



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# Educació emocional i mindfulness

La tècnica mindfulness com a complement per a  
l'educació emocional

Curs 2012-2013

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

Autora: **Silvia Torrents López**

Tutora: M<sup>a</sup> José Tapiador Carretero



**Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar**  
**subjecte a una llicència de Creative Commons:**

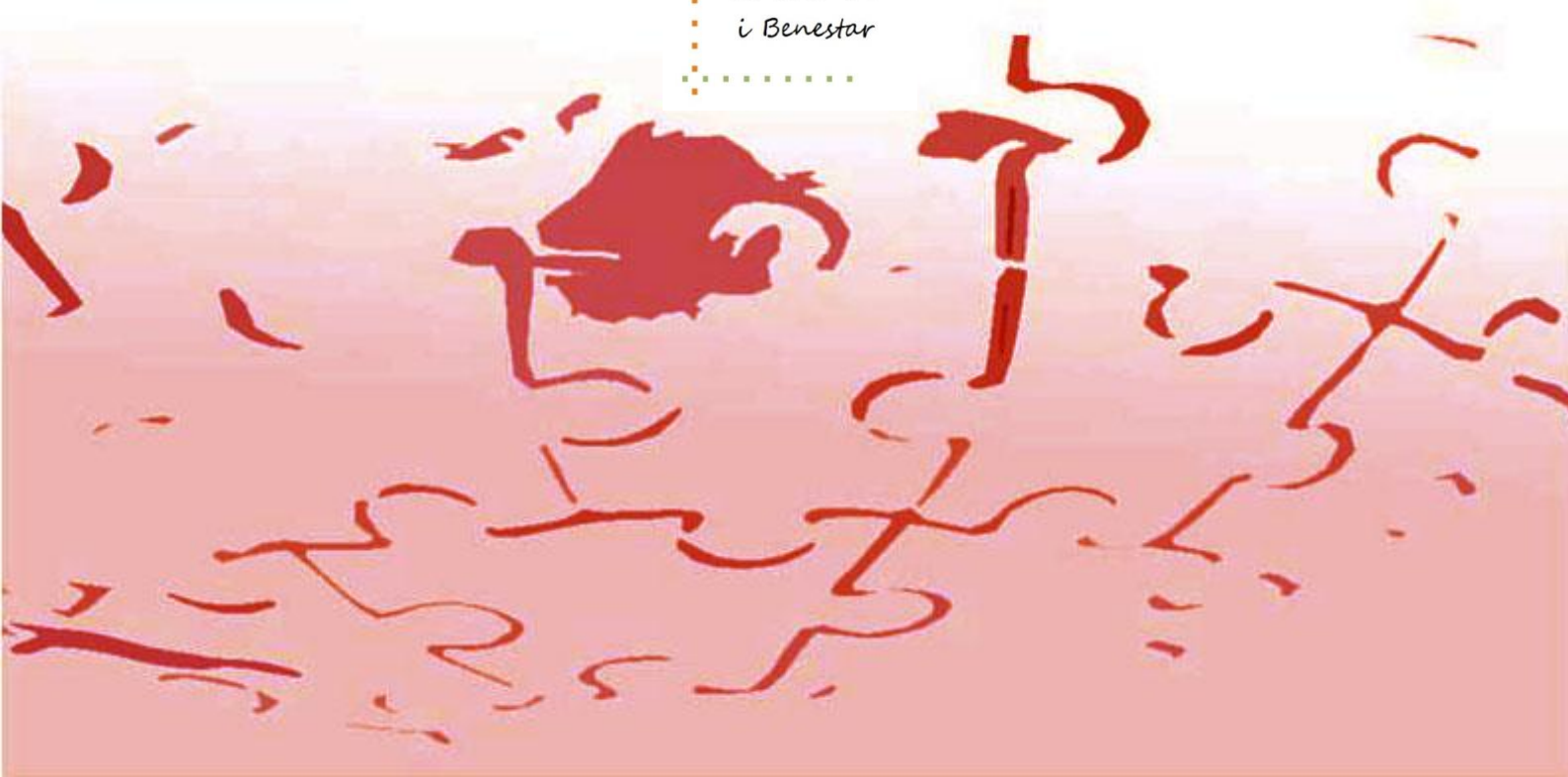
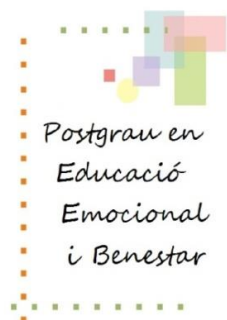


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.*

***Per a citar l'obra:***

Torrents, S. (2013). *Educació emocional i mindfulness. La tècnica mindfulness com a complement per a l'educació emocional. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/58633>



# ÍNDIX

<b>1-Introducció.....</b>	<b>pag 3</b>
1.1- Presentació del treball i tema escollit	
1.2-Justificació del tema tractat .....	pag 3
-Perquè he triat aquest tema .	
-Objectius d' aprenentatge.	
<b>2- Introducció a la meditació .....</b>	<b>pag 5</b>
2.1- Què és la meditació .....	pag 5
2.2- La meditació en diferents cultures.....	pag 8
2.3- La meditació avui en dia.....	pag 11
2.4 -Mindfulness.....	pag 15
<b>3-Educació emocional.....</b>	<b>pag 18</b>
3.1-Educació emocional i emocions.....	pag 19
3.2-Educació emocional, emocions i mindfulness.....	pag 22
<b>4-Beneficis del mindfulness a la salut integral de</b>	
<b>la persona.....</b>	<b>pag 24</b>
4.1-Emocions i salut	
4.2-Com el mindfulness beneficia a la salut integral de	
la persona .....	pag 32
<b>5- Fonamentació teòrica.....</b>	<b>pag 51</b>
<b>6-Conclusions.....</b>	<b>pag 64</b>
Bibliografia.....	pag 65

# 1- INTRODUCCIÓ

## 1.1- PRESENTACIÓ DEL TREBALL I TEMA ESCOLLIT.

El treball exposat a continuació tracta de la importància de la meditació en l'educació emocional per a millorar la salut integral de les persones. En concret, parla d' un tipus de meditació anomenat "mindfulness" .

Primerament es fa una petita pinzellada sobre el concepte *meditació*. Seguidament s' explica el terme *mindfulness* i la relació que s' estableix entre mindfulness , educació emocional i salut .

## 1.2- JUSTIFICACIÓ DEL TEMA TRACTAT.

### -PER QUÈ HE TRIAT AQUEST TEMA?

Segons la OMS , la salut es cita així:” . *La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.*»

<http://www.who.int/suggestions/faq/es/index.html>

El 90 % de les malalties son ocasionades per una situació d' estrès, d' acord amb l' Associació Americana de la Salut ; mentre que la Organització Mundial de la Salut considera que son el 70 %.

D' aquestes afirmacions es pot dir que l' estrès a nivell general, és una de les causes de malaltia avui en dia i el ritme de vida actual ens porta a patir un

estrès gairebé constant. És , per tant, urgent trobar una solució adaptada al ritme de vida actual, que afavoreixi la nostra salut i benestar .

El treball que es presenta a continuació és fruit d' un interès a nivell personal i professional sobre els beneficis en l' educació emocional i en la salut que proporciona la pràctica meditativa , en concret el mindfulness o consciència plena.

L' ésser humà necessita avui més que mai, un recurs que l' ajudi a millorar la seva salut, tant a nivell físic com mental.

Segons *la societat mindfulness i salut*, durant els darrers 30 anys , la pràctica del mindfulness o atenció plena està integrant-se a la medicina i psicologia d'occident. És aplicada i estudiada científicament i per això reconeguda com una manera efectiva de reducció de l' estrès , augment de l' autoconsciència i millora del benestar en general. [mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/](http://mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/)

En següent treball, s' exposa la importància de la meditació , més concretament del mindfulness, i com la seva pràctica regular aporta beneficis l' educació emocional i la salut .

#### - OBJECTIUS D' APRENTATGE

Els meus objectius d' aprenentatge son tant a nivell teòric com pràctic.

A nivell teòric, son els següents:

- Concepte de meditació .
- Diversos tipus de meditació destacant el mindfulness.
- Teoria i pràctica del mindfulness .
- Beneficis del mindfulness a l' educació emocional i a la salut.

A nivell pràctic ,els meus objectius d' aprenentatge amb aquest treball, són :

- Ser més conscient dels beneficis que porta la pràctica meditativa.

- Veure la meditació com un recurs útil pel benestar diari.

## 2-INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

*“La meditación es en esencia el arte de ser consciente, de darse cuenta de lo que sucede en tu interior y a tu alrededor. “*

Osho.( 2007). *Meditación, la primera y ultima libertad* . Barcelona : *Planeta agostini* .

Aquest autor ens ve a dir que la meditació està íntimament relacionada amb ser conscient d’ un mateix i del seu voltant.

### 2.1- QUÈ ÉS MEDITACIÓ

Segons la *tesis doctoral: Estudio neuropsicológico de funciones ejecutivas en religiosas meditadoras contemplativas* .

Valiente,C .(2010) *Estudio neuropsicologico de funciones ejecutivas en religiosas meditadoras contemplativas.Tesis doctoral.[En línea].Disponible en :Universidad complutense de madrid.*

<http://eprints.ucm.es/13308/1/T33016.pdf>

, el terme “meditació” deriva de la paraula “meditare “ que vol dir participar en la contemplació o la reflexió.

Explica la tesis que hi ha diversitat de definicions per la paraula meditació així com hi ha diferents perspectives per descriure aquesta pràctica .També que la meditació pot definir-se com una pràctica tradicional basada en la fe i també com una pràctica orientada al benestar personal.

Definint-la des d’ una perspectiva més psicològica, i cognitiva (Walsh &Shapiro,2006) es pot definir com una pràctica d’ autoregulació amb l’ objectiu els processos mentals sota un control voluntari mitjançant la focalització de l’atenció i la sensibilitat .

Segons un altre autor (Manocha,2000) es pot dir que la meditació és l’ experiència d’ un estat de “*consciència sense pensaments*” reduint al mínim l’ activitat mental, sense afectar el nivell de l’ estat d’ alerta .

Explica la mencionada tesis que hi ha falta de consens en la literatura científica, però la majoria d' investigadors estan d' acord en que la meditació implica una forma d' entrenament mental que requereix buidar la ment i té com a objectiu principal un estat “*d’ observació imparcial*”, amb el que la persona és conscient del seu entorn sense centrar- se en pensar en ell (en l’ entorn) .

En la meditació, segons Pérez y Holmes ,(Pérez de Albéniz & Holmes,2000) és crucial l’ auto observació de l’ activitat psíquica que s’ està experimentant en aquell moment ,l’ entrenament en un nivell de consciència, així com l’ actitud d’acceptació del procés .

Seguint amb la tesis , segons Perez & Holmes ( Pérez de Albéniz & Holmes,2000 ;Delmonte,1985 ) , les pràctiques meditatives poden ser classificades segons certes característiques. Poden classificar-se segons l’ objectiu principal de la seva pràctica com a terapèutiques o espirituals. Per altra banda també poden ser classificades segons l’ ús de l’ atenció del subjecte que medita, així podrien ser les que es caracteritzen per la relaxació (mindfulness), les que es basen en la concentració (concentrative), i les que desplacen la percepció cap a algun estímul dins del seu camp perceptiu .

De la informació revisada fins al moment, es pot dir que la meditació és un terme amb difícil definició, ja que manca de consens per part de la literatura científica. Cal esmentar també que existeixen diversos estils meditatis cadascun amb unes característiques determinades, però la vessant comú vindria a ser un canvi en l’ estat psico - físic de l’ individu (relaxació corporal i mental),un estat auto- induït (posar-se a meditar voluntàriament),focalització de l’ atenció ,actitud d’observació imparcial, augment de la consciència i reducció de l’ activitat mental, acceptació del moment present

Constanza González, psicòloga clínica (sentit.es) , en un article de La vanguardia.com, dimarts, 5 febrer 2013 afirma que meditar és :

*“ Un espacio para poder detenerse y darse cuenta de lo que está pasando en nuestro interior. Una vez te detienes puedes observar como vives y tomar decisiones. El ejercicio de estar presente , observar, sin juicios”.*

Diu que un exercici molt senzill és prestar atenció a la pròpia respiració, com diu Constanza, que “genera calma en la persona” .Destaca que la meditació ens ajuda a obrir l’ espai necessari per veure amb claredat.

<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120928/54351952597/meditacion-para-potenciar-el-cerebro.html>

Explica *Jon Kabat Zinn*-(doctor en biologia molecular del instituto de Tecnologia de Massachussets (MIT).Fundador del programa mindfulness per a la reducció de l’ estrès,) en el llibre “la práctica de la atención plena” ( Kabat-Zinn,J. (2007).La práctica de la atención plena.Barcelona:Kairós.) explica que la meditació és més que una tècnica o un conjunt de tècniques, és una forma de ser. Existeixen mètodes i tècniques relacionats amb la pràctica de la meditació – afirma -, però les tècniques només són vehicles orientadors que apunten a formes de ser, a modes de ser de la nostra ment i de la nostra experiència en el moment present . Si no entenem això ens podem perdre en les tècniques i en els intents de fer-les servir per arribar a un resultat especial que acabem considerant com el seu objectiu.

Segons *Kabat-Zinn* ,la meditació , es pot considerar com un mitjà, un mètode o una disciplina que ens permet cultivar, perfeccionar i profunditzar la nostra capacitat de prestar atenció i restar en la consciència del moment present.

Explica ell que l’exercici d’ aquest mètode, que inclou mètodes molt diferents, contribueix a desenvolupar una atenció més estable a qualsevol objecte o esdeveniment , tant intern com extern, que aparegui en la nostra consciència.

Segons ell d’ aquesta pràctica sistemàtica emergeixen moments de claredat i comprensió, sobre la naturalesa de les coses, inclosos nosaltres mateixos .Aquesta és una forma progressiva de veure la meditació , un procés que té un començament, un entremig i un final.

kabat-Zinn explica que aquesta forma d’ entendre la meditació és valuosa i important, però no és completa i pot transmetre una idea molt equivocada del que realment és la meditació.

Ell diu que l’ altre mode de descriure la meditació no és instrumental .



