



REVISIÓN

Bases neurofisiológicas de mindfulness y compasión: una propuesta desde la teoría polivagal



Marian González-García^{a,b,*} y Javier González López^a

^a Centro BalanCe de Psicología & Mindfulness, Santander, España

^b Universidad Europea del Atlántico, Santander, España

Recibido el 22 de septiembre de 2017; aceptado el 27 de septiembre de 2017

Disponible en Internet el 27 de noviembre de 2017

PALABRAS CLAVE

Teoría polivagal;
Tono vagal;
Embodiment;
Presencia
terapéutica;
Apego

KEYWORDS

Polyvagal theory;
Vagal tone;
Embodiment;
Therapeutic
presence;
Attachment

Resumen La teoría polivagal aporta una explicación neurofisiológica de cómo el cuerpo y el cerebro se interrelacionan con el contexto social en el que ambos tienen lugar. Su aplicación al ámbito de mindfulness y compasión puede contribuir a optimizar la eficacia de estas intervenciones, integrar los resultados obtenidos en los estudios de eficacia y guiar la investigación futura. Nuestro propósito con el presente artículo es ofrecer un marco integrador que pueda explicar las bases neurofisiológicas subyacentes a la práctica de mindfulness y compasión. Tras presentar los fundamentos de la teoría polivagal, se exploran sus posibles aportaciones al ámbito de mindfulness y compasión. Mediante la revisión de constructos como el apego, el *embodiment* o la presencia terapéutica, se ofrecen recomendaciones prácticas para el instructor. Para finalizar se plantea la importancia de tener en cuenta el estado fisiológico para la práctica de compasión y se proponen sugerencias de investigación futura.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Neurophysiological basis of mindfulness and compassion: a proposal from the Polyvagal Theory

Abstract Polyvagal theory provides a neurophysiological explanation of how body and brain are interrelated with the social context where both take place. Its implementation in the area of mindfulness and compassion could contribute to optimize the efficacy of these interventions, integrate the results shown by efficacy studies and guide the future research. Our purpose with this article is to offer an integrative framework which could explain the neurophysiological bases that underlies mindfulness and compassion practice. After presenting the polyvagal theory basics, their possible contribution to the scope of mindfulness and compassion are explored. Practical recommendations are offered for the mindfulness teacher by reviewing constructs

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: marian@psicologiabalance.com (M. González-García).

such as attachment, embodiment, or therapeutic presence. Finally, the importance of taking into account the physiological state for the practice of compassion is outlined, and suggestions for future research are proposed.

© 2017 Mindfulness & Compassion. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

Las prácticas contemplativas han sido utilizadas desde hace miles de años por numerosas tradiciones espirituales y/o religiosas. Si bien constituyen un grupo heterogéneo de prácticas, pueden definirse de forma general como «un tipo de entrenamiento mental dirigido a *enactuar* una transformación psicológica que conduce a un estado de bienestar duradero» (Davidson y Dahl, 2017). El gran éxito que está cosechando la introducción de estas prácticas ancestrales en Occidente ha dado lugar a una nueva área de estudio conocida como la *ciencia contemplativa*. Entre el vasto abanico de prácticas contemplativas, aquellas que han recibido mayor atención desde un punto de vista científico son las denominadas intervenciones basadas en mindfulness (IBM), que pueden ser clasificadas en dos generaciones de programas (Gordon, Shonin y Griffiths, 2015). La primera de ellas es representada por los primeros programas estandarizados de mindfulness, el MBSR —del inglés *mindfulness-based stress reduction* (Kabat-Zinn, 1990)— y el MBCT —del inglés *mindfulness-based cognitive therapy* (Segal, Williams y Teasdale, 2002)—. En general, la evidencia procedente de cientos de estudios de intervención muestra la eficacia de esta generación de IBM para promover el bienestar y la salud tanto en población general como en un amplio rango de poblaciones clínicas (para una revisión exhaustiva ver Baer, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004; Chiesa y Serretti, 2011; Khoury, Sharma, Rush y Fournier, 2015). Por su parte, la «segunda generación» de IBM, surgida en los últimos años, recoge un grupo de programas de intervención caracterizados por entrenar la compasión de forma explícita. Entre ellos se encuentran el MSC —del inglés *mindful self-compassion* (Neff y Germer, 2013)—, el CFT —del inglés *compassion focused therapy* (Gilbert, 2014)— y el ABCT —del inglés *attachment-based compassion therapy* (García Campayo, Navarro-Gil y Demarzo, 2015)—. Aunque, todavía en sus inicios, la investigación sobre la eficacia de esta «segunda ola» de IBM está arrojando resultados prometedores (Kirby, Tellegen y Steindl, 2017; Shonin, van Gordon, Compare, Zangeneh y Griffiths, 2015; Shonin, van Gordon, García-Campayo y Griffiths, 2017).

