo facilita que el terapeuta los pueda emplear como una fuente de información de carácter adicional sobre la interacción con su paciente. El objetivo último es el aprendizaje de la conciencia y a saber prescindir de las preconcepciones que nos hayamos formados previamente a medida que van surgiendo para lograr que nuestra mente funcione como una mente de principiante.

La terapia breve relacional no está encorsetada en un formato definido ni tampoco una duración que se pueda establecer previamente sino que se mantiene definida de una forma especial de actuar en las sesiones individuales de la terapia y también por la utilización de ciertas estrategias para conseguir resolver las rupturas que sucedan a lo largo de la terapia.

Lo que se recomienda de una forma general en la terapia breve relacional es prestar una atención de manera intensiva del momento presente, de aquí y ahora de la relación de tipo terapéutico, llevando a cabo un examen minucioso de las contribuciones que el paciente y el terapeuta aportan a la relación. La metacomunicación está considerada una herramienta clave que hace posible que el terapeuta pueda centrar la atención en la interacción entre ambos lo cual permite transmitir al paciente los puntos implícitos de la comunicación (22, 25).

Podemos considerar una manera de conciencia en acción y nos es útil para lograr realizar una exploración de la experiencia más profunda del paciente que tiene lugar durante las diferentes sesiones.

De manera inevitable, a lo largo de la duración del tratamiento, se suceden una serie de rupturas entre la alianza del terapeuta con el paciente que no deben de preocuparnos ya que confieren una oportunidad para lograr

comprender los principios mediante los que se relaciona el paciente.

La terapia breve relacional confiere una estrategia de carácter específico que podemos llevar a cabo en cada uno de los diferentes tipos de ruptura y de los distintos modelos de los estadios del proceso que permiten lograr resolverlos (16).

Entre las distintas estrategias que se recomiendan en la terapia breve relacional con la finalidad de resolver este tipo de rupturas de la alianza terapéutica encontramos lo que se conoce como justificación terapéutica, el reencuadre o también el cambio de tareas y de objetivos, los microprocesamientos o la atención de forma consciente, el examen o análisis de temas relacionados de tipo nucleares del propio paciente, el clarificar las cosas cuando suceda un malentendido, el prestar atención a los diferentes estados transicionales del self en el sistema que está constituido por el paciente y el terapeuta y de qué manera se articulan.

Evidencia científica de las aplicaciones terapéuticas del mindfulness

Con la finalidad de cerciorarse de la eficacia de las técnicas de mindfulness, varios autores han realizado distintos metaanálisis de diferentes estudios que habían utilizado las terapias anteriormente descritas. Uno de los primeros que se llevó a cabo se centró en los estudios que se habían publicado en el 2001 acerca de las distintas terapias y dejó constancia de un efecto de un tamaño de 0,59, lo cual puede considerarse como medio o incluso alto (26).

Otro estudio que se llevó a cabo obtuvo de la misma forma un efecto bastante parecido de 0,54 en lo que se refiere a medidas de la salud mental. Otra revisión que fue llevada a cabo por Hayes y sus colaboradores asimila un tamaño de efecto de una media de 0,48 a aquellas terapias en comparación con otro tipo de intervenciones consideradas estructuradas como pueden ser la terapia cognitiva, la terapia sistémica, la desensibilización, y un efecto del 0,66 a aquellos estudios que realizaron una comparación con respecto a la lista de espera existente, el tratamiento habitual o la administración de algún tipo de tratamiento placebo (18).

Se puede resaltar un inconveniente de estas revisiones sistemáticas y es el hecho de que no están separadas las distintas poblaciones objeto de estudio y las variables de tipo dependiente, de forma que los resultados no están capacitados para realizar una extrapolación a todos los problemas que son objeto de ser tratados.

En los años siguientes tuvo lugar la realización de diversos estudios en los que se realizó una diferencia por patologías, encontrando que en la mayoría de las patologías estudiadas los resultados eran de tipo optimista y daban una serie de esperanzas a los pacientes, pero aún así se requiere aumentar las investigaciones al respecto para realizar una confirmación absoluta de estos resultados.

De forma general podemos decir que los estudios experimentales acerca de la conciencia plena llevados a cabo por distintos autores deben de interpretarse de un amanaea cautelosa porque en muchas ocasiones hacen referencia a algún tipo de estudio preliminar y tiene fallos considerables

en cuanto a la metodología de estudio como puede ser el hecho de tener una muestra demasiado pequeña, como los exámenes de tipo pre y post y la asignación sin carácter aleatorio a los grupos de casos y controles (16).

El propio entrenamiento del mindfulness está condicionado por diferentes factores como son la disposición que tengan los propios pacientes a realizar los ejercicios. Y, por esto, se torna ciertamente difícil una asignación aleatoria en su totalidad y conlleva que es prácticamente imposible la realización de los estudios con la técnica de enmascaramiento del doble ciego.

Además de esto, en la inmensa mayoría de los estudios no se llevan a cabo evaluaciones de carácter objetivo, sino más bien se emplean test de tipo autoinformes. Podemos decir que son bastante pocos los estudios experimentales en cuyas evaluaciones se llevaron a cabo por personas que realmente desconocían en qué grupo estaba asignado cada paciente (15).

Pero, aún con todos estos inconvenientes y teniendo en cuenta que la investigación en mindfulness está aún en sus inicios, se hace susceptible de estudio de una manera importante para conseguir realizar una revisión exhaustiva de los efectos de la aplicación de las diferentes terapias cognitivas.