Des d' aquesta perspectiva no s' ha d' arribar enlloc, no hi ha ningú que practiqui, cap començament , mitjà o objectiu a obtenir. Es podria dir que la meditació consisteix en l' encarnació i la realització immediata i en aquest mateix instant de qui som, més enllà del temps, de l' espai de qualsevol tipus de concepte, descansant en la naturalesa mateixa del nostre ser, a la que en ocasions se li diu estat natural, ment original o consciència pura. Un ja és tot el que espera obtenir , per això, no és precís realitzar esforç de voluntat ni prestar atenció a la respiració, i no hi res a obtenir. Un ja és això i ja està aquí."Aquí " és a tot arreu i "ara" és sempre .Només és ser conscient del que realment és.

Afegeix que aquestes dues formes de veure la meditació només són completes en si mateixes si les tenim en compte al mateix temps .

Llegint a *Kabat-Zinn*, entenc que la meditació es pot veure com un mètode que ens ajuda a millorar la nostra capacitat de prestar atenció i a ser més conscients del moment present. Ens ajuda a mirar dins de nosaltres mateixos i veure el que hi ha , quins pensaments o emocions van sorgint en el nostre interior. Ens ajuda a observar-ho sense jutjar-ho .Sense que la ment que jutja estigui present. Practicant, afinem la nostra atenció fins que podem apreciar més clarament el que passa dins nostre, ens compremem millor. Per tant, la meditació es veuria com una pràctica amb un inici i un final.

Queda palès que la meditació es pot veure també com quelcom sense expectatives ni objectius. No es busca res practicant, és la realització del nostre ser real: consciència pura. Ser conscients de que realment som això: consciència pura.

## 2.2 LA MEDITACIÓ A DIFERENTS CULTURES

El budisme comença amb la història de Siddarta Gautama , nascut al nord de la india fa més de 2500 anys . Va renunciar a la seva vida de riquesa per cercar la il.luminació.(Ramiro A.Calle, un dels majors experts en ioga i tècniques de meditació, (Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditación*.Madrid:Planeta.)

Després de la il·luminació es va dedicar a predicar durant 45 anys la doctrina Dharma. (Calle,R. (2007). *Siddharta el príncepe il·luminado*). La meditació juga un paper imprescindible en els ensenyaments de Buda.

El nucli dels ensenyaments de Buda són les 4 Nobles Veritats.( Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditació*.Madrid:Planeta.)

- “La Noble Verdad del Sufrimiento “:A la vida hi ha patiment.
- “La Noble Verdad de la Causa del Sufrimiento”:El patiment té una causa: el desig (passió, aferrament).
- “ La Noble Verdad de la cesación del sufrimiento”:El patiment pot desaparèixer alliberant la ment dels seus lligams i es posa fi a la causa: “el aplego”.
- “La Noble verdad del óctuple Sendero”: hi ha una via per acabar amb el patiment que consta de 8 punts:
  - “Entendimiento recto”: Veure les coses tal i com són. Comprensió clara, lliure de jutjar. Necessitat de desenvolupar la claredat, compassió i generositat.
  - “Pensamiento recto”:Renunciar a tot lo perjudicial i no fer mal a cap ésser viu. Purificar els pensaments, les paraules i els actes.
  - “Palabra recta”: amabilitat i veracitat. No mentir , dir paraules grolleres ni calumnies.
  - “ Accion recta”:No tenir aferrament o “aplego” al sexe, no fer mal a cap criatura vivent , ni fer actes no ètics (robar, estafar).
  - “ Medios de vida rectos”:No fer res que pugui perjudicar als altres .
  - “Esfuerzo recto”:Es molt necessari en la disciplina budista, ja que és necessari el coratge i un bon esforç per controlar la ment .la paraula i la conducta i per purificar-se i meditar. Esforçar-se per preparar la pau mental.
  - “Atención recta”: és molt important l’ entrenament metòdic de l’ atenció, ja que és important en l’ auto coneixement, la transformació i l’ alliberament.

- “Concentració recta”: ment unificada , sense dispersió. S’ ha d’ entrenar la concentració.

Més endavant s’ esmentaran els punts en comú entre budisme i mindfulness.

El Zen es va originar a la Xina, i va nèixer com una via d’ alliberació mental i d’ autorealització, on es dóna molta importància a l’ experiència de la il·luminació (Satori). Bodhidharma va ser el primer patriarca zen arribat a la Xina. ( Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditació*. Madrid:Planeta.)

Totes les tècniques de meditació zen tracten de conduir-nos a la naturalesa búdica de cadascú de nosaltres. L’ instant ha de ser percebut amb plenitud , es valora l’ atenció al present i la troballa de la saviesa innata . Intenta veure la realitat sense deixar-se enganxar per la ment. La naturalesa original ha de manifestar-se sota la ment. La doctrina zen es basa en les ensenyances de Buda. ( Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditació*. Madrid:Planeta.)

Lao-tsé, a qui se li atribueix l’ ensenyament taoista. El text més representatiu de l’ ensenyament del tao és es *Tao te Ching*, una de les obres espirituals més genials de la història mística. El Tao ho impregna tot, i és el principi de la vida que es manifesta com energia. Només se’l pot captar mitjançant la intuïció, està més enllà de la ment pensant. El Tao és la unitat que es manifesta com a dualitat: yin , yang. Harmonització, flexibilitat, acció sense agitació, actitud no egoista, captació del buit. .( Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditació*. Madrid:Planeta.)

En la meditació taoista es molt important aquietar la ment, i anar més enllà de la ment (no- ment ) per poder harmonitzar la psiquis i totes les energies per obrir un canal i experimentar el tao. A mesura que la ment es va alliberant de la seva activitat pensant, l’ essència de l’ individu comença a manifestar-se. Parla de viure des d’ una consciència que apareix de la ment buida de pensaments, agitació ni desig .( Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditació*. Madrid:Planeta.)

En el llibre Goleman,D. (2013) “*Los caminos de la meditación*”.Barcelona: Ed.Kairós, explica la meditació transcendental .

Diu que és una meditació clàssica hindú .El seu iniciador és Maharishi Mahesh Yogi. Maharishi diu que “la dualidad es la causa fundamental del sufrimiento”. La seva tècnica per transcendir la dualitat comença amb la repetició d’ un mantra apropiat per a un individu determinat. La concentració es dirigeix al mantra, però suaument. La fita és arribar a una consciència pura, i encara més enllà, en la consciència de Déu, en que es percep tot com a sagrat, inclosa la vida quotidiana.

Després de fer un petit recorregut per alguns dels tipus de meditació existents, es pot observar que hi ha un element comú en les diverses corrents.

L’ atenció és un element comú en les diverses corrents, així com l’ aquietament de la ment per arribar a un estat de ment sense pensaments, a una essència de l’ ésser humà que es troba un cop passada la tempesta de la ment racional. Allà està, brillant com un sol que ha estat sempre, però el tapaven els núvols de la ment, els pensaments i les emocions desbocades.

### 2.3-LA MEDITACIÓ AVUI EN DIA

En l’ actualitat la meditació ha atret l’ interès científic, i s’ han realitzat diversos estudis científics al respecte.

Com explica un article del Australian Family Physician vol.29,no.12,December 2000.1135.

Un article de researching meditation escrit per Ramesh Manocha ( Dr Ramesh Manocha is a medical practitioner and researcher currently based at the Discipline of Psychiatry, Sydney Medical School, Sydney University, where he coordinates the Meditation Research Programme. )

explica que la meditació és percebuda a occident com un mètode eficaç per reduir l’ estrés i millorar el benestar. S’ han fet enquestes , per exemple a Austràlia una enquesta feta per *Kaldor 2000* d’ una mostra a l’ atzar extrau que l’ estat de l’ Austràlia occidental (N.1033) va trobar que l’ 11% dels enquestats havien practicat la meditació almenys una vegada. Una enquesta sobre la

comunitat australiana (AEC) realitzada per *enquesta nacional de vida de l' església (2004)* va trobar que 1.5 milions d' australians havien intentat la meditació dintre dels 12 mesos següents al moment de l' enquesta.

Explica també que aquesta situació a Austràlia reflecteix les tendències d' altres països occidentals. Al 2002 l' enquesta nacional de salut (*ENS*), portada a terme per pels centres de (sic) per al control i prevenció de malalties (*CDC*) d' *Estats Units*, administrat a 31.000 adults representatius , va demostrar que el 8 %dels enquestat havien practicat la meditació en algun moment.

<http://www.researchingmeditation.org/lectures/bookings>

En els nostres dies, en una empresa com "google", es pot trobar un curs de meditació anomenat "busca al teu interior", segons un article publicat a la vanguardia. Saez, C. (2012). Meditación para potenciar el cerebro. La vanguardia [en línia]. Disponible en:

<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120928/54351952597/meditacion-para-potenciar-el-cerebro.htm/>

.Es tracta de sessions orientades a ensenyar intel.ligència emocional a través de la pràctica meditativa. Es va fer un reportatge sobre aquest programa en el New york times .

Cal esmentar que la meditació està fortament vinculada a la intel.ligència emocional, ja que meditar augmenta la capacitat d' atenció i concentració, cosa que ajuda a l' autoconsciència o consciència del que s' està sentint en un moment determinat. La meditació també ajuda en la presa de decisions, aspecte important que forma part del que seria intel.ligència emocional. La regulació de les emocions és un altre aspecte en el que la meditació també ajuda, la qual cosa és imprescindible en una persona amb intel.ligència emocional, i és una de les principals àrees a treballar en IE.

Hi ha més empreses que entrenen els seus treballadors en la pràctica oriental , segons l' article esmentat. És el cas del Deutse Bank. S' ha comprovat que meditar reporta molt beneficis. Avui en dia, gràcies a les tècniques d' imatge cerebral desenvolupades s' ha pogut demostrar que meditar té la capacitat de modificar l' estructura del cervell i les seves funcions. Simplement amb mitja

hora de meditació és suficient per augmentar la capacitat d' atenció i concentració. També millora la memòria i la presa de decisions i millora la regulació de les emocions. Això fa que la gent tingui més empatia i millori positivament la qualitat de la feina dels treballadors.

En els darrers anys ,comenta l' article "Meditacion para potenciar el cerebro"

Saez,C. (2012).Meditación para potenciar el cerebro.La vanguardia [en linia]. Disponible en : <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20120928/54351952597/meditacion-para-potenciar-el-cerebro.htm/> que s' han publicat diversos estudis científics que demostren que meditar fomenta l' autoconsciència , l'empatia, la memòria, la capacitat d' aprenentatge i la creativitat. Una d' aquestes investigacions l' ha portat a terme un grup de psiquiatres de l' hospital general de Massachussets dirigits per la dra *Sara Lazar* que s' ha vist que la meditació proporciona beneficis cognitius i psicològics. Son aquest beneficis que estan darrera de la sensació de benestar.

Cal destacar el fet de que la meditació fomenta l' autoconsciència, ja que ser conscient del que sent un mateix, és crucial en la Intel.ligència emocional, Així com l' empatia, que també la fomenta la meditació. L' empatia entesa com posar-se en el lloc de l' altre, és una part fonamental a treballar en EE, ja que ajuda a les persones a mirar més enllà d' ells mateixos, i ser capaços de sentir el dolor dels altres. D' aquesta manera es fomenta la compassió per l' altre , el recolzament i l' ajuda entre persones. Tot plegat ens ajuda a entendre'ns més a nosaltres mateixos i als altres , patint menys nosaltres i intentant evitar-los als altres el patiment. Dit d' una altra manera, fomenta una actitud més compassiva i pacífica entre persones.

Per aquesta investigació Lazar va prendre imatges per ressonància magnètica de 16 voluntaris dues setmanes abans i dues després de fer un programa de mindfulness en el que feia meditar uns 27 min diaris..els investigadors van trobar un augment de la matèria gris a l' hipocamp (area del cervell essencial per a l' aprenentatge i la memòria ), així com en estructures relacionades amb la compassió , la introspecció i l' autoconsciència. Van veure també que era

menor la quantitat de matèria gris a l' amígdala , zona encarregada de la por i l' estrés .

Aquests son els primers passos de la ciència per poder descobrir els efectes positius que té la meditació en la salut.

## 2.4–MINDFULNESS (MFN)

Existeix una quantitat considerable de definicions de mindfulness, inclús entre els erudits budistes especialitzats en la matèria Didonna,F (Editor). (2011).*Manual clínic de mindfulness*. España: Desclee de Brouwer). per aquesta raó, està sent força complicat arribar a un consens en la definició.

En paraules de Nyanaponka ( monje budista de la tradición Theravada) el mindfulness es :

*“La indefectible llave maestra para conocer la mente, y es así el punto de partida ; la herramienta perfecta para formar la mente, y es así el punto focal; y la sublime manifestación de la lograda libertad de la mente, y es así el punto culminante.”*

Això vol dir que el mindfulness és l' objectiu, els mètodes o pràctiques, i el resultat o conseqüències ,tot junt, completament ajustat per a una orientació no dual que no emfatitza cap lloc on anar, res a fer i res a aconseguir.

( Didonna,F (Editor). (2011).*Manual clínic de mindfulness*. España: Desclee de Brouwer).

Segons Buda en el seu ensenyament més explícita sobre mindfulness, que es troba en el Sutra : Mahasattipathana, o gran Sutra sobre mindfulness:

*“Es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación de la pena, y la lamentación, para la eliminación del dolor y la aflicción, para alcanzar el verdadero camino , para la realización de la liberación : los cuatro fundamentos del Mindfulness.”*

Segons un grup erudit de Mestres de meditació i erudits budistes, desenvolupava fa poc una argumentació, definició comú de mindfulness. Deia el següent :

*“Muchos maestros budistas, contemporáneos, utilizan la expresión “mindfulness” refiriéndose a algo más global que el simple “ recordar “, o la*



*“ausencia de confusión “. Según John Dunne, un erudito budista de la Emory University, , entre los componenetes de mindfulness, no sólo habría que incluir a sati , sino también a sampajanna (comprensión clara) y a appamada (atención consciente). La comprensión clara, incluye la capacidad de percibir los fenómenos eclipsados por los estados mentales distorsionadores (como las emociones y los estados de ánimo) y la capacidad metacognitiva de monitorear la calidad de la atención. En este mismo contexto , la cautela, puede ser entendida como la capacidad de tener en cuenta, durante la meditación, lo que hemos aprendido en el pasado sobre los pensamientos , las decisiones y las acciones que conducen a la felicidad y las que, por el contrario, conducen al sufrimiento.”*

El que es pot extreure d' aquestes paraules és que el mindfulness és la via per captar el nostre interior lliure de condicionaments mentals i distorsions, com poden ser els pensaments , judicis o emocions. És una via per dirigir la nostra atenció de manera conscient cap al nostre interior i mantenir-la . D' aquesta manera es pot mantenir una observació conscient de tot el que succeeix dins nostre , acceptant el que s' observa . Amb aquesta acceptació i falta de judici, es pot arribar a l' alliberament del patiment, que és el que es forma a partir dels judicis, la no acceptació de la realitat tal i com és i de la iniciació d' emocions destructives.

