

Durante mucho tiempo la meditación se ha asociado a yoguis y a hippies, a posturas raras y palabras tipo oommm, pero la ciencia ha demostrado ahora que meditar cambia la estructura y la función del cerebro. No sólo mejora la capacidad de aprendizaje, atención y concentración, sino que potencia la memoria, nos sosiega, estimula el sistema inmune y, además, nos hace mucho más empáticos

Meditación para potenciar el cerebro

Texto Cristina Sáez

¿A quién no le gustaría trabajar en una empresa como Google? En sus oficinas centrales, ubicadas en California, disponen de restaurantes, cafeterías, gimnasios, piscinas, salas de relax y masajes; pistas de tenis y de voleibol. Incluso hay salas para jugar a la consola, hacer puzles o construir un lego. La idea es que los *geek* encargados de seguir haciendo que Google continúe al frente de la innovación tecnológica en la red puedan tomarse una pausa cuando estén cansados o agobiados y despejarse. Así, seguro que luego rinden más y son mucho más eficientes y creativos.

De un tiempo a esta parte, además, entre la oferta de actividades que proponen a sus trabajadores, hay un curso de meditación. Se llama “Busca en tu interior. El camino inesperado para conseguir éxito, felicidad (y paz en el mundo)” y se trata de sesiones orientadas, sobre todo, a enseñar a la plantilla de este gigante de internet inteligencia emocional a través de la práctica meditativa. Desde que lo pusieron en marcha, ya han pasado más de mil trabajadores por estas clases, y hay largas listas de espera cada vez que lo ofertan, cuatro veces al año. En cada

ocasión pueden participar hasta 60 personas y dura siete semanas.

En un reportaje sobre este programa de meditación, publicado hace unos meses en *The New York Times*, Richard Fernández, director de desarrollo ejecutivo y psicólogo de formación, afirmaba que notaba muchas diferencias en cómo llevaba a cabo su trabajo después de tomar estas clases. Aseguraba que ahora era mucho más flexible y era capaz de adaptarse mejor a las situaciones como jefe de un equipo: “Escucho más atentamente y con menos reactividad en las reuniones”, decía.

Google no es la única empresa que entrena a sus trabajadores en esta práctica oriental. También lo hace, por ejemplo, el Deutsche Bank. Se ha comprobado científicamente que meditar reporta muchos beneficios. Hasta ahora, solía asociarse con la relajación y se sabía que reducía el estrés. Pero ahora, gracias a las técnicas de imagen cerebral desarrolladas en los últimos veinte años, se ha podido empezar a demostrar que meditar tiene la capacidad de modificar la estructura del cerebro y también sus funciones.

Tan sólo media hora de meditación al día basta para aumentar la capacidad de atención y de concentración; también mejorar la memoria y el proceso de toma de decisiones. Y, quizá lo más importante, regular las emociones. Eso hace que, en un equipo, la gente se entienda, sea más empática y se lleve mejor, que esté más avenida y el grupo sea más compacto, lo que repercute positivamente en la calidad del trabajo.

Cosa sería A pesar de que durante bastante tiempo –e incluso tal vez ahora– se solía asociar la meditación con los hippies y los yoguis, y muchos eran escépticos acerca de sus beneficios, lo cierto es que esta práctica empezó a despertar el interés de algunos científicos hace casi cuarenta años. Richard Davidson, profesor de Psicología y Psiquiatría de la Universidad de Wisconsin-Madison, y director del Centro para la Investigación de Mentes Saludables, fue uno de los pioneros. Cuando al final de su segundo año de carrera en Harvard, en los años setenta, se fue con su mujer a India y Sri Lanka, muchos de sus compañeros y profesores pensaron que estaba loco y que iba a dar al traste su promotor porvenir.

“El hecho de practicar la meditación era considerado casi una herejía y estudiarla era un imposible científico. [...] Mis mentores en Harvard me dejaron muy claro que si quería tener una fructífera carrera científica, estudiar meditación no era el mejor lugar por el que empezar”, recuerda Davidson, hoy un prestigioso y conocido neurocientífico, en su último libro (2012), *El perfil emocional de tu cerebro* (Destino). Él no cejó en su empeño. Se pasó tres meses en el Sudeste Asiático, volvió a Harvard, siguió con sus cursos y practicando meditación en secreto. Aún en la facultad, junto a Daniel Goleman, el que luego sería el popular autor del superventas *Inteligencia emocional*, llevó a cabo un experimento con 58 personas que tenían diversos grados de experiencia





en meditación. Vieron que cuanto más habían meditado las personas, menos ansiedad padecían y, en cambio, más capacidad de atención presentaban.