Varios estudios han conseguido también llevar a cabo una evaluación de diferentes variables de tipo fisiológico, pero nos centraremos más en los aspectos psicológicos y en los estudios de tipo cuantitativo que abarcan algún tipo de intervención terapéutica.

Efectos sobre la depresión y ansiedad

Diferentes investigaciones que se han ocupado de la eficacia de las distintas terapias de mindfulness en lo que se refiere a su efecto sobre pacientes que sufrían de ansiedad o de depresión. En lo que se refiere a los efectos sobre la ansiedad, encontramos que al aplicar esta serie de técnicas presentaron una disminución de la puntuación que obtuvieron con respecto a la ansiedad que padecían, así como de depresión y de severidad de los ataques.

Se llevó a cabo un seguimiento de estos pacientes y fue así como se logró demostrar que estos beneficios se mantenían al cabo del tiempo, concretamente tres años después. También se vió que este programa fue altamente eficaz para disminuir las rumiaciones en los pacientes que padecían depresión y ansiedad, y también el malestar psicológico, aumentar el nivel subjetivo en aquellas personas que referían haber conseguido los objetivos terapéuticos y así mismo para aumentar la velocidad con la que se finalizaba el tratamiento (27).

Este conjunto de técnicas han dejado patente su eficacia en comparación en el tratamiento que se aplicaba de forma habitual en una investigación en el que participaron pacientes que padecían depresión crónica, si bien es cierto que únicamente en el grupo que había sufrido un número mayor a dos recaídas previas.

En el periodo de tiempo que se llevó a cabo el estudio, que fue concretamente 60 semanas, el número de recaídas

das de estas personas fue menor de una forma considerable con respecto al grupo control. Los resultados de este estudio se llevaron a cabo también en otro en el que llegaron a encontrar unos resultados aún más positivos ya que la tasa de recaídas era aún menor.

La enfermedad depresiva se ha vinculado con una sobre-generalización de los recuerdos, de forma que se ha constatado que el entrenamiento en este tipo de técnicas de mindfulness fue eficaz para lograr reducir este hecho en pacientes que padecían depresión (14).

En un grupo de ancianos que padecían depresión y habían sido tratados con diferentes técnicas de mindfulness además de con el tratamiento de tipo farmacológico se han conseguido obtener, con respecto al grupo control, un incremento de las reducciones en las puntuaciones que habían sido recogidas con autoinformes, en relación con el grupo control, así como también un número mayor de remisiones también autoinformadas en el postratamiento de la depresión y lo mismo a los seis meses en los que llevó a cabo un nuevo seguimiento.

Otro estudio parecido con un grupo de ancianos que padecían trastorno de personalidad y también depresión de tipo crónico, que también estaban siendo tratados con fármacos y con terapias de mindfulness ha logrado constatar que existía una tasa aumentada de remisión en el grupo control, el cual estaba únicamente siendo tratado con fármacos, tanto en el post-tratamiento como en la nueva evaluación que se llevó a cabo a los seis meses del comienzo del estudio (28).

También se pudo observar en ese estudio que el grupo al que se había tratado con estas técnicas cognitivas había obtenido una puntuación más elevada en sensibilidad y en la conducta de evitación a agresiones interpersonales.

Aquellos pacientes que presentaban fobia social y han sido tratados de acuerdo con un protocolo que se basaba en terapias conductuales de una duración de diez sesiones, habían logrado conseguir mejoras considerables en sus síntomas. La ansiedad por el cálculo y las matemáticas ha sido también sometida a técnicas cognitivas, encontrándose que es efectiva de la misma manera que la desensibilización sistemática, si bien es cierto que la desensibilización ha conseguido una reducción más elevada de la ansiedad rasgo (26).

Tanto la ansiedad como la depresión se han vinculado a algún tipo de trastorno con repercusiones físicas como la dermatotilomanía y la tricotilomanía. Se ha comprobado que una versión de la terapia cognitiva ha resultado de una eficacia bastante alta para conseguir evitar la dermatotilomanía en un grupo de pacientes. Si bien es cierto que en este caso los resultados no se mantuvieron en el tiempo, pero tras administrar el tratamiento se han visto reducciones importantes de las medidas en lo que se refiere a la ansiedad, a la depresión y a la evitación experiencial.

En personas que presentaban tricotilomanía, la terapia cognitiva aplicada de forma conjunta con el entrenamiento en el cambio de hábitos, ha disminuido de manera importante la gravedad del trastorno, la evitación de experiencias y los síntomas que les provocaban la ansiedad y la depresión.

Efectos sobre los trastornos de personalidad

Este tipo de trastornos de personalidad han sido tratados a través de diferentes terapias de mindfulness en sus distintos enfoques. Concretamente el trastorno límite de personalidad y el trastorno obsesivo compulsivo.

Para empezar, con respecto al trastorno límite de la personalidad podemos decir que ha sido tratado en diversas ocasiones por terapias cognitivas, llevándose a cabo distintas investigaciones acerca de su efectividad. A modo de ejemplo podemos nombrar a Linehan y sus colaboradores, que han concluido que este tipo de terapia es eficaz para tratar el trastorno límite de la personalidad y que sus resultados son más positivos en relación al tratamiento que se emplea de forma habitual para este tipo de trastorno en lo que se refiere a la frecuencia y el riesgo de llevar a cabo conductas parasuicidas, en cuanto a la cantidad de veces que han permanecido hospitalizados tras recibir el tratamiento y también en lo referente a el uso de los servicios de urgencia, el funcionamiento de tipo psicológico, la ira, y también el ajuste social (29).