Segons,el Mindfulness ha estat qualificat per Nyanaponika Thera com “El corazón de la meditación budista”.

Segons el manual clínic de mindfulness( Didonna,F (Editor). (2011).*Manual clínico de mindfulness*. España: Desclee de Brouwer) en les darreres 2 dècades s' ha experimentat un interès creixent per la psicologia oriental en l'àmbit clínic.

Aquest interès,demuestra la necessitat de combinar la metodologia científica (que busca un coneixement basat en la evidència) amb els components de la naturalesa humana que son decisius en la interpretació que fem dels

esdeveniments i de les nostres emocions i conductes .Components que es troben en :

- L' acceptació de l' experiència (Hahn,1998; Hayes, Strosahl i Wilson, 1999)
- Una actitud compassiva cap al patiment propi i dels altres (Gilbert 2005)
- La capacitat d' observar- se sense jutjar (Kabat-zinn, 2004)
- La idea de que la ment pot observar-se a si mateixa i entendre la seva pròpia naturalesa (Dalai Lama, Benson, Thurman, Goleman i Gardner, 1991)
- Capacitat de dirigir l' atenció cap a l' esfera emocional i la relació d'interdependència i d' influència recíproca que existeix entre la ment i el cos (Goleman 1991).
- En termes generals, en una actitud harmònica i normalitzadora cap a les variables intrapersonals i interpersonal.

Components, tots ells, que poden trobar-se en el concepte de mindfulness.

Per tant, **la meva conclusió** és que el mindfulness en si mateix, esdevé una pràctica meditativa, que, practicada convenientment , de manera regular i fent-ne d' ella una forma de vida, ajuda a qui la practica a millorar la seva intel·ligència intrapersonal i interpersonal.

La pràctica constant de la meditació, i concretament del tipus de meditació anomenada mindfulness, ajuda a la autoconsciència de les pròpies emocions i a la seva regulació.

### 3 -L' EDUCACIÓ EMOCIONAL

Per educació emocional s'entén que és ( Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis,) una de les innovacions psicopedagògiques que respon a unes necessitats socials determinades. L'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, considerades competències bàsiques per a la vida.

L'educació emocional pretén educar per a la vida, no centrar-se bàsicament en adquisició de coneixements, com ha fet fins ara l'educació.

L'educació ha de preparar a l'ésser humà per conviure en pau i en societat, i per això són bàsiques les competències emocionals, per prevenir la violència que no deixa de ser una falta de regulació de les emocions, cosa que ensenya l'educació emocional.

L'educació emocional es pot resumir amb les següents paraules ( Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis.):

*“La educación emocional es un proceso continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.”*

L'educació emocional vol aconseguir el desenvolupament integral de la persona i per això es recolza en els següents fonaments teòrics (Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis.):

- Els moviments de renovació pedagògica (escola nova, escola activa) que proposaven una educació per a la vida.
- El counseling i la psicoteràpia, amb el seu enfocament de psicologia humanista, on Abraham Maslow i d'altres van posar èmfasi especial en les emocions.

- Les teories de les emocions ,son un fonament per a l' educació emocional, amb l' enfocament biològic, la tradició cognitiva o el construccionisme social.
- La teoria de les intel.ligències múltiples de Gardner (1995-2001).
- La intel.ligència emocional de Salovey y Mayer (1990, 2007).
- L' educació moral -Kohlberg(1992), Piaget (1987). La intel.ligència emocional ha d' anar lligada a la moral.
- Les recents aportacions de la neurociència difoses per autors com Damasio (1996) i Le Doux ( 1999), han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions.
- Aportacions de la psiconeuroimmunologia (Ader,2007) que evidencien que les emocions afecten al sistema immunitari. Aquest treballs posen en relació les emocions i la salut.
- La psicologia positiva , que neix a principis del S.XX per part de Seligman (1999,2002; seligman y Csikszentmihalyi,2000).

### 3.1-EDUCACIÓ EMOCIONAL I EMOCIONS

Segons la informació d' educació emocional de l' apartat anterior, es pot concloure que educació emocional i emocions son conceptes que estan íntimament relacionats . Aquesta relació s'explica de la forma següent:

L' educació emocional es dedica al desenvolupament de competències emocionals, les quals es poden explicar com uns coneixements, habilitats o aptituds necessàries per prendre consciència i regular les nostres emocions.

Segons Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis,, es cita el *pentàgon de les competències emocionals*.

- **Consciència emocional:** capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres.
- **Regulació emocional:** Capacitat de manegar les emocions . Poder expressar les emocions apropiadament, tolerància a la frustració, regulació de la impulsivitat, habilitat per afrontar situacions de conflicte, gestionar la intensitat i la duració dels estats emocionals, competència per auto generar emocions positives.
- **Autonomia emocional:** Autogestió personal, autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, crítica constructiva de les normes socials, i resiliència(capacitat d'enfrontar-se amb èxit a unes condicions molt adverses).
- **Competència social:** Capacitat per a mantenir bones relacions amb els altres. és a dir, dominar habilitats socials, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds pro socials asertivitat , prevenció i solució de conflictes i capacitat per gestionar situacions emocionals.
- **Habilitats de vida i benestar:** Capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar els desafiaments diaris. Per exemple, fixar objectius, presa de decisions, buscar ajuda i recursos, implicar -se com a ciutadà actiu en els drets i deures i saber procurar-se benestar .

Es pot entendre una competència com:

“ La capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos , capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”. (Bisquerra y Pérez 2007).

Es pot dir que l' educació emocional ajuda a la persona a viure i conviure de manera satisfactòria amb les seves emocions primerament ser conscient de les

pròpies emocions (**autoconsciència**) i sent conscient de les emocions dels altres (empatia).

Seguidament, l'ajuda a aprendre a expressar les emocions de forma apropiada, acceptar que algunes emocions son desagradables i aprendre a regular-les, com per exemple la ira, o la impulsivitat. També aprendre a tolerar la frustració quan alguna cosa no és com voldríem, i així poder prevenir estats emocional negatius com l'ansietat o la depressió. Aprendre a superar les dificultats i afrontar reptes és molt important, així com saber gestionar els estats emocionals i aprendre a auto generar-se emocions positives(**regulació emocional**).

L'educació emocional ajuda a la persona a tenir autoestima ( entenent l'autoestima com a imatge positiva d' un mateix), a ser capaç d' auto motivar -se i així donar sentit a la seva vida, a sentir-se capaç de mantenir bones relacions personals i socials. Ajuda a acceptar la pròpia experiència emocional , a tenir la capacitat per respondre dels propis actes, tenir una actitud positiva. L'EE, ensenya a tenir capacitat crítica, i a enfrontar-se amb èxit a situacions adverses de la vida (**autonomia emocional**).

La capacitat per mantenir bones relacions amb els altres el que implica dominar les habilitats socials, saber comunicar-se de manera efectiva, escoltar i parlar amb propietat, mantenir una actitud dialogant, forma part de l' EE. Com també forma part tenir respecte pels altres, tenir en consideració els drets dels altres i apreciar les diferències. Compartir emocions pròpies amb els altres, saber actuar a favor dels altres quan ho necessiten, la capacitat per d' afrontar els conflictes socials i els problemes interpersonals, això també és EE. Aquesta part de L'EE serien **competències socials**.

La capacitat d' adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar el dia a dia ,saber fixar-se objectius reals, assumir responsabilitats per les pròpies decisions , saber buscar ajuda i recursos, respectar els propis drets i deures i els dels altres, això serien competències per a la vida i el benestar, que es treballarien també en EE.

### 3.2- EDUCACIÓ EMOCIONAL, EMOCIONS I MINDFULNESS

Parlant del mindfulness i les meves conclusions, el mindfulness seria com un tipus de meditació que esdevé una pràctica facilitadora per a prendre consciència de les pròpies emocions, regular-les, acceptar-les i prendre, n distància. Ens ajudaria en la pràctica de l' adquisició de competències emocionals, seria com un instrument per a l' educació emocional.

Fent un resum de tota la informació, en relació al mindfulness i l' educació emocional he de dir que el mindfulness ajuda a practicar l' atenció cap a l' estat intern d' un mateix, que és el primer pas per poder captar el que ens passa per dins. Aquesta observació, es fa sense judicis, lo qual ajuda a mantenir una calma emocional, ja que el pensament no ens porta d' aquesta manera a emocions negatives (les quals es deriven de pensaments negatius sobre alguna cosa).

El mindfulness ajuda a regular les nostres emocions (per exemple a no reaccionar impulsivament). En la tesi Enríquez, .H(2011). *Inteligencia emocional plena. Hacia un programa de regulación emocional basado en conciencia plena*. Tesis doctoral.Universidad de Málaga .Facultad de psicología.  
<http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5053/Tesis%20Doctoral%20de%20H%c3%a9ctor%20Arturo%20Enr%c3%adquez%20Anchondo.pdf?sequence=1>

remarca la importància de la regulació de les emocions a la vida diària i esmenta que hi ha una gran vinculació entre mindfulness i IE.

També ajuda a acceptar el moment present i si hi ha acceptació ja no derivaria en una emoció negativa com en el cas d' una avaluació negativa dels pensaments i vivències que tenim normalment. També es cultiva l' acceptació de les emocions i tota l' experiència interior.

L' acceptació de les pròpies emocions i de la pròpia vivència interior, ajudaria la persona a comunicar-se amb menys reactivitat, amb més calma, ja que no

estaria tan influenciat per emocions negatives internes (regulació emocional). Al practicar l'atenció sobre si mateix, també aprendria a prestar més atenció als altres i així, fer l'escolta més activa. D'aquesta manera, d'es d'un estat d'escolta activa i calma, la comunicació amb els altres seria molt millor. També milloraria la comprensió de les emocions dels altres, i l'acceptació de les mateixes, al haver-ho pogut fer abans amb un mateix a través del mindfulness. L'expressió emocional seria més apropiada, ja que hi hauria prou regulació emocional com per aconseguir-ho. Al ser capaç d'escoltar - se, regular les pròpies emocions i acceptar-les faria més fàcil l'afrontament de reptes i situacions de conflicte de manera apropiada.

L'autoestima augmentaria en la persona que practica el mindfulness, ja que aprèn a acceptar els seus estats interns, pensaments i emocions, una apart molt important d'ell mateix. El no jutjat, ja és una part molt important i que és crucial per a una bona autoestima. L'autoestima ajuda a generar millors relacions amb els altres, ja que un mateix se sent bé amb ell mateix i pot fer front més fàcilment a l'exterior. Li és més fàcil respectar els drets i els deures propis i dels altres, tenir una actitud positiva davant la vida, compartir les seves emocions, ser assertiu, i tenir una bona capacitat de negociació en la resolució de conflictes.

El benestar emocional comença per acceptar-se a un mateix i els seus estats emocionals interns, conviure en pau amb ells i veure's amb una mirada d'acceptació, amor i compassió. Si es comença per practicar meditació i aconseguir mirar dins d'un mateix i acceptar el que hi ha, haurem començat a acceptar-nos una mica més i aquest és el primer pas pel benestar, i comença per l'educació emocional amb l'ajuda del mindfulness.



## 4- BENEFICIS DELS MINDFULNESS A L' EDUCACIÓ EMOCIONAL I A LA SALUT INTEGRAL DE LA PERSONA.

### 4.1-EMOCIONS I SALUT.

Segons el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, la salut emocional és una part de la salut global de la persona, per tant les emocions juguen un paper molt important en la salut de l' individu.

Segons Bisquerra l' emoció es caracteritza per una resposta neurofisiològica. Per tant, és l' organisme el que respon davant d' una emoció. Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, L' estrès, és un estat emocional que produeix una hiperactivació fisiològica . En la mesura en que aquesta resposta sigui reiterada, intensa i de llarga duració pot afectar a la salut. Per exemple, a *American psychological association* hi ha un article “ *el estrés debilita el sistema inmunológico*” que explica que s' ha demostrat per psicòlegs en el camp de la neuroimmunologia que l' estat d' ànim afecta la salut.

Ex llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, explica que les emocions participen en l' inici i desenvolupament de malalties com:

#### **-Trastorns cardiovasculars (malaltia coronària , hipertensió arterial)**

Segons la Organización Mundial de la Salud, el 80% de les morts es poden evitar controlant els factors de risc cardiovascular. *Proyecto emociones y salud.Trastornos cardiovasculares, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, Emociones, Estrés, Felicidad, Psicología, SEAS, Sentido del humor por Silvia Álava Sordo.* Diu que l' ansietat incrementa el risc d' infarts en persones amb malalties cardiovasculars. La depressió duplica el risc de patir un infart.

La ira i l' enuig excessiu estan relacionats amb la hipertensió, angina de pit i infart de miocardi.

- **Trastorns respiratoris** (asma, bronquitis )

- **Trastorns endocrins** ( hipertiroïdisme, hipotiroïdisme, hipoglucèmia, diabetis)

- **Trastorns gastrointestinals** (ulcera pèptica, síndrome de l' intestí irritable, colitis ulcerosa, dispèpsia no ulcerosa, trastorns de l' esòfag)

-**Trastorns dermatològics** ( urticària, alopecia, )

- **Dolor crònic**( lumbàlgies, cefalees, dolor premenstrual)

trastorns immunològics, ...

