

Beneficios del mindfulness y su influencia en las relaciones familiares: Un estudio de caso

Montserrat Georgina Salazar Segura²⁸

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

El mindfulness es una práctica budista que ha sido objeto de estudio de la Psicología desde hace aproximadamente 30 años. Esta investigación tuvo como objetivo conocer, desde la perspectiva cualitativa, sus beneficios en términos de la orientación hacia la experiencia y la autorregulación de la atención, como lo proponen Bishop y colaboradores (2004). Además, se realizó un análisis de la influencia de esta práctica en las relaciones familiares, de acuerdo con el modelo circumplejo de Olson (2000). Se encontró que los resultados de esta investigación ofrecen apoyo a lo encontrado previamente en otros estudios. Asimismo, constituye una primera aproximación al estudio del mindfulness y su efecto en las relaciones familiares, encontrando que su práctica genera modificaciones positivas en la cohesión, la flexibilidad y la comunicación en la familia.

Palabras clave: mindfulness, relaciones familiares, familia.

Summary

Mindfulness is a Buddhist practice that has been studied from a psychological view for the past 30 years. The goal of this research was to know, from a qualitative perspective,

²⁸ Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Investigación realizada durante el programa de maestría de la UNAM, que cuenta con financiamiento de CONACyT. Correo electrónico: montserratsalazar@hotmail.com

its benefits in terms of orientation toward experience and self-regulation of attention, according to Bishop and his colleagues (2004). Also, an analysis of the influence of this practice in family relationships was conducted, using Olson's circumplex model (2000). Support to previous research was found and it is a first approach to the study of mindfulness and its effects in family relations, finding that it influences positively cohesion, adaptability and communication inside the family.

Key words: Mindfulness, Family relationships, Family.

Introducción

Mindfulness es un término derivado de las enseñanzas budistas de hace más de 2500 años. Es la traducción de la palabra que en una de las lenguas pali, el sati, significa conciencia, atención y remembranza. Mindfulness es la esencia de la meditación o, como menciona Mañas (2009), es el término utilizado en Occidente para denominar a la meditación. Existen diversas definiciones de lo que es mindfulness: parar y prestar atención a lo que está sucediendo en el momento (Batchelor, 2005); la puerta de entrada a la auto-observación terapéutica de la experiencia (Miró, 2012); una observación sin prejuicios de los estímulos internos y externos tal y como se presentan (Baer, 2003); la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento (Simón, 2007); el mantenimiento de la

consciencia en el momento de la realidad presente (Hanh, 1976); la conciencia que emerge al poner atención con un propósito; el momento presente y sin juzgar la experiencia vivida momento a momento (Kabat-Zinn, 2003); una forma de cultivar la conciencia de la experiencia presente con aceptación (Siegel, 2011).

Existen muchas formas de practicar mindfulness. Por ejemplo, se pueden utilizar como objetos de meditación ciertas experiencias sensoriales corporales (sonidos, objetos visuales) o imágenes (mandalas). Una de las prácticas más comunes es prestar atención en la respiración (o *Anapana-sati*, en pali).

Como menciona Miró (2012), la contemplación del cuerpo es el punto de partida para practicar mindfulness. El siguiente estadio lo constituye la contemplación de las emociones, que implica la aten-

ción con aceptación de los eventos, tanto si son agradables, desagradables o neutros, con el fin de modificar los patrones de apego a lo placentero y de evitación de lo no placentero.

Autores como Hofmann y cols. (2011) proponen una práctica que se relaciona con las emociones, que es la meditación de amor y compasión (o *Metta bahavana*, en pali), cuyo objetivo es desarrollar un estado afectivo de compasión incondicional hacia todas las personas. En términos generales, con esta forma de meditación se dirigen sentimientos de amor, compasión y ternura 1) hacia uno mismo, 2) hacia un ser querido, 3) hacia una persona neutral, 4) hacia una persona difícil y 5) hacia todos los seres sintientes.