Otro estudio en el que se realizó una comparación entre este tipo de terapias y el tratamiento convencional encontró que estas terapias son mucho más eficaces para disminuir tanto la frecuencia como la gravedad de los hechos de carácter violento dentro de un grupo formado por pacientes que permanecían ingresados por un trastorno límite de la personalidad y así mismo se disminuyó de forma considerable tanto la frecuencia como la gravedad y la ira y hostilidad de tipo tanto física como verbal (25).

De igual forma se ha concluido que disminuyen las mediciones de las ideas suicidas, de la desesperanza, la ira expresada y la depresión. Este tipo de terapias también han sido ampliamente más eficaces que las Terapias que se centran en el propio paciente para disminuir las conductas parasuicidas y también las conductas impulsivas y la inestabilidad emocional.

Un grupo de mujeres que permanecían ingresadas por tener trastorno límite de la personalidad, tras recibir un tratamiento con terapias de mindfulness, redujeron las puntuaciones en las conductas disociativas, en depresión, ansiedad, estrés de tipo global y conductas suicidas.

Aquellos pacientes que estaban ingresados por tener trastorno límite de la personalidad junto con alguna enfermedad mental severa y que habían sido tratados con una terapia intensiva de mindfulness habían obtenido notables beneficios en las ideaciones suicidas, una reducción de las conductas que obstaculizan la calidad de vida y también de los síntomas tanto psiquiátricos como generales (29).

Otra terapia también de carácter intensivo ha logrado disminuir las puntuaciones obtenidas en la desesperanza y en la depresión, así como una importante mejoría en la adaptación de aquellas personas que estaban diagnosticadas de trastorno límite de la personalidad y también en crisis.

Por tanto podemos decir que la terapia cognitiva ha sido eficaz para la disminución de aquellas conductas de tipo problemático y también de las respuestas punitivas de las

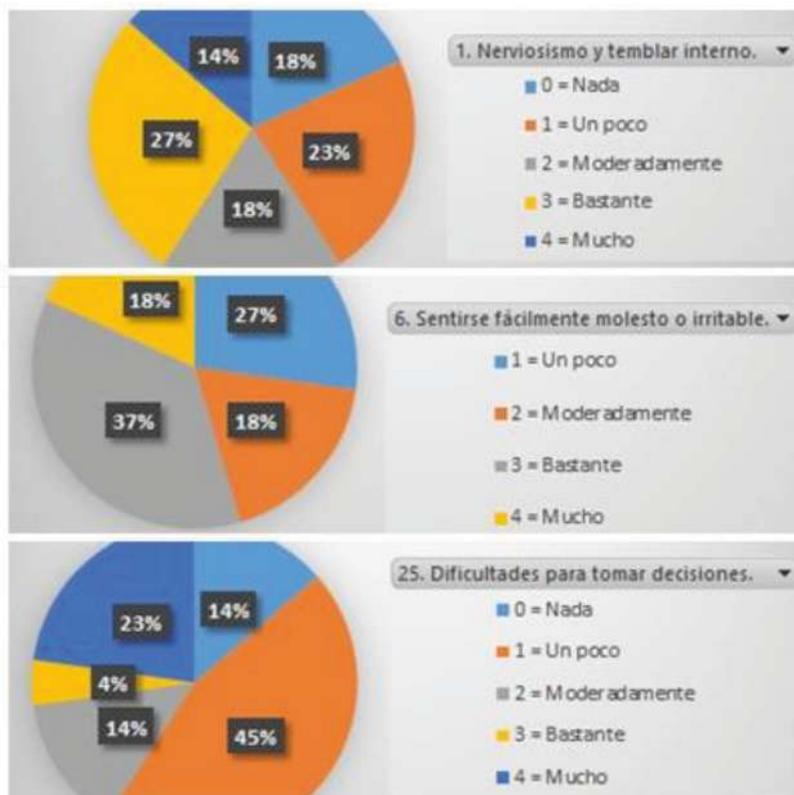


Figura 4. Datos recogidos al inicio de un programa de terapia cognitiva (30).