*Martínez –Sánchez, Pennebaker i Rimé, 2002)*

Bisquerra explica que les emocions negatives, sobretot por , ira i tristesa i les seves derivades, estan associades al desenvolupament de diverses patologies ja que presenten reaccions fisiològiques que afecten òrgans i gran part de l'organisme.

Una notícia del *diari de girona.cat* 26-6-2013, explica la relació entre les emocions negatives i la psoriasi.

Segons el llibre *Bisquerra,R. (2009). Psicopedagogía de las emociones .España:Síntesis*, Friedman i Roseman (1974) van identificar el Patró de Conducta tipus A (PCTA), que és la combinació de:

- a) Components formals: veu alta, parla ràpida, hiperactivitat psicomotora, tensió muscular facial, excessiva gesticulació.
- b) Actituds i emocions: hostilitat, impaciència, ira, agressivitat.
- c) Aspectes motivacionals: motivació de aconseguir alguna cosa, competitivitat, ambició.

d) Conductes obertes o manifestes: urgència de temps, velocitat e implicació a la feina.

e) Aspectes cognitius: necessitat de control, estil atribucional característic.

El llibre diu que és més que un patró de conducta, ja que inclou reaccions emocionals i trets de personalitat persistents. Diversos estudis han observat una relació entre el PCTA i les malalties coronàries. Això es deu , en gran mesura a la hiperactivitat del sistema nerviós simpàtic.

Segons Bisquerra ,investigacions posteriors han posat de manifest que la ira i la hostilitat són tan importants com el PCTA per explicar les malalties coronàries.. Aquests estudis has propiciat la consideració del síndrome AHÍ (agressió, hostilitat, ira) on la ira, és el component emocional, la hostilitat el cognitiu i l' agressió el de la conducta .La ira es mostra com una condició necessària , però no suficient per al desenvolupament d' actituds hostils i comportaments agressius. L' experiència emocional de la ira i la seva expressió està associada amb les malalties cardiovasculars (Martínez-Sánchez 2002).

En el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, afirma que la influència entre emoció, estrés i salut, és un dels temes que ha rebut força atenció per part de la investigació mèdica relacionada amb emoció i salut. L' estrés es manifesta amb reaccions fisiològiques representades per un estat d' hiperactivació orgànica decisiu en l' inici i desenvolupament de moltes malalties com la hipertensió, taquicàrdia, i malalties greus.

<http://translate.google.es/translate?hl=es&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2270233&prev=/search%3Fq%3Do%2527leary,1990%26biw%3D800%26bih%3D426>

En el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, es diu que l' educació emocional és una de les estratègies per a la seva prevenció.

En el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, s'explica que l' ansietat és una emoció i una patologia. Es pot experimentar ansietat, però un desajust en la intensitat, freqüència o duració, pot donar lloc a un trastorn d' ansietat. Quan l' ansietat es fa molt intensa i davant estímuls que no la justifiquen , es pot entrar en l' ansietat com a patologia , que es

caracteritza com una tendència a captar estímuls i situacions com a perilloses o que amenacen i reaccionar davant aquests estímuls d' una forma exagerada .A més d' això, l' ansietat també és un tret de personalitat. Hi ha persones ansioses.

El DSM-IV de l' American Psychiatric Association (1994), en la classificació dels trastorns d' ansietat , dins de l' ansietat, s' inclou el pànic, la fòbia i l' estrès.

El llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .Espanya:Síntesis, explica que la tristesa és conseqüència d' alguna pèrdua . Es viu com una pèrdua per exemple un fracàs, la separació, la mort d' un ésser estimat, quedar-se sense feina, una decepció, una frustració, ...

Bisquerra, explica que diversos estudis han demostrat la influència de la tristesa i la seva patologia , la depressió, sobre el sistema immunitari <http://superandoelsida.ning.com/group/losempollones/forum/topics/la-depresi-n-afecta-el-sistema-inmunol-gico>

<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1991-07331-001>

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2003350>

en concret sobre el càncer i la sida <http://noticias.universia.net.mx/ciencia-nt/noticia/2007/10/02/31346/depresion-afecta-sistema-inmunologico.html>

Bisquerra diu que Investigacions en el camp de la psicologia (Mestre i Fernández –Berrocal ,2007) ha posat en evidència una influència positiva de la intel.ligència emocional en l' estrès, l' ansietat, la depressió, la prevenció del consum de drogues , la salut i el benestar.

El llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .Espanya:Síntesis, diu que la importància de les emocions en la salut ha generat la MBA (medicina basada en la afectivitat) que fa referència a la capacitat d' escoltar i transmetre alguna cosa més en la consulta mèdica. el missatge de la MBA és que la pràctica mèdica cal tenir en compte els sentiments .

El recolzament emocional pot ser una qüestió de supervivència.

Explica el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, que a partir de finals dels 90 , alguns hospitals van començar a incorporar la presència de pallassos entre les dinàmiques de tractament i recolzament. Realitzen activitat que canvien els estats d' ànim , fan oblidar la preocupació per la malaltia i neutralitzen el clima emocional negatiu propi dels centres hospitalaris. Existeixen sòlides evidències epistemològiques , experimentals i clíniques que apunten el següent:

-Les emocions negatives són un risc per la salut.

Bisquerra segueix explicant que les emocions negatives afecten als hàbits de salut : ingesta d' alcohol, tabac, grogues i reducció de les conductes saludables com l' esport . Poden provocar insomni, pèrdua de la capacitat d' atenció amb risc d' accidents.

- Les emocions poden fer més greus algunes malalties (hipertensió, mal de cap, asma)
- La percepció de la pròpia malaltia , es font d' estrès .
- Alguns trastorns emocionals (ansietat, estrès, depressió)tenen una incidència molt important en la societat, pel percentatge de gent afectada , pels costos econòmics, i per les repercussions que tenen en la vida familiar, professional i social.
- Hi ha teràpies efectives. D' elles es poden derivar tècniques, estratègies i activitats que es poden utilitzar juntament amb d' altres tècniques , en la dimensió preventiva a través de l' educació emocional.

En Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis, explica que la psiconeuroimmunologia (PNI) és la ciència que estudia les influències recíproques entre la ment i els sistemes immunitari, endocrí i nerviós. s' ocupa d' investigar les connexions entre les emocions , la bioquímica cerebral i el sistema immunitari.

El terme PNI s'atribueix a Robert Ader, de la Universitat de Rochester, que el va utilitzar al 1981 i que és un dels pioners de les investigacions sobre la comunicació entre els sistemes nerviós i immunitari.

Aquesta comunicació es fa a través de la secreció i recepció de determinades substàncies químiques : neurotransmissors i hormones (Ader,2007;Ader, Felten i Cohen,1991).

La comunicació entre les emocions , la bioquímica cerebral i el sistema immunitari es produeix a través de missatgers químics: : neurotransmissors, hormones, pèptids i "citoquinas".

Les hormones son substàncies segregades per diverses glàndules i que son portades a la sang on es comporten com a missatgers.

En el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .Espanya:Síntesis es diu que :els pèptids (péptidos) són compostos proteínics de 2 o més aminoàcids. Serveixen de recolzament al sistema immunitari perquè afavoreixen la producció d' anticossos.. Estan implicats en la regulació del comportament, l' humor i la salut en general .Segons alguns autors, son el correlat químic de les emocions.

Bisquerra explica que les investigacions en el camp de la medicina estan arribant a la conclusió de que els estats emocionals poden alterar la resposta immunitària. L' estat emocional pot afectar al desenvolupament de moltes malalties. Les emocions negatives disminueixen les defenses del sistema immunitari, mentre que les emocions positives les augmenten.

Bisquerra explica que el fenomen anterior s' explica en part per les cèl.lules T conegudes com a "Cèl.lules assassines" .Defensen l'organisme de malalties al matar agents nocius .

Una cèl.lula T és una classe de limfòcit , un tipus de glòbul blanc. Són molt importants ja que protegeixen l' organisme de les infeccions víriques , ajuden a altres cèl.lules a combatre infeccions provocades per

fongs i bacteries , produeixen anticossos, combaten el càncer i coordinen les activitats d' altres cèl.lules del sistema.

Riure augmenta les cèl.lules T. Per tant és molt beneficiós per la salut. Per això ha sorgit la risoteràpia o dinàmica del riure , que s' aplica en clíniques i hospitals.

En el llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .Espanya:Síntesis ,s' explica que les actituds positives ajuden . Una persona amb actituds positives estimula la secreció de catecolamina, denominada norepinefrina, que utilitza els mateixos receptors químics en les cèl.lules que son atacades pel virus del refredat. El virus només pot proliferar si els receptors estan lliures . per tant, l' actitud positiva l' entusiasme i les emocions positives, poden ser un factor de prevenció de certes malalties víriques.

Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .Espanya:Síntesis diu que les aportacions de la PNI indiquen que el sistema immunitari està connectat amb el cervell emocional. Això fa que les actituds positives afavoreixin l'estabilitat emocional i aquesta juntament amb el recolzament emocional son condicions favorables per prevenir malalties. Les competències emocionals ajuden a desenvolupar emocions positives.

Segons lo exposat fins ara segons el meu criteri,queda manifestat que :

- Les emocions repercuteixen en la salut de l' individu.
- Les emocions positives l' ajuden a la prevenció , alleujament i curació de diverses malalties tant de caràcter físic com mental. La regulació emocional, és un factor crucial que repercuteix en la salut tant mental com física.
- La pràctica constant de la meditació, i concretament del tipus de meditació anomenada mindfulness, ajuda a la autoconsciència de les pròpies emocions i a la seva regulació.

## Emocions positives i salut

Explica Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis que els estudis científics sobre les emocions en general, s' han centrat en les negatives, , però hi ha la tendència creixent a manifestar un interès per les emocions positives .les investigacions de Fredrickson (2000<sup>a</sup>,2000b, 2001,2003) son un exemple.

Explica el llibre que hi ha evidències i dades científiques de la importància de la positivitat de les emocions en la salut .Ho expliquen alguns articles de la PMC *EEUU.biblioteca nacional de medecina .Instituots nacionales de la salud*.

També comenta Bisquerra al llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis que a revistes especialitzades com (American Psychologist,Journalof Social and Clinical Psychology,Psychological Inquirer, American Behavioral Scientist,SchoolPsychology Quarterly,Ricerche di psicologia , Review of General Psychology,etc) han dedicat números monogràfics a la psicologia positiva.

Segons *Equipo WONT Prevenció Psicosocial Universitat Jaume I de Castellón –*

Susana Llorens, Marisa Salanova e Isabel M. Martínez

*en un escrit sobre la psicología de la salud ocupacional positiva* la Psicologia Positiva ha estat definida com “ *el estudio científico del funcionamiento humano óptimo*” (Seligman, 1999), *el objetivo de la qual es catalizar un cambio de enfoque de la Psicología des de la preocupació sólo en solucionar las cosas que van mal en la vida, a construir cualidades positivas*”(Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 5). Aquest escrit parla sobre la psicologia de la salut ocupacional positiva, és a dir, l' estudi d' un enfocament positiu en el camp laboral. Explica que les organitzacions aposten per una gestió més eficaç que permeti garantir la salut i el benestar dels treballadors( Salanova ,en prensa).



Per tant, estimular les emocions i estats emocionals positius és crucial per la nostra salut.-explica Bisquerra, tornant al seu llibre Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis de la informació anterior, puc concloure que les emocions estan íntimament relacionades amb la salut. Les emocions i els estats d' ànim positius, beneficien la salut de l' individu, així com les negatives l' empitjoren.

La psicologia positiva enfoca l' estudi psicològic en les emocions i els estats emocionals positius, i la manera com aquests poden ajudar a l' individu en la seva salut i benestar.

Explica el llibre de Bisquerra (Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis que la psicologia positiva vol millorar la qualitat de vida i el benestar emocional prevenir els trastorns mentals i psicopatologies i desenvolupar competències emocionals. Relaciona la psicologia positiva amb l' educació emocional i el benestar, al comentar que l' educació emocional te com a finalitat el desenvolupament del benestar personal i social .

#### 4.2- COM EL MINDFULNESS BENEFICIA LA SALUT INTEGRAL DE LA PERSONA.

Aquesta mateixa web, "*Sociedad mindfulness y salud*" esmenta diversos avenços en l' estudi del cervell realitzats en gran part durant la dècada dels 90 juntament amb l' avenç de la tecnologia , s' ha pogut conèixer més sobre el funcionament del cervell i els seus correlats neurobiològics. Diu que tot això, ha permès que avui, s' estudiï e integri la pràctica del Mindfulness dins del camp de la neurociència i en particular de la neurociència cognitiva i la neurociència afectiva.

En la web s' esmenta que avui es pot saber la connexió ment- cervell -cos i així saber què succeeix al cervell al practicar mindfulness. Existeixen avui en dia programes per l' entrenament en mindfulness per a psicoterapeutes ja que en la pràctica professional actual hi ha un alt nivell d' estrés, ansietat i insatisfacció laboral. Recientment el mindfulness ha tingut força influència en la psicoteràpia

contemporània. Mindfulness constitueix un component central en molts dels models de tractament empíricament validats.<http://www.mindfulness-salud.org/mindfulness-en-la-practica-medica/>

En la web “mindfulness i salut” explica en paraules de Christopher Germer :

**“mindfulness és un model emergent en psicoteràpia”.**

Explica que és molt possible que comenci un model més unificat el psicoteràpia i que el mindfulness esdevingui un model clau en els protocols de tractament i una nova eina per als psicoterapeutes per cultivar qualitats terapèutiques personals i benestar general.

(\*) *Christopher Germer* Ph.D. Director del Area de Educación Continua del Institute for Meditation and Psychotherapy, en Boston, Massachussets. Co-editor del libro Mindfulness and Psychotherapy. Desde hace 20 años es Instructor Clínico de Psicología en Harvard Medical School.

<http://www.mindfulness-salud.org/mindfulness-y-psicoterapia/>

Un dels pioners del mindfulness , va ser Richard Davidson, professor de Psicologia i Psiquiatria de la Universitat de Wisconsin-Madison , i director del “Centro para a la Investigación de Mentes Saludables”.

