

Atención plena compasiva y su estudio en México

Ana Beatriz Moreno Coutiño

Resumen

El objetivo del presente artículo es ofrecer un panorama del estudio de la atención plena compasiva en nuestro país. Se explican algunos de los conceptos que conforman esta aproximación psicológica, destacando el entendimiento correcto de los preceptos de la filosofía de la que se desprenden dichas técnicas, con la intención de no degradar su estudio. Se mencionan algunas de las áreas de aplicación exitosa de las técnicas basadas en atención plena en el área de la salud en el mundo y en nuestro país. Finalmente, se toca el tema de la ética de los terapeutas en el área

Abstract

This article aims to present an overview of the study of compassionate mindfulness in our country. Some of the concepts that make up this psychological approach are explained, emphasizing the correct understanding of the precepts of the philosophy from which these techniques are derived in order not to degrade their study. Some of the areas of successful application of the techniques based on full attention in the area of health in the world and in our country are mentioned. Finally, the topic of therapist ethics in the area of mental health and the importance of adequa-

ANA BEATRIZ MORENO COUTIÑO, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Contacto: [moca99_99@yahoo.com.mx].

Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 21, núm. 1, enero-junio 2019, pp. 35-40.

Fecha de recepción: 21 de enero de 2019 | Fecha de aceptación: 10 de mayo de 2019.

de la salud mental y la importancia de la formación académica adecuada para el ejercicio de la psicoterapia y se considera el costo beneficio de estas intervenciones psicológicas.

PALABRAS CLAVE

Atención plena, compasión, salud, evidencia clínica.

te academic training for the practice of psychotherapy is addressed, and the cost benefit of these psychological interventions is considered.

KEYWORDS

Mindfulness, compassion, health, clinical evidence.

En las últimas décadas, en el ámbito de la psicología clínica, las técnicas psicoterapéuticas basadas en atención plena han probado ser muy exitosas en el tratamiento de diversas patologías alrededor del mundo (Moreno-Coutiño, 2012). En México, hay muy poca evidencia clínica; sin embargo, se cuenta ya con los primeros resultados en poblaciones de pacientes con asma, obesidad, abuso de algunas sustancias, dolor y estrés (López-Pérez y Moreno-Coutiño, 2019; Sánchez-Paquini, y Moreno-Coutiño, 2017; Santiago-Maldonado, Sánchez-Sosa, Reséndiz, y Moreno-Coutiño, 2017; Soehlemann-Riemens y García Montañez, 2016).

Debido a que se trata de un aspecto novedoso de la psicología clínica en nuestro país, es fundamental conocer y manejar estas técnicas de manera adecuada, de modo que se sienten las bases de un entendimiento correcto para no degradar su particularidad.

En Occidente, el estudio de la atención plena comenzó a finales de los noventa, con los trabajos de Jon Kabat-Zinn. A partir de entonces, han surgido diversas aproximaciones y estrategias terapéuticas alrededor del mundo basadas en esta metodología; la mayoría de ellas se enfocan en la relajación y la atención de sintomatologías y conductas específicas.

De acuerdo con Matthieu Ricard, biólogo molecular y uno de los principales representantes del budismo en occidente, muchas de las aproximaciones terapéuticas basadas en atención plena desconocen sus fundamentos filosóficos y la separan de su marco ético, que contempla conceptos como la compasión, la empatía y el cuidado; lo anterior ha provocado que

sus principios se desvíen, con el fin de adecuarla para atender las necesidades actuales del hiperindividualismo (cit. por Krznaric, 2017).

Sin embargo, la práctica de la atención plena se sistematizó hace miles de años con un propósito mucho más profundo: el del entendimiento correcto de la realidad. Con ello, descifró el papel que juega la percepción en nuestra “explicación” y entendimiento de la vida. Tal como se ha demostrado desde entonces, la adquisición gradual de un entendimiento correcto de la realidad va provocando estabilidad emocional y bienestar generalizado.

Debido a lo mencionado, los investigadores más avanzados en el área de la atención plena en el mundo han propuesto trabajar el término compuesto *atención plena compasiva o compassionate mindfulness*, ya que la filosofía budista de la cual se desprende la atención plena no la considera segmentada o aislada de su componente compasivo. Es decir, la compasión forma parte de la conciencia, puesto que ésta es intrínseca a la mente que la experimenta. Desde tal perspectiva, la compasión se entiende como la aspiración de liberarse a uno mismo y a los demás del sufrimiento.

El cultivo de una mente en calma y atenta tiene como uno de sus objetivos develar la naturaleza bondadosa de la conciencia. Al ser éste un proceso de entendimiento gradual requiere que se comprendan y experimenten conceptos como la *impermanencia* y la *interdependencia*, entre otros.

Por esta razón, el estudio de la atención plena en Occidente debe, en primer lugar, ir más allá de la idea de que sólo se trata de las técnicas de respiración y regulación emocional (identificando los pensamientos, las sensaciones y las emociones como meros productos mentales), enfocadas al bienestar individual; en segundo, ahondar en entendimientos filosóficos.

En los tiempos actuales, se buscan respuestas inmediatas a las problemáticas emocionales. La propuesta de la práctica de atención plena compasiva es distinta, implica un entrenamiento gradual con compromiso y dedicación. Poco a poco, se va dejando atrás la idea de una felicidad o bienestar individual externo por alcanzar y se va cultivando un bienestar

duradero, no fluctuante, que deriva tanto de develar progresivamente un estado de bienestar interno intrínseco, como del entender correctamente la realidad.