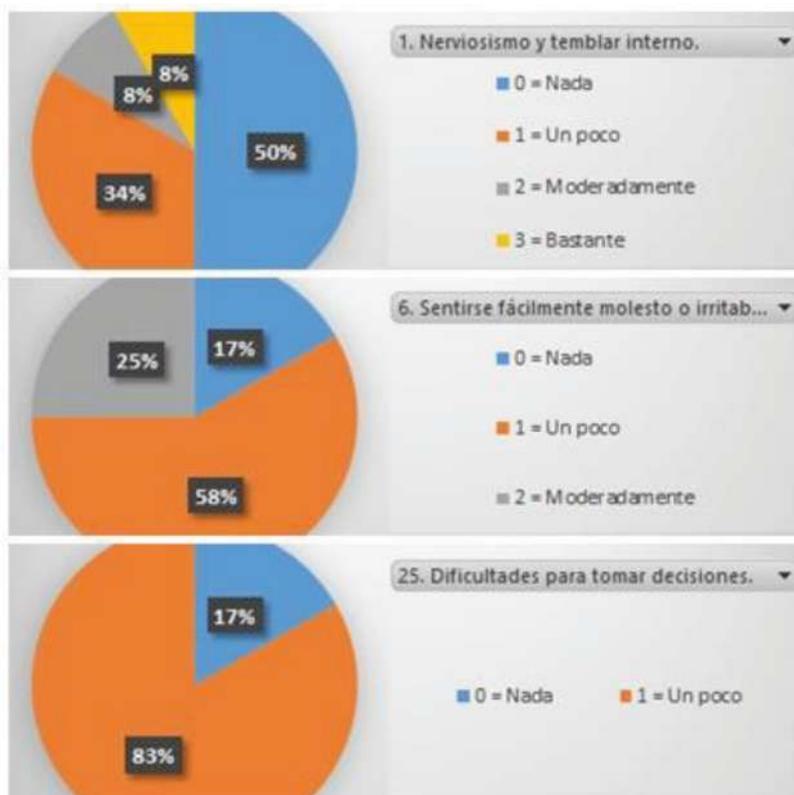


Figura 5. Datos recogidos al finalizar un programa de terapia cognitiva (30).

personas que vigilaban a un grupo formado por delincuentes que permanecían encarcelados.

En un grupo formado por adolescentes que padecían trastorno límite de la personalidad se aplicó una terapia cognitiva de tipo mindfulness y se obtuvo como resultado una

reducción en la cantidad de hospitalizaciones y una adherencia mayor al tratamiento.

Una versión de estas terapias cognitivas que fue adaptada a pacientes adolescentes que tenían una actitud desafiante resultó elevadamente eficaz en lo que se refiere a la

disminución de las conductas de tipo negativo y también en el aumento de las conductas positivas, todo ello informado por los cuidadores. Estos adolescentes manifestaron así mismo una disminución importante de los síntomas generales tanto los externos como los internos y también en la depresión (18,23).

Efectos sobre los trastornos de la alimentación

Los trastornos de la alimentación también han sido tratados con terapias cognitivas ya que se han aplicado a personas consideradas comedores compulsivos en los cuales se ha logrado una disminución tanto de la frecuencia con la que se producían los atracones como la magnitud de los mismos, y también menor puntuación en lo que respecta a la ansiedad y a la depresión con las que se pudo establecer una relación inversamente proporcional entre el tiempo que se empleó en practicar estas técnicas y la aparición de estas entidades (31).

En un grupo de mujeres que padecían bulimia se vió una disminución importante del número de atracones y del número de purgas con respecto a aquellas mujeres que aún estaban en lista de espera para ser atendidas.

Resultados bastante parecidos se han obtenido en un grupo en el que se consiguió una mayor disminución que las mujeres que estaban en la lista de espera en lo que respecta al número de días que habían llevado un atracón, del nivel de preocupación en lo que respecta al peso, la comida y su propia figura, la ira, la ansiedad y los afectos de tipo negativo.

Efectos sobre la psicosis

Varios autores habían hablado acerca de lo poco conveniente que resultaba la práctica de técnicas de meditación. En la búsqueda realizada no se ha encontrado evidencia científica sobre algún estudio que aplique este tipo de terapia en enfermos de psicosis.

Si que es cierto que en algún tipo de terapia cognitiva se han obtenido resultados beneficiosos en cuanto a la elevación del estado de ánimo de los pacientes y en cuanto a la disminución de la credibilidad sobre sus propios pensamientos e ideas (27).

Efectos sobre los pacientes con problemas adictivos

En varios de los enfoques sobre los que se ha realizado la revisión se habían aplicado diferentes terapias. En aquellos pacientes que se encontraban ingresados en una comunidad terapéutica con motivo del abuso de sustancias, tras haber sido sometidos a diferentes técnicas cognitivas habían obtenido una disminución de sus puntuaciones en las mediciones del estrés que ellos mismos percibían.

Un estudio empírico llevó a cabo una intervención para valorar la eficacia de un programa de técnicas cognitivas para obtener la abstinencia en pacientes fumadores y se encontró que tras seis semanas del tratamiento más de la mitad de los pacientes habían pasado una semana o más sin fumar. También en este estudio se evaluó el tiempo que habían dedicado a practicar meditación, obteniendo una

relación positiva en lo que se refiere a la abstinencia al tabaco y también con el malestar de tipo afectivo (18,25).

Efectos del mindfulness sobre el embarazo

Con el paso del tiempo va aumentando la importancia de cuidarse no sólo en la parte física sino también en la emocional durante el periodo de gestación. Recientes investigaciones han señalado que el hecho de practicar técnicas como la meditación, el mindfulness o yoga pueden conseguir una protección de la salud de la madre gestante y también para lograr un correcto desarrollo del feto durante los nueve meses de gestación. Pudiendo también influir en la actitud con que la madre vaya a afrontar el parto de una manera positiva.

El mindfulness hace posible que la mujer se centre en el momento presente, en el aquí y el ahora a través de diferentes técnicas de atención plena y yoga. Esto les permite llegar a concienciarse lo que sucede desde un punto de vista amable y bajo una actitud abierta, sin enjuiciar.

Aunque la definición pueda parecer sencilla en un primer momento, precisa de mucha práctica para conseguir lograrlo, así como constancia y motivación.

Las siglas MBSR que se refieren al "Mindfulness Based Stress Reduction" consiste en un programa de entrenamiento del mindfulness que se encuentra dentro de los más comúnmente conocidos y estudiados. Fue definido por Jon Kabat Zinn a últimos de los años setenta en el contexto de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (31).