Avui en dia és un prestigiós i reconegut neurocientífic director del laboratori de Neurociències afectives de la Universitat de Wisconsin.que afirma que

” l’ atenció és la clau per aprendre i la meditació t’ ajuda a regular-la”.

Al poc temps, va tornar a la facultat, i juntament amb Daniel Goleman (el que més tard seria l’ autor del llibre intel.ligència emocional), va realitzar un experiment amb 58 persones amb diversos graus d’ experiència amb meditació .Van concloure que, quant més havien meditat les persones, menys ansietat tenien i havien guanyat en capacitat d’ atenció.

<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&uid=1976-21836-001>

Jon Kabat-zinn, doctor en Biologia molecular de l' Institut de Tecnologia de Massachusetts va fundar el programa Mindfulness per a la reducció de l' estrès en la Universitat de Massachusetts l' any 1979.

Al 1999 Davidson i Kabat-Zinn, van mesurar l' activitat elèctrica d' un grup de voluntaris amb encefalogrames. Prèviament s' havien mesurat els nivells d' ansietat i estrès dels subjectes. Van seguir un curs de Mindfulness i passats 4 mesos, van comprovar que l' escorça cerebral encarregada de les emocions, i d' una major o menor resistència a l' adversitat, havia triplicat la seva activació. el sistema immune dels participants, també havia millorat.

<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/65/4/564.short>

Kabat-Zinn, va portar la meditació als hospitals, va entrenar a pacients que havien d' operar-se amb ansietat i angoixa en practiques meditatives i va aconseguir bons resultats.

Hi ha nombrosos estudis científics que demostren l' eficàcia de la pràctica Mindfulness i que la meditació fomenta l' autoconsciència , l' empatia, la memòria, la capacitat d' aprenentatge i la creativitat.

<http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html>

Avui en dia és habitual , formen part de les eines habitualment empleades per la medicina. Cada cop són més els hospitals que formen als seus alumnes en els programes d' atenció plena.

<http://translate.google.es/translate?hl=es&sl=en&u=http://www.jeffersonhospital.org/departments-and-services/mindfulness&prev=/search%3Fq%3Dhospitals%2Bi%2Bmindfulness%26biw%3D640%26bih%3D341>

Cada vegada són més els científics que investiguen sobre les aplicacions de la atenció plena en els àmbits de la medicina i la psicologia.

En l'actualitat hi ha programes de l' atenció plena dirigits cap al tractament del dolor, a malalts de càncer , a pacients que pateixen de malalties cardíaques .

<http://andresmartin.org/2010/06/mindfulness-y-cancer/>

<http://respiraentuv vida.blogspot.com.es/2011/09/cancer-y-mindfulness.htm>

La meditació de l'atenció plena s'ensenya avui en dia en alguns bufets d'advocats i s'imparteix a alumnes de facultats de dret de Yale, Columbia, Harvard, Missouri i d'altres universitats.

Algunes escoles pioneres tant públiques com privades estan posant en marxa programes d'atenció plena en els àmbits de l'ensenyament primari mitjana i superior.

El programa "Inner kids" de Susan Kaiser Greenland desarrollado para niños entre tres y doce años sirve como ejemplo ([www.InnerKid.org](http://www.InnerKid.org)).

[http://www.youtube.com/watch?v=uD99Vv38gtY&list=UURjQzbPXsfbxz\\_BZETroyg](http://www.youtube.com/watch?v=uD99Vv38gtY&list=UURjQzbPXsfbxz_BZETroyg)

En l'actualitat també hi ha llocs com la Gran Bretanya i la India on s'ofereixen programes de meditació en les presons en els que participen conjuntament els presos i el personal administratiu.

Estem començant a adonar-nos de la capacitat del moment present per a augmentar la claredat i la comprensió mental, l'estabilitat emocional i la saviesa.

Segons el psicòleg Gary Scheartz, l'atenció té un paper essencial en la salut.

Cal considerar els efectes que implica la desatenció de les dades que contínuament ens proporciona el nostre cos i la nostra ment. Si ignorem els signes i símptomes que es presenten davant nostre no podrem atendre adequadament la nostra salut.

Aquesta desatenció pot acabar conduint a una desconexió una atrofia i una obstrucció de vies la integritat de les quals resulta essencial pel manteniment dels processos necessaris per la conservació de la salut. Això pot conduir a una mala regulació en la que les coses funcionen malament i ens allunya de

l'equilibri homeostàtic .Aquesta mala regulació acaba provocant un desordre cel.lular, orgànic i sistèmic que va acompanyada de l' emergència de tot tipus de processos que acaben manifestant-se com malestar i malaltia.

Es podria dir que l' atenció restableix i enforteix la connexió . Aquesta connexió condueix a una major regulació que aboca a un estat d' ordre dinàmic , el tret distintiu del benestar i de la salut .Per a aconseguir-ho, hem d' alimentar l'atenció .La pràctica de l' atenció ens ajuda a escoltar el nostre cos a través de tots els sentits i entendre els nostres pensaments i sentiments, iniciant el procés de restabliment i enfortiment de la connexió amb el nostre interior.

La major part dels problemes relatius al malestar i a la malaltia deriven de la falta d' atenció, de la desconexió, d' una percepció i una atribució equivocades de l' angoixa que caracteritza la condició humana i de tot allò que deixem de banda.

Els anhels del nostre cor estan desatesos. Les preocupacions i la nostra actitud que tenim per ocultar-nos de nosaltres mateixos i dels altres impedeixen la presa de consciència de qui som .La negació de nosaltres mateixos ens provoca patiment. Aquesta falta d' atenció al que realment som pot fer-nos molt de mal. La malaltia de la inconsciència, que ens porta a ignorar el que és essencial afecta a la nostra vida, generant tot d' efectes secundaris negatius en la salut del nostre cos i la nostra ment . Ens afecta ala relació que tenim amb els altres .Tota la nostra vida queda impregnada pel malestar de la nostra falta d' atenció al que som. Aquesta és l' aflicció i malaltia que ens afecta , que es manifesta en el nostra cosa , ment i en el món.

. Amb la pràctica de l' atenció plena tenim la possibilitat de viure una vida més autèntica i satisfactòria i també seria un benefici per a tots els éssers vivents als que estem connectats i a l' univers.

En el nucli de les pràctiques meditatives orientades al reconeixement , l'alliberament i el final del patiment està l' atenció plena, una forma diferent d' afrontar la insatisfacció, que consisteix en acceptar-la estar disposat a treballar amb ella, i en observar directament i sense prejudicis els seus trets distintius. L'atenció plena pot ser considerada com una consciència oberta i sense judicis

com la consciència del moment present el coneixement directe i no conceptual de l' experiència tal i com es mostra en el mateix moment en el que apareix, discorre i desapareix.

Hi ha moltes coses que l' atenció plena pot fer per la salut de les persones.

El programa PREBAP (programa de reducció de l' estrès basat en l' atenció plena) estava dirigit a aquells pacients que no podien ser ajudats pel tractament mèdic convencional. També hi ha moltes persones que no milloren amb els tractaments tradicionals o que pateixen malalties que es mostren resistents a la medicina convencional. Aquest programa seria una alternativa per a aquestes persones.

Avui de dia, 25 anys després d' haver posat en marxa el programa cada vegada més pacients i metges que ha arribat el moment de prestar atenció al que estan descuidant.

Des dels seus inicis la Stress Reduction Clinic va proporcionar a molts especialistes una nova alternativa per oferir als seus pacients. Es tractava d' un espai a l' hospital en el que els pacients podien aprendre quelcom per complementar el tractament.

Els pacients van tenir la oportunitat d' aprendre a assumir una major responsabilitat de la seva experiència i dels seus estats mentals i corporals. Un programa que podia ajudar-los a connectar amb recursos interns poderosos i universals fins ara desconeguts per l' aprenentatge el desenvolupament la curació i la transformació amb la duració del programa i per seguir-ho practicant durant la resta de les seves vides.

Així va ser com les persones que, al llarg del procés, s' havien sentit subjectes passius de l' entorn sanitari, van començar a disposar de la oportunitat de comprometre's activament en la seva salut i benestar. Podien experimentar aquest procés, sentint-se respectats i atesos pel fet de ser humans, qui eren.

Segons la web “ *Sociedad Mindfulness y salud*” la paraula “Mindfulness” significa Atenció Plena. La Sociedad Mindfulness y Salud está dedicada a la investigación, desarrollo e integración de Mindfulness en al campo de la Psicoterapia.

En la web “Sociedad Mindfulness y Salud” s’explica que durant els darrers 30 anys , la pràctica del Mindfulness ha estat integrant-se en la medecina i la psicologia d’ occident .Ha estat estudiada i aplicada científicament i per això és reconeguda com una pràctica que afavoreix la salut a nivell de reduir l’ estrès, augmentar l’ autoconsciència i millorar el, benestar general <http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/>

La web “Sociedad Mindfulness y salud”, exposa la investigació científica i els resultats del programa de reducció de l’ estrès basat en mindfulness (**mindfulness based stress reduction**) .

Es pot observar que parla de que el programa de Reducció de l’ estrès s’ ha convertit en un model d’ intervenció molt destacat i estudiat en la medecina ment- cos i representa a la medecina integrativa.

També s’ explica que hi ha publicacions científiques dels efectes mèdics en participants del programa MBSR i s’ ha demostrat una reducció del 35% en els símptomes mèdics i una reducció del 40 % en els símptomes psicològics estables durant 4 anys. (*Kabat-zinn,1982,1986,1992,1998,Millar et al 1995,etc*).

A continuació, es mostra més detalladament aquest resultats exposats a la mateixa web:

**-Malaltia coronària:** Un entrenament en meditació en els programes de rehabilitació cardíaca tradicionals ha demostrat disminuir la mortalitat en un 41% durant els 2 primers anys,L’ estrès psicològic i alguns factors de risc biològics com el pes, la pressió sanguínia o el nivell de glucosa ala sang. (*Linden 1996,Zammaara 1996*).La pràctica de la meditació sola ha demostrat que redueix la isquèmia de miocardi induïda per exercici en pacients amb malaltia coronària (*Zammara 1996,Ornish 1983*).

**-Hipertensió:**L' entrenament en meditació ha demostrat que redueix la pressió sanguínia de manera semblant a com ho fa la medicació i altres estils de vida com saludable com baixar de pes, evitar la sal i fer exercici (Schneider 1995,Linden & Chambers 1994,Alexander 1994).

**-Càncer:** Un estudi amb pacients amb càncer ha demostrat que passada una intervenció de MBSR (mindfulness based stress reduction) va disminuir el malestar en l' estat d' ànim en un 65% (depressió, ansietat) .La taxa de supervivència en pacients amb melanoma i càncer de mama amb metàstasi ha millorat després d' un entrenament en meditació i relaxació (Fawzy 1993,Speigal 1989) i el nivell d' estrés psicològic va disminuir en dones joves amb càncer de mama .(Bridge 1998). Les nàusees i vòmits deguts a la quimioteràpia també disminueixen (green1991).

**-Dolor crònic:**La practica del mindfulness disminueix l' experiència de dolor. es redueixen l' ansietat i la depressió i els canvis d' humor. augmenta l'autoestima.(Kabat-Zinn 1982-85).

- **Fibromiàlgia** :L' entrenament en mindfulness va millorar les condicions físiques i psicològiques i en l' area social (Kaplan 1993,Goldenberg 1994,Weissbecker 2002).

- **Diabetis tipus I:**L' entrenament en meditació va demostrar descensos en els nivells de glucosa en pacients amb una diabetis tipus I mal controlada (McGrady 1991)

**-Ansietat:**L' entrenament en mindfulness ha demostrat que redueix significativament els símptomes d' ansietat, estrés psicològic i depressió (Kabat-zinn 1992).

**-Asma/trastorns respiratoris:**L' entrenament en relaxació ha demostrat que millora el benestar psicològic, el nivell de funcionament i la freqüència dels atacs d' asma (Devine 1996).També ha demostrat beneficiar pacients amb disnea i en el nivell de benestar psicològic en adults amb trastorn pulmonar obstructiu (Devine & Percy, in press).



-**Psoriasis:**Estudis han demostrat que la meditació mindfulness augmenta 4 cops mes el “rango de limpieza” en les plaques de la pell, quan s’ utilitzava juntament amb la fototeràpia i la foto quimioteràpia (Kabat-Zinn 1998).

- **Cefalees:**La meditació ha demostrat que disminueix el nivell d’ activitat de les cefalees (Anastasio,1987).

- **Depressió:**El mindfulness i la teràpia cognitiva redueixen la reincidència dels episodis depressius en pacients que han rebut tractament per la depressió (Teasdale 200).

- **Esclerosis Multiple:** L’ entrenament mindfulness fa millorar el moviment i l’equilibri en pacients (Mills 2000).

- **Qualitat de vida relacionada amb la salut:**Mindfulness based stress reduction ha demostrat que millora la qualitat de vida associada a la salut (Reibel 2001).

<http://www.mindfulness-salud.org/mbsr-programas-de-reduccion-de-estres/investigacion-cientifica-y-resultados/>

Segons Kabat-Zinn a “*la pàctica de l’ atenció plena*, ( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.) la pràctica meditativa i l’ exercici de la observació revelen la tendència de les persones a caure en la inconsciència i en la ment pensant i a les reaccions emocionals. Les persones necessiten experimentar la seva vida d’ una forma més coherent, autèntica i sincera recuperar la integritat i la pau mental i escapar de la roda interminable del dolor físic i patiment emocional.

Segons Kabat-Zinn,el trastorn de dèficit de l’ atenció (TDH) és una alteració del procés de prestar atenció que cada vegada més s’ estén més.

La meditació té molt a veure amb el cultiu de la capacitat de prestar atenció, per tant , pot ajudar a prevenir i tractar la patologia .La societat també pateix gran dèficit de prestar atenció ,Per això el perfeccionament de la capacitat de prestar atenció i mantenir-la és important més que mai.

Segons *Kabat-Zinn*, la televisió, el consum, la cultura de l'oci, les noves tecnologies són estan molt esteses avui en dia. Necessitem relació, intercanvi a nivell emocional, deforma en que sentim que ocupem un lloc en el món.

Hi ha manca d'atenció en la societat a nivell general en els nostres temps. La meditació pot ajudar a desenvolupar la nostra capacitat d'atenció.