Finalmente, está la contemplación de la mente, que implica la observación de estados mentales nocivos, como la ira, la ignorancia y la avaricia. Se recomienda preguntarse qué está sucediendo en la mente cuando se presentan estos estados y observar cómo surgen y cómo desaparecen.

De acuerdo con Bishop y cols. (2004), una definición operacional del mindfulness incluye dos componentes:

1. Autorregulación de la atención, que implica que la atención debe permanecer

en la experiencia inmediata, lo que permite reconocer los eventos mentales en el momento presente.

2. Orientación hacia la experiencia, que se caracteriza por la curiosidad, la apertura y la aceptación.

Por otro lado, algunos estudios se han enfocado en documentar los beneficios de esta práctica (Franco y Navas, 2009; Ramos, Hernández y Blanca, 2009; Brown y Ryan, 2003; Brown, Ryan y Creswell, 2007, Siegel, 2011), entre los que se encuentran:

- Ver claramente los pensamientos.
- Soportar de manera más plena e intensa toda clase de experiencias emocionales.
- Sentirse más interrelacionados con los demás.
- Aceptar todas las experiencias en lugar de aferrarse únicamente a las que son agradables.
- Asumir el dolor.

Sin embargo, las investigaciones se han centrado en estrategias de intervención en el individuo y en

los efectos positivos que puede propiciar en él, generalmente por medio de mediciones psicométricas o fisiológicas. Asimismo, en dichos estudios, la influencia recíproca de la persona que practica el mindfulness y su familia ha sido prácticamente ignorada. Pensar en el individuo como un elemento aislado y que no influye ni es influido por su contexto puede conducir a conclusiones parciales y, peor aún, equívocas. La arena de la pasión humana es la vida familiar ordinaria, sentencia Haley (1983), quien enfatiza la importancia de comprender y visualizar la influencia del contexto social sobre la naturaleza de la persona. Como menciona Andolfi (1991) para entender la relación entre la conducta individual y el grupo familiar "es necesario considerar a la familia como un todo orgánico, es decir, como un sistema relacional que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales" (p. 17).

De acuerdo con el modelo circumplejo de los sistemas maritales y familiares, propuesto por Olson (2000) para que un sistema familiar tenga un funcionamiento adecuado, es importante que haya:

- a) Cohesión: entendida como el vínculo emocional que los miembros de la familia tienen entre sí y varía entre desarraigada,

separada, conectada y enredada. Los grados más funcionales se encuentran entre separada y conectada, en la que los miembros pueden sentirse independientes al igual que conectados con su familia.

- b) Flexibilidad o adaptabilidad: es la cantidad de cambio en el liderazgo, las reglas y los roles en las relaciones y varía entre rígida, estructurada, flexible y caótica. Los grados de "estructurada" y "flexible" permiten un mejor funcionamiento familiar, donde el liderazgo es democrático y negociado, los roles son intercambiables y compartidos y hay fluidez en las reglas.
- c) Comunicación: permite la movilidad de los dos factores arriba mencionados. Se caracteriza por la escucha, el diálogo, la apertura, la claridad, la continuidad y el respeto.

A partir de la valoración en estas tres esferas puede decirse que una familia tiene un funcionamiento adecuado o inadecuado, a la vez que es importante observar a las familias en movimiento y cómo pueden transitar, por ejemplo, de un grado de cohesión desarraigada a una conectada.

Por todo lo anterior, cabe preguntarse, por un lado, qué efectos positivos tiene la práctica del mindfulness en la persona y, por otro lado, qué influencia tiene la familia en la práctica de la persona y cómo los beneficios percibidos se reflejan en las relaciones con la familia.

Método

Participante

Se entrevistó a una mujer de 40 años con más de 10 años en la práctica de la meditación basada en mindfulness

Instrumento

Para los propósitos de esta investigación, se utilizaron entrevistas a profundidad. Los aspectos a explorar procedieron de dos fuentes que sirvieron como guía:

1. Las características del mindfulness incluidas en la definición operacional de Bishop et al. (2004).
2. Los reactivos de la Escala de Mindfulness de Toronto de Lau et al. (2006).