El MBSR está considerado como un tipo de intervención psicoeducativa que se basa en ocho sesiones de una periodicidad semanal y también un día completo de práctica intensiva. Este tipo de entrenamiento hace posible que se vaya produciendo una integración de una manera paulatina en las bases de lo que es la propia meditación y además permite que las personas que lo practiquen obtengan una serie de herramientas que permiten brindar una ayuda que hace posible que las personas estén presentes en las cosas que suceden a cada momento en sus vidas, haciendo posible un manejo más efectivo de las dificultades que se puedan presentar.

En las tres últimas décadas las técnicas de mindfulness se han extendido a diversos ámbitos, pasando por hospitales y colegios, así como grandes empresas y en personas que cumplen algún régimen penitenciario.

Diversos estudios han constatado la evidencia de que las técnicas de mindfulness tienen amplios beneficios, dentro de los cuales encontramos el hecho de conseguir estados emocionales de tipo positivo, una reducción del nivel de estrés o también una mejoría del sistema inmunitario en las personas que poseen ciertas condiciones tanto patológicas como psiquiátricas de diferente índole y que pueden abarcar el dolor de tipo crónico, enfermedades oncológicas y algún tipo de trastorno como la ansiedad o la depresión.

La gestación es uno de los momentos fundamentales dentro de la vida de una mujer. Si bien es cierto que el

embarazo socialmente está asumido como una noticia optimista, la gestante, ciertamente en ocasiones no se encuentra en un estado de plena felicidad o bien no en un ambiente relajado. Con frecuencia presente una serie de preocupaciones, una serie de tareas que parece no tener fin, lo cual puede llegar a conducir a estados de insomnio y con frecuencia molestias de tipo físico, dentro de los que podemos encontrar cansancio físico, algias dorsales, cervicales y lumbares, edemas en los miembros inferiores y alteraciones de tipo mental (32).

Transcribiendo estos datos a cifras, se puede decir que aproximadamente el 18% de las mujeres perciben un cierto estado de depresión durante los nueve meses de gestación, y el nada despreciable porcentaje del 21% padecen ansiedad de carácter grave (11).

Varias investigaciones llevadas a cabo de forma reciente hacen una sugestión sobre la relación entre el hecho de practicar mindfulness y el beneficio que obtienen las mujeres gestantes en lo que se refiere a la reducción del estrés y al mantenimiento de su estado de ánimo, teniendo como consecuencia unos bebés más saludables y con una disminución de problemas en el desarrollo en la etapa postnatal.

Si bien es cierto que este tipo de estudios se pueden encontrar aún en fases muy incipientes, existen varios investigadores que han depositado su confianza en las intervenciones que se basan en el mindfulness, que tienen lugar en grupo y que son ciertamente accesibles y fáciles de llevar a cabo y producen incontables beneficios en las madres y en los bebés.

Por estas circunstancias, el grupo de investigación Fetal Medicine Research Center inició en el año 2017 un estudio de gran amplitud sobre este tema.

A día de hoy se sabe que las mujeres gestantes que presentan unos elevados niveles de cortisol (hay que tener en cuenta que esta hormona es un indicador importante del nivel de estrés) presentan un riesgo más elevado de padecer un parto prematuro o un parto tardío, dar a luz bebés con bajo peso al nacimiento e incluso con problemas respiratorios (23,28).

Todos estos aspectos suelen establecer una relación con puntuaciones bajas en el test de Apgar. Este test se lleva a cabo en el momento del nacimiento y a los cinco minutos de vida. La primera puntuación que se obtiene nos da una orientación fiable de como se adaptó ese recién nacido al proceso del parto y la puntuación a los cinco minutos nos refleja la adaptación del recién nacido a la vida extrauterina. En este test se realiza una valoración del pulso, de los reflejos, del nivel de actividad y de la dificultad respiratoria.

El hecho de practicar mindfulness hace posible que las personas centren su atención en la experiencia interna, esto es, en todas las cosas que están sintiendo tanto física como de forma mental. Y de la misma forma prestan atención a la experiencia externa, en cada uno de los momentos, sin hacer esfuerzo alguno por cambiar las cosas, tomando una actitud de aceptación y apertura de mente.

Así podemos encontrar, a modo de ejemplo que una embarazada podría llevar a cabo un proceso de aprendizaje

para lograr atender y realizar una observación minuciosa de todas aquellas sensaciones que van apareciendo conforme se va acercando el momento del parto. En aquellos momentos en los que se empiezan a sentir contracciones, pérdidas de líquido amniótico o pinchazos y calambres (29).

También esta serie de técnicas pueden hacer posible que la mujer gestante que se encuentre en fase de parto acepte las emociones como el dolor que pueda llegar a sentir en esos momentos y evitar que el hecho de anticiparse al dolor que vayan a percibir y por tanto hacer que este pueda o bien aumentar o bien empeorar.

De esta manera, la mujer gestante puede llevar a cabo un manejo más adecuado y eficaz de sus propias emociones y mantener una sensación de equilibrio estable durante el proceso del parto.

El hecho de que la mujer tenga un manejo correcto de la ansiedad durante su etapa de gestación es un punto clave y fundamental tanto para la salud de las mujeres como para la de sus hijos.

En varias investigaciones llevadas a cabo entre los años 2008 y 2012, las mujeres que se encontraban en su segundo trimestre de gestación participaron en un programa de terapias de mindfulness de una duración de ocho semanas para disminuir el estrés que abarcaba diferentes prácticas como eran la atención a la respiración, llevar a cabo un escáner corporal o realizar ejercicios de yoga (17).