En un article publicat en el *New York Times*, es cita a *Linda Stone*, una investigadora de Microsoft que ha qualificat el nostre estat com "atenció parcial continua". Es com si estiguéssim contínuament amb un flux d'interaccions en les que estem només concentrats de manera parcial.

Per sentir-nos plens,-diu *Linda Stone*- és necessari el compromís amb els altres o amb alguna experiència, el que requereix un cert nivell d'atenció sostinguda.

*Kabat-Zinn*, explica que l'atenció plena ens pot ajudar a recuperar el moment present, recordar-nos la importància d'estar en el present, d'experimentar-lo amb tots els nostres sentits i de ser conscient del que succeeix..

Explica que el repte fonamental en el que s'enfronta l'atenció plena consisteix en detenir-se a la consciència del que s'escolta, escoltant només el que està present instant, rere instant, sons que apareixen i desapareixen, silenci dintre i per sota dels sons, sense interpretar l'experiència momentània com agradable, desagradable o neutra, més enllà de tot judici i més enllà de tot pensament. només estar assegut escoltant, respirant.

Explica que en l'escolta un s'allibera per un moment del "jo" que escolta i del que s'escolta, del que coneix i de lo conegut. Durant un breu instant, hem connectat amb els nostres sentits. Cal romandre acceptant tot el que emergeix.

Diu que el cultiu de l'atenció plena ens ensenya formes diferents d'obrir-nos, de assaborir, d'olorar, d'estar presents, d'accedir més fàcilment a la

consciència. Totes les sensacions van i venen, els estímuls visuals, olfactius, ...totes les experiències venen i van. En qualsevol moment podem conèixer les coses tal com són, veure, olorar, escoltar. El cultiu sostingut de veure de manera familiar les coses tal i com són, ens convida a no tenir por de com seran les coses, de que no vagin bé (en un futur) i renunciar a les petites batalles que fem per assegurar-nos de que funcionaran.-explica kabat-Zinn-

Quan l' estabilitat i la consciència que acompanyen a la pràctica ens permeten conèixer i degustar la amplitud de la consciència, el nostre paisatge mental por orientar-se cap al reconeixement i l' acceptació plena de les coses tal i com són.

De tot el que ens explica Kabat-zinn del mindfulness i de la importància de l'atenció moment a moment, puc concloure que la practica del minfulness és molt beneficiosa per l' estat emocional de les persones que el practiquen, ja que es practica l' atenció a cada instant, es connecta amb les pensaments i les emocions internes . la persona aprèn a anar observant sense jutjar tot el que passa al seu interior i a acceptar-ho. Tot això comporta una sensació de benestar general en la persona.

Com s' explica en el llibre *La práctica de la atención plena* ( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.) es va portar a terme una investigació en col.laboració amb el doctor Richard Davidson de la universitat de Wisconsin en Madison, destinada a determinar els efectes de l' atenció sobre la salut i el benestar .

Aquesta investigació es va centrar en l' efecte del PREBAP, en el que les persones aprenen i practiquen amb l' ajuda d' un instructor, meditació, en classes .

Explica el llibre ( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.) que Van ser diversos empleats d' una empresa puntera en biotecnologia de Madison reclutats per participar en una investigació destinada a investigar els efectes de la meditació sobre la resposta a l' estrés del cervell i del sistema immunitari. Abans de començar , els subjectes van estar sotmesos a una

bateria de proves de laboratori per veure el seu nivell de partida en diversos aspectes del seu funcionament cerebral, mentre eren exposats a diversos estímuls emocionals presentats en forma de feines de plaer o estressants. Es van fer dos grups. El primer va fer el PREBAP de 8 setmanes de començaments de tardor, mentre que el segon grup va esperar fins la primavera .A finals de tardor, els dos grups van repetir la mateixa bateria de proves de laboratori , cosa que es va repetir 4 mesos més tard.

Van començar el segon grup el PREBAP, a la primavera. Aquest grup va servir de grup de control, per comparar els resultats de qui ja havia passat pel programa.

( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.) explica que la situació més estressant va ser la obligació d' anar al Laboratory of Affective Neuroscience del doctor Davidson en 3 ocasions diferents, durant 4 hores cada vegada. Els tècnics els passaven a varies proves estressants i emocionalment provocadores per veure com reaccionava el seu cervell. Una de les proves era contar cap endarrere partint de 100 en presencia d' un espectador que s' ocupa de mirar la seva activitat cerebral. Recordem que l' escorça cerebral està implicada en totes les capacitats de processament emocional i cognitives d' ordre superior i posseeix 2 hemisferis, el dret i l' esquerre. Entre d' altres funcions, l' hemisferi cerebral dret i l' esquerre, controlen les funcions motores i sensorials corresponents al costat dret i a l' esquerre del cos respectivament.

Kabat-Zinn explica que les investigacions realitzades entre d' altres pel doctor Davidson i els seus col.laboradors al llarg de les darreres dècades, han determinat l' existència , en l' expressió de les emocions , d' una asimetria cerebral interhemisfèrica .L' activació de determinades regions de l' escorça frontal i prefrontal Esquerra tendeix a estar associada amb l' expressió d' emocions positives, mentre que l' activació de regions similars en el costat dret, sembla anar acompanyada de l' expressió d' emocions difícils . Aquesta investigació posa de manifest l' existència en cadascun de nosaltres d' un determinat punt d' ajust temperamental (definit per la ràtio de partida existent entre els dos costats )que proporciona un indicador fiable de la predisposició i del temperament emocional del subjecte.

Resulta interessant que l' activació del costat dret de la regió frontal del còrtex cerebral està associada a l' evitació . l' activació del costat esquerre té a veure amb l' aproximació. L' aproximació i l' evitació son 2 trets fonamentals per a la vida, i estan determinades per l' experiència i les normes socials . D' aquí es deriva la facilitat amb la que podem quedar-nos atrapats o segrestats per les nostres reaccions emocionals inconscients , que depenen de la manera en la que interpretem els esdeveniments. Així quan percebem quelcom amenaçador tendim instintivament a evitar-lo ja que la nostra motivació fonamental és la de sobreviure. Si l' esdeveniment és percebut com un plaer tendeix a estar a prop seu, perquè les experiències de plaer fomenten el reconeixement del que podria proporcionar-nos plaer.

Explica Kabat-zinn que per això, el control d' aquestes respostes emocionals condicionades podria ajudar-nos a enfrontar-nos de manera eficaç a certs condicionaments bàsics emocionals i motivacionals relacionats amb la identificació i la aversió, que estan sempre a les nostres vides.

Tornant a la investigació es va resoldre que :

Abans de l' entrenament en meditació no existia cap diferencia significativa entre les pautes d' activació cerebral que presentaven els membres dels 2 grups. Passades 8 setmanes d' entrenament de l' atenció, el grup de meditadors, va començar a experimentar una activació esquerre significativament més gran que la dreta en certes regions, mentre que el grup de control, va mostrar un canvi en sentit contrari , cap a una major activació del costat dret.

Aquesta activació de la regió frontal esquerre de la escorça cerebral dels subjectes meditadors, estava tant en situació de descans com en situacions estressants. Un canvi que sembla senyalar una tendència a emocions més positives i un processament més eficaç de les emocions difícils en situacions estressants.

Kabat-zinn explica que es va descobrir que el canvi en la ràtio d' activació Esquerra /dreta observada en el grup de meditadors al final del període de 8 setmanes d' entrenament de reducció de l' estrés basat en l' atenció plena es

mantenia fins a 4 mesos després d' haver finalitzat el període d' entrenament, cosa que no es va observar en el grup de control .Això suggereix que el que abans es considerava com un punt d' ajust cerebral temperamentalment determinat que controla la regulació de les emocions pot ser que no estigui tan fermament establert i pugui veure' s modificat gràcies al cultiu de l' atenció .

També es va vacunar als subjectes contra la grip en acabar el programa, a veure com responia el seu sistema immunitari..

Explica el llibre( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.)  
que Va resultar que el grup meditador va presentar una millor resposta immunològica. Es va determinar l' existència d' una elevada correlació lineal entre el grup de canvi cerebral (de dreta a Esquerra ) i la resposta des anticossos. del sistema immunitari dels meditadors. Quan més gran era el canvi cerebral, major era també la resposta immunitària dels subjectes del grup de meditació. Això no es va observar entre els membres del grup de control.

Els resultats d' aquesta investigació van posar de relleu la importància per a la salut física i mental del programa d' entrenament de l' atenció del PREBAP i de les seves aplicacions a la vida quotidiana.

En altres investigacions realitzades al respecte, el doctor Davidson i els seus col.laboradors van examinar les pautes cerebrals de lames i monjos tibetans orientals i occidentals especialment escollits como meditadors experimentats que s' havien ensinistrat en la pràctica de la meditació en situacions de retiro, moltes vegades en soledat durant anys ( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.)

L' avaluació de les variables fisiològiques dels lames va posar de relleu moltes diferències en la ràtio Esquerra/dreta de partida, que en alguns casos s' intensificava durant la pràctica de diverses modalitats de meditació .El canvi de pauta cerebral evidenciada pels lames anava en la mateixa direcció i tenia lloc en les mateixes regions de l' escorça frontal observades en l' estudi anterior (encara que intensament era major)..La comparació suggereix que les persones que practiquen la meditació de manera regular, poden experimentar en poc temps canvis cerebrals i corporals semblants com una intensificació de

l'atenció i la empatia. (Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

Tot això també suggereix que l'entrenament meditatiu pot afectar als circuits neuronals responsables del processament emocional del cervell, al temps que posa de manifest la gran neuroplasticitat del cervell en resposta a l'experiència i a l'entrenament.

Aquest estudi posa de manifest que la pràctica de l'atenció plena pot lliurar-nos de la nostra identificació habitual amb les emocions destructives i desenvolupar una intel·ligència i un equilibri emocional que ens faci més feliços. (Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

Respecte a aquest estudi, explica un article de *el mundo .es.salud*, que fenòmens com la pau interior o la serenitat es poden adquirir a través de la pràctica de la meditació. Els monjos, presentaven una gran activitat en la zona pre - frontal esquerra del cervell.-explica Richard Davidson- Aquesta mateixa zona del cervell està més activa en les persones de caràcter optimista i poc ansiós .Aquesta investigació es desenvolupa en el *laboratori de imagen funcional del cerebro y comportamiento*.

Explica l'article que 8 monjos tibetans van presentar-se com a voluntaris per l'estudi de Davidson. Son monjos que han practicat la introspecció durant 10.000 a 50.000 hores, entre els 15 i 40 anys de la seva vida. El grup de control el van formar 10 estudiants sense experiència prèvia en la meditació i els van instar a dedicar una setmana a l'entrenament de la contemplació. Van posar 256 sensor elèctrics al cap dels monjos i voluntaris i els van fer meditar.

Les dades registrades en l'article van concloure que "la amplitud de les ones gamma del monjos eren les més grans de la historia "Aquestes ones estan associades a la capacitat de prestar atenció i d'aprenentatge. Durant la meditació, els monjos aconseguien sincronitzar un nombre de neurones molt elevat.

Avui en dia es parla de la neuroplasticitat, o continuïtat del desenvolupament cerebral durant l'edat adulta. Gràcies a les noves tècniques de neuroimatge

s'han pogut observar molts canvis en les connexions neuronals durant l'edat adulta i es pot parlar de neuroplasticitat.

Per tant, l'article conclou que amb un bon entrenament el cervell humà pot arribar a desenvolupar funcions i connexions neuronals.

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/01/13/neuropsiquiatria/1105614507.html>

Una de les investigacions és la que va portar a terme un grup de psiquiatres de l'hospital General de Massachusetts, liderats per la doctora Sara Lazar. Qui afirma que des de la medicina, la pràctica de la meditació proporciona beneficis cognitius i psicològics. Aquests beneficis són els que estan darrera la sensació de benestar.

Per a la investigació Lazar i el seu equip, van prendre imatges per ressonància magnètica de 16 voluntaris 2 setmanes abans i 2 després de realitzar un programa de Mindfulness de 2 mesos en el que havien de meditar 27 min diaris. els investigadors, van trobar un augment de la densitat de la matèria gris en l'hipocamp (àrea del cervell essencial per a l'aprenentatge i la memòria. i en estructures relacionades amb la compassió, la introspecció i l'autoconsciència).

També van veure que era menys la quantitat de la matèria gris a l'amígdala (zona encarregada de la por i de l'estrès).

Els voluntaris també havien millorat en atenció i processament sensorial.

Andrés Martín Asuero, un dels principals experts d'Espanya en Mindfulness i de teràpies de reducció del'estrès i del dolor, explica que la calma, la creativitat i ser capaços d'actuar i de no reaccionar, són alguns dels aspectes positius de la meditació. També explica que disminueix el nivell de cortisol en sang que això, a la vegada disminueix l'estrès.

Un experimentat a terme per Andrés Martín, amb 84 professionals de l'àmbit de la salut de Barcelona, va demostrar que meditar beneficia la nostra capacitat d'empatia. Al poder calmar la ment, podem estar en contacte amb nosaltres mateixos i amb els altres.



Va entrenar a metges i infermeres durant un any en mindfulness. En acabar el programa els participants, se sentien menys ansiosos, van aconseguir disminuir l'estrès i augmentar els sentiments d'empatia i compassió, essencials per tractar amb malalts.

Toni Prats, cap del servei de anestesiologia del hospital Asepeyo de Sant Cugat, va posar un programa pilor a l'hospital, es tractava d'un curs de 3 setmanes dirigit a familiars de pacients amb dany cerebral per ajudar-los a portar la situació i els resultats van ser molt positius

El mindfulness és una eina eficaç en alguns trastorns com el trastorn d'ansietat desenvolupant una relació sàvia amb l'experiència interna de la por. (Didonna, F (Editor). (2011). *Manual clínic de mindfulness*. España: Desclee de Brouwer).

*Els coneixements actuals indiquen que hi ha molt de físic en els trastorns mentals, i molt de mental en els trastorns físics.*

*American Psychiatric Association (DSM-IV-TR, 2009)*

Es farà èmfasi en la consciència i en la acceptació com a base de la salut física i mental. La psicopatologia relacionada amb l'ansietat es caracteritza per un desig d'evitar la sensació interior de por.