La entrevista se dividió en cinco apartados. En el primero se incluyeron los datos generales. Poste-

riormente, se recopilaron los antecedentes de la práctica de mindfulness, como tiempo de práctica, técnicas utilizadas, cómo llegó a conocer la práctica y los factores que influyeron para iniciarla (familiares, personales y otros). En el tercer apartado, se exploraron los beneficios de la práctica de meditación con respecto a la regulación de la atención con base en las características propuestas por Bishop et al. (2004) y algunos de los reactivos de la escala de Toronto. Los aspectos a explorar de la orientación hacia la experiencia se muestran en el cuarto apartado, tomando en consideración las mismas propuestas teóricas que en el tercer apartado. Finalmente, el quinto apartado explora las relaciones familiares antes y después de la práctica de la persona y qué modificaciones ha habido. La entrevista fue realizada en el punto asignado por la entrevistada, una cafetería ubicada en la colonia Roma de la Ciudad de México.

Análisis de los datos

Se analizaron los datos obtenidos mediante el análisis de contenido. Las categorías de análisis fueron las siguientes:

- Efectos del mindfulness en la regulación de la atención: entendida como la capacidad de permanecer enfocado/a en el pre-

sente, “soltar” pensamientos, emociones y situaciones y aprender a modificar patrones conductuales automáticos.

- Efectos en la orientación hacia la experiencia: caracterizada por la aceptación, curiosidad y apertura hacia lo acontecido.
- Cambios en las relaciones familiares: utilizando los criterios de cohesión, flexibilidad y comunicación.

Características de la participante del estudio

Karla (se utiliza un seudónimo para proteger la confidencialidad y mantener el anonimato) es una mujer de 40 años, divorciada, que se dedica a la consultoría en Recursos Humanos y es profesora de yoga. Es la octava de 9 hijos, sus padres están casados desde hace 58 años. Inició su práctica de meditación hace 11 años.

Motivación para iniciar la práctica

La práctica del mindfulness se ha asociado con un desarrollo de sentimientos de ecuanimidad, energía y tranquilidad (Hoffman et al. 2011), así como al desarrollo de la capacidad de no aferrarse a las experiencias o a las cosas, dándose cuenta de que

no son permanentes, que todo tiene una duración limitada (incluido el sufrimiento) y poniendo el énfasis en vivir el momento presente (Simón, 2010).

Si bien se han atribuido varios efectos que tiene el mindfulness en cuanto al manejo de las situaciones difíciles de la vida, para Karla iniciar esta práctica respondía a un deseo de superar una pérdida, recuperar la fortaleza emocional y liberarse de los sentimientos negativos que le generaba tal situación personal. Las expectativas con respecto a la realización de esta práctica provenían de una situación de dolor y de pérdida, pero además se relacionaban con un deseo de alcanzar un estado más elevado de existencia:

“Llegué a la meditación por una crisis existencial, precisamente de divorcio... necesitaba fuerza o más energía que me hiciera sentirme viva”.

Beneficios de la práctica del mindfulness

Siguiendo la propuesta de Bishop y cols. (2004) de una definición operacional de mindfulness, uno de los aspectos que la caracterizan es la regulación de la atención. Entre los beneficios que se

reportan en la literatura a este respecto, se ha mencionado que la atención permanece en la experiencia inmediata, permitiendo reconocer los eventos en el momento presente y generando una sensación de alerta y de sentirse “más vivo” (Bishop et al. 2004).

Se ha mencionado que la quietud que conlleva enfocarse en el momento presente contrarresta la “adicción” de las sociedades modernas hacia la sensación de progreso, lo que genera en las personas ansiedad y preocupación por el futuro/lo que va a pasar (Kabat-Zinn, 2003).