Davidson no era el único científico en aquel entonces que investigaba la práctica meditativa. Jon Kabat-Zinn, un doctor en Biología Molecular del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT), comenzó a meditar en 1966 y pensó en aprovechar lo que había aprendido y enseñarlo a otros. Así, en 1979, fundó el programa Mindfulness para la reducción del estrés, en la Universidad de Massachusetts, una antigua práctica budista que Kabat-Zinn pensó que podía aplicarse para tratar a personas que sufrían de este mal. Hoy en día, esa forma secular de meditación es la más extendida en centros médicos y clínicas universitarias europeas y de América del Norte.

En 1999 se produjo un paso importante: Davidson y Kabat-Zinn midieron la actividad eléctrica de un grupo de voluntarios con electroencefalogramas, de los que previamente habían calculado los niveles de ansiedad y estrés que sentían. Luego, los participantes empezaron a seguir un curso de *mindfulness*. Al cabo de cuatro meses, los dos neurocientíficos comprobaron que la corteza cerebral encargada de las emociones y de una mayor o menor resistencia a la adversidad había triplicado su activación. Además, comprobaron que el sistema inmune de los participantes había mejorado. El estudio científico de aquella ancestral práctica budista comenzaba a dar frutos importantes.

Mindfulness o conciencia plena En los últimos dos años, se han publicado numerosos estudios científicos que demuestran que meditar fomenta la autoconciencia, la empatía, la memoria, la capacidad de aprendizaje y la creatividad. Una de estas investigaciones, quizá la más importante, es la que ha llevado a cabo un grupo de psiquiatras del hospital General de Massachusetts, liderados por la doctora Sara Lazar, quien afirma que si bien la práctica de la meditación se suele asociar a una sensación de tranquilidad y relajación física, se ha visto desde la medicina que también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante todo el día. Y que son esos beneficios demostrados los que están detrás de la sensación de bienestar.

Para esta investigación, Lazar y su equipo tomaron imágenes por resonancia magnética de 16 voluntarios dos semanas antes y dos después de que realizaran un programa de *mindfulness* de dos meses, en el que se les hacía meditar unos 27 minutos diarios. Los investigadores encontraron un aumento de la densidad de la materia gris en el hipocampo, área del cerebro esencial para el aprendizaje y la memoria, así como en estructuras relacionadas con la compasión, la introspección y la autoconciencia.

Y no sólo eso. Vieron, además, que disminuía la materia gris en la amígdala, zona encargada del miedo y del estrés, lo que abre la puerta a nuevas terapias para pacientes con graves problemas de estrés post-traumático tras haber sufrido una experiencia dura, como un accidente o un atentado. Los voluntarios ►

► también habían mejorado en tareas que requerían atención y procesamiento sensorial. En las personas de mayor edad, la diferencia era más que notable, lo que sugiere que tal vez meditar pueda ayudar a frenar el proceso de reducción del córtex cerebral y el declive cognitivo, asociado a la edad.

Más atención y concentración El *mindfulness* o conciencia plena es una práctica milenaria que hunde sus raíces en el budismo y la filosofía zen. “No se trata de un método particular, ni tampoco de una técnica –explica Jon Kabat-Zinn en *Mindfulness en la vida cotidiana* (Paidós)–. Se trata de estar abierto a jugar con la posibilidad de darte cuenta de qué estás sintiendo en cada momento y no intentar sentirse diferente”. Básicamente, tiene que ver con concentrarse en una imagen, un sonido, o en la respiración propia. Aunque a simple vista parece demasiado sencillo, lo cierto es que esta práctica parece ejercitar partes del cerebro que nos ayudan a prestar atención. Por ejemplo, en diversos centros de Estados Unidos se han llevado a cabo algunos estudios en los que emplean técnicas muy sencillas de meditación con niños de cuatro años. Les ponen una piedra pequeña en la barriga y les dicen que deben concentrarse en esa piedra mientras respiran. Después de unas semanas, los pequeños mejoran su atención en clase, se concentran más y son más creativos.

