

LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN: PRUEBAS CIENTÍFICAS

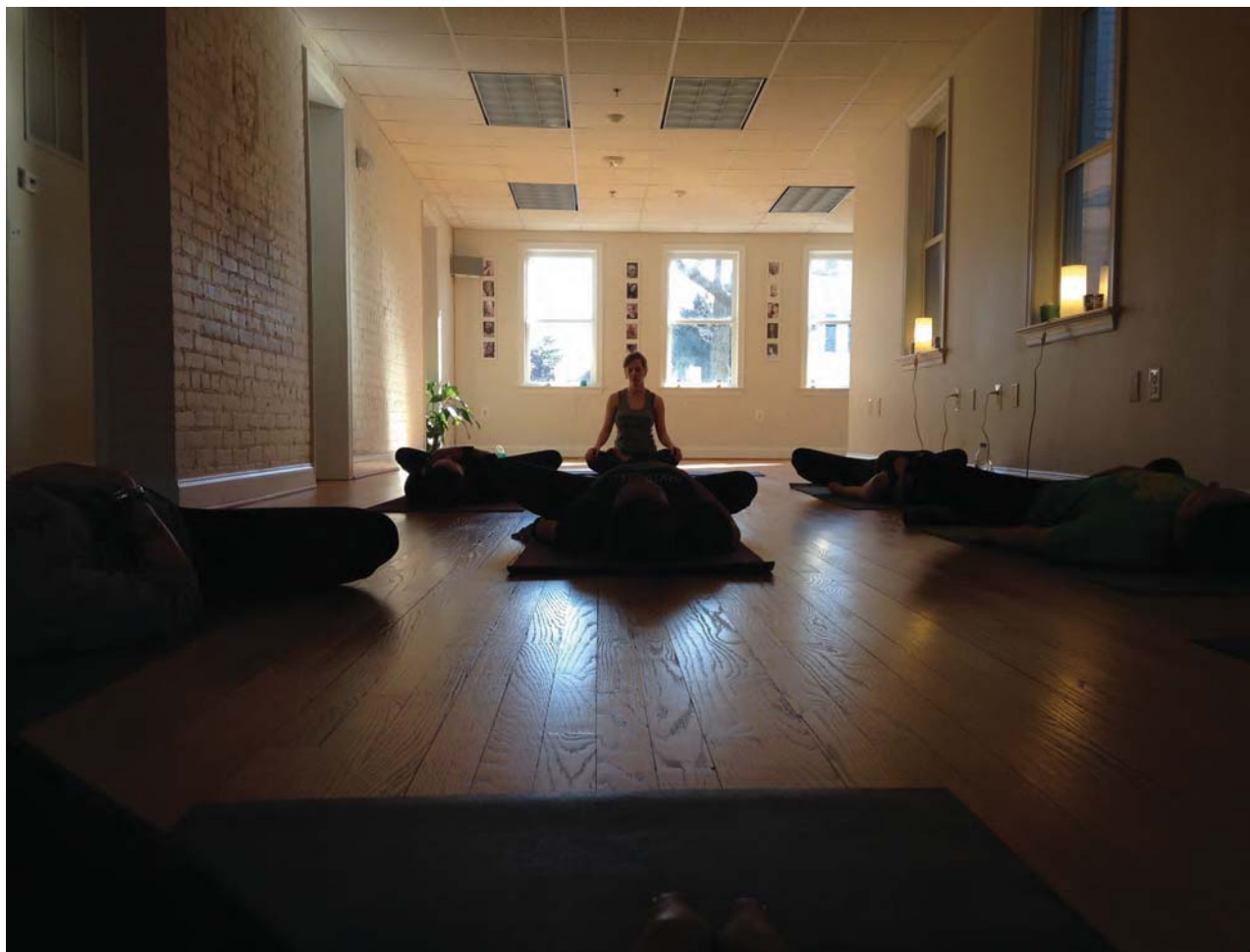
La meditación produce transformaciones neurológicas y genéticas de inmensa efectividad en el desempeño individual y social, y de gran trascendencia en las prácticas profesionales de *coaches*, médicos, psicólogos clínicos, educadores, formadores de líderes, gerentes, terapeutas, empresarios, consultores organizacionales y agentes de cambio.