En los últimos años se está produciendo un cambio en la dirección de la investigación sobre las IBM, hacia un mayor interés en desarrollar modelos teóricos que expliquen sus mecanismos de acción (Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006; Cebolla, 2014). De forma paralela, un número creciente de estudios de neuroimagen ha identificado los cambios a nivel cerebral —tanto funcionales como estructurales— asociados a la práctica de mindfulness y

compasión. Todo ello ha contribuido al desarrollo y la consolidación de este fascinante campo de estudio. Sin embargo, y pese al gran avance experimentado en las últimas décadas, no está exento de desafíos. Por un lado, el enfoque excesivamente neurocéntrico que caracteriza a la investigación sobre las IBM puede limitar nuestra capacidad para comprender cómo funcionan las prácticas contemplativas (Wallace, 2006). Y es que equiparar la mente al cerebro nos lleva a caer en un reduccionismo (Varela, Thompson y Rosch, 2016) que contribuye a fomentar el dualismo cuerpo-mente sobre el que se asienta la cultura occidental. Por otro lado, el hecho de que el número de publicaciones científicas sobre las IBM haya crecido de forma exponencial en los últimos 10 años dificulta enormemente la labor de elaboración de modelos explicativos que sean capaces de integrar los resultados.

A día de hoy se hace necesario ampliar el círculo para desarrollar modelos explicativos de las IBM más comprensivos, que puedan dar cuenta de la interacción cuerpo-mente. Para ello, resulta fundamental profundizar en el estudio de la influencia que el cuerpo —representado por el sistema nervioso autónomo (SNA)— tiene en la práctica de mindfulness y compasión, así como en el de la interacción de este con el cerebro —representado por el sistema nervioso central (SNC)— y con nuestro mundo social. La teoría polivagal (Porges, 1995, 2007, 2016, 2017) aporta una explicación neurofisiológica bien fundamentada de cómo el cerebro, el cuerpo y el contexto social en el que ambos tienen lugar interaccionan recíprocamente para dar lugar a la experiencia. Su aplicación al ámbito de las IBM puede contribuir a desarrollar modelos explicativos que ayuden a optimizar la eficacia de las IBM, integrar los resultados obtenidos en cientos de estudios de eficacia y guiar la investigación futura. Nuestro propósito con el presente artículo es ofrecer un marco integrador que pueda contribuir a facilitar la comprensión del complejo proceso que subyace a la práctica de mindfulness y compasión en particular, y a la práctica contemplativa en general. Para ello, en el segundo apartado de este trabajo, se presenta una revisión de los mecanismos neurofisiológicos y bioconductuales propuestos por la teoría polivagal. A continuación, en el tercer apartado, tratamos de aplicar las propuestas de la teoría polivagal al ámbito de mindfulness y compasión. Se revisa su relación con conceptos como el del apego, el *embodiment* y la presencia terapéutica, profundizando en el papel del instructor como ingrediente activo de las IBM. Para finalizar se plantea la importancia de tener en cuenta el estado fisiológico para la práctica de compasión y se sugieren algunas propuestas de investigación futura.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/8929131>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/8929131>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)