La pràctica del mindfulness pot promoure una millor relació amb les sensacions cognitives, emocionals i físiques d'un mateix. El fet d'observar la por, l'ansietat i el pànic amb una atenció constant, una consciència centrada en el present, d'acceptació i compassió per un mateix, pot promoure la llibertat psicològica.

En els darrers 25-30 anys, la ciència mèdica occidental ha prestat cada vegada més atenció a les correlacions psicològiques i físiques de la pràctica de la meditació i del mindfulness (Walsh y Shapiro, 2006).

La pràctica del mindfulness ofereix un mitjà més sa i efectiu de relacionar-se amb les nostres sensacions interiors de por i ansietat, mitjançant una autoregulació basada en una presa de consciència sense judicis al prendre consciència de processos interiors de pensar, sentir i sensacions físiques.

Practicar minfulness pot millorar la tolerància a l'angoixa, no fer l'evitació habitual i potenciar l'autoregulació adaptativa i el funcionament saludable de cos i ment. Permet un canvi de perspectiva en la vida interior.

.En el seu nucli, el minfulness serveix per ajudar a viure la vida amb un significat, un valor, una direcció i un propòsit profunds, inclús en presència de dolor físic emocional (*Kabat-zinn,2003*).Despertem a les possibilitats que tenim al nostre abast i podem escollir una resposta sabia davant la nostra vivència interior.

El mindfulness ofereix una resposta alternativa als elements reactius de por i ansietat en la ment i en el cos. Al implicar voluntàriament l'atenció, la consciència, actitud de bondat, compassió, el mindfulness pot activar el control de les reaccions emocionals mitjançant la inhibició cortical del sistema límbic.

A més d'atenuar l'activació fisiològica relacionada amb l'estrés, el mindfulness i la meditació poden induir una resposta de relaxació caracteritzada per un estat d'alerta relaxada, indiferència passiva als estímuls externs i resposta fisiològica de baix nivell (*Benson i Klipper, 1977*).

Hi ha una altra línia d'investigació científica dels efectes autoreguladors de la pràctica del mindfulness, el camp de la neurociència contemplativa, que està experimentant un ràpid creixement. Prestar atenció a propòsit, cultivar actituds interiors d'acceptació i carència de judici establir intencions significatives, com dirigir afecte cap un mateix i cap als altres, poden modificar l'activitat cerebral com la percepció i la regulació de les emocions (*Cahn i Polich, 2006; Siegel, 2010; Wallace, 2009*).

Un anàlisi recent basat en una revisió de literatura científica sobre neurociència i meditació conclou que la plasticitat neuronal pot transformar gradualment estats conscients en trets, mitjançant l'exposició repetidament a canvis en l'experiència de perspectiva, processament emocional i respostes de la conducta (*Begley,2008*).Un conegut estudi d'intervenció clínica elaborat de Davidson, Kabat-Zinn i al.(2003) demostra per primera vegada que la pràctica sistemàtica de mindfulness en unes condicions de món real pot produir canvis observables al cervell, concretament una major activació prefrontal esquerra,

que abans s' associava amb les emocions positives. L' estudi *Davidson , Kabat-Zinn et al.(2003)*de també revela connexió existent entre els canvis al cervell i els canvis en el cos, donat que els canvis majors relacionats amb intervencions cap a la activació prefrontal esquerra corresponen a una resposta d' anticossos més vigorosa a la vacuna de la grip.

El mindfulness és utilitzat en diversos tipus de teràpies i per diversos trastorns psiquiàtrics *Didonna,F (Editor). (2011).Manual clínic de mindfulness.* España: Desclee de Brouwer).En general s' utilitza pels trastorns d' ansietat, trastorn obsessiu compulsiu (TOC), trastorn límit de personalitat (TLP), Conductes adictives trauma i trastorn per estres postraumàtic ,TDAH, psicosis, reducció de l' estrés i oncologia.

La pràctica del mindfulness ajuda a canviar la manera com els individus es relacionen amb les seves pròpies experiències, a canviar la manera de prestar atenció a la seva experiència interna, aportar consciència a l' experiència actual, observar i prestar atenció al flux de pensament i sentiments que tenen en cada moment .També els ajuda a l' autoregulació de l' atenció, l'acceptació, centrar -se en el moment present i regulació de les emocions. Permet al pacient ser conscient de la seva pròpia experiència interna sense jutjar, a l' avaluació del seu comportament inadaptat, a aguantar els impulsos, ser conscient de les sensacions fisiològiques i tolerar-les.

El terapeuta demostra que el mindfulness s' adquireix amb la pràctica de l' ús de les habilitats que porta a una millora general de la qualitat de vida.

*Didonna,F (Editor). (2011).Manual clínic de mindfulness.* España: Desclee de Brouwer)

## 4-FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En aquest apartat s'analitzarà de quina manera les emocions afecten a la salut.

Hi ha diverses tradicions dins de l'anàlisi de les emocions. (Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesi)

Pel que respecta a l'estudi científic de les emocions es poden identificar 4 grans corrents: biològica, conductual, cognitiva i social.

L'enfocament biològic s'inicia amb Darwin. Relacionades estan les aportacions de la neurociència.

Els enfocaments cognitiu i biològic són les 2 grans corrents actuals d'investigació científica sobre les emocions.

Dins del cognitivisme es donen moltes aportacions com per exemple, la teoria de la **valoració automàtica**, la valoració cognitiva, la predisposició a l'acció i l'atribució causal.

Segons la teoria de la valoració automàtica de Arnold (1960) hi ha un mecanisme innat que valora qualsevol estímul que arriba als nostres sentits.

Quan un esdeveniment suposa un perill que pot afectar la supervivència de l'individu, s'activa la resposta emocional. Segons com es valori l'esdeveniment o estímul, si com a positiu o negatiu, s'activaran unes emocions o unes altres. Quan l'esdeveniment o estímul és negatiu, s'activen emocions negatives.

L'emoció no depèn de l'esdeveniment en si, sinó de la forma que tenim de valorar-lo.

És una *valoració automàtica* o també anomenada *valoració primària*.

El procés de valoració, és un constructe essencial de la teoria de Lazarus.(1991).

En el llibre s'argumenta que després de la valoració primària hi ha una valoració cognitiva o secundària..

**Estímul-----valoració** –(primària i secundària)—**resposta**

La **resposta** pot ser----**Neurofisiològica**

**Comportamental**

**Cognitiva**

Per tant si canviés la valoració de l' estímul, canviaria la resposta, ja que segons la valoració és la resposta.

Rafael, B Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España: Síntesis, explica que a través de l' educació emocional es pot canviar l' estil valoratiu, per tant, modificaria la resposta. Des de l' educació emocional, es pot intervenir sobre cadascun dels components de l' emoció ( neurofisiològic, comportamental i cognitiu).

### **Components**

- Neurofisiològic —Es pot intervenir amb tècniques de relaxació i respiració.
- Comportamental—Es pot intervenir des de l' entrenament emocional
- Cognitiu- Es pot intervenir des de la reestructuració cognitiva, introspecció, meditació i canvi d' atribució causal.

Amb això es vol dir que des de la pràctica de la meditació, es pot treballar amb els 3 components.

La tradició biològica, Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España: Síntesis. s' inicia amb Darwin, conegut com un dels fundadors de la biologia moderna i de la psicologia. Va considerar que les emocions han jugat un paper molt important en l' adaptació de l' organisme al seu entorn. Aspectes d' interès en aquest enfocament són l' expressió facial i la universalitat de les emocions..Entre els seguidors de la tradició neodarwinista destaquen. *Tomkins, Ekman, Izard, Plutchik i Zajonc.*

Segons la postura biològica, l' emoció, s' activa automàticament sense participació de la cognició. En aquest aspecte es diferencien de les corrents cognitives .

Segons Darwin, les emocions tendeixen a ser reaccions apropiades a la emergència davant de certs esdeveniments de l' entorn. La funció més important de les emocions és augmentar les oportunitats de supervivència en el procés d' adaptació de l' organisme al medi ambient...

El llibre explica que dintre de l' enfocament neodarwinista, biòlegs com Plutchik o Izard, recullen plantejaments biològics integrant-los en la perspectiva cognitiva.

Dintre de la tradició biològica, s' ha defensat l' existència d' unes poques emocions bàsiques o primàries( Izard 1979; Plutchik,1991), que es poden combinar entre si per formar altres emocions derivades o secundàries. Les emocions primàries, presenten una expressió facial universal(Ekman,1982), amb uns patrons concrets de *feedback facial* (Izard,1979).

Les emocions i la seva manifestació, tenen una clara funció adaptativa i evolutiva (Plutchik 1991).

Rafael B (Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis.) explica que dins de la teoria psicoevolucionista de Plutchik, es destaca que les emocions es desencadenen principalment per esdeveniments relacionats amb altres persones, però també poden activar-se per idees. Els factors desencadenants, són avaluats e interpretats (amença, pèrdua, culpa, càstig). També es pot destacar que les emocions són reaccions davant situacions d'emergència que tenen la funció d' assegurar la supervivència . Diversos autors, com Darwin, Socott, Wilson ui Plutchik han senyalat la similitud del comportament adaptatiu dels animals i de l' home. La majoria de les teories emocionals, accepten que l' avaluació té un paper molt important en l' activació emocional. Ara cal veure quin és el grau de consciència que se li pot atribuir a aquesta avaluació. El cervell avalua l' estímul i determina si és emocionalment significatiu. Això, però, es pot fer de forma inconscient. Hi ha un processament emocional preconscious.

La tradició evolucionista darwinista, en l' estudi de les emocions al segle XIX, tendeixen a confluir amb l' enfocament psicofisiològic, sent els dos enfocaments biològics .En la tradició psicofisiològica, destaquen 2 postures enfrontades: la perifèrica i la centralista. Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis

L' enfocament perifèric ve representat per la teoria de James.Lange, que resalta el paper de les respostes fisiològiques perifèriques , SNA (sistema nerviós autònom), com a motor en la percepció de l' experiència emocional.

En l' enfocament centralista, està representat per la teoria de Cannon - Bard, que posa èmfasi en l' activació del sistema nerviós central (SNC) .

La teoria bifactorial , proposada per autors com Schachter i Singer (1962)proposa que una emoció, consta d' una cognició emocional més una activació (arousal) fisiològica.

Papez, (1937) proposa que les estructures neurals del "cervell antic" conegut des de llavors com "circuit de Papez", tenen un paper important en les emocions. Proposa que les aferències sensorials, al arribar al tàlam, es divideixen en tres rutes:

- 1- A la "escorça cerebral" (corrent de pensament)
- 2- Als ganglis basals (corrent del moviment)
- 3- A l' hipotàlam (corrent del sentiment)
- 4- En aquest plantejament, estan presents, els tres components de l' emoció: Psicofisiològic, comportamental i cognitiu.

### Neurobiologia del mindfulness

Totes les formes de meditació augmenten la capacitat de la persona d' estar més conscient, però les tradicions budistes, posen èmfasi particular en el cultiu del mindfulness.

Son aquestes tradicions les que han servit com a Font principal para les tècniques del mindfulness que ara estan incloses en les pràctiques psicoterapèutiques occidentals com la DBT (teràpia Dialèctico-

comportamental), la ACT( Teràpia D' Acceptació i compromís, i la MBCT( Teràpies Cognitiva Basada en Mindfulness).

L' objectiu de la investigació neurocientífica de la meditació mindfulness és entendre els sistemes neuronals que s' utilitzen per a aconseguir els estats de meditació i també per a determinar els efectes que la pràctica regular del mindfulness té en la funció i l' estructura del cervell.

La meditació s' associa a canvis d' estat i de tret. Els canvis en l' estat es refereixen a aquells canvis que tenen lloc en la persona mentre medita. Els canvis de tret, es produeixen gradualment amb el temps com a conseqüència de la pràctica de la meditació i que persisteixen al llarg del dia. Es considera que els canvis de tret son fruit de transformacions estables i de llarga duració en l' activitat i l' estructura del cervell. Entendre els canvis d' estat ajudar a descobrir perquè el mindfulness pot ser útil en una sessió de teràpia en la que apareixen emocions intenses. Entendre els canvis a llarg termini ajudarà a saber perquè el mindfulness és útil per al tractament de trastorns crònics.

#### Efectes cognitius i conductuals del minfulness.

La paraula "atenció" es pot es pot usar per descriure tots o alguns dels subprocessos diferenciats subjacents en la nostra capacitat per prestat atenció a estímuls diferents.

Alguns d' aquests subprocessos son:

- Estar alerta . ser conscient d' un estímul
- L' atenció sostinguda
- Monitoreig de conflicte : romandre centrat en un estímul encara que d' altres estiguin distraient.

En un estudi recent , Jha et al (2007) comparaven aquests processos d' atenció amb 3 grups de participants



Els estudis sobre l'atenció manifesten que la pràctica del mindfulness millora l'atenció que se sosté en el temps.

### Efectes del minffulness en l'activitat neuronal

Hi ha estudis en el que els científics avaluen els canvis fisiològics i psicològics que tenen lloc durant la meditació (Cahn i Polich,2006).

A la dècada dels 1960 els científics van començar a usar electroencefalografies per a examinar els canvis en l'activitat cerebral durant la pràctica de la meditació.

Una electroencefalografia mesura els canvis de l'activitat elèctrica en el cervell i pot distingir entre diferents freqüències de senyals elèctriques , associades amb els diversos tipus d'activitat cerebral.

Els estudis de les encefalografies estan en procés. Malgrat tot, s'ha vist que els subjectes que practiquen meditació de manera prolongada tenen uns nivells inicials més elevats d'activitat de les ones alfa i teta, associades amb la son i el descans( Aftanas i Golocheikine,2005; Andresen 2000; J.M. Davidson,1976;Delmonte 1984; Jevning, Wallace i Beidebach,1992;Schuman,1980; West,1979; Woolfolk,1975).