“La atención es la clave para aprender y la meditación te ayuda a regularla”, afirma Richard Davidson, director del Laboratorio de Neurociencias afectivas de la Universidad de Wisconsin. Pero ¿en qué consiste exactamente meditar? Constanza González, psicóloga clínica (Sentit.es), explica que meditar es “un espacio para poder detenerse y darse cuenta de lo que está pasando en nuestro interior. Una vez te detienes, puedes observar con qué actitud vives lo que estás viviendo y te permite tomar decisiones respecto a muchas cosas. Es, simplemente, el ejercicio de estar presente, de observar, sin juicios”, razona.

Y pone un ejemplo a modo de metáfora: “Imagínemos a una persona que trabaja en el campo, realiza mucho trabajo físico. Al llegar a casa, se detiene, se sienta en el sofá y descansa. Meditar es parecido a eso. Es no pensar en lo que tienes que hacer, en lo que has hecho, en lo que dijiste, en lo que te dijeron. Es, simplemente, estar presente viendo qué sucede aquí y ahora”. Un ejercicio muy sencillo consiste en prestar atención a la propia respiración. El estar concentrados en inspirar y expirar nos genera calma, sosiego y nos permite descansar, porque dejamos de darle vueltas a aquellas cosas que nos preocupan para prestar únicamente atención a la respiración. Y este ejercicio tan simple puede potenciar nuestra creatividad, puesto que cuando estamos obcecados con algo, no podemos abandonar el lugar en que estamos y cambiar de perspectiva para ver las cosas de otra forma. “La meditación –destaca la psicóloga Constanza González– nos permite abrir el espacio necesario para ver con claridad”.

Silencio en medio del zumbido “A lo largo de toda mi

SE SABÍA QUE MEDITAR RELAJABA, AHORA SE CONOCE QUE MODIFICA EL CEREBRO

LOS ÚLTIMOS ESTUDIOS APUNTAN QUE PUEDE FRENAR LOS ACHAQUES DE LA EDAD

vida he tenido como un zumbido en la cabeza. La práctica meditativa ha hecho que en tan sólo unas cinco semanas se haya empezado a crear un silencio en mi interior. Ahora noto quietud, tranquilidad, y eso me da mucha perspectiva y me permite estar mucho más sosegado”, explica Vicenç Castellano, el que fuera el popular presentador del espacio televisivo *Ajuste de cuentas*, y hoy en día al frente de *Traders International*, un programa on line para aprender a invertir en bolsa y convertirse en *trader* profesional.

Hace un año que este experto en economía practica meditación de manera regular entre una hora y una hora y media. “Se trata de aquietar la mente, observando los pensamientos, sin quedarte atrapado en el proceso del propio pensamiento. Es observar el propio proceso de pensar”, añade. Para Castellano, la meditación es, además, su arma secreta para ser más creativo en su trabajo y no dejarse *secuestrar* por las emociones en su vida diaria. En lugar de reaccionar, su opción es actuar. “Como estás mucho más sereno y estás centrado, las ideas fluyen”, considera. “Los pensamientos son como una línea de puntos seguidos que bombardean continuamente a la mente muy rápido. Pero si te quedas observando los pensamientos que vienen y van, puedes alejarte de ellos. Y llega un momento en que el bombardeo empieza a disminuir y te das cuenta de que entre pensamiento y pensamiento hay algo mágico: un espacio de consciencia”.

Otros beneficios Andrés Martín Asuero (Andresmartin.org) es uno de los principales expertos que



hay en España en *mindfulness* y en terapias de reducción del estrés y del dolor, y se formó junto a John Kabat-Zinn. Lleva décadas estudiando, practicando y enseñando esta tradición y cuenta que el sosiego, la creatividad y el ser capaces de actuar y no de reaccionar, son tan sólo algunos de los efectos positivos que produce meditar. También, asegura, disminuye el nivel de cortisol en sangre y eso, a su vez, disminuye el estrés. El cortisol es una hormona neurotóxica capaz de arrasar las terminaciones neuronales y disminuir así la capacidad de memorizar y de aprender.

