

# Mindfulness, ciencia y arte: siguientes pasos

MARCELO DEMARZO<sup>1</sup>, DANIELA RODRIGUES DE OLIVEIRA<sup>1</sup>, PRISCILA PALOMO<sup>1</sup>, VERA SALVO<sup>1</sup>, DAVID WILSON<sup>1</sup>, KAREN CICUTO<sup>1</sup>, LETÍCIA SOUZA<sup>1</sup>, MARCELO MAPURUNGA<sup>1</sup>, MARIA LUCIA FAVARATO<sup>1</sup> Y JAVIER GARCÍA-CAMPAYO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Mente Aberta – Centro Brasileño de Mindfulness y Promoción de la Salud – UNIFESP, Brasil*

<sup>2</sup>*Universidad de Zaragoza, España*

## Resumen

El número de investigaciones científicas acerca de *mindfulness* ha crecido de manera exponencial en los últimos años. Son diversas las metodologías utilizadas y las demostraciones acerca de los beneficios que el entrenamiento de *mindfulness* puede traer para la salud de los sujetos. Entre los principales componentes demostrados están la autorregulación emocional, la reducción del estrés, la ansiedad, los dolores crónicos y la prevención de recaídas en depresión. Aun así, la investigación en *mindfulness* debe continuar evolucionado, por lo que el objetivo de este artículo-comentario es añadir y discutir, a partir de la experiencia científica y clínica de los autores (“ciencia y arte”), algunos aspectos fundamentales que aún no están plenamente desarrollados en el campo de *mindfulness*, a saber: el énfasis en el impacto de las intervenciones basadas en *mindfulness* sobre la calidad de vida, la perspectiva de “segunda persona” y el estudio en profundidad de los efectos no esperados de esas intervenciones. Nuestro reto principal es fomentar una reflexión más amplia sobre el futuro de la ciencia y arte de *mindfulness*.

**Palabras claves:** arte, calidad de vida, ciencia, efectos no esperados, *mindfulness*, segunda persona

## Mindfulness, science and art: Next steps

### Abstract

The number of scientific investigations about mindfulness has grown exponentially in recent years. The methodologies used and the evidence about the benefits that mindfulness training can bring to the health of the subjects are diverse. Among the main components demonstrated are emotional self-regulation, stress, anxiety, and chronic pain symptoms reduction, and prevention of relapses of depression. On the other hand, the research in mindfulness must evolve some fundamental aspects that are not yet fully developed in the field, namely: the emphasis on the impact of mindfulness-based interventions on the quality of life; the “second person” perspective; and the in-depth study of the unexpected effects of these interventions. Thus, the goal of this commentary-article is to add and discuss those aspects from the scientific and clinical experience of the authors (“science and art”). Our main challenge is to provoke a broader reflection on the future of the science and art of mindfulness.

**Key words:** Art, quality of life, science, unexpected effects, mindfulness, second person perspective

## 1. INTRODUCCIÓN

El artículo-objetivo de Moscoso (2018) ofrece una amplia revisión sobre los conceptos, mecanismos y eficacia de las intervenciones basadas en *mindfulness* (IBM), lo que enriquece la literatura científica en lengua española sobre este tema. Con ese aporte, Moscoso demuestra que las investigaciones sobre *mindfulness* aún son deficientes en muchos aspectos, aunque la suma de

---

Dirigir toda correspondencia al autor a la siguiente dirección: Marcelo Demarzo. Departamento de Medicina Preventiva, Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, Rua Botucatu 740, São Paulo, Brasil. CP: 04023-900. Correo electrónico: demarzo@unifesp.br

RMIP 2018, Vol. 10, No. 2, pp. 132-135

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com  
Derechos reservados ©RMIP

la evidencia actual de las IBM es positiva, especialmente la relacionada con los síntomas y trastornos de ansiedad, depresión y dolor crónico. La idea señalada, por tanto, es que dichas intervenciones tienden a ser alternativas terapéuticas a las que actualmente existen y que el programa de terapia cognitiva basada en *mindfulness* (*mindfulness based cognitive therapy* o MBCT, por sus siglas en inglés)— ayuda a la prevención de recaída depresivas, con tres o más episodios previos (Moscoso, 2018; Kuyken *et al.*, 2016).

Este autor, por otra parte, también explica que todavía no se ha establecido una definición clara para el concepto *mindfulness*, el cual se suele relacionar más con el término *awareness* que con la atención enfocada. Igualmente, destaca que los mecanismos físicos y psicológicos no son totalmente conocidos y definitivos, aunque se acepta su impacto en la regulación de la atención y la emoción por medio del *decentering* (disfunción cognitiva), aspecto clave del desarrollo de *mindfulness* y sus beneficios (Moscoso, 2018; Soler *et al.*, 2014).

Planteado lo anterior, a continuación se discuten tres aspectos que nos parecen clave para los siguientes pasos del desarrollo de la ciencia y el arte de *mindfulness*: a) ampliar el énfasis en el impacto de las IBM sobre la calidad de vida, b) incluir la perspectiva de “segunda persona” y c) estudiar en profundidad los efectos no esperados de esas intervenciones. El propósito final es generar una reflexión más amplia sobre dicho constructo.

