

# Beneficios del Mindfulness

- ✓ A través del Mindfulness se facilita el estado de gracia, la sensación de fluir: Como describe Mihály Csíkszentmihályi en su libro *Flujo: La psicología de la experiencia óptima* (1990), es ir por la vida sin que esta suponga un esfuerzo continuo. En lugar de que sea una lucha en la que las satisfacciones duran poco, vivirla más como un disfrute continuo, una sensación de estar en paz resolviendo lo que ocurre a cada momento con los mínimos agobios. En neurociencia lo vemos sobre todo por la mayor sincronía interhemisférica.
- ✓ Flexibilidad en las respuestas: En lugar de reaccionar automáticamente poder elegir la respuesta adecuada, ser creativos. Esto es así porque facilita el ser conscientes de las creencias, emociones, etc., que filtran la realidad y subyacen a nuestros automatismos. Al ser “descubiertas” dejan libertad de elección. Es conocer nuestros “pre-juicios” para romperlos, “desaprenderlos”. Funciona a través de la atenuación del procesamiento cerebral *top-down* (de arriba abajo) en favor del *bottom-up* (de abajo a arriba), el que libera el “aquí y ahora”.
- ✓ Mejora de la concentración, la atención sostenida y la intuición: Practicar Mindfulness conlleva que la cantidad de pensamientos que aparecen y su capacidad para arrastrarnos fuera de donde nos queremos focalizar se reduzcan considerablemente. Esta bajada del “ruido mental” conlleva un silencio que permite estar más concentrados, durante más tiempo y favorece los procesos de “insight”, darse cuenta o intuición. Observamos mayor equilibrio interhemisférico de la sincronía en fase de los disparos neuronales.
- ✓ Restablecimiento del equilibrio emocional: Favorece los estados de ánimo y afectividad positivos y las estrategias de afrontamiento frente a las de evitación. De aquí que el Mindfulness sea el *gold standard* —tratamiento de referencia—, en las intervenciones en recaídas en depresión. Queda reflejada en los estudios con resonancia magnética funcional una mayor activación cortical prefrontal izquierda.
- ✓ “Auto-empatía” y empatía: Reconocimiento y manejo de las propias emociones, reconocimiento de las de los demás y mejora de las relaciones (a lo que también

contribuyen los anteriores beneficios). Sobre todo por el aumento de la sincronización gamma de las neuronas espejo.

- ✓ Mejora del sistema inmunitario: Resultados beneficiosos frente al estrés y la gran cantidad de patologías con alteraciones inmunitarias. Medido con diversos indicadores como las células *NK* (“asesinas naturales” en español).
- ✓ Incremento de la autorregulación orgásmica, de la homeostasis corporal, involuntaria y voluntaria: Se verifican una mayor capacidad de modulación de la respiración y del ritmo cardíaco. Y una menor frecuencia cardíaca y presión sanguínea. Aumenta la capacidad de reconocimiento de la información sensorial externa, la interocepción y la propiocepción y el acomodo frente a la nueva situación.
- ✓ Mejora del sistema nervioso: En general, y en particular de la integración y organización de la información, la dirección de las respuestas y la apertura de conciencia (entendimiento de lo que ocurre). Debido principalmente al desarrollo y la sincronización interna de la corteza prefrontal medial, el área cerebral más importante a la hora de la integración neuronal.

*Francisco José Puertas*