Aunado a un manejo más óptimo de la ansiedad y la preocupación que genera enfocarse en el futuro, el mindfulness también permite no permanecer “enganchado” a emociones negativas y cultivar, en su lugar, emociones positivas. Esto podría caracterizarse como un estado de presencia “con una ecuanimidad inalterable ante toda experiencia y estimulación” (Mañas, 2009, p. 21):

Uno de los beneficios relacionados con la regulación de la atención que Karla reporta de su práctica se encuentra el conectarse con el momento presente, lo que permite eliminar sentimientos negativos relacionados con el pasado y el futuro, que permite establecer un momento de plenitud y

quietud en el aquí y el ahora. Esto permite dar cuenta de la temporalidad de las cosas y permite enfrentar o desengancharse de emociones displacenteras y abrazar emociones placenteras, así como a desarrollar patrones conductuales no reactivos.

“Encuentro la brecha entre pensamiento y pensamiento... lo que hace tu mente es conectarte con el aquí y el ahora. Te lleva a la brecha de estar atento a tu vida, despierto a lo que está aconteciendo en el ahora. Entonces te ayuda a eliminar la preocupación por el futuro y a olvidarte del pasado... logramos establecer un momento de plenitud y de quietud en el aquí y el ahora.”

De acuerdo con lo propuesto por Bishop y cols. (2004), el otro elemento característico del mindfulness es orientarse a la experiencia de forma tal que la persona se mantenga curiosa, aceptante y abierta ante lo que le sucede. Aunada a la erradicación de la ansiedad por el futuro, esta práctica también ayuda a reconocer las acciones que se realizaron en el pasado tal cual son, aceptando tanto las experiencias dolorosas como las agradables (Mañas, 2009). Como Karla menciona, la práctica del mindfulness le ayuda a aceptar los errores que ella ha cometido y los errores de los demás y

a estar en paz con ello, ya que se disminuyen los juicios de valor y se genera una mayor apertura para relacionarse con las personas:

"Te ayuda... la meditación a decir 'tal vez hice algunas cosas que no debí', pero ya no puedo cambiar nada."

"La meditación me enseñó a confiar en los otros seres y a aceptarlos como son."

"Hoy sé que todas esas emociones y sensaciones positivas y negativas están en mí."

Relaciones familiares

De acuerdo con lo propuesto por Olson (2000) en cuanto a las características que un sistema familiar o marital posee y que determinan su funcionalidad, el relato de Karla con respecto a la reacción de su familia ante su práctica da varios elementos de análisis. Ella menciona que la reacción inicial de su familia fue de desaprobación y de rechazo ante su práctica. La familia de Karla tiende hacia una cohesión enredada, en la que existe un consenso implícito con respecto a las expectativas que se tienen de cada miembro, lo que permite muy poca independencia (Olson, 2000). Además, se demanda lealtad hacia los valores familiares, no permitiendo la disensión. Tam-

bién puede pensarse que la familia tiende hacia la rigidez, ya que había poca apertura para la negociación y los roles son definidos de forma estricta, no permitiendo que algún miembro de la familia (en este caso, Karla) pudiera cuestionar su rol dentro de la familia y desarrollar una actividad contraria a las creencias familiares.

Sin embargo, la persistencia y el convencimiento que ella mostró, así como el que haya modificado su forma de relacionarse con su familia gracias a la práctica de mindfulness, han permitido que las relaciones familiares vuelvan a ser armónicas, basándose en el respeto y la comprensión mutua. Por lo anterior, se puede afirmar que la familia ha transitado, en su relación con Karla, a una cohesión separada en la que se sigue esperando lealtad hacia la relación pero se permite tener intereses separados. También es posible que la familia ya presente rasgos de una flexibilidad estructurada, donde los roles pueden negociarse y modificarse. Siguen existiendo reglas firmes pero algunas pueden ser modificables (*op cit.*, 2010). Es probable que, para lograr estos movimientos familiares, la familia haya hecho uso de habilidades de comunicación como la apertura y el respeto.