Alguns estudis han mostrat que els augments de la potencia de les ones alfa s'associen amb l'entrada en un estat meditatiu (Banquet,1973; Hirai,1974;Kasamatsu i Hirai,1966; Taneli i Krahne,1987), mentre que d'altres estuids indiquen disminucions de les ones alfa (G.D.Jacobs i Lubar,1989; Pagano i Warrenburg, 1983) i també hi ha qui indica que no existeixen diferències entre meditació i no meditació en els mateixos subjectes (Cuthbert,Kriteller,Simons,Hodes,Lang,1981;Delmonte, 1985). No hi ha un acord al respecte.

S'han constatat àmpliament augments de la potencia teta durant la pràctica de la meditació, i de fet, son quelcom més consistents (Cahn i Polich,2006).ok

Una possible explicació dels resultats discrepants de les encefalografies és que estils de meditació diferents poden produir patrons d' activitat determinats. Les pràctiques de meditació que emfatitzen la relaxació física profunda tendeixen a produir majors nivells d' activitat teta i delta (més associades amb la son profunda), mentre que les pràctiques que se centren més en la concentració intensa i en el mindfulness tindran més potencia alfa i beta .Aquesta hipòtesi encara no està no s' ha comprovat del tot, ja que manquen estudis amb una conclusió ferma. .

Malgrat tot, un estudi realitzat amb meditadors no experts va poder contrastar estils de meditació, de relaxació , de concentració i mindfulness. Els investigadors van observar que el nivell basal de relaxació s' associava a un major augment de delta i teta, al comparar amb la meditació de concentració i meditació mindfulness, però el resultat dels dos tipus de meditació era un augment de potencia alfa i beta 1. La meditació mindfulness s' associa a un major augment d' alfa i beta 1, en comparació amb la meditació de concentració (Dunn, Hartigan i Mikulas,1999).Aquest estudi recolza la interpretació de que els diferents estils de meditació poden afectar de manera significativa les dades de les electroencefalografies resultants.

### Estudis de neuroimatge dels estudis meditatis

Sembla que la meditació i el mindfulness representen patrons exclusius de funcionament neuronal, com confirmen les primeres encefalografies i estudis de la conducta més recents.

Les 2 tècniques de neuroimatge desenvolupades en els darrers anys son la imatge per ressonància magnètica funcional (fMRI) i la tomografia per emissió de positrons (PET). S' han publicat diversos estudis que utilitzen aquestes eines per investigar la meditació.

Les tècniques de neuroimatge també poden usar -se per a identificar diferències específiques en l' estructura del cervell.

En el 2005 es va publicar un estudi que recolzava la hipòtesi de que la pràctica del minfulness té efectes a llarg termini en l' estructura cerebral..

20 meditadors de minfulness amb experiència i 15 controls, van participar en una comparació del gruix de l' escorça mitjançant la utilització de ressonància magnètica de alta resolució .Es va detectar que els meditadors amb àmplia experiència tenien un major gruix de l' escorça en la insula anterior, en l'escorça sensorial i en l' escorça prefrontal. Degut a la importància que se li dóna a la observació de les sensacions internes durant la meditació, , el augment del gruix en aquestes regions és consistent amb els informes de la pràctica del mindfulness (Lazar et al;2005).

Cal explicar que la insula s' associa a la suma de sentiments visceralis o instintius .Principal regió del cervell implicada en el procés de sensacions físiques passatgeres, que contribueix a l' experiència de “si mateix” (Craig,2004).

Un estudi més recent confirmava i ampliava aquest resultat, indicant una major densitat de matèria gris en la insula anterior dreta, a més de en el hipocamp i en el gir temporal esquerre entre els meditadors mindfulness en comparació amb els no meditadors (Hölzel et al; 2008).

S' han publicat investigacions sobre les xarxes neuronals subjacents implicades en la meditació. Així els investigadors estan estudiant els mecanismes neurològics que poden explicar com aquestes xarxes promouen els canvis de conducta i clínics que succeeixen amb la pràctica del mindfulness.

### Més temps vivint el moment present

Una de les característiques dels meditadors experts és la seva capacitat per experimentar emocions negatives sense quedar-se “atrapats” en elles.

Amb això es pot veure que aquesta capacitat té implicacions significatives per al tractament de formes comuns de psicopatologies , com els trastorns d'

ansietat i d' estat d' ànim .Aquests trastorns impliquen formes excessives de rumiació i de pensaments negatius. El mindfulness incorpora tècniques que ajuden als individus a reduir la seva tendència a la rumiació (Jain et al.,2007).

Si el mindfulness pot ajudar a dissociar l' experiència del moment present del sentit de si mateix narratiu com suggereix Farb et al. (2007), això pot explicar com ajuda als individus a centrar- se en la seva experiència actual en lloc de fer-ho en els pensaments negatius relacionats amb experiències passades o preocupacions futures

### Afecte positiu

Alguns estudis suggereixen que la pràctica del mindfulness pot ajudar a fomentar un afecte positiu . En els individus que practiquen meditació a llarg termini s' observen nivells més elevats d' equanimitat i de benestar, com a resultat de la pràctica.

Richard Davidson i els seus companys van realitzar electroencefalografies per mesurar els patrons en repòs en subjectes sans abans i després d' una intervenció de MBSR (reducció de l' estrès basada en mindfulness), de 8 setmanes de duració i van comparar els resultats amb un grup de control (Davidson et al.,2003).

Davidson havia demostrat prèviament que els pacients amb depressió i ansietat mostraven una activitat major en la electroencefalografia en la meitat dreta del cervell quan descansaven en calma mentre que els subjectes sense trastorn psicològic mostraven major activitat en el costat esquerre.

En aquest estudi els resultats van indicar un canvi cap a l' Esquerra en el nivell d' activació en les encefalografies en repòs després de 8 setmanes de pràctiques, canvi que va persistir durant els 3 mesos posteriors a finalitzar l'estudi. Més important encara és la correlació dels canvis observats amb millor funció immune.

A més, un estudi recent de les electroencefalografies en un grup de MBCT (teràpia cognitiva basada en mindfulness) de 22 pacients amb risc suïcida agut,

va donar com a resultat que l' estil afectiu positiu mesurat per l' activitat de la electroencefalografia augmentava significativament en el cas de la MBCT comparat amb el tractament habitual. això suggereix que l' èxit de la MBCT pot ser a que ajuda als individus a mantenir un patró emocionalment estable d' activitat cerebral.( Barhofer et al, 2007).

També s' ha associat la meditació com una intervenció contra alguns deterioraments cognitius associats a l' edat, ja que la meditació protegeix contra la disminució de l' escorça cerebral que succeeix a la tercera edat.

Fins aquí s' ha volgut aportar una visió dels estudis neurobiològics sobre la meditació minsfulness .

Es disposen de proves per demostrar que la meditació és un estat mental únic que pot promoure canvis funcionals i estructurals a llarg termini en regions del cervell importants per portat a terme funcions rellevants des d' un punt de vista clínic .

### Mindfulness i experiència emocional

L' experiència emocional i la seva regulació és central per a la salut mental. Per tant els estudis centrats en com el mindfulness expliquen canvis en la regulació de les emocions i pot contribuir a la nostra comprensió de com el mindfulness pot promoure la salut mental.

L' emoció es pot entendre en termes del seu contingut( el que se sent) com dels seus processos neurobiològics subjacents o les seves causes (Barret, Mesquita, ochsner i Gross,2007).

El contingut emocional es refereix als sentiments subjectius de plaer i malestar i es diu nucli afectiu.

Per lo general l' estudi del contingut emocional i de la regulació de les emocions es porta a terme amb relació al significat assignat a les situacions. I avaluacions cognitives.

Les investigacions en neurociència ha pogut demostrar quines parts del cervell estan actives durant experiències emocionals agradables i desagradables. També ha arribat a aquelles regions del cervell que són importants en la regulació de l' afectivitat en especial en les emocions desagradables.

### Mindfulness i benestar emocional

El mindfulness implica una desconexió del processament conceptual d' avaluació que es realitza de forma habitual, per això hauria de conduir a estats emocionals més equilibrats. Hauria de relacionar-se a una efectivitat menys desagradable .

En segon lloc amb la percepció més clara i objectiva és menys probable que les experiències problemàtiques es vegin distorsionades per la cognició o interpretacions equivocades que pugin generar experiències emocionals desagradables..

També se sap que la qualitat de l' atenció influeix en la regulació emocional ( Gross i Thompson,2007).Sabent que el mindfulness implica una atenció oberta i sostinguda als fenòmens interns i externs tal qual es presenten , no potenciaria modes de regulació emocional desadaptativa com la rumiació i supressió de pensaments que impliquen certa confusió cognitiva. Existeixen estudis que mostren l' evidència concreta respecte de la relació entre mindfulness i el contingut emocional, la efectivitat i la seva regulació emocional.

Alguns estudis han comprovat l' eficàcia del mindfulness per atenuar l' experiència d' emocions negatives en situacions emocionalment difícils. Entre les situacions amb major càrrega emocional en les que els individus es troben estan les que impliquen conflictes interpersonals. Es sosté que l' atenció receptiva que caracteritza el mindfulness pot potenciar una major capacitat o voluntat d' interessar-se pels pensaments i les emocions de l' altra persona i

que també pot millorar la capacitat de prestar atenció al contingut de la conversa, al mateix temps que s'és conscient del to afectiu i del comportament no verbal de l'altre (Goleman, 2006). Al mateix temps, aquesta persona pot ser més conscient de les seves respostes cognitives, emocionals i verbals en la comunicació. Boorstein (1996) postula que el mindfulness potencia la capacitat de ser testimoni dels pensaments i emocions de manera que no es reaccioni impulsivament ni de manera destructiva.

Els resultats de Barnes et al. (2007) mostren que en lloc de detenir els efectes de la resposta emocional durant el conflicte, el mindfulness ajuda a inocular aquesta resposta.

### Mindfulness i processos afectius

Les dues àrees del cervell anomenades amígdala i còrtex prefrontal (PFC) són importants tant per l'experiència com per la regulació de les emocions. L'activació de l'amígdala s'associa amb experiències emocionals negatives augmentant la sensibilitat perceptual a estímuls negatius (Barrett, Bliss-Moreau, Duncan, Rauch i Wright, 2007). L'activació del PFC, en particular de les regions lateral i dorsal, s'associa amb una menor activació de l'amígdala i amb la disminució de les respostes emocionals negatives (i.e. de regulació de les emocions).

En un estudi (Creswell, Way, Eisenberger i Lieberman 2007) van examinar si els individus més conscients mostraven menys reactivitat a estímuls en forma d'imatges que amenacen emocionalment, mesurant el nivell d'activació de l'amígdala mitjançant la ressonància magnètica funcional i una regulació més potent de les respostes emocionals a través de mecanismes de l'escorça prefrontal. Va resultar que en relació amb els subjectes menys conscients els que van obtenir millors resultats en l'escala de MAAs són menys reactius als estímuls que amenacen emocionalment, segons indica la resposta atenuada de l'amígdala bilateral i la major activació de l'escorça prefrontal.

També explica el manual clínic de mindfulness, que el mindfulness és el cor o l'ensenyament central de la psicologia budista, (Kabat-Zinn, 2003) i és

intrínsicament un estat de consciència que implica prestar atenció a l' experiència del moment ( Brown i Ryan, 2003) . Aquest estat, es cultiva i es desenvolupa mitjançant la pràctica de la meditació (Kabat-Zinn 2007), que ofereix un mètode amb el qual ens tornem menys reactius al que ens passa en el moment actual..És una manera de relacionar-se amb la totalitat de l' experiència , ja sigui positiva, negativa o neutre .i que ens aporta un mitjà amb el que es pot reduir el nostre nivell general de patiment i augmentar el nivell de benestar. (Germer, Siegel, i Fulton, 2005).

Avui en dia, en els models terapèutics diversos ( teràpia cognitivo-conductual, constructivisme, psicologia evolutiva, psicologia humanista, psicoanàlisi, ciència del cervell, traumatologia, psicologia positiva) semblen haver trobat un factor unificador i un element compartit significatiu que permetrà, desenvolupar millor els factors terapèutics, comuns de tots els tractaments psicològics efectius.



## 5- CONCLUSIONS

**A mode de resum es pot concloure que:**

**El mindfulness o consciència plena, és una pràctica que prové del budisme.** La filosofia budista es centra en la idea de treballar la ment de manera que ens permeti fer front i fluir amb les realitats dures de la vida. El mindfulness i la compassió treballen també amb aquesta idea.

**Es tracta d' adonar-te del que estàs sentint en cada moment i no intentar canviar –ho. És la capacitat d' estar present moment a moment en la vida quotidiana. És una capacitat natural i que es pot entrenar.** El mindfulness ajuda a l' individu que el practica a aprendre a estar atent a les emocions i als pensaments en el moment .Es com ser un observador , ser capaç d' adonar-se i descriure el que succeeix al nostre interior sense jutjar, acceptant cada moment tal i com és.

Alguns estudis , des de neuroimatge a estudis clínics han demostrat que el mindfulness ajuda les persones a canviar la seva relació amb la seva experiència interna, ja siguin emocions o pensaments .

Es pot argumentar, que els mecanismes de canvi que conformen la base de la meditació mindfulness, poden trobar-se en la majoria de perspectives psicoterapèutiques occidentals.

El mindfulness està íntimament relacionat amb l' educació emocional , ja que és en si, una pràctica que ajuda a desenvolupar les competències emocionals, base de l' educació emocional.

Educació emocional i mindfulness estan fortament relacionats amb la salut integral de l' individu, ja que les emocions influeixen molt en la salut i l' educació emocional i el mindfulness ens ajuden a ser conscients , regular i ser capaços de lidiar amb les nostres emocions, per tal d' arribar al benestar.

## BIBLIOGRAFIA

Osho.( 2007). *Meditación, la primera y ultima libertad* . Barcelona : *Planeta agostini*

( Kabat-Zinn,J. (2007).*La práctica de la atención plena*.Barcelona:Kairós.

(Calle,R. (2011). *El gran libro de la meditación*.Madrid:Planeta.

( Calle,R. (2007). *Siddharta el príncipe iluminado*

Goleman,D. (2013) “*Los caminos de la meditación*”.Barcelona: Ed.Kairós,

Didonna,F (Editor). (2011).*Manual clínic de mindfulness*. España: Desclee de Brouwer)

.

Bisquerra,R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* .España:Síntesis,)