Alfredo C. Ángel

EN LOS CÍRCULOS científicos en general, y específicamente entre muchos integrantes de la comunidad médica mundial, desapareció la resistencia contra la meditación y su utilidad como herramienta para el rediseño de la estructura del cerebro: la meditación produce transformaciones neurológicas y genéticas de inmensa efectividad en el desempeño individual y social, y de gran trascendencia en las prácticas profesionales de *coaches*, médicos, psicólogos clínicos, educadores, formadores de líderes, gerentes, terapeutas, empresarios, consultores organizacionales y agentes de cambio. El número de investigaciones publicadas sobre los beneficios tangibles de la práctica de atención consciente o plena (*mindfulness*), mediante la meditación como herramienta primordial, pasó de cero en 1980 a 477 en 2012; es decir, en 32 años se produjeron aproximadamente quince investigaciones por año. Actualmente hay más de veinte estudios en progreso en el Centro para Investigar Mentes Saludables, del Centro Waisman, de la Universidad de Wisconsin, dirigidos por Richard Davidson, sobre cómo transforma la meditación la estructura del cerebro y la estructura genética del ser humano (<http://www.investigatinghealthyminds.org>).

El origen de la atención plena como disciplina contemplativa se remonta a 1979 cuando Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de la Universidad de Massachusetts, crea su famoso Programa de Reducción de Estrés Basado en Atención Plena. Su impacto en la salud física y mental de pacientes crónicamente enfermos —pacientes terminales o a punto de realizárseles un trasplante, depresivos y con diversas patologías— hacía comparables las prácticas de meditación con las intervenciones psicológicas y farmacológicas de la medicina tradicional, si bien para entonces no existían estudios científicos que validaran tales comparaciones (www.jonkabat-zinn.com; www.umassmed.edu).

Alfredo C. Ángel, *coach* internacional certificado y consultor gerencial internacional.



La atención plena es un resultado que se logra con la práctica de la meditación (callar la mente): una disciplina contemplativa (<https://www.youtube.com/watch?v=ldwQhM62IzY>). Contemplar significa poner atención intencionada en algo. Contemplar es desapego mental, ausencia de interferencias, tales como ruidos externos, sensaciones corporales, pensamientos y emociones en la mente. Un estado contemplativo es un estado neurológico que se caracteriza por un vacío de contenidos y formas: la mente está totalmente callada. Cuando esto ocurre, el silencio se hace profundamente presente. Meditar es la acción de estar presente en el silencio de todo, es estar entre pensamientos. Estar presente en completo silencio es estar presente en la majestad de la propia presencia (https://www.youtube.com/watch?v=n12wV_c4vNM).

A la caza de pruebas científicas

La investigación presentada en 2013 por Perla Kaliman, doctora en bioquímica y biología celular de la Universidad de Barcelona, España, aporta los datos más impactantes de la meditación como medio para el tratamiento de la inflamación crónica de las células (<http://www.elcorreodelsol.com/articulo/perla-kaliman-la-meditacion-actua-sobre-los-genes>). La inflamación, y su consecuente creación de dolor, es la puerta de entrada a cualquier enfermedad del cuerpo humano, sea esta crónica o no. El estudio muestra que la meditación es un poderoso mecanismo para desacelerar, detener y cambiar los procesos inflamatorios en las células. Se investigaron los efectos de un día de práctica de meditación basada

en atención plena en un grupo de meditadores, comparados con un grupo de personas que no eran meditadoras (grupo control) en un ambiente tranquilo. En cuestión de horas, los meditadores mostraron diferencias en la activación de genes y proteínas presentes en células de la sangre que no estaban presentes en las muestras de sangre del grupo control. El grupo de meditadores presentó una disminución significativa de la activación de los genes que actúan como fármacos en tratamientos antiinflamatorios y analgésicos en el cuerpo humano. Estos mecanismos moleculares son responsables del potencial terapéutico del entrenamiento en la práctica de la atención plena, porque actúan como antiinflamatorios, incrementan la resistencia al estrés y fortalecen la respuesta inmunológica. El estudio fue realizado en colaboración con el equipo de referencia mundial en el área de neurociencia afectiva que dirige Richard Davidson (<http://www.investigatinghealthyminds.org/pdfs/KalimanRapidPNEC.pdf>).

Las investigaciones del médico internista Deepak Chopra y su equipo sugieren que la meditación activa el mecanismo de sanación regenerativa del cuerpo humano denominado homeostasis: restablece el equilibrio armónico de las células, roto por procesos inflamatorios que resultan del estrés y las enfermedades (<http://www.chopra.com>). Callar la mente es estar en el silencio de todo. Esa energía que deja de utilizarse en la atención angustiada y estresante de ruidos externos (demandas, presiones, incomprensiones, desencuentros, ambiente de hostilidad, colas, ansiedad, angustia, resentimiento, odio, escasez de productos, violencia social, deudas, flujo

de caja deficitario), sensaciones corporales, pensamientos y emociones se reinvierte en cada célula del cuerpo, y se enciende esa maravillosa máquina de regeneración celular llamada homeostasis: mecanismo creador de balance, armonía e integración sistémica, que multiplica los neurotransmisores dopamina y serotonina en el torrente sanguíneo, y construye profundos estados personales de serenidad y tranquilidad regenerativos. Mientras más se repite la creación de silencio con la meditación, y más recurrente es su práctica, mayor es la sanación de las células producto de su regeneración (https://www.youtube.com/watch?v=_t411bZ32ow).

La posibilidad de activación voluntaria del mecanismo regenerador de la homeostasis mediante la meditación cobra relevancia extraordinaria a propósito de una característica estructural del cerebro humano: está «cableado» para prestar atención recurrente y con un alto grado de veracidad a lo negativo, a las amenazas y al peligro por una razón biológica de primer orden (supervivencia). Lamentablemente, esto no es conocido de forma social, lo que conduce al lugar común de

Contemplar significa poner atención intencionada en algo. Contemplar es desapego mental, ausencia de interferencias, tales como ruidos externos, sensaciones corporales, pensamientos y emociones en la mente

las autodescalificaciones silenciosas del tipo «es que soy muy negativo» o a juicios hacia las personas como «es que fulano es muy pesimista». Ciertamente, para el cerebro sobrevivir es más importante que ser feliz y disfrutar. En consecuencia, la recurrencia del foco de atención en lo negativo —en lo que falta, en lo que no se ha hecho o en lo que está pendiente— es una fuente diaria y poderosa de estrés, angustia y ansiedad, dada la forma natural como el cerebro interpreta la incertidumbre y las amenazas del entorno. La atención plena que se logra con la meditación es una forma de instrumentar la protección de la propia felicidad, de la salud y de la efectividad en la actuación personal y profesional.

Las investigaciones presentadas en 2011 por Sara Lazar, psiquiatra del Hospital General de Massachusetts y profesora de psicología de la Escuela de Medicina de Harvard, muestran las transformaciones neurológicas que produce la meditación en el cerebro humano (<https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>). La meditación fortalece el autocontrol y la habilidad para dirigir la atención y la conducta con intención y propósito, suprimir las respuestas emocionales inapropiadas y optar por conductas flexibles ante lo inesperado. Esto es posible porque los meditadores, en oposición a los no meditadores (grupo control), presentan mayor actividad neurológica en la corteza circular anterior (CCA), estructura del cerebro localizada en lo profundo del lóbulo frontal, detrás de la frente, donde residen la capacidad para tomar decisiones y manejar la incertidumbre, la capacidad para aprender de las experiencias y la capacidad de adaptación a las condiciones cambiantes del entorno. A las personas que sufren de tendencia a la depresión, los dolores crónicos, el pesimismo, la impulsividad y la agresividad hasta por las cosas más sencillas, se les activa menos y más lentamente la CCA, como resultado de débiles conexiones neuronales en esa estructura cerebral. Las personas que practican meditación producen cambios en la CCA de su cerebro para su autorregulación, lo que implica conductualmente tomar mejores decisiones, mantenerse enfocado ante la adversidad y res-

ponder de forma positiva a emboscadas emocionales. A este fenómeno neurológico se le denomina resiliencia emocional (<https://www.nmr.mgh.harvard.edu/~lazar/>).

Las investigaciones de Lazar y sus colegas también muestran que la meditación incrementa la materia gris de la corteza prefrontal, que es el centro de la memoria de trabajo, el análisis y las decisiones ejecutivas. Con la edad, la corteza cerebral se va encogiendo por el deterioro de la conectividad neuronal. Sin embargo, el grupo de meditadores estudiados, con promedio de edad sobre los cincuenta años, tenía la misma cantidad de materia gris que jóvenes de 25 años, en oposición al grupo de no meditadores. Es decir, la meditación incrementa la materia gris y previene la declinación de la efectividad de la estructura cortical del cerebro.

En otro estudio de Lazar y su equipo se invitó a un grupo de personas no meditadoras regulares, se les realizó la exploración de escáner del cerebro y luego se les entrenó en meditación con un programa de ocho semanas, durante las cuales meditaban entre treinta y cuarenta minutos diarios. Al final de las ocho semanas se les realizó de nuevo la exploración con el escáner. Los hallazgos fueron reveladores: la estructura cerebral denominada hipocampo —asociada con el aprendizaje de la experiencia, el uso de la memoria y la regulación de las emociones— había crecido significativamente, mientras que personas no meditadoras (grupo control) con tendencias depresivas, irritables e impulsivas, o con síndrome de estrés postraumático, por ejemplo, tenían menos materia gris en el hipocampo.

Otra área cerebral clave en la que se identificó un crecimiento notable de la materia gris, en comparación con el grupo control, fue la juntura parietal-temporal (encima de los oídos), que es responsable de la creación de perspectiva y empatía en el ser humano. Finalmente, la amígdala, la estructura del cerebro responsable del mecanismo automático de ataque-huida y del circuito del miedo y el pánico, evidenció una notable correlación entre su tamaño y la disminución del estrés. Es decir, mientras menor es el estrés reportado por las personas que practican meditación menor es el tamaño de la amígdala y, en consecuencia, menor es la irritabilidad, la impulsividad y el descontrol emocional de la persona. Lo más importante de este hallazgo es que el cambio en el tamaño de la amígdala producido por la meditación es irreversible: aunque el entorno no cambie y se mantenga estresante e incierto, la amígdala no varía su tamaño, a diferencia de lo que ocurre en los experimentos con ratones de laboratorio, cuya amígdala se mantiene grande; porque, en oposición a los humanos, los ratones no meditan.

La revista *Scientific American* publicó en noviembre de 2014 un artículo que resume de forma muy clara las investigaciones mundiales más significativas sobre los beneficios de la meditación y las investigaciones de Richard Davidson. El artículo presenta una explicación detallada de los diferentes estudios realizados y sus hallazgos sobre el impacto de la meditación en la transformación del cerebro y la conducta humana (Ricard, Lutz y Davidson: «Mind of the meditator», *Scientific American*, No. 40, 2014).

En 2012 Davidson subió a YouTube una conferencia en la que presenta los hallazgos más recientes sobre el cerebro de los adolescentes. Como es sabido, la adolescencia es un período de la vida caracterizado por grandes cambios. A diferencia de lo que ocurría en el pasado, en el mundo de hoy la pubertad ocurre de manera cada vez más rápida y temprana, en tiempo y edad, tan temprano como a los nueve años. Pero los sistemas cerebrales denominados «sistemas de materia blan-

ca» ubicados en la corteza prefrontal maduran cada vez más y más tarde, a la edad de 25 años, que es cuando neurológicamente termina la adolescencia. En consecuencia, el desarrollo cognoscitivo —en particular el desarrollo de los sistemas clave para la regulación de las emociones, la atención, la voluntad, el análisis, la identificación de criterios, las decisiones, la acción y la conducta, ubicados en la corteza prefrontal y la amígdala, que guardan una fuerte correlación con la edad, la experiencia y el comportamiento— está alarmantemente rezagado con respecto a la velocidad de desarrollo de la pubertad. ¡La brecha es enorme! Y en esto consiste el problema de la adolescencia.

¿Cuáles son las implicaciones de este descubrimiento para los directores de colegios, docentes, padres, formadores de líderes jóvenes, *coaches* y consejeros? ¿Debe ser este problema bien comprendido por ellos? ¿Cuáles son las implicaciones de este problema para la atención de los adolescentes etiquetados de «mala conducta», «inseguros», «dispersos», «desordenados» o «hiperquinéticos»? De acuerdo con las investigaciones de Davidson, las consecuencias de este descubrimiento son escalofriantes: un incremento de 400 por ciento en la mortalidad de adolescentes en Estados Unidos, de acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: muertes causadas por factores relacionados con el comportamiento (abuso de drogas, conducir en estado de ebriedad, exceso de confianza, toma de riesgos sin anticipación del peligro, violencia de calle, deserción escolar, asesinatos en los colegios, depresión crónica, mal humor), conductas que son previsibles (<https://www.youtube.com/watch?v=csFp21rzOtw>).

Para atender este desafío se están realizando, en Estados Unidos, programas prácticos de entrenamiento continuo en meditación de atención plena, que requieren formar hábitos en la mente del adolescente para acelerar el desarrollo y la maduración del cerebro (materia blanca), basados en investigaciones de la neurociencia sobre los beneficios de la práctica de la meditación de atención plena. ¿Qué se logra con estos programas de meditación de ocho semanas para los adolescentes?

- Transformación genética con impacto regenerativo en las células del cuerpo (homeostasis).
- Incremento de la producción de materia blanca en la corteza prefrontal: mayor madurez en el adolescente (fuerza de voluntad, músculo para el enfoque, exclusión de la dispersión).
- Incremento de armonía, lucidez y confianza personal para tomar decisiones bajo presión.
- Incremento de la estabilidad emocional y la autodirección para actuar con efectividad, concentración, alegría y enfoque.

¿Cómo afectan estos hallazgos la práctica de los agentes de cambio?

La experiencia y las investigaciones en consultoría del cambio organizacional y personal, *coaching* y desarrollo organizacional sugieren que el cambio no es doloroso ni complicado. Lo doloroso y complejo es la resistencia al cambio, la imposibilidad inconsciente de identificar, detener y redirigir eso que «me impide cambiar», ese fenómeno humano que resulta de hábitos mentales engranados por largo tiempo en las redes neurológicas de las personas.

La meditación enseña a líderes, gerentes, empresarios, emprendedores, padres, madres, docentes, parejas, adoles-

centes, profesionales y personas en general, a observar desde afuera los propios pensamientos y emociones, sin identificarse ni ser secuestrados por ellos. Tal toma de distancia es una palanca operativa para identificar y eliminar ese poderoso estrés inconsciente (freno psicológico) que activa la resistencia al cambio. Al ocurrir esto, la propensión al cambio se desbloquea, el contrato psicológico con el compromiso de cambiar se fortalece, se hace posible que la persona esté más presente en el momento actual del cambio (ni en el pasado ni en el futuro), lo que reduce significativamente la presencia y la intensidad de la ansiedad y el estrés asociados con la resistencia al cambio. *Coaches* profesionales, consultores orga-

Lo doloroso y complejo es la resistencia al cambio, la imposibilidad inconsciente de identificar, detener y redirigir eso que «me impide cambiar», ese fenómeno humano que resulta de hábitos mentales engranados por largo tiempo en las redes neurológicas de las personas

nizacionales, entrenadores de experiencias de aprendizaje y terapeutas en general tienen una gran oportunidad al aprender e incorporar en sus prácticas profesionales la meditación como herramienta, cuyos beneficios para la estabilidad del cambio personal y organizacional se convierten en un valioso activo que proporciona mayor bienestar y mayores posibilidades de concreción de los sueños de sus clientes.

El desafío permanente a la inteligencia emocional es la constante modal del mundo contemporáneo, que se presenta de múltiples y diversas formas, en múltiples y diversos lugares e intensidades, por múltiples y diversas razones. Una inteligencia emocional minusválida, atrofiada o poco activada representa la perpetuidad del «no cambio», del secuestro del logro por el miedo, de la emboscada a la efectividad del desempeño por la ansiedad y la inseguridad. Por ello, el crecimiento de la inteligencia emocional es también el desafío más trascendente de los agentes de cambio para darle impulso, dirección y sostenibilidad a un proceso transformacional que, de suyo, es siempre discontinuo y no lineal.

Si la meditación disminuye el tamaño de la amígdala (reduce la activación y la recurrencia de los miedos), aumenta la intensidad de la actividad neurológica de la CCA (expande la claridad interior, la efectividad en las decisiones y la confianza en la ejecución), hace crecer el hipocampo por el incremento de la materia gris (potencia el aprendizaje y la regulación de las emociones), activa y hace crecer la juntura parietal-temporal (responsable de la creación de perspectiva, empatía y optimismo en el ser humano) y activa la homeostasis incrementando la producción de dopamina y serotonina (estados de armonía e integración interior más recurrentes, estables y poderosos), sin duda alguna, el crecimiento de la inteligencia emocional está cada vez más dentro del control de la persona y los agentes de cambio definitivamente están hoy mejor equipados que ayer. Aquel dato duro según el cual siete de cada diez experiencias de cambio organizacional fracasan está cada vez más cuestionado, porque la meditación fortalece la estabilidad del cambio y extiende las posibilidades del cambio organizacional y personal hacia un largo plazo nunca antes imaginado. ¡Que así sea! Namaste. 🙏