Aunado a lo anterior, Karla considera que la práctica de mindfulness le ayudó a cambiar la forma en la que se relaciona con los miembros de su familia y que esto a su vez generó cambios en la forma en la que ellos se relacionan con ella:

“Tenemos respeto. Una de las cosas que a mí me ha resultado en relación a ellos es que yo respeto mucho lo que ellos son, y eso también me lo ha dado la meditación. Yo ya no peleo con ellos, no los obligo a que me acepten, ellos me han ido aceptando pero yo también los acepto a ellos como son.”

“Mi forma de relacionarme con ellos es completamente diferente a antes, tenía muchas diferencias con mis padres. Pero ahora es en armonía.”

“Empecé a verlos diferente (a los miembros de su familia) porque yo empecé a cambiar en la forma de proyectarme a los seres.”

“Con el tiempo definitivamente ellos tuvieron que ver algunas otras cosas y aceptarse ellos y aceptarme a mí.”

De acuerdo con lo propuesto con Parsons y Bales, 1955, citado en Andolfi, 1991), la familia de Karla concibió un cambio en su funcionamiento global a

partir de un cambio en uno de sus miembros. Los cambios acontecidos de forma individual en Karla gracias a su práctica permitieron que su familia modificara algunos de sus patrones relacionales y, con esto, conservar su identidad como grupo sin sacrificar a uno de sus miembros.

Conclusiones

Mediante el análisis de la información proporcionada por la participante de este estudio puede concluirse que esta investigación aporta mayor evidencia a la literatura que reporta beneficios de la práctica del mindfulness con respecto a la orientación hacia la experiencia y la regulación de la atención (Bishop et al., 2004), así como los estudios en los que se ha valorado la utilidad del mindfulness como estrategia terapéutica y de intervención (por ejemplo, Baer, 2003; Brown y Ryan, 2003; Brown, et al., 2007; Carmony y Baer, 2008; entre otros).

Una observación interesante en relación al análisis de los datos es que, al acercarse al estudio del fenómeno, se encontró la dificultad de que los modelos psicológicos que se aproximan a él lo dividen en fragmentos (en este caso: “orientación hacia la experiencia” y “regulación de la atención”), pero al considerar la información compartida por

la participante se observa que el mindfulness es una experiencia que se vive de forma global, integrada. Es decir, las teorías psicológicas propuestas para el estudio del mindfulness pueden utilizarse para conocerla de forma más general, pero sería útil hacer uso de otras aproximaciones para poder acceder a un entendimiento más amplio, por ejemplo, incorporar la perspectiva budista.

Finalmente, dado que la relación entre la práctica del mindfulness y las relaciones familiares es un campo casi inexplorado, este estudio constituyó una primera aproximación. El modelo propuesto por Olson (2000) permitió un análisis preliminar de la influencia del mindfulness y los cambios derivados en la persona y cómo permean hacia las relaciones con la familia, pero no es su principal campo de aplicación. Por lo anterior, se sugiere realizar más investigaciones en torno a este tema, que pueden constituir un punto de partida para el desarrollo de intervenciones terapéuticas con familiares con dificultades en la cohesión, la flexibilidad y la comunicación, problemas muy comúnmente trabajados en terapia familiar.

Referencias

- Andolfi, M. (1991). *Terapia familiar: Un enfoque interactivo*. Barcelona: Paidós.
- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Batchelor, S. (2005). *Budismo sin creencias*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Veltling, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K., Ryan, R. & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundation and Evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

- Carmony, J & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Franco, C. y Navas, M. (2009). Efectos de un programa de meditación en los valores de una muestra de estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7, 1157-1174.
- Haley, J. (1983). *Terapia no convencional*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Hofmann, S., Grossman, P. & Hinton, D. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126-1132.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based-interventions in context: past, present and future. *Clinical Psychology Review*, 10, 144-156.
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, 13-29.
- Miró, M. T. (2012). Mindfulness y auto-observación terapéutica. En Miró, M. T. y Simón, V. (Eds.), *Mindfulness en la práctica clínica* (15-50). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ramos, N., Hernández, S. y Blanca, M. (2009). Efecto de un programa integrado de Mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 15, 207-216.
- Siegel, R. (2011). *La solución mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Simón, V. M. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 65, 5-30.