## 2. *MINDFULNESS* Y CALIDAD DE VIDA

Un panel de la Organización Mundial de la Salud (OMS) desarrolló en la década de 1990 una definición transcultural del término *calidad de vida*, la cual se presentó como “la percepción del individuo sobre su posición en la vida, dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, parámetros y relaciones sociales” (The WHOQOL Group, 1998). Como se apre-

cia, este es un concepto amplio y bastante influenciado por la percepción del individuo sobre su estado de salud y condiciones de vida. Esto significa que la calidad de vida es un constructo muy subjetivo, ya que puede ser percibido de distintas maneras por personas que incluso se encuentren viviendo situaciones similares.

A partir de esta definición se puede decir que la calidad de vida es una concepción que se puede vincular con *mindfulness*, pues esta práctica intenta desarrollar en las personas una perspectiva diferente de sus propias condiciones de vida, es decir, más consciente, con una actitud de aceptación y con expectativas más próximas a la realidad de cada uno. Vale aclarar, por supuesto, que la aceptación en *mindfulness* no significa resignarse, sino tener una mirada más adaptativa y menos reactiva ante las condiciones de vida en todos sus niveles (psicológicos, físicos y ambientales), esto es, sin la necesidad modificar lo que no se puede cambiar, como por ejemplo un dolor crónico.

Si se acepta esta reflexión, entonces sería lógico pensar que las investigaciones sobre los efectos de *mindfulness* se pueden enfocar en medir la calidad de vida. De hecho, también se puede señalar que aunque es posible que no varíen determinadas condiciones de salud, sí es probable que con el *mindfulness* se pueda cambiar la percepción de la calidad de vida. Así lo demuestra un estudio realizado por Rayan (2017) con personas que sufrían de psicosis, las cuales demostraron mejorar en sus percepciones cuando tenían niveles de *mindfulness* más elevados. Incluso una investigación de nuestro grupo (Demarzo *et al.*, 2013) demostró que los estudiantes universitarios que experimentaron una intervención de *mindfulness* desarrollaron una mirada distinta y más adaptativa de las condiciones ambientales que los rodeaban.

Sin embargo, aún son escasos, inconclusos y con baja confianza metodológica (Bogusch & O'Brien, 2018) los trabajos que se han dedicado a medir la calidad de vida como variable princi-

pal en las investigaciones sobre los efectos de las intervenciones basadas en *mindfulness*. Por tanto, estudios futuros deberían incluir este elemento para conseguir una visión que trascienda el impacto de las IBM en determinados síntomas.

### 3. LA PERSPECTIVA DE “SEGUNDA PERSONA” EN *MINDFULNESS*

Francisco Varela, biólogo y filósofo de la cognición humana, ha presentado la perspectiva de segunda persona en la práctica contemplativa. Esta se refiere, en el campo de *mindfulness*, a los cambios de percepción que experimenta un participante de este programa, pero reportados por una persona cercana (p. ej., cónyuge, colega de trabajo, profesor, etc.) (Davidson & Kaszniak, 2015). Una muestra de esta perspectiva en la práctica clínica con grupos de *mindfulness* se encuentra en reportes como el siguiente: “Mi cónyuge ha extrañado como estoy respondiendo de manera distinta a situaciones de conflicto”.

Este tipo de comentarios pueden ser agregados en investigaciones futuras sobre *mindfulness*, bien sea por medio de cuestionarios cualitativos o por instrumentos más estructurados, los cuales se pueden aplicar a familiares, colegas de trabajo o amigos de los participantes. Esta metodología podría sumarse a las perspectivas en primera persona que se recaban a través de autoinformes, o a las de tercera persona, es decir, las medidas objetivas realizadas por un investigador sin que este haya tenido un contacto previo con el sujeto de estudio (Davidson & Kaszniak, 2015).

Hoy en día la mayoría de las investigaciones en *mindfulness* se basan en la perspectiva de tercera persona, y solo una pequeña parte se enfocan en la perspectiva de primera persona. Por ende, aumentar el número de estudios en segunda persona sería fundamental, pues aportaría una visión experiencial y relacional (van Doesum, van Lange, & van Lange, 2013) del proceso con potencialmente menos sesgos subjetivos que los efectuados en las otras dos personas.

### 4. EFECTOS NO ESPERADOS DE LA PRÁCTICA DE *MINDFULNESS*

A pesar de que los beneficios de la práctica de *mindfulness* para la salud y el bienestar han sido exhaustivamente divulgados en el ámbito científico, están surgiendo interrogantes sobre los posibles efectos adversos derivados de esta práctica, así como de la meditación, lo que exige nuevas investigaciones con otros enfoques (Cebolla, Demarzo, Martins, Soler, & Garcia-Campayo, 2017). Las causas de esta falta de conocimiento científico sobre la aparición de efectos adversos son variadas, y el hecho de que tradicionalmente se hayan asociado diferentes cambios psicológicos y fisiológicos a la práctica de meditación, y más recientemente al *mindfulness*, como si fueran inherentes a estas, ha suscitado un ambiente de incertidumbre (Demarzo & Garcia-Campayo, 2015).