El entrenamiento estaba encaminado a conseguir ayudar a las mujeres a un manejo importante de su atención y de conciencia plena para aprender así a convivir con una serie de sensaciones que se producen en la zona abdominal y aprender así a lograr un manejo de todas aquellas molestias que tienen lugar durante el embarazo y el miedo que pueda suscitar el momento del parto.

Como resultado de aplicar estas técnicas a las mujeres embarazadas se obtuvieron una serie de beneficios (12,31):

- Aprender a respirar y parar, consiguiendo un manejo de las situaciones que se producían a cada momento y aprendiendo a tomar conciencia de la capacidad que poseen para responder en vez de adoptar una postura reaccionaria a emociones como son la frustración o el enfado.
- Estas mujeres demostraron una importante reducción de la ansiedad y de otro tipo de emociones como la aflicción, la vergüenza, la hostilidad o la angustia.

En el año 2014 se llevó a cabo otro estudio en el que participaron cuarenta y siete mujeres que se encontraban o en el primer o en el segundo trimestre de embarazo y que referían un nivel elevado de estrés.

Durante un periodo de tiempo de seis semanas realizaron un aprendizaje en el que pudieron trabajar con el dolor, las emociones de tipo aflitivas y otra serie de situaciones difíciles de la gestación, consiguiendo una disminución de la ansiedad en el período del embarazo.

El mindfulness hizo que las mujeres pudieran poseer una serie de herramientas que les permitan una regulación de sus emociones de tipo complejo y permitir de esta manera hacer frente a una serie de dificultades que puedan producirse durante el periodo de gestación.

El hecho de prestar atención a la forma en la que van fluctuando las emociones y las sensaciones que van sucediéndose durante el transcurso del día está considerada una forma de conseguir un desarrollo de la conciencia y de lograr restar la tendencia que existe actualmente de asumir que las cosas no siempre suceden de la manera que esperamos. Lo importante es conectar con la realidad que tenemos en cada momento de una manera fiel, haciendo un reconocimiento de las experiencias nuevas que vayan surgiendo (30).

Como ejemplo, las mujeres embarazadas podrían tener la idea preconcebida de que el embarazo y el parto son experiencias agotadoras y esto les puede hacer una desviación de la atención de aquellos momentos que son felices y de carácter relajado y que también se pueden suceder durante los meses de embarazo.

En un estudio que se realizó en el año 2016, un grupo de mujeres de Israel que se encontraban en el periodo comprendido entre el segundo y el tercer trimestre de gestación, recibieron un tipo de formación para lograr un correcto manejo de su atención y se les hizo una petición que consistía en escribir dos veces cada día una descripción de como se sentían tanto mental como físicamente, para que lograsen así darse cuenta de los cambios que se iban produciendo en lo que se refiere a la naturaleza de las experiencias (22).

Estas mujeres se compararon con otras que únicamente habían leído acerca de las experiencias tanto positivas como negativas de otras mujeres en el periodo de gestación. Se vio que el grupo de mujeres que habían practicado mindfulness incrementó su nivel de bienestar, su entusiasmo y la determinación durante el periodo de ejercicio.

Cuanto más conscientes lograban ser las mujeres, mayor incremento de su bienestar lograron, de su autoestima y de la satisfacción con su propia vida un mes después de que tuviese lugar el nacimiento de sus hijos, considerando este como un momento difícil y con un nivel de exigencia elevado y que implica una movilización de todos los recursos que una persona posee.

Muchas de las preocupaciones que tienen las mujeres gestantes están relacionadas con la probabilidad de que suceda un parto prematuro. Los bebés que nacen antes de que se cumplan las 37 semanas de gestación tienen un riesgo aumentado de tener problemas de tipo respiratorios, y de los sentidos de la audición y de la visión así como algún tipo de retraso en el desarrollo (17,31).

Las madres de los bebés prematuros sufren con una probabilidad más elevada ansiedad, depresión o estrés, que, con frecuencia pasan a un segundo plano, centrando toda la atención en el bebe prematuro.

La atención llamada plena tiene un papel especialmente importante en estas situaciones. En un estudio llevado a cabo en el año 2005 en el que participaron 335 mujeres gestantes en la India, la mitad de ella habían practicado

técnicas de yoga y meditación, pero la otra mitad daba un paseo de una hora diaria de duración, empezando en el segundo trimestre y siguieron haciéndolo hasta el momento del parto (24).

El grupo de las mujeres que practicaban yoga y meditación tuvo una proporción menor de bebés prematuros, y también un menor número de bebés con bajo peso en el momento del nacimiento.

Las mujeres que llevaron a cabo este tipo de técnicas obtenían también mejores puntuaciones en el test de Apgar de sus bebés.

En el año 2015 en Holanda se llevó a cabo un estudio que dejó constancia de que aquellos bebés cuyas madres practicaban mindfulness de una manera habitual durante el segundo trimestre de embarazo, tuvieron un menor número de problemas de salud, tuvieron una mejor adaptación a los sucesos estresantes en sus vidas y controlaron mejor el nivel de atención.

A modo de ejemplo encontramos que los bebés eran más propensos a calmarse de una manera rápida tras un episodio de llanto cuando sus madres llevaban a cabo alguna técnica de mindfulness y tenían unos niveles de ansiedad menores.