La atención plena compasiva se entiende, entonces, como la conciencia que surge al prestar atención al momento presente de manera intencional, sin juzgar la experiencia, centrándose en la aspiración de ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a vivir con bienestar y felicidad. Tal estado sólo puede cultivarse mediante la familiarización gradual y constante y mediante técnicas específicas de meditación dirigidas a serenar la mente, con el fin de prevenir que las personas se identifiquen con sensaciones, emociones y pensamientos, y mejor presten atención a cómo estos cambian de un instante a otro, sin juzgarlos o aferrarse a ellos. Al mismo tiempo, la persona aprende a identificar y mantener estados mentales armoniosos como la generosidad, la bondad y la paciencia.

De acuerdo con los resultados de varios metaanálisis, este tipo de prácticas ha probado tener efectos muy positivos en los sistemas endócrino, neurológico e inmunológico, lo cual favorece el estado de salud del practicante, puesto que le ayuda tanto a aliviar, como a prevenir las manifestaciones nocivas del estrés en el cuerpo; por ejemplo, dolores musculares, predisposición a enfermedades infecciosas, de tipo inflamatorio (gastritis, colitis, alergias, entre otros), cardiovascular, depresión, trastornos de ansiedad y cáncer, entre otras (Chiesa y Serreti, 2011; Khoury, Lecomte, Fortin, Masse, Therien, Bouchard, Chapleau, Paquin y Hofmann, 2013; Piet y Hougaard, 2011; Karyadi, VanderVeen y Cyders, 2014; Williams y Kuyken, 2012).

Según se mencionó, debido a que esta aproximación psicológica es reciente en nuestro país, resulta de suma importancia cuidar la metodología de los estudios; conviene realizar experimentos clínicos con grupos control, comparando estas estrategias contra las técnicas cognitivo-conductuales más eficaces y utilizar biomarcadores que brinden una aproximación objetiva más allá de las pruebas psicométricas. Para dicha tarea, también es necesario desarrollar instrumentos psicométricos que nos permitan evaluar las variables de interés, como la felicidad y la compasión.

La intención de este artículo es incentivar a los profesionales de la salud mental a adentrarse en el estudio de la atención plena compasiva, cuyo gran potencial requiere ser practicado y evaluado de manera correcta.

Hay que destacar que estas técnicas psicoterapéuticas sólo deben ser impartidas por expertos del área de la salud mental, con la formación sólida y el rigor científico, metodológico y profesional que conllevan dichas profesiones. Los especialistas en salud mental cursan años de estudio en las facultades, realizan prácticas supervisadas y son evaluados por pares y diversos sistemas colegiados, con la intención de garantizar su formación académica, ética y objetividad. En tiempos recientes, los *coaches* que se promueven como especialistas en determinados temas de la salud tras haber realizado algún curso, sin ningún reparo abren sus “consultas” al público en general. Se han convertido en una moda peligrosa, producto de una sociedad consumista que busca “resolver” rápida y superficialmente cualquier problemática. El tema es tan grave como el de si una persona, tras haber tomado un curso exprés de arquitectura, se dedicará —y se le permitiera— construir casas. Aquí, el ejemplo es muy claro por ser tangible, mientras que en el terreno de la salud mental es un tanto más intangible.

Para concluir, es relevante mencionar que estas técnicas de intervención psicológica son de bajo costo para las instituciones y, a cambio, incrementan el apego a los tratamientos, son de fácil implementación y se suman sin ningún problema a los tratamientos farmacológicos.

Esperemos seguir viendo crecer estas técnicas en nuestro país, procurando el bienestar de la población y cuidando la intención última de la filosofía de la cual provienen para garantizar su éxito.

REFERENCIAS

Chiesa, A., y Serreti, A. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 187 (3), 441-453. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.011>

- Karyadi, K. A., VanderVeen, J. D. y Cyders, M. A. (2014). A meta-analysis of the relationship between trait mindfulness and substance use behaviors. *Drug and Alcohol Dependence*, *143*, 1-10.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Châpleau, M. A., Paquin, K. y Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *33* (6), 763-771.
- Krznaric, R. (2017). Entrevista: How we ruined mindfulness. Recuperado de <http://time.com/4792596/mindfulness-exercises-morality-carpe-diem/>
- López-Pérez A. y Moreno-Coutiño, A. (2019). Evaluación de una intervención basada en atención plena compasiva sobre la cesación del tabaco: un estudio comparativo. *Revista Internacional de Psicología*, en prensa.
- Moreno-Coutiño, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (RTC): La atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, *12* (1).
- Piet, J. y Hougaard, E. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *31* (6), 1032-40.
- Sánchez-Paquini, E. M. y Moreno-Coutiño, A. (2017). Efecto del tratamiento de atención plena y compasión sobre ansiedad, calidad de vida y asma. *Psicología y Salud*, *27* (2) 176-178.
- Santiago-Maldonado, J. M., Sánchez-Sosa, J. J., Reséndiz, M. y Moreno-Coutiño, A. (2017). Sintomatología depresiva y conducta de atracón en la obesidad: Estudio piloto con intervención de atención plena y compasión. *Psiquis*, *26* (1) 15-23.
- Soehlemann-Riemens, S. A. y García-Montañez, M. V. (2016). Efectos del programa REBAP en sujetos con estrés y dolor en México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, México, *18* (1-2), 61-84.
- Williams, M. y Kuyken, W. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse. *The British Journal of Psychiatry*, *200*, 359-360. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.bp.111.104745>