



Aquí y ahora: mindfulness y el control de la atención

Nuria V. Aguerre

Dept. de Psicología Experimental y Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC),
Universidad de Granada, España

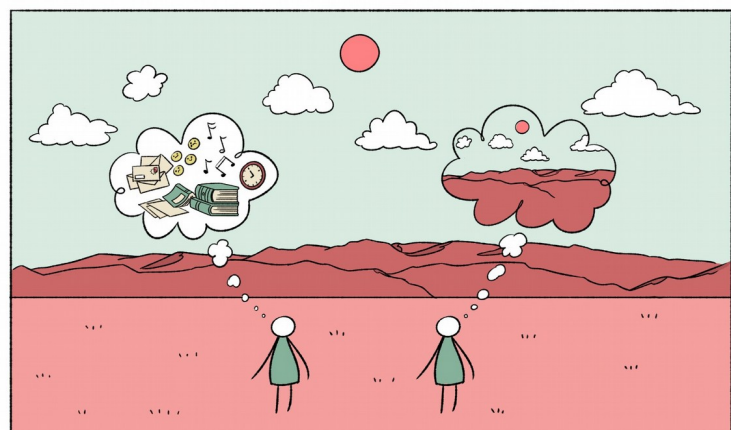
Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: mindfulness, meditación, personalidad, control cognitivo, atención, flexibilidad.

Muchas personas tienden a estar abrumadas por sus pensamientos, mientras otras prestan toda su atención a la experiencia presente. Estas personas difieren en su rasgo de “mindfulness” o de “consciencia plena”. En este artículo presentamos los resultados de un estudio reciente de nuestro laboratorio que muestra cómo estas diferencias de personalidad parecen estar ligadas a distintos modos de utilizar el control cognitivo (las funciones que controlan la atención). Los datos muestran que las personas con alto rasgo de mindfulness poseen un control cognitivo más equilibrado y mayor flexibilidad cognitiva, lo que les permite adaptarse mejor a situaciones cambiantes del entorno.

El mindfulness disposicional hace referencia a la tendencia natural a ser consciente de la experiencia presente sin juzgarla (Kabat-Zinn, 2003). Se trata de un rasgo de personalidad que difiere entre personas de forma natural, aunque puede cultivarse con la meditación (Delgado y col., 2010; véase también Delgado y col., 2010, <http://www.cienciacognitiva.org/?p=127>). Por otro lado, un tipo de meditación, la meditación mindfulness, ha mostrado mejorar varias capacidades, entre ellas el control cognitivo (Cásedas y col., 2020; véase también Cásedas y col., 2020, <http://www.cienciacognitiva.org/?p=1983>). Esto nos llevó a plantearnos: ¿mostrarán las personas con mayor mindfulness disposicional un mejor control cognitivo?



(cc) Nuria Aguerre.

AX-CPT

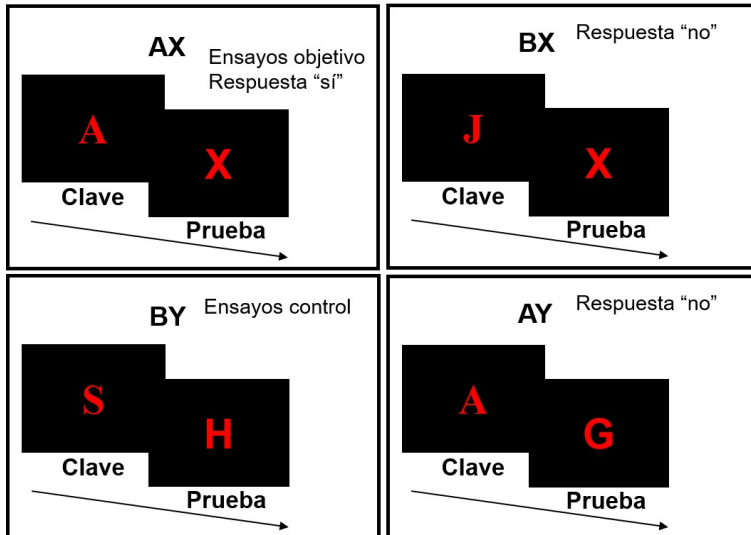


Figura 1.- Procedimiento de la tarea AX-CPT.

La información relevante para conseguir el objetivo en el momento en el que un estímulo elicit dicha información. Volviendo al ejemplo anterior, esto supondría mantener la información inactiva hasta que, en el camino de vuelta a casa, me encontrara la pastelería, debiendo entonces dejar de hacer lo que esté haciendo y ejecutar la meta de comprar la tarta. El uso coordinado de ambos tipos de control nos permite adaptarnos a situaciones cambiantes.

En nuestro estudio (Aguerre y col., 2020) medimos el grado de mindfulness disposicional en nuestros participantes, y después medimos su capacidad de control proactivo, reactivo, el balance entre los dos, y su capacidad de cambiar de planes flexiblemente. ¿Cómo se puede medir en el laboratorio el grado de control proactivo y reactivo? En nuestro estudio utilizamos una tarea que se conoce con el nombre técnico de AX-CPT (véase la Figura 1). La idea es pedirle al participante que responda "sí" cuando aparece una X en pantalla, pero sólo cuando va precedida de una A. Así, el participante establece un objetivo de acción. De

forma clave, en algunos ensayos se genera un conflicto, que puede tomar una forma proactiva o una forma reactiva. Cuando en pantalla aparece una A el participante activa su plan de acción y se prepara, proactivamente, para actuar, pero si la A va seguida de Y debe desactivarlo, con el consiguiente enlentecimiento. Cuando en pantalla aparece una B el participante no activa ningún plan, pero si luego aparece una X, ésta le recuerda lo que tenía que hacer de forma reactiva, activándose el plan de acción que luego debe ser desactivado, provocando de nuevo un enlentecimiento. De la comparación del desempeño en los ensayos de conflicto proactivo y reactivo obtenemos un índice de proactividad: el grado en que la persona se concentra y prepara para un evento futuro con respecto a su capacidad para responder a un evento presente. Cuanto más