Un estudio llevado a cabo en el año 2015 estudió la capacidad de atención de los bebés frente a los estímulos sonoros, siendo esta capacidad fundamental para el aprendizaje. Para llevarlo a cabo se captaron a 78 mujeres en su segundo trimestre de gestación, varias de ellas practicaban de forma habitual mindfulness. Al cabo de diez meses tras el parto, les pusieron una serie de grabaciones de sonidos que resultaban repetitivos de forma alterna con cuentos. Se llevó a cabo un análisis de la actividad cerebral, y se vio que los hijos de aquellas mujeres que realizaban mindfulness prestaban una atención menor a los sonidos de carácter repetitivo que en principio no tenían mayor relevancia, lo cual era señal de que utilizaban de una forma correcta su atención (23).

Todos estos hallazgos en diferentes estudios conducen a la sugestión de que existe la posibilidad de que los múltiples beneficios del mindfulness no finalicen únicamente con la madre, ni si quiera con el propio nacimiento sino que logren alargarse hasta más allá de la infancia.

CONCLUSIONES

El mindfulness también conocido como atención plena o concentración plena es una manera sencilla de aliviar cualquier tipo de sufrimiento que puedan llegar a tener las personas. Se podría decir que consiste en una práctica que nos permite hacer conscientes diferentes sensaciones que suceden en nuestro organismo y que de forma habitual nos pasarían desapercibidas. Esto sucede porque aunque tengamos esta habilidad, no se practica de una forma consciente y son pocas las ocasiones en las que dedicamos un tiempo más o menor prolongado para lograr conseguir este tipo de concentración (17).

Los orígenes de esta práctica constan de una antigüedad de aproximadamente 2500 años y se remonta a la tradi-

ción budista que tiene su origen en la meditación. Cualquier tipo de persona puede lograr conseguir beneficios practicando el mindfulness. Por todos es sabido que los profesionales de la salud son unos de los principales afectados por los efectos del estrés laboral al que se someten de una manera continuada. Dada la naturaleza de su trabajo no son pocas las ocasiones en las que los profesionales de la salud se ven sometidos a estrés de tipo crónico y esto tiene una repercusiones sobre su salud (11).

El mindfulness está considerada una de las estrategias que presentan una eficacia mayor en lo que se refiere a la disminución y prevención de los efectos que les supone a las personas estar sometidos a estrés de una manera continuada.

Consiste en una habilidad que se puede conseguir llevar a cabo tras realizar un entrenamiento correcto. Esta técnica está basada en los conocimientos tradicionales y tiene un recorrido milenario. Consigue proporcionarnos una disminución y control de los agentes estresantes y nos da por tanto las herramientas para poder afrontarlos correctamente.

A modo de conclusión se señalan a continuación varios puntos en relación a los beneficios del mindfulness sobre la salud tanto física como mental.

El mindfulness permite incrementar la inteligencia emocional. Varios estudios demostraron que el hecho de practicar mindfulness mejora de forma importante la autoconciencia, el autoconocimiento, lo cual conduce a un reconocimiento más correcto de las emociones, tanto las propias como las de los demás y esto conduce a una mejor gestión de las relaciones personales.

El mindfulness es un potente estímulo para lograr aumentar la creatividad en las personas, ya que conduce a la mente a un estado de calma que da lugar a un mayor espacio para nuevas ideas y consiguen desplazar todo tipo de emociones negativas y preocupaciones cotidianas. Al conseguir una atención plena en el momento actual, permitimos que la persona consiga sentirse más libre y por tanto creativa.

También el mindfulness tiene unos importantes beneficios en la capacidad de concentración. Uno de los mayores beneficios que se obtienen tras la práctica de la concentración plena es que facilita la concentración en una única cosa. Esta capacidad hace que llevemos a cabo una generalización de todas las cosas que cada persona puede realizar, bien sean estas tareas de cierta dificultad o tareas simples (27).

El mindfulness hace que logremos evitar las distracciones y nos proporciona un nivel más elevado de concentración en lo que estamos realizando en cada momento concreto.

La práctica de este tipo de técnicas de meditación nos permite también hacer frente al insomnio, ya que conduce al organismo a un estado de relajación y nos facilita el mantener alejadas cualquier tipo de preocupaciones. Esto hace posible que tengamos un menor nivel de activación de tipo cortical y nos consigue adentrar en un estado propicio para inducirnos el sueño y también a mejorar la calidad del mismo.

También el mindfulness tiene un papel importante en dos de las entidades dentro de la salud mental con más prevalencia en nuestro país como son el estrés y la ansiedad. Quizá dentro del campo de la salud mental se han llevado a cabo mayor número de estudios de investigación que nos permiten conocer ampliamente los beneficios del mindfulness sobre la salud de las personas.

El estrés así mismo está vinculado y conlleva otra serie de patologías como pueden ser la hipertensión, problemas cardiacos, enfermedades de tipo coronarias, ansiedad y trastornos del estado de ánimo. Por tanto, a día de hoy sabemos que el mindfulness nos ayuda ampliamente a combatir tanto el estrés como la ansiedad, conduciéndonos a un estado de calma y serenidad, produciendo esto una disminución de las concentraciones de cortisol que es la hormona que nuestro cuerpo libera en situaciones de estrés, y nos ayuda a detectar las respuestas que podamos presentar frente al estrés en primer lugar (30).

