

EVIDENCIA CIENTÍFICA EN MEDITACIÓN Y CONTACTO INTERIOR

El contacto interior es poner en movimiento un enlace de nuestra propia voluntad, que permita sostener el bienestar en nuestro cuerpo o en nuestra experiencia cotidiana. Es uno de los diferentes recursos que tenemos para establecer el vínculo con la vida. Por otra parte la meditación, es una actividad que produce el enlace completo que nos lleva a una integración de nuestra conciencia a este fluir vital. La gran actitud que logramos desarrollar con estos ejercicios es la focalización en el aquí y el ahora, asociado a una aceptación de la experiencia presente.

De acuerdo a lo anterior, conoceremos cual es la estructura de nuestro cuerpo, que se relaciona con el impulso vital interno y como lo podemos poner en movimiento por medio del contacto interior y de la meditación.

La meditación ha demostrado beneficios clínicos en tratamiento del dolor², el abuso de sustancias^{3,4}, los desórdenes de ansiedad⁵, la depresión⁶ y además ayuda a incrementar el bienestar psicológico en la población sin patologías diagnosticadas. Estos resultados se han asociado a cambios como una mayor capacidad para focalizar la atención a voluntad^{7,8}, mayor flexibilidad cognitiva⁹, una menor reactividad afectiva^{10,11} y modificaciones de la mirada distorsionada o exagerada de uno mismo¹².

Respecto a la mencionada red neuronal de modo por defecto, en el año 2011, un grupo de investigadores estadounidenses publicó en las Actas de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, cómo la meditación produce una menor activación de los dos núcleos neuronales primarios de esta red neuronal, que son la corteza cingulada posterior y la corteza prefrontal medial. Como era de esperarse, luego de un ejercicio sostenido de meditación, los participantes reportaron una menor preocupación mental y los investigadores se dieron cuenta que la actividad neuronal de ellos, se sostenía incluso cuando no estaban meditando. Esto sugiere que la practica de la meditación genera cambios permanentes en la red de activación predominante, que en este caso ya no es la de modo por defecto, sino que una más presente y consciente¹.

Otro estudio que sostiene esta permanencia en los cambios generados durante la meditación, es uno realizado en España¹³. Este involucró a un grupo de médicos de atención primaria, a quienes se les midió los niveles de ansiedad y estrés, antes y después de un entrenamiento de Meditación. Los resultados muestran niveles significativos de reducción del estrés y la ansiedad del grupo de meditantes en comparación con el grupo control. Además a las 6 semanas de finalizado el entrenamiento se volvió a medir los niveles de ansiedad y estrés, observando que se mantenía la reducción en el grupo experimental, esta última conclusión supone, por los experimentadores, una alta adherencia de los participantes a la meditación, ya que lograban sostener su mejoría.



La meditación como herramienta posee otro beneficio, que es muy útil en términos de nuestro bienestar, ya que además de detener la actividad de la red de modo por defecto, es capaz de activar una zona del cerebro que tiene una gran influencia en la focalización de nuestra atención, la corteza cingulada anterior.

Esta zona cerebral, es la encargada de detectar aquello que no estamos haciendo bien, para ello incrementa, dirige o re ajusta la ATENCIÓN a aquello que necesitamos y envía señales a todo el cerebro, para que nuestra conducta se alinee con aquello que necesitamos para estar bien. De esta forma, detiene el funcionamiento automático de nuestras conductas, donde frente a estímulos similares, estamos acostumbrados a responder de la misma forma, con una gran carga emocional que nos genera incertidumbre y frustración.

Tenemos entonces tres puntos trascendentes respecto a los efectos de la meditación en nuestra vida cotidiana. El primero es que disminuye la actividad mental que altera nuestra felicidad, el segundo que reduce el estrés a largo plazo y el tercero es que activa la corteza cingulada anterior, lo que nos permite focalizar nuestra atención con mayor facilidad, orientándola a nuestro bienestar.



BIBLIOGRAFÍA

1. Judson A. Brewer, et al. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity PNAS 2011 ; published ahead of print November 23, 2011, doi:10.1073/pnas.1112029108
2. Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R (1985) The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med* 8(2):163–190.
3. Bowen S, et al. (2009) Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Subst Abus* 30:295–305.
4. Brewer JA, et al. (2009) Mindfulness training and stress reactivity in substance abuse: Results from a randomized, controlled stage I pilot study. *Subst Abus* 30:306–317.
5. Goldin P, Ramel W, Gross J (2009) Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *J Cogn Psychother* 23:242–257.
6. Teasdale JD, et al. (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol* 68:615–623.
7. Jha AP, Krompinger J, Baime MJ (2007) Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci* 7(2):109–119.
8. Lutz A, et al. (2009) Mental training enhances attentional stability: Neural and behavioral evidence. *J Neurosci* 29:13418–13427.
9. Moore A, Malinowski P (2009) Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Conscious Cogn* 18(1):176–186.
10. Farb NA, et al. (2010) Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion* 10(1):25–33.
11. Goldin PR, Gross JJ (2010) Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion* 10:83–91.
12. Farb NAS, et al. (2007) Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Soc Cogn Affect Neurosci* 2:313–322.