Como indican Cebolla *et al.* (2017) en un estudio amplio y transcultural sobre este tema, esto se debe a que esas consecuencias negativas tradicionalmente han tenido un peso menor en psicología, e incluso casi no han sido estudiadas en el ámbito de las intervenciones basadas en meditación o *mindfulness*.

No obstante, y a pesar de la notable carencia de resultados científicamente consistentes, se han hallado diversos estudios que muestran, efectivamente, la aparición de efectos adversos en prácticas de *mindfulness* y meditación, como la adicción a estas. Por tal motivo, en futuras indagaciones se debe profundizar en este tipo de efectos para que se pueda modular el formato más adecuado de dichas intervenciones. De esa manera se podrá precisar, por ejemplo, la duración límite para evitar que se generen posibles contratiempos (Cebolla *et al.*, 2017).

### 5. CONCLUSIONES

El crecimiento exponencial en los últimos años de estudios relacionados con *mindfulness* ha llamado la atención de múltiples investigadores, pues a esta práctica se le ha asociado con efectos

positivos en la neuroplasticidad del cerebro, en la autorregulación emocional y en la calidad de vida de las personas. De hecho, se han descubierto cambios positivos en los aspectos genéticos, epigenéticos, fisiológicos, neurobiológicos, psicológicos y espirituales en aquellos que practican meditación o *mindfulness*, especialmente en lo vinculado con la reducción del estrés, la ansiedad y la recaída en depresión.

Aun así, es necesario continuar realizando indagaciones más profundas y variadas, que también incluyan otros aspectos, como el impacto del *mindfulness* en la calidad de vida o la perspectiva de segunda persona. Asimismo, es imprescindible que se evalúen los posibles efectos adversos y las contraindicaciones del entrenamiento de *mindfulness* para determinar sus causas. De este modo se podrán especificar los riesgos que este entrenamiento pudiera producir en la población en general y en pacientes con alguna vulnerabilidad preexistente.

## REFERENCIAS

- Bogusch, L. M., & O'Brien, W. H. (2018). The effects of Mindfulness-based interventions on diabetes-related distress, quality of life, and metabolic control among persons with diabetes: A meta-analytic review. *Behavioral Medicine*. Doi: <https://doi.org/10.1080/08964289.2018.1432549>.
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. *PLoS ONE*, *12*(9). Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183137>
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on *mindfulness* and meditation. *American Psychologist*, *70*(7), 581-592. Doi: <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Demarzo, M., & Garcia-Campayo, J. (2015). *Manual práctico de mindfulness: curiosidade e aceitação* (1<sup>st</sup> ed.). São Paulo: Palas Athena.
- Demarzo, M., Andreoni, S., Sanches, N. A. M., Perez, S. E. de A. S., Fortes, S. L. C. L., Garcia-Campayo, J., & Garcia-Campayo, J. (2013). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open,

uncontrolled study in a Brazilian healthy sample. *Explore (New York, N.Y.)*, *10*(2). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.005>

- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., et al. (2016). Efficacy of *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*, *73*(6), 565-74. Doi: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- Moscoso, M. S. (2018). *Mindfulness*, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, *10*(2), 101-121.
- Rayan, A. H. R. (2017). Mindfulness, Quality of Life, and Severity of Depressive Symptoms Among Patients With Schizophrenia and Patients With Major Depressive Disorder. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *55*(5), 40-50. Doi: <https://doi.org/10.3928/02793695-20170420-05>
- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M. P., Pascual, J. C., Baños, R., & García-Campayo, J. (2014). Relationship between Meditative Practice and Self-Reported *Mindfulness*: The MINDSENS Composite Index. *PLoS ONE*, *9*(1), e86622. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086622>
- The WHOQOL Group (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*, *46*(12), 1569-85.
- Van Doesum, N. J., van Lange, D. A. W., & van Lange, P. A. M. (2013). Social *Mindfulness*: Skill and Will to Navigate the Social World. *Journal of Personality and Social Psychology*, *105*(1), 86-103. Doi: <https://doi.org/10.1037/a0032540>

## NOTAS DE AUTOR

*Conflicto de intereses*: Los autores del presente estudio indican no tener ningún tipo de conflicto de interés.

*Adherencia a principios éticos e integridad científica*: Todos los procedimientos de elaboración del presente manuscrito fueron llevados a cabo con los principios éticos de la Declaración de Helsinki de 1964 y sus posteriores enmiendas.

*Apoyo financiero*: El presente estudio y la elaboración del manuscrito no han recibido apoyo financiero.

Recibido: 18 de abril de 2018

Revisión final: 1 de mayo de 2018

Aceptado: 4 de mayo de 2018