En cuanto a los beneficios del mindfulness en el embarazo y el parto, existen a día de hoy evidencia científica en la que se refleja los beneficios que obtienen las mujeres en este período tan crucial de su vida. Ya que la práctica de estas técnicas hace posible que las mujeres tenga un embarazo y un parto más consciente y por tanto de una mayor calidad, les permite así mismo lograr un autocontrol sobre sus sentimientos y emociones y estos beneficios se ven reflejados en el propio bebé hasta incluso una etapa infantil.

BIBLIOGRAFÍA

1. Langer E, & Ngnoumen C. Mindfulness. In Positive Psychology. 2017: 95-111. Routledge.
2. Germer C, Siegel R, & Fulton P. (Eds.). Mindfulness and psychotherapy. Guilford Publications. 2016.
3. Segal Z, & Teasdale J. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Guilford Publications. 2018
4. Tang Y, Hölzel B, & Posner M. The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience. 2015; 16(4): 213-225.
5. Stahl B, & Goldstein E. A mindfulness-based stress reduction workbook. New Harbinger Publications. 2019.
6. Hanh T. The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation. Beacon Press. 2016.
7. Khoury B, Sharma M, Rush S, & Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. Journal of psychosomatic research. 2015; 78(6): 519-528.
8. Sibinga E, Webb L, Ghazarian S, & Ellen J. School-based mindfulness instruction: An RCT. Pediatrics. 2016; 137(1): 2015-2532.
9. Ting-Toomey S. Identity negotiation theory and mindfulness practice. In Oxford Research Encyclopedia of Communication. 2017.

10. Baer R, Crane C, Miller E, & Kuyken W. Doing no harm in mindfulness-based programs: conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review*. 2019.
11. Dahlgard J, Jørgensen M, van der Velden A, Sumbundu A, Gregersen N, Olsen R, & Mehlsen M. Mindfulness, health, and longevity. In *The Science of Hormesis in Health and Longevity*. 2019: 243-255. Academic Press.
12. De Vibe M, Bjørndal A, Fattah S, Dyrdal G, Halland E, & Tanner-Smith E. La práctica del Mindfulness o Atención Plena mejora la salud y la calidad de vida en adultos. 2018.
13. Martínez M. Activamos el «modo ser» en los entornos educativos con la práctica del mindfulness. *Aula de innovación educativa*. 2019; (282): 39-43.
14. Muñoz-Sanjosé A, Rodríguez Vega B, Fernández Liria A, Bayón Pérez C, & Palao Tarrero Á. Narrativas, Mindfulness y diálogo colaborativo. 2019.
15. Hervás G, Cebolla A, & Soler J. Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*. 2016; 27(3): 115-124.
16. Rodríguez Zapata M, Pascual L, & Carlos J. Mindfulness, bienestar y salud. 2019.
17. Vázquez-Dextre E. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*. 2016; 79(1): 42-51.
18. Pérez V. Mindfulness y Psicoterapia 10 años después (2006-2016). *Revista de psicoterapia*. 2016; 27(103): 1-5.
19. Batalla M, Caparrós E, Blasco J, Albiol L, & Martí A. Mindfulness, empatía y compasión: Evolución de la empatía a la compasión en el ámbito sanitario. *RIECS: Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*. 2019; 4(1): 47-57.
20. García R, & García-Campayo J. El impacto de mindfulness en el mundo. 2017.
21. Gómez A. A propósito de un caso: Mindfulness y terapia cognitivo conductual aplicados para el tratamiento de la amaxofobia. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*. 2017; 5(1): 77-97.
22. Pérula-Jiménez C, Pérula L, Jiménez C, & Vaquero-Abellán M. Estrés y nivel de conciencia plena en profesionales de atención primaria que siguen mindfulness. 2017.
23. del Pulgar E, & Moreno A. Mindfulness, prevención y control del síndrome de desgaste profesional en la enfermería española. *Revista Enfermería del Trabajo*. 2017; 7(3): 70-75.
24. Cruz A, & Castillo M. Consejo Breve y Reflexología Facial para Reducir el Estrés y el Consumo de Alcohol: Un Estudio de Caso. *Health and Addictions/Salud y Drogas*. 2019; 19(2): 70-77.
25. Llácer L, & Campos M. Mindfulness y cáncer: aplicación del programa MBPM de "Respira Vida Breatworks" en pacientes oncológicos. *RIECS: Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*. 2018; 3(2): 33-45.
26. Iglesias A, del Barrio J, González-Santos J, Castro F, González J, Góngora D, ... & Barbadillo A. Mindfulness y rehabilitación neurocognitiva. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*. 2017; 1(1): 21-34.
27. Ocampo L, Castillo M, García N, García K, Rodríguez N, & Benavides J. Atención plena y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Parainfo Digital*. 2019.
28. Guzmán-Cortés J, Calvillo H, Bernal J, & Villalva-Sánchez JA. Beneficios de la práctica de Mindfulness y el proceso atencional: una revisión teórica sobre su relación. *DIVULGARE Boletín Científico de la Escuela Superior de Actopan*. 2019; 6(11).
29. Jimeno A, & López S. Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*. 2019; 36(1): 74-83.
30. Mestre G, & Sola I. Sexualidad y embarazo. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*. 2017; (1): 103-104.
31. Freddy Martínez-Paredes J, & Jácome-Pérez N. Depresión en el embarazo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2019; 48(1).
32. Romero C, Key E, Minaya D, & Danilo D. Nivel de satisfacción en la atención del parto en pacientes atendidas en el Hospital General "Ernesto German Guzmán Gonzales"—Oxapampa de julio a diciembre del 2017. 2019.