Además, en un trabajo llevado a cabo con la Universidad del País Vasco y el Colegio de Médicos de Bizkaia, ha demostrado que meditar baja la tensión arterial y mejora el sistema inmune. “El cortisol afecta a nuestras defensas, de manera que si conseguimos reducir el nivel de esta hormona tóxica, también mejoramos nuestras defensas naturales contra las enfermedades”, dice Martín, autor del libro *Con rumbo propio* (Plataforma).

Meditar también beneficia nuestra capacidad empática. Al ser capaces de calmar la mente, podemos estar en contacto con nosotros mismos y al mismo tiempo con los demás, como demostró un experimento emprendido por Andrés Martín con 84 profesionales del ámbito de la salud en Barcelona. Entrenó a médicos y enfermeras durante un año en *mindfulness* y al acabar el programa estos afirmaban sentirse menos irascibles y ansiosos; consiguieron reducir el estrés que sentían y, sobre todo, aumentaron los sentimientos de empatía y compa-



sión, esenciales para tratar con los enfermos. “En un centro hospitalario siempre se producen situaciones de estrés –relata Toni Prats, jefe del servicio de anestesiología, reanimación y terapéutica del dolor del hospital Asepeyo de Sant Cugat (Barcelona)–. El nivel de exigencia es alto, hay situaciones de nervios y a veces la gente pierde los papeles”. Hace dos años, Prats, que es también instructor en *mindfulness*, empezó a explicarle a sus compañeros del hospital qué era aquello de meditar y los invitó a participar en un curso. Para su sorpresa, la convocatoria fue un éxito y desde entonces, repite cada cierto tiempo este entrenamiento.

“Meditar hace que entres en la habitación de un paciente prestando plena atención a aquella persona, sin estar pensando en el otro que acabas de dejar en la habitación contigua o en la operación que tienes luego. Con entrenamiento, somos capaces de percatarnos de que, tal vez, lo que le sucede a ese paciente es que tiene miedo, que está ansioso ante una posible intervención. Entonces podemos conectar con esa persona”, cuenta Prats. El año pasado, este médico anestesista que practica meditación desde hace años cada día y que es ahora también instructor, puso en marcha un programa piloto en el hospital. Se trataba de un curso de tres semanas dirigido a familiares de pacientes con daño cerebral, para ayudarlos a sobrellevar la situación a que debían enfrentarse. Y los resultados fueron muy positivos. También Kabat-Zinn llevó

MEDITAR ES PARAR PARA ACTUAR SIN DEJARSE LLEVAR POR LA INERCIA DE LA VIDA

LA MEDITACIÓN REDUCE LA CANTIDAD DE CORTISOL SEGREGADA POR ESTRÉS

la meditación a los hospitales; entrenó a pacientes que debían operarse y que presentaban un nivel de ansiedad y angustia elevado en prácticas meditativas, y así consiguió aliviarlos.

Aunque, lo que de verdad es importante, señala la psicóloga clínica Constanza González, no es tanto lo que sucede cuando uno medita, sino después, justo cuando retomamos nuestra vida y empezamos a resolver y a encarar las cosas desde esa perspectiva más serena. Se trata de detenernos para poder actuar y no dejarnos llevar por la inercia que, a menudo, nos hace sufrir. Meditar para cambiar nuestro cerebro y cómo funciona, y entonces, así, cambiar nuestra vida. ■

FRANS NIEBERMAN

POSA'T LA XAPA I FES PINYA AMB EL MÓN CASTELLER

AIXEQUEM EL CASTELL VIRTUAL MÉS GRAN DEL MÓN. POTS GUANYAR MOLTS I MOLTS LITRES DE LLET!

ACONSEGUEIX GRATIS LES TEVES XAPES CASTELLERES PER CADA 4 PRODUCTES LLET NOSTRA.

COL·LECCIONA-LES!

HI HA 52 DE LES DIFERENTS COLLES I 4 DE GENÈRIQUES!

WWW.LLETNOSTRA.CAT
f LLETNOSTRA.TOTS FEM COLLA

A CASA NOSTRA, TOTS FEM COLLA.