



UNIVERSIDAD DE JAÉN

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Mindfulness y regulación emocional

Alumno: Virginia Ortega Alcaraz

Tutor: Prof. D. José María Colmenero Jiménez
Dpto: Departamento de Psicología

Julio, 2015

Resumen

En este trabajo se pretende analizar la relación existente entre *mindfulness* y regulación emocional. Primero se hace una exploración detallada del *mindfulness*, es decir, en qué consiste exactamente y cómo podemos llegar a adquirir esta habilidad a través de la práctica meditativa. En primer lugar, se habla de los diferentes tratamientos psicológicos que han incorporado los principios del *mindfulness* debido a su eficacia para abordar determinados problemas psicológicos. Seguidamente, se explica el modelo procesual de la regulación emocional y, por último, la relación entre *mindfulness* y las estrategias y los procesos de regulación emocional.

Palabras clave: mindfulness; regulación emocional.

Abstract

This study is dealt about a psychological reseach. The investigation aims to analyze the connection between *mindfulness* and emotion regulation. Firstly, it is minutely studied *mindfulness*; what does it consist? And how can we acquire this skill through the meditative practice. Besides, it is explained the different psychological treatments which have been introduced by the beginnings of *mindfulness* because of their effectiveness in psychological problems. Secondly, all about the procedural model in emotional regulation is analized. In the end it is explained how the strategies and the process of emotional regulation have influence over *mindfulness*.

Keywords: mindfulness; emotion regulation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS.....	5
□ ¿Qué es el <i>Mindfulness</i> ?	5
□ ¿Cómo se logra?.....	8
□ Efectos clínicos del <i>Mindfulness</i>	10
□ Campos en los que puede aplicarse	12
3. REGULACIÓN EMOCIONAL.....	13
□ El modelo procesual de la RE:.....	13
4. EL <i>MINDFULNESS</i> Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL.....	15
□ Mecanismos específicos del <i>mindfulness</i> :	16
□ Relación entre <i>mindfulness</i> y las estrategias de regulación emocional:	18
□ Mindfulness y procesos de regulación emocional cognitivos:	20
5. CONCLUSIONES	22
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

1. INTRODUCCIÓN

El *mindfulness* ha sido descrito como un estado de atención desnuda en el cual se trabaja con la conciencia en la percepción de los cambios que tienen lugar a cada momento (Epstein, 1995; citado por Arch y Craske, 2006). Aunque definir científicamente el constructo *mindfulness* ha supuesto un reto (Bishop, 2002; citado por Arch y Craske, 2006), se piensa que éste implica el desarrollo de la concentración, la atención y la aceptación sin juicios hacia lo que una persona está viviendo en el momento presente (Bishop y cols., 2004; citado por Arch y Craske, 2006). Se han desarrollado terapias en las que el *mindfulness* juega un papel central con el objetivo de tratar varios trastornos psicológicos como el trastorno límite de la personalidad (Linehan, 1993; Linehan, Heard y Armstrong, 1993; citado por Arch y Craske, 2006), la depresión recurrente (Ma y Teasdale, 2004; Segal, Williams, y Teasdale, 2002; citado por Arch y Craske, 2006) y los trastornos de ansiedad (Kabat-Zinn y cols., 1992; Miller, Fletcher, y Kabat-Zinn, 1995; citado por Arch y Craske, 2006).

Se ha planteado la hipótesis de que el *mindfulness* aumenta la disposición a tolerar emociones y sensaciones incómodas (Eifert y Heffner, 2003; Levitt, Brown, Orsillo, y Barlow, 2004; citado por Arch y Craske, 2006) y la aceptación de las emociones (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Linehan, 1993; Segal y cols., 2002; citado por Arch y Craske, 2006), y disminuir el impacto y el tiempo necesario para recuperarse de eventos emocionales negativos (Kabat-Zinn, 1990; citado por Arch y Craske, 2006) entre otros.

A menudo las emociones se presentan como fuerzas irresistibles que ejercen una gran influencia en el comportamiento. Las personas podemos controlar prácticamente todos los aspectos del procesamiento emocional, incluyendo cómo la emoción dirige a la atención (Rothermund, Voss, y Wentura, 2008; citado por Koole, 2009), cómo las evaluaciones cognitivas que realizamos moldean a la experiencia emocional (Gross, 1998; citado por Koole, 2009), y las consecuencias psicológicas de la emoción (Porges, 2007; citado por Koole, 2009). Estos y otros procesos mediante los cuales las personas manejan sus propias emociones son comúnmente conocidos como regulación emocional (RE). La RE se ha relacionado con resultados importantes como la salud mental (Gross y Muñoz, 1995; citado por Koole, 2009), la salud física (Sapolsky, 2007; citado por Koole, 2009), la satisfacción de la relaciones (Murray, 2005; citado por Koole, 2009), y el rendimiento en el trabajo (Diefendorff, Hall, Señor y Streat, 2000; citado por Koole, 2009).

Dicho todo lo anterior, hay que tener en cuenta dos aspectos importantes: por una parte, que cada vez más se están adoptando Terapias basadas en *Mindfulness* para tratar trastornos psicológicos (Allen y cols., 2006; Baer, 2003; citado por Chambers, Gullone y Allen, 2009) y, por otra parte, que se está reconociendo que muchos trastornos psicológicos tienen en su núcleo un desorden de la capacidad de regulación emocional (Gross y Muñoz, 1995; Repetti, Taylor y Seeman, 2002; citado por Chambers, Gullone y Allen, 2009). Por lo tanto, a fin de promover la salud mental es imprescindible intentar maximizar la regulación emocional adaptativa (Chambers, Gullone y Allen, 2009).

En lo largo de este trabajo se realiza una revisión teórica sobre la relación que hay entre *mindfulness* y regulación emocional. Se enfatizan aspectos importantes del *mindfulness* como son la desidentificación con los fenómenos mentales o, lo que viene a ser lo mismo, la “defusión cognitiva”. Se habla del mecanismo central del *mindfulness*, la reperiencia, a partir del cual surgen los demás mecanismos como son la clarificación de los valores, la flexibilidad cognitiva, emocional y conductual y, la exposición. Se describen las estrategias centrales de la RE y, por supuesto, su relación con el *mindfulness*. También se hace referencia a cómo *mindfulness* influye en la regulación de emociones perturbadoras.

2. DEFINICIÓN DE MINDFULNESS

El origen del *mindfulness* es el Budismo, concretamente el *Budismo Theravada*, por lo que *mindfulness* tiene más de 25 siglos de antigüedad (Mañas, 2009). El término “*Mindfulness*” deriva originalmente del Pali, el lenguaje de la psicología budista. Viene de la combinación de dos palabras, Sati, que significa "conciencia" y SamPrajanya que significa "comprensión clara", lo que en su conjunto puede traducirse como una forma de ser conscientes atendiendo a lo que sucede. En un sentido más general, significa "prestar atención con paciencia a lo que ocurre" (Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006; citado por Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck y Job, 2014) y puede ser cultivada a través de la meditación.

➤ ¿Qué es el *Mindfulness*?

Antes de dar la descripción que viene a continuación sobre el *mindfulness*, es importante hablar sobre la “identificación”. Los humanos tendemos a identificarnos con nuestro pensamiento, el cual está constantemente divagando de un lugar a otro sin ser conscientes del momento presente. Podemos llegar a creer que somos esa voz que habla sin cesar “dentro” de

nosotros, muchas veces criticando, reprochando, comparando, analizando, fantaseando, etc. Algunos analistas de conducta han descrito esta identificación como *cognitive fusion* (fusión cognitiva). Por lo que podríamos decir que, al contrario, el *mindfulness* es considerado como una técnica de *cognitive defusion* (Blackledge, 2007; citado por Mañas, 2009), lo que puede traducirse como “desactivación cognitiva”, es decir lograr la no identificación de uno mismo con sus propios pensamientos, sentimientos, emociones, etc.

Con el objetivo de realizar una definición operativa de *mindfulness*, Bishop y cols. (2004), citado por Mañas (2009), diferencian dos tipos de componentes implicados:

- El primer componente es el de la autorregulación de la atención, que además implica la conducta de selección de estímulos concretos. Su objetivo principal es el mantenimiento y la re-dirección de la atención, lo que produce un incremento en el reconocimiento de estados mentales en el momento presente. Los procesos que incluye la atención plena son: (a) atención sostenida; (b) cambio del foco de la atención e (c) inhibición de la elaboración de pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.
- El segundo componente propuesto es la orientación hacia la experiencia, el cual implica adoptar un tipo de relación caracterizada por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación hacia las propias experiencias en el momento presente. De este modo, se aprende a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté percibiendo.

Existen múltiples definiciones de *mindfulness*. Por ejemplo, Kabat-Zinn (1994), citado por Lutz, Herwig, Opialla, Hittmeyer, Jäncke, Rufer, Holtforth y Brühl (2014), lo describe como una atención sin prejuicios enfocada sobre las experiencias en el aquí y ahora. Brown y Ryan (2003) describen el *mindfulness* como una práctica meditativa que hace a la persona cada vez más consciente y atenta a experiencias vitales actuales. También puede ser concebido como un tipo de estado mental que enfatiza la observación y la atención a las experiencias actuales, incluyendo estados internos, como pensamientos y emociones, con una actitud de aceptación, sin emitir juicios (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Cardomy, Segal, Abbey, Specia, Velting y Devins, 2004; citado por Hill y Updegraff, 2012).

Jon Kabat-Zinn (2003), citado por Mañas (2009), que fue quién introdujo el *mindfulness* en occidente, hace la siguiente descripción de *mindfulness*: «Consiste en un proceso de

observación continua del cuerpo y la mente, permitiendo que nuestras experiencias se vayan haciendo conscientes a cada momento y de aceptarlas tal y como son. No trata en absoluto de rechazar, fijar, suprimir o controlar las ideas. [...] El *mindfulness* no intenta hacer sentir algo especial, sino que más bien dirige sus esfuerzos a que nosotros mismos nos familiaricemos cada vez más con nuestras propias experiencias» (Kabat-Zinn, 2003; citado por Mañas, 2009).

Con respecto a los elementos del *mindfulness* que más importancia se le atribuyen hay disparidad de unos autores a otros, pero hay que resaltar que todos coinciden en un elemento clave: la aceptación. Desde la perspectiva de *mindfulness*, la aceptación se refiere a ver las cosas tal y cómo son en el momento que nosotros llegamos a conocerlas, aceptando las experiencias placenteras y dolorosas en el momento en que aparecen. Por ejemplo, Germer (2005), citado por Mañas (2009), propone tres elementos clave del *mindfulness*: consciencia, el momento presente y aceptación. Éstos son interdependientes, es decir, se relacionan entre sí. A su vez, la consciencia se divide en tres componentes diferentes: parar, observar y volver. Los elementos esenciales indicados por Vallejo (2006), citado por Mañas 2009, son: (a) centrarse en el momento presente, (b) apertura a la experiencia y a los hechos, (c) aceptación radical, (d) elección de las experiencias y (e), renunciar al control de los pensamientos, emociones, etc. Por otro lado, Mañas (2009) cita a Hayes y Wilson (2003), quienes indican que algunos elementos importantes relacionados con *mindfulness* son la exposición, el cambio cognitivo, la autorregulación, la relajación y la aceptación.

Kabat-Zinn (1990), citado por Grecucci y cols. (2014), propone una lista de actitudes y comportamientos que ayudan al desarrollo de la atención plena en la vida cotidiana:

1. no juzgar: ser un testigo imparcial a las propias experiencias sin sacar conclusiones prematuras
2. paciencia: dejar que las cosas se desarrollan en su propio tiempo
3. mente del principiante: estar receptivos a nuevas posibilidades y no quedar atrapados en la rutina de la propia experiencia
4. confianza: desarrollar una confianza básica en sí mismo y en los propios sentimientos
5. no esforzarse: simplemente prestar atención a cómo se está ahora, en el momento, y sentirlo tal como es
6. aceptación: ver las cosas como realmente son en el presente
7. ceder: dejar ir es una manera de dejar que las cosas sean, de aceptar las cosas como son.

➤ ¿Cómo se logra?

Para hacernos una idea de cómo se lleva a cabo la práctica de la meditación *mindfulness* a continuación se expone cual es el objetivo principal que se pretende lograr y de qué manera se puede realizar mediante una serie de ejercicios básicos.

La práctica del *mindfulness* comienza con la práctica de la *meditación de concentración*. Como ya se ha visto, la mente está continuamente divagando de un lugar a otro, influida por pensamientos, emociones, etc. Por lo tanto, el principal objetivo es calmar la mente, conseguir un estado de serenidad y tranquilidad. Para conseguir este propósito se entrena a la mente a permanecer centrada en un solo estímulo (“objeto” de meditación) de forma constante. El objeto de meditación utilizado por excelencia es la propia respiración (Mañas, 2009). Por lo tanto, se centra la atención en la respiración sin ignorar el flujo de pensamientos, sentimientos y sensaciones que puedan aparecer (Barinaga, 2004; citado por Grecucci y cols., 2014). Puede parecer una tarea fácil mantener la concentración en la respiración, pero una vez puestos a hacer el ejercicio nos daremos cuenta de que es casi imposible mantener la atención de manera ininterrumpida en la respiración, sin que se desvíe hacia pensamientos, sentimientos, emociones...

Se pueden distinguir dos tipos de prácticas dentro del *mindfulness*, la formal y la informal. La práctica formal consiste en centrar la atención en la respiración y en analizar cada parte del cuerpo para tomar consciencia de la naturaleza transitoria de la experiencia sensorial, trasladando la atención a través de las diferentes modalidades sensoriales y supervisando el control de la experiencia a cada momento, mientras que la práctica informal implica breves pausas que involucran volitivamente cambiar la atención a la conciencia del momento presente. En conjunto, este paquete de prácticas meditativas pretende mejorar la capacidad de observar el contenido inmediato de la experiencia. Más específicamente, la naturaleza transitoria de los pensamientos, las emociones, los recuerdos, las imágenes mentales y las sensaciones físicas (Goldin y Gross, 2010). Para tener una clara diferencia de estos dos tipos de prácticas se detallará un ejemplo de cada una de ellas.

A continuación se expone un ejercicio básico representativo de meditación *mindfulness* (práctica formal), propuesto por Kabat-Zinn (2003), citado por Mañas (2009):

1. Adoptemos una postura cómoda, tumbados de espaldas o sentados. Si optamos por sentarnos, mantengamos la columna recta y dejemos caer los hombros.

2. Cerremos los ojos si así nos sentimos más cómodos.
3. Fijemos la atención en el estómago y sintamos cómo sube y se expande suavemente al inspirar y desciende y se contrae al espirar.
4. Mantengámonos concentrados en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas, como si cabalgásemos sobre las olas de nuestra respiración.
5. Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla al estómago y a la sensación de cómo entra y sale de él.
6. Si nuestra mente se aleja mil veces de la respiración, nuestra “tarea” será sencillamente la de devolverla a la respiración sin que nos importe en lo que se haya involucrado.
7. Practiquemos este ejercicio durante quince minutos (todos los días y en el momento que más nos convenga, nos agrade o no, una vez a la semana, y veamos cómo nos sentimos al pasar un rato estando nada más que con nuestra respiración y sin tener que *hacer nada*).

Como bien se dice, *mindfulness* es una habilidad y ésta, al igual que cualquier otra habilidad, se consigue con la práctica. Aunque al principio nos resulte difícil, nos daremos cuenta de que con la práctica repetida se consigue una mayor capacidad para dirigir y mantener la atención hacia aquello que deseemos, además de una reducción del número de distracciones en el campo atencional, tanto durante la meditación formal como en situaciones de la vida cotidiana (Barinaga, 2004; citado por Grecucci y cols., 2014). Para mantener la conciencia enfocada completamente en el “momento presente”, sin vagar en los pensamientos del pasado o del futuro, es necesario conciencia y un esfuerzo controlado. La meditación de *mindfulness* tiene como objetivo desarrollar esta habilidad, en primer lugar, construyendo la conciencia o la “atención sostenida” (Parasuraman, 1998; Posner y Rothbart, 1992; citado por Grecucci y cols., 2014), concretamente, la capacidad de mantener el foco atencional en un objeto (la respiración) durante un periodo de tiempo sostenido.

A continuación se presenta otro ejercicio de *mindfulness* (práctica informal), para ser practicado a lo largo del día, también propuesto por Kabat-Zinn (2003), citado en Mañas (2009):

1. Varias veces al día sintonicémonos con nuestra respiración, sintiendo cómo nuestro estómago sube y baja.

2. Démonos cuenta, durante esos momentos, de nuestros pensamientos y sentimientos simplemente observándolos, sin juzgarlos ni juzgarnos.
3. Simultáneamente, pongamos atención a cualquier cambio en la manera que tengamos de ver las cosas y en los sentimientos sobre nosotros mismos.

Este último ejercicio recoge de forma explícita el componente más importante de la práctica de *mindfulness*: observar sin juzgar ni juzgarnos, lo que podría ser, de alguna manera, permanecer en un estado donde no se esté reaccionando continuamente, es decir, efectuando juicios valorativos, recriminatorios y condenatorios normalmente hacia nosotros mismos y hacia nuestras experiencias.

Habiendo hablado del origen del *mindfulness*, dado varias definiciones de éste, sus elementos y componentes principales y, por último, haber descrito alguno de los ejercicios de la práctica *mindfulness* mediante los cuales se pretende conseguir un estado de serenidad de la mente opuesto a estar divagando entre sentimientos, pensamientos y emociones, a continuación se va a proceder a explicar cuáles son sus efectos y en que campos se puede aplicar.

➤ **Efectos clínicos del *Mindfulness*:**

Para comenzar, se hablará del hábito mental de reaccionar de forma automatizada. La mente tiene tendencia a emitir una conducta ante cualquier estímulo capturado sin que seamos conscientes plenamente de nuestra respuesta. No parece haber un espacio en medio, entre el estímulo y la respuesta. *Mindfulness* implica ser conscientes del proceso pensar-sentir-hacer. Practicar *mindfulness* es generar este espacio del que hablamos, es decir, entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas), creando entre ellas un tiempo para responder más adecuadamente, aportando con ello cierta libertad. La práctica *mindfulness* desarrolla la habilidad de permanecer presentes ante toda experiencia o estimulación (tanto agradable como desagradable, de origen interno como externo), por lo que la mente deja de dar respuestas inmediatas y aversivas, permaneciendo inmóvil, atenta y calmada (Mañas, Gómez, Sánchez, Fernández y Franco, 2008). El desarrollo de esta habilidad, el estado de una mente serena y paciente, consciente de lo que ocurre a cada momento, podría proporcionar a la persona una serie de sentimientos positivos como paz y tranquilidad a la vez que la persona puede percibir mayor dominio y control ante diversas situaciones y experiencias de vida que requieren tomar decisiones o emitir una determinada conducta.

Como bien expresa Bishop (2004), citado por Mañas (2009), la psicología contemporánea ha adoptado *mindfulness* como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. Por tanto, “*mindfulness*”, un término perteneciente a las sociedades occidentales, está reconociéndose cada vez más como una práctica psicológica efectiva para reducir el estrés, el manejo del dolor y determinados problemas de salud mental (Chiesa y Serretti, 2010; citado por Grecucci y cols., 2014).

Según Bishop (2002), citado por Grecucci y cols. (2014), los ensayos clínicos aleatorizados han confirmado el efecto positivo de la meditación con resultados que muestran una reducción significativa en la morbilidad psicológica asociada con la enfermedad mental (Angen, Carlson, Goodey, Speca y Ursuliak, 2001; Reibel, Brainard, Greeson y Rosenzweig, 2001; citado por Grecucci y cols., 2014) y una disminución en el nivel de estrés, lo que se traduce en un aumento de bienestar emocional.

En las últimas dos décadas los médicos han demostrado que el entrenamiento en *mindfulness* puede mejorar los trastornos emocionales (Ortner, Kilner y Zelazo, 2007; citado por Grecucci y cols., 2014) y el estado de ánimo negativo (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong y Gelfand, 2010; citado por Grecucci y cols., 2014) y reducir respuestas fisiológicas tales como la conductancia de la piel (Goleman y Schwartz, 1976; citado por Grecucci y cols., 2014) y la actividad de la amígdala (Creswell, Way, Eisenberger y Lieberman, 2007; citado por Grecucci y cols., 2014).

Desde que se empezaron a poner en práctica las primeras aplicaciones de la Terapia de Reducción del Estrés basada en *Mindfulness* (MBSR), un programa de tratamiento originalmente desarrollado para el manejo del dolor crónico (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn Lipworth, Burney y Sellers, 1986; citado por Grecucci y cols., 2014), la MBSR se ha aplicado posteriormente para disminuir el número de trastornos conductuales y emocionales y para el tratamiento de enfermedades mentales crónicas (Kabat-Zinn, Wheeler, Light y cols., 1998; citado por Grecucci y cols., 2014), fibromialgia (Kaplan, Goldenberg y Galvin-Nadeau, 1993; citado por Grecucci y cols., 2014), ansiedad y ataques de pánico (Kabat-Zinn, Massion, Kristeller y cols., 1992; Miller, 1995; citado por Grecucci y cols., 2014), altibajos emocionales y estrés en pacientes con cáncer (Carlson y cols., 2001; citado por Grecucci y cols., 2014), el trastorno por atracón (Kristeller y Wolever, 2011; citado por Grecucci y cols., 2014) y esclerosis múltiple (Mills y Allen, 2000; citado por Grecucci y cols., 2014).

➤ **Campos en los que puede aplicarse:**

Hace muy poco tiempo (apenas treinta años en los Estados Unidos y actualmente en España) que *mindfulness* ha acaparado la atención de la Psicología Clínica y ha sido incluido dentro de una gran variedad de intervenciones y terapias psicológicas, ya sea de forma explícita o implícita, de un modo exclusivo, o bien como un componente más dentro de un programa de tratamiento compuesto por múltiples elementos o técnicas clínicas (Mañas, 2009).

Varios tratamientos psicológicos de diferentes escuelas tienen explícita o implícitamente incorporado los principios de *mindfulness*. Entre ellos se encuentran (citado por Greccuci y cols., 2014):

1. La terapia dialéctica conductual (DBT) (Linehan, 1993) es un enfoque que desarrolla las habilidades de regulación emocional en una variedad de trastornos mentales como, por ejemplo, el trastorno límite de la personalidad, mediante la realización de ejercicios de conciencia y de atención a las emociones, los pensamientos y sentimientos, además de tareas de tratamiento cognitivo y conductual (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon y Heard, 1991).
2. La terapia cognitiva basada en *mindfulness* (MBCT) (Segal, Williams y Teasdale, 2002), que combina un programa de entrenamiento de la mente en *mindfulness* con tareas de reestructuración cognitiva para reducir las recaídas en la depresión (Teasdale, Segal, Williams, Ridgewaya, Soulsby y Lau, 2000).
3. La terapia de aceptación y compromiso (ACT) (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), instruye a los pacientes a observar y aceptar los pensamientos, sentimientos y sensaciones y a comprometerse a actuar conforme a sus propios valores, de forma similar a mostrar una actitud consciente. Esto ayuda a los pacientes a modificar sus relaciones con la experiencia interior.
4. La psicoterapia dinámica intensiva a corto plazo (ISTDP) (Frederikson, 2013; Ten Have-de Labije y Neborsky, 2012), consiste en guiar al paciente en todo momento, haciendo hincapié en el desarrollo de la capacidad para observar y asistir a las respuestas emocionales y corporales dentro de las relaciones terapéuticas y de otro tipo.

5. Apego y relaciones enfocadas en el psicoanálisis (Safran, 2003; Wallin, 2007) con el fin de lograr que el paciente consiga una actitud consciente hacia sí mismo, el terapeuta y otros. Para ello el terapeuta se aleja conscientemente de sus propias respuestas con el fin de reflexionar sobre la contratransferencia, interpretaciones influyentes y respuestas para el paciente.

3. REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional (RE) se define como el proceso de modulación de uno o más aspectos de una experiencia o respuesta emocional (Gross, 1998; citado por Nyklíček, 2011). Este proceso puede tener lugar bien a un nivel consciente, o bien inconsciente.

La RE es de gran importancia para el bienestar psicológico (Consadine, Tamir y Mauss; citado por Nyklíček, 2011). Así, muchas formas de psicopatología, desde los trastornos afectivos hasta los trastornos de personalidad, presentan alteraciones en la RE (Gross y Muñoz, 1995; citado por Nyklíček, 2011). De hecho, intervenciones psicológicas como la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) o la Terapia Dialéctica Conductual (DBT) utilizan herramientas para mejorar la RE y han demostrado ser eficaces en la reducción de síntomas psicológicos (Hofmann y Asmundson, 2008; Linehan, 1993; citado por Nyklíček, 2011). No obstante, también se ha observado que algunas estrategias de RE pueden disminuir el bienestar psicológico (Nyklíček, 2011).

➤ El modelo procesual de la RE:

La identificación de las estrategias clave de supresión expresiva y reevaluación cognitiva surgen del modelo procesual de RE (Gross, 1998, 2002; Gross y John, 2003; citado por Chambers, Gullone y Allen, 2009), el cual plantea que las emociones son eventos temporales. Esto puede ser útil para distinguir diferentes estrategias de RE de acuerdo a su ubicación en el proceso generador de la emoción. Gross (1998) y Feldman-Barrett y Gross (2001), citados por Chambers y cols. (2009), han identificado cinco puntos principales sobre el continuo de la emoción generativa donde los individuos pueden alterar la trayectoria de su experiencia y la expresión emocional. Estos incluyen la selección y modificación de la situación, el despliegue atencional, el cambio cognitivo, la selección de respuesta y la modulación de respuesta.

Chambers y cols. (2009) citan a Gross (1998) y Gross y John (2003), quienes proponen que en un extremo se encuentran las estrategias de RE centradas en los antecedentes, es decir,

aquellas que conllevan la manipulación de la entrada de información al sistema generador de la emoción, incluyendo la selección y modificación de la situación, el control del despliegue atencional y la reevaluación de la situación para alterar la emoción sobresaliente), mientras que en el otro extremo estarían las estrategias centradas en la respuesta, tales como la inhibición de la expresión del comportamiento, se encargan de manipular la salida de información del sistema. Dentro de las estrategias centradas en los antecedentes destaca la reevaluación cognitiva, y de entre las centradas en la respuesta, la de la supresión expresiva.

La supresión de la emoción consiste en la inhibición deliberada de la expresión emocional, en el caso de que uno esté emocionalmente excitado (Gross, 1998; citado por Nyklíček, 2011). Por supuesto, esta estrategia es muy útil en la sociedad con el fin de no perturbar las interacciones sociales. Sin embargo, la investigación (citado en Nyklíček, 2011) ha demostrado que la supresión emocional se asocia con una disminución de las emociones positivas (Gross y Levenson, 1997), un empeoramiento del funcionamiento interpersonal (Butler, Egloff, Erickson, Gross, Smith y Wilhelm, 2003) una reducción del bienestar (Gross y John, 2003) y un aumento de la rumiación relacionada con el estado de ánimo negativo (Gross y John, 2003). En particular, el uso de la supresión expresiva se ha vinculado a una mayor incidencia de depresión (Gross y John, 2003; citado por Chambers y cols., 2009). Además se ha encontrado (citado en Chambers y cols., 2009) que la depresión se relaciona con la supresión emocional en niños (Zeman, Shipman, y Suveg, 2002), adolescentes (Betts, Gullone, y Allen, 2009) y adultos (Beevers, Wenzlaff, Hayes y Scott, 1999; Rude y McCarthy, 2003).

La rumiación o la preocupación en sí mismas pueden ser vistas como estrategias evitativas de la emoción, ya que la función de la rumiación puede ser la distracción de la propia experiencia emocional aunque, paradójicamente pueden exacerbar tal experiencia emocional (Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo y Mennin, 2009; citado por Nyklíček, 2011). Por último, también es evidente la asociación de la supresión emocional con un aumento de la reactividad del sistema nervioso simpático a los estresores de laboratorio que, bajo ciertas condiciones pueden conducir a enfermedades cardiovasculares (Butler y cols., 2003; Mauss y Gross, 2004; citado por Nyklíček, 2011). Esto se ha demostrado especialmente en el caso del control de la ira, donde tanto la supresión como la expresión de la ira (comportamiento agresivo con una actitud hostil) se han relacionado con un mayor riesgo cardiovascular (Mauss y Gross, 2004; citado por Nyklíček, 2011).

La otra estrategia de la RE, la reevaluación cognitiva (estrategia focalizada en los antecedentes) refleja la reinterpretación deliberada de estímulos emotivos con el objetivo de modificar su impacto emocional (Gross, 1998; citado por Nyklíček, 2011). Se cree que se produce antes de que las respuestas emocionales se hayan activado totalmente (Gross y John, 2003; Ochsner y Gross, 2004; citado por Chambers y cols., 2009), por lo que es posible poder cambiar por completo la trayectoria emocional subsecuente. De hecho, esta estrategia ha demostrado ser más adaptativa que cualquier otro intento de RE y que el uso de la supresión expresiva para responder a emociones como el asco, la tristeza y la angustia (Gross, 2001; citado por Chambers y cols., 2009). Asimismo, se ha relacionado con efectos positivos sobre el bienestar psicológico, tales como un aumento del funcionamiento interpersonal y del estado de ánimo positivo (Gross y John, 2003; citado por Nyklíček, 2011) y la disminución de sentimientos negativos, sin ir acompañada de la activación del sistema nervioso simpático (Butler y cols., 2003; Ochsner, Ray, Cooper, Robertson, Chopra, Gabrieli y Gross, 2004; citado por Nyklíček, 2011). Fisiológicamente, la reevaluación cognitiva se ha asociado con bajos niveles de presión arterial (Nyklíček y Vingerhoets, 2009; citado por Nyklíček, 2011) y con activaciones prefrontales y estructuras cerebrales del cíngulo anterior, áreas cerebrales que parecen involucradas en la RE adaptativa (Ochsner y cols., 2004; citado por Nyklíček, 2011). No obstante, la reevaluación también puede tener efectos no deseados. Así, es posible una creación de reevaluaciones irrealistas e inflexibles que nieguen características importantes del medio ambiente. Sin embargo, esta estrategia es claramente más adaptativa que la supresión expresiva.

4. EL *MINDFULNESS* Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Por lo anteriormente dicho podemos concluir que existe una relación clara entre la RE y el bienestar psicológico y físico (aunque también haya estrategias de regulación emocional relacionadas con efectos psicológicos negativos). Entonces, si tanto el *mindfulness* como la RE han demostrado ser beneficiosos para el bienestar psicológico, e incluso existen terapias que combinan estos dos (Linehan, 1993; citado por Nyklíček, 2011), podríamos preguntarnos cuál es la naturaleza de la relación entre los dos y cómo se interrelacionan con el bienestar. En los siguientes párrafos hablaremos de tal relación.

Desde la perspectiva del *mindfulness*, las emociones y los pensamientos son fenómenos mentales fuertemente interrelacionados que no necesitan realmente ser tratados, porque son

sólo eso: eventos mentales temporales que no tienen una correspondencia clara con la realidad externa (Blackledge y Hayes, 2001; Ekman, Davidson, Ricard y Wallace, 2005; citado por Nyklíček, 2011). A veces incluso, se cree que poner demasiado énfasis en la RE puede ser perjudicial, ya que la importancia de las emociones puede llevar a exagerarlas y que su impacto sea más grande de lo necesario y, como consecuencia, que lleve a las personas a comprometerse con intentos fallidos a la hora de regular sus propias emociones. "Los intentos de regular las emociones puede ser en realidad una causa importante de la psicopatología" (Blackledge y Hayes, 2001; citado por Nyklíček, 2011). Desde este punto de vista, podríamos decir que las emociones en sí no son el problema, pero sí pueden serlo los pensamientos y acciones que les siguen que, en muchas ocasiones, se traducen en acciones que, en su conjunto, constituyen un patrón de *evitación experiencial*. El hecho de que veamos las emociones negativas como indeseables hace que, de una manera u otra, intentemos deshacernos de ellas. Este intento, a menudo no solo no tiene éxito, sino que además hacen que aumenten estas emociones negativas, debido al fracaso por intentar regularlas. Cuando las emociones se ven como justamente lo que son, sólo emociones, eventos mentales temporales, ("un poco de nuestra historia vino al presente por el contexto actual" Blackledge y Hayes, 2001; citado por Nyklíček, 2011) y se aceptan plenamente como tal, no es necesaria la regulación (excepto en el caso de que la tendencia a la acción se traduzca en una acción que perjudique a otras personas, como en el caso de la ira incontrolable). La aceptación de la experiencia emocional conduce a la relajación instantánea de la emoción, dejando espacio para la vida, la propia vida: "Para sentir sentimientos como sentimientos, pensar pensamientos como pensamientos, plenamente y sin defensa, y seguir adelante con el negocio de la vida" (Blackledge y Hayes, 2001; citado por Nyklíček, 2011).

➤ **Mecanismos específicos del *mindfulness*:**

Hay varios mecanismos por los cuales el *mindfulness* puede ser beneficioso para el bienestar. A continuación examinaremos en qué medida estos mecanismos implican procesos intencionales o no intencionales de la RE. Un mecanismo central es el llamado "repercepción", ya que a este quedan subordinados los demás mecanismos. La repercepción se define como un cambio de perspectiva en la que uno es "capaz de desidentificarse de los contenidos de la conciencia y ver su experiencia a cada momento con mayor claridad y objetividad " (Shapiro, 2006; citado por Nyklíček, 2011). Esta realidad refleja el *mindfulness* en sí, ya que éste consiste en una percepción clara y sin prejuicios de lo que está ocurriendo

en el momento, lo que implica desidentificación (de otra manera no se podría percibir con claridad y sin juzgar) (Krishnamurti, 1987; citado por Nyklíček, 2011).

El proceso de desidentificación es el mismo que el denominado "defusión cognitiva" en la Teoría del Marco Relacional (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, y Lillis, 2006; citado por Nyklíček, 2011) y "mindfulness objetivo" en la terapia meta-cognitiva (Wells, 2000; citado por Nyklíček, 2011). Por lo tanto, la reperiencia y el *mindfulness* son conceptos casi idénticos, implicando un proceso de desidentificación o defusión cognitiva. Aunque este proceso no está intencionalmente dirigido a regular las emociones, lo hace por el mismo proceso que el *mindfulness*: tomando los pensamientos y emociones como fenómenos internos que se pueden observar sin identificarse con ellos. La defusión cognitiva es un proceso central en la Terapia de Aceptación y Compromiso, pues lleva a una disminución de los sentimientos negativos, ya que estos se agravan cuando se produce una fusión cognitiva (o identificación) del yo con los pensamientos de uno mismo (Blackledge y Hayes, 2001; Hayes y cols., 2006; citado por Nyklíček, 2011). Entonces, el proceso de reperiencia produce la desintificación de los fenómenos mentales internos, quedando menos gobernado por los patrones automáticos de pensamientos y emociones (que a menudo determinan nuestro comportamiento). Esto da como resultado la autorregulación. Por lo tanto, un individuo será más propenso a elegir comportamientos congruentes con el bienestar del organismo en lugar de comportarse de acuerdo a patrones automáticos (que a menudo son desadaptativos). Este mecanismo también puede llamarse libertad de comportamiento (Krishnamurti, 1987; citado por Nyklíček, 2011).

La *clarificación de valores* implica reconsiderar los valores con los que nos hemos identificado y que han impulsado nuestro comportamiento en el pasado. Teniendo en cuenta que los valores se forman automáticamente, a través de influencias como la familia, el medio ambiente y la cultura (Krishnamurti, 1987; citado por Nyklíček, 2011), la desidentificación nos ayuda a empezar a vivir de acuerdo a nuestros valores personales. Aunque esto no forme parte de la RE, pero obviamente influye en el estado afectivo positivo (Nyklíček, 2011).

Un mecanismo derivado de la reperiencia o el *mindfulness* es la *flexibilidad cognitiva, emocional y conductual*, ya que implica la mejora de otras alternativas con respecto a la cognición, la emoción y la conducta de sí mismo, como un efecto directo de la desidentificación de los propios pensamientos, emociones y otros eventos internos. Dentro de

este mecanismo se encuentra tanto la regulación volitiva de la expresión como la no volitiva de la experiencia (Blackledge y Hayes, 2001; citado por Nyklíček, 2011).

Por último, la *exposición* es otro mecanismo que permite luchar contra la evitación experiencial, la cual está principalmente impulsada por la ansiedad y, es considerada por algunos como el factor más importante a la hora de desencadenar psicopatología (Blackledge y Hayes, 2001; citado por Nyklíček, 2011). De hecho, la exposición es una técnica especialmente utilizada en pacientes fóbicos (Barlow y Craske, 2000; citado por Nyklíček, 2011). La exposición conduce directamente a la disminución de emociones negativas, especialmente la ansiedad relacionada. De esta manera, uno aprende que incluso las emociones fuertes no son la amenaza que parecían ser, sino que son tan solo fenómenos temporales de la mente que podemos tolerar (Blackledge y Hayes, 2001; citado por Nyklíček, 2011).

➤ **Relación entre *mindfulness* y las estrategias de regulación emocional:**

Como bien demuestran los datos (citado en Chambers y cols., 2009), la meditación *mindfulness* facilita la autoregulación atencional y la RE (Kabat-Zinn, 1994). Erisman y cols. (2009) encontraron una relación significativa entre los niveles de *mindfulness* y las puntuaciones de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (Gratz y Roemer, 2004) y una medida de auto-informe de las estrategias de RE adaptativas. Del mismo modo, Feldman, Greeson, Hayes, Kumar y Laurenceau (2007) encontraron correlaciones significativas entre el *mindfulness* y el uso de las estrategias de RE adaptativas.

La conciencia sin prejuicios puede facilitar un compromiso saludable con las emociones (Hayes y Feldman, 2004), lo que permite a las personas experimentar y expresar sus emociones verdaderamente (Bridges, Denham y Ganiban, 2004). Tales resultados pueden ser causados, al menos en parte, por el hecho de cambiar la relación con las propias experiencias (Ivanovski y Malhi, 2007; Kabat-Zinn, 1990) (citado en Chambers y cols., 2009).

Sin embargo, la relación exacta entre *mindfulness* y las estrategias de RE revisadas anteriormente sigue siendo poco clara. El *mindfulness*, contrariamente a la supresión expresiva, se caracteriza por primar el aumento de la conciencia de toda experiencia emocional, independientemente de su valor, intensidad o la utilidad percibida. Hofmann y Asmundson (2008), citado por Chambers y cols., 2009, sugieren que mientras intervenciones cognitivas como la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) buscan cambiar el contenido de

eventos cognitivos y emocionales (focalizados en gran medida en los antecedentes), las intervenciones de *mindfulness* y aceptación, como la Terapia de Aceptación y Compromiso, cambian nuestras propias relaciones con estos eventos mentales y están, por lo tanto, centradas en la respuesta. Esta relación se cambia a través de aprender a aceptar sin emitir juicios, en lugar de actuar reflexivamente sobre los pensamientos y las emociones.

La RE que se produce en el *mindfulness* también es diferente de la reevaluación cognitiva. Aunque la reevaluación ha sido catalogada como la estrategia cognitiva de la RE más adaptativa, también hay que señalar que en los casos en los que se usa, debido a que existe un rechazo por exponerse o permanecer en contacto con una emoción negativa en particular que está asociada a una evaluación, puede conducir a la evitación experiencial ya que, como se dijo anteriormente, la reevaluación cognitiva cumple la función de mitigar las emociones potencialmente angustiosas y se produce muy pronto en el proceso generador de la emoción. Se ha demostrado que tal evitación experiencial de las emociones desagradables puede causar daño psicológico (Hayes, 2003; citado por Chambers y cols., 2009), y es específicamente el objetivo de las intervenciones en *mindfulness*. Chambers y cols., (2009) cita a Whelton (2004), quien propone que la evitación experiencial, tanto de las emociones desagradables como de las agradables, puede ser potencialmente dañina, mientras que la aceptación de dichas experiencias emocionales es beneficiosa.

En realidad, no solo la reevaluación cognitiva, sino todas las estrategias de RE difieren del *mindfulness* fundamentalmente en que tales estrategias dan a los pensamientos y emociones algún tipo de existencia inherente y, por lo tanto, se ha de actuar sobre ellos de alguna manera. La TCC puede generar un sentido mayor de que los pensamientos son simplemente valoraciones más que hechos. Últimamente se está defendiendo la idea de que las evaluaciones se pueden cambiar para ser más exactas o para constituirse en representaciones de la realidad más beneficiosas psicológicamente (de ahí las reevaluaciones). De esta forma, aquellos pensamientos o evaluaciones que sean desagradables deben ser manipulados de alguna manera para hacerlos más aceptables y menos angustiosos. En cambio, en el *mindfulness* todos los fenómenos mentales (cognitivos y emocionales) son simplemente eventos mentales y, por lo tanto, no es necesario actuar sobre ellos. Así, se desarrolla una capacidad que permite que estos pensamientos y comportamientos vayan y vengan sistemáticamente, dando lugar a un incremento de la capacidad de elegir conscientemente aquellos que nos puedan aportar resultados útiles y agradables. Es decir, a los pensamientos y

las conductas que se consideren útiles se les da energía, y los que se consideran inútiles no se identifican (Chambers y cols., 2009).

➤ **Mindfulness y procesos de regulación emocional cognitivos:**

Nydahl (2008), citado por Chambers y cols. (2009), decía que la mente estaba formada por la conciencia y los objetos de la conciencia. La conciencia es la que da lugar a los fenómenos mentales o sensoriales (pensamientos y emociones) y éstos surgen en la conciencia, por lo que son inseparables uno del otro. Pero, aun así, el entrenamiento en *mindfulness* permite que disminuya la tendencia habitual a identificarnos con estos fenómenos mentales. Sin embargo, hay una predisposición en las personas a separar estos aspectos de la mente (conciencia y objetos de la conciencia), lo que lleva a que se produzcan dificultades psicológicas que van desde preocupaciones menores y neurosis hasta psicopatología severa.

De alguna manera, tendemos a separar los pensamientos y emociones de la conciencia y darles un significado propio, una existencia independiente. Esto es lo que nos lleva a percibirnos de forma errónea como realidades separadas de los que percibimos. El proceso de evaluación se genera automáticamente para evaluar tales fenómenos mentales, y esta valoración siempre se produce en referencia a nuestra persona (el *self*) (Brown y cols., 2007; citado por Chambers y cols., 2009). Los estímulos emotivos se catalogan en función de que nos parezcan agradables o desagradables (Bargh y Williams, 2007; citado por Chambers y cols., 2009) o posiblemente neutros (Brown y cols., 2007; citado por Chambers y cols., 2009). Esto resulta en una atracción hacia los estímulos que son experimentados como agradables, aversión hacia aquellos que nos parecen desagradables e indiferencia para los catalogados como neutros (Ekman y cols., 2005; citado por Chambers y cols., 2009).

Estos tres estados valorativos (atracción, aversión, indiferencia) surgen como resultado de la experiencia equivocada de separar perceptor, objeto percibido y acto de percepción (Goleman, 1995; Nydahl, 2008; citado por Chambers y cols., 2009). De acuerdo con Arnold (1960), citado por Chambers y cols. (2009), ésta es la causa de que padezcamos los estados emocionales positivo y negativos y también de los patrones de comportamiento predispositivos o apetitivos y de evitación. Estos estados valorativos dan lugar a un orden superior de emociones perturbadoras que se combinan entre sí: el *deseo* y el apego, que surgen cuando se quiere poseer algo por lo que nos sentimos atraídos; la *envidia*, que surge por desear aquello que tienen los demás y nosotros no poseemos; la *ira*, que puede ser

causada por los intentos fracasados por evitar las cosas que nos producen aversión; la indiferencia puede dar lugar a *ignorancia* hacia nosotros mismos y al *orgullo* (tener la sensación de ser mejor que los demás).

La perspectiva del Budismo considera todas estas emociones problemáticas porque son el resultado de una comprensión incorrecta de la naturaleza de la realidad. Cuando nos identificamos y actuamos acorde a estas emociones se fortalece el sentido erróneo de tal separación, empeorando aún más el problema. De hecho, hay una tendencia habitual a reaccionar ante estas emociones como si fueran reales, y también una creencia generalizada de que estas reacciones son, a veces, necesarias (por ejemplo, justificar la indignación hacia la injusticia). El *mindfulness* tiene como objetivo principal la superación o, al menos la toma de conciencia, de esta tendencia habitual (Chambers y cols., 2009).

Para la regulación cognitiva de las emociones perturbadoras es necesario la identificación intrínseca con tales emociones. La investigación ha dejado claro que para lograr la negación de un determinado objeto mental uno debe, primeramente, evocarlo (Lakoff, 2004; Wegner, Schneider, Carter, y Blanco, 1987; citado por Chambers y cols., 2009). Por ejemplo, para “no pensar en un elefante rosa”, primero hay que pensar en un elefante rosa y luego inhibir activamente no pensar más en ello. Por lo tanto, tal vez el *mindfulness* puede ser entendido como una reevaluación cognitiva en el nivel de procesamiento más que en el de contenido. Es decir, mientras que la reevaluación implica cambiar nuestro pensamiento respecto a estímulos emotivos, el *mindfulness* conlleva a generar cambios en cómo una persona se relaciona con percepciones emotivas (Chambers y cols., 2009). La conciencia no elaborativa quizá pueda prescindir de los procesos de reconstrucción, atribución y predicción (es decir, evaluación), que Campos y cols. (2004), citado por Chambers y cols., (2009) han sugerido que son la base a la generación de emociones y a la RE.

Este proceso del que venimos hablando requiere inicialmente un esfuerzo consciente, ya que el compromiso con estas emociones perturbadoras es un hábito que se consigue a largo plazo (tanto ontogenética como filogenéticamente). Pero también se dice que el proceso de la no-identificación con las emociones finalmente se convierte en automático y se realiza sin ningún esfuerzo (Trungpa, 1973; citado por Chambers y cols., 2009). La investigación ha demostrado una serie cambios atencionales y estructurales que apoyan esta idea (Lutz, Brefczynski-Lewis y cols., 2008; citado por Chambers y cols., 2009). Específicamente, se ha

demostrado que tales procesos atencionales llegan a automatizarse en los meditadores experimentados (aquellos con más de 10.000 horas de práctica de meditación).

5. CONCLUSIONES

Podemos decir que lo se pretende con el desarrollo del *mindfulness* es hacer a las personas conscientes de su propia experiencia, de lo que ocurre a cada momento a nuestro alrededor. Y para conseguir este propósito es necesario aprender a catalogar cada pensamiento, emoción o sensación como lo que son, “pensamientos, emociones, sensaciones”, sin más, y no atribuirles una realidad que no tienen. Además es necesario saber diferenciar estos estados mentales (pensamientos, sensaciones, percepciones...) de la conducta, para no caer en la común tendencia de actuar conforme a ellos y reaccionar de forma automática cuando se presente en la conciencia. Es importante saber reconocer cada pensamiento, sentimiento o emoción que aparezca en nuestra mente, no realizar intentos de controlarlos, negarlos o aplazarlos, simplemente hemos de aceptarlos tal cual se presentan, tanto si son o no de nuestro agrado, pero no hay que juzgarlos por su contenido ni juzgarnos a nosotros mismos por sentirnos dueños de ellos. Se trata de desarrollar el principio clave de la habilidad del *mindfulness*, “aceptación sin juicios”. Todo esto es lo que nos permitirá, por una parte, ser más conscientes de la experiencia propia, del momento presente y, por otra parte, pudiendo ser de alguna forma resultado de lo anterior, elegir con más cautela la conducta que se desee emitir y no dejarnos llevar por aquella conducta que primero se nos presente (es decir, la que se ve impulsada por la fuerza de estos estados mentales de los que venimos hablando). En definitiva, el *mindfulness* es capaz de producir un estado de la mente más paciente que sea capaz de responder más adecuadamente ante cualquier situación, proporcionando cierto dominio y control a la persona sobre su propia vida. Una vez logrado este estado, una persona podría considerarse, en un sentido figurado de la oración, “dueña de su propia vida, de sus propias acciones”, mientras antes esta afirmación no podría ser cierta de igual manera porque las conductas no era elegidas deliberadamente, sino impulsadas por esas fuerzas (pensamientos y emociones) que escapaban de nuestro control.

Por otra parte, hemos visto como, tanto el *mindfulness* como la regulación emocional “adaptativa” se relacionan con el bienestar psicológico, mientras que la regulación emocional “desadaptativa” y otras técnicas contrarias al *mindfulness* como, por ejemplo, la reestructuración cognitiva, que enfatiza el control, la reinterpretación, la evaluación y la modificación de ciertas interpretaciones no adaptativas para la persona, se relacionan con

efectos psicológicos negativos. A su vez, la técnica del *mindfulness* produce una mejoría en la regulación emocional. Podríamos decir tal vez que esta mejoría estaría basada en los principios subyacentes a *mindfulness*, sobre todo la exposición y la aceptación de las experiencias mentales, y que esta mejoría de la regulación emocional podría ser la vía a través de la cual el *mindfulness* llega a producir sus efectos beneficiosos. Por este motivo muchas técnicas psicológicas han utilizado *mindfulness* para mitigar los síntomas de trastornos psicológicos.

Entonces, la RE adaptativa es un factor clave para el fomento de la salud mental. Dentro de la RE se incluyen una serie de estrategias, entre las que se encuentran (como ya se ha visto) la supresión emocional, no vinculada al bienestar psicológico, y la reevaluación cognitiva, relacionada con efectos positivos psicológicos. Comentando cada una de ellas ha de decirse que cuando llevamos a cabo la supresión emocional lo que hacemos es inhibir la expresión de las emociones que realmente sentimos. Esta inhibición normalmente se produce porque tales emociones están mal vistas socialmente o porque, por algún motivo, no queremos que las personas de nuestro alrededor conozcan de nosotros. Este intento por inhibir o controlar tales emociones tiene una serie de consecuencias y una de ellas es la “rumiación”. Desde mi punto de vista, no es la supresión en sí lo que lleva a la rumiación, sino que a veces no sólo suprimimos, sino que además acabamos expresando la emoción contraria y esto es lo que lleva a después tener un estado de arrepentimiento por no haber expresado o actuado cómo sentíamos. Además la persona puede llegar a sentirse frustrada consigo misma por este hecho, lo que a la vez lleva a empeorar la rumiación.

Con respecto a la reevaluación cognitiva, lo que se hace es modificar la expresión de una emoción como resultado de haber realizado una reinterpretación de lo que originalmente se sentía. Pienso que, aunque ésta si sea una estrategia eficaz para el bienestar psicológico, en cierto modo su utilización lleva a auto-engañarse porque muchas veces esta reinterpretación tiene el fin de disminuir todo aquello que sea perjudicial para la persona y su resultado puede quedar algo separado de la realidad.

Comparando al *mindfulness* con estas dos estrategias, tanto en una como en otra juega un papel importante la flexibilidad y la manipulación de las emociones. Específicamente, el *mindfulness* trata siempre de aumentar la conciencia y de lograr una aceptación incondicional hacia cualquier experiencia emocional por desagradable que parezca, en lugar de suprimir tal respuesta emocional (en la supresión emocional) o, como en el caso de la reevaluación, actuar

directamente sobre los fenómenos mentales intentando modificarlos. Un efecto probable de estas dos estrategias es la *evitación experiencial*, debida a los intentos por regular las emociones y esta *evitación experiencial* es lo que produce psicopatología, no las emociones o pensamientos en sí mismos. Así, parece que es de mayor utilidad aceptar la experiencia emocional que se nos presente (como enfatiza el *mindfulness*) y no intentar controlarla de ningún modo, ya que estos intentos no sirven más que para empeorar tales fenómenos y originar un gasto de energía innecesario. La aceptación hace que aumente la conciencia y la capacidad de elegir qué hacer con tales emociones, si impulsar alguna conducta al respecto o, simplemente, esperar a que desaparezcan, ya que se trata simplemente de eventos mentales temporales que no necesitan ser tratados de ningún modo.

Por último, me gustaría resaltar un aspecto contradictorio dentro del *mindfulness*. Como bien ya sabemos el *mindfulness* no trata de que contremos o nos esforcemos para controlar o modificar los que sentimos, simplemente se trata de ser pacientes, esperar que las cosas ocurran, aceptarlas y no emitir juicios. Pero, por otro lado (como dice en la página 9), el *mindfulness* exige un esfuerzo controlado para mantener la conciencia enfocada plenamente en el “momento presente”. Aquí podríamos preguntarnos cómo es posible que, por un lado, los intentos de esta habilidad vayan dirigidos a la paciencia por dejar que las cosas sean y en ningún momento intentar controlar nada, simplemente ser conscientes de lo que ocurre en nuestra mente y por otro lado, se exija de este control que se intenta evitar a toda costa para lograr este estado de paciencia y serenidad.

En definitiva, aunque en algunas ocasiones no quede totalmente clara la relación del *mindfulness* con la RE, no sabemos exactamente si la RE adaptativa es un resultado en sí mismo del *mindfulness* o si se trata más bien de una mejoría de esta regulación a partir de la utilización de estrategias de regulación, lo que hace que se desarrolle cada vez más la RE, lo que sí está comprobado mediante numerosos estudios e investigaciones es que la técnica del *mindfulness* tiene multitud de resultados beneficiosos para la salud. Desde mi punto de vista, creo que esta técnica no solo lleva a mejorar la vida de las personas (tanto de las que sufren algún trastorno psicológico como de las que no), sino que además, lo hace de una manera que, creo, produce en las personas cierta independencia y, como no, la libertad de actuar conforme a nuestros principios, valores y objetivos de la vida.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allen, N. B., Blashki, G., Chambers, R., Ciechomski, L., Gullone, E., Hased, C., y cols., (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285–294.

Arch, J. J., y Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.

Arnold, M. (1960). Emotion and personality. Vol. 1. Psychological aspects. *New York: Columbia University Press*.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.

Bargh, J. A., y Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 429–445). New York: Guildford.

Barinaga, M. (2003). Studying the well-trained mind. *Science*, 302(5642), 44-46.

Barlow, D. H., y Craske, M. G. (2000) *Mastery of your anxiety and panic* (3rd ed.). New York: Psychological Corporation.

Beevers, C. G., Wenzlaff, R. M., Hayes, A. M., y Scott, W. D. (1999). Depression and the ironic effects of thought suppression: Therapeutic strategies for improving mental control. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), 133–148.

Betts, J., Gullone, E., y Allen, J. S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament and parenting as potential predictors of adolescent depression risk status. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 473–485.

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction?. *Psychosomatic medicine*, 64(1), 71-83.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.

Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: cognitive defusion in acceptance and commitment therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57, 555-576.

Blackledge, J. T., y Hayes, S. C. (2001) Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 243–255.

Bridges, L. J., Denham, S. A., y Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340–345.

Brown, K. W. y Ryan, R. M. (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.W., Ryan, R. M., y Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., y Gross, J. J. (2003) The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67.

Campos, J. J., Frankel, C. B., y Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377–394.

Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., y Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112-123.

Chambers, R., Gullone, E., y Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.

Chiesa, A., y Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(08), 1239-1252.

Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., y Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560-565.

D. J. Wallin, D. J. (2007). *Attachment in Psychotherapy*.

Diefendorff, J. M., Hall, R. J., Lord, R. G., y Streat, M. L. (2000). Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *Journal of Applied Psychology*, 85, 250-263.

Eifert, G. H., y Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312.

Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., y Wallace, B. A. (2005) Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 59-63.

Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., y Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.

Feldman-Barrett, L., y Gross, J. J. (2001). Emotion intelligence: A process model of emotional representation and regulation. In T. J. M. G. A. Bonnano (Ed.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286-310). New York: The Guilford Press.

Frederickson, J. (2013). *Co-creating change: Effective dynamic therapy techniques*.

Germer, C.K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter? En C.K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press.

Goldin, P. R., y Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0018441>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. J., y Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(3), 456.

- Gratz, K. L., y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology y Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., y Job, R. (2014). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed Research International*.
- Gross, J. J. (1998) Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. J., y John, O. P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J. J., y Levenson, R. W. (1997) Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology* 106, 95–103.
- Gross, J. J., y Muñoz, R. F. (1995) Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Hayes, S. C. y Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., y Lillis, J. (2006) Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., y Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255–262.

Hill, C. L. M., y Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0026355>

Hofmann, S. G., y Asmundson, G. J. G. (2008) Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1–16.

Ivanovski, B., y Malhi, G. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76–91.

Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., y Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.

Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*, Piatkus Books.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R., y Sellers, W. (1986). Four-Year Follow-Up of a Meditation-Based Program for the Self-Regulation of Chronic Pain: Treatment Outcomes and Compliance. *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), 159-774.

Kabat-Zinn, J., Massion, J. O., Kristeller, J. y cols., (1992) “Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders,” *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936–943.

Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., y cols., (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic medicine*, 60(5), 625-632.

Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., y Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General hospital psychiatry*, 15(5), 284-289.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Krishnamurti, J. (1987) *The awakening of intelligence*. San Francisco: Harper.

Kristeller, J. L., y Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating Disorders*, 19(1), 49-61.

Lakoff, G. (2004). *Don't think of an elephant: Know your values and frame the debate*. Vermont, USA: Chelsea Green Publishing.

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., y Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747–766.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.

Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., y Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, 48(12), 1060-1064.

Linehan, M. M., Heard, H. L., y Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 50, 157–158.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J. A., Johnstone, T., y Davidson, R. J. (2008). Voluntary regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of expertise. *PLoS One*, 3(3), e1897.

Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Holtforth, G. M. y Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776-785.

Ma, S. H., y Teasdale, J. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31–40.

Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50, 13-29.

Mañas, I., Gómez, S., Sánchez, L. C. Fernández, R. y Franco, C. (2008). *Apuntes del curso de meditación vipassana de 10 días tal y como la enseña S.N. Goenka en la tradición de Sayagui U Ba Khin*. Centro de Meditación Vipassana de España, Dhamma Neru, Barcelona, España (agosto). Manuscrito no publicado.

Mauss, I. B., y Gross, J. J. (2004) Emotion suppression and cardiovascular disease: Is hiding feelings bad for your heart? In I. Nyklíček, L. Temoshok y A. J. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health: Advances in theory, assessment and clinical applications* (pp. 61–81). Hove: Brunner-Routledge.

Miller, J. J., Fletcher, K., y Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.

Mills, N., y Allen, J. (2000). Mindfulness of movement as a coping strategy in multiple sclerosis: a pilot study. *General hospital psychiatry*, 22(6), 425-431.

Murray, S. L. (2005). Regulating the risks of closeness: A relationship-specific sense of felt security. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 74_78.

Neborsky, R. J., y ten Have-de Labije, J. (2012). *Mastering Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy: Roadmap to the Unconscious*. Karnac Books.

Nydahl, O. (2008). *The way things are*. UK: O Books.

Nyklíček, I. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. In *Emotion regulation and well-being* (pp. 101-118). Springer New York.

Nyklíček, I., y Vingerhoets, A. (2009) “Adaptive” psychosocial factors in relation to home blood pressure: A study in the general population of southern Netherlands. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 212–218.

Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D., y Gross, J. J. (2004) For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23, 483–499.

Ochsner, K. N., y Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister y K.D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 229–255). New York: The Guilford Press.

Ortner, C. N., Kilner, S. J., y Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and emotion*, 31(4), 271-283.

Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, 116_143.

Posner, M. I., y Rothbart, M. K. (1992). Attentional mechanisms and conscious experience.

Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., y Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183-192.

Repetti, R. L., Taylor, S. E., y Seeman, T. S. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of the offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., y Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.

Rothermund, K., Voss, A., y Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional bias: A basic mechanism that warrants flexibility in motivation and emotion. *Emotion*, 8, 34-46.

Rude, S. S., y McCarthy, C. T. (2003). Emotion functioning in depressed and depression vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 17, 799–806.

Safran, J. D. (2003). *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*. Simon and Schuster.

Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. *New York: Guilford*.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., y Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., y Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.

Trungpa, C. (1973). *Cutting through spiritual materialism*. Boulder: Shambala.

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., y White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.

Whelton, W. J. (2004). Emotional processes in psychotherapy: Evidence across therapeutic modalities. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 58-71.

Yantis, S. (1998). *The attentive brain* (pp. 221-56). R. Parasuraman (Ed.). Cambridge, MA: Mit Press.

Zeman, J., Shipman, K., y Suveg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptomatology in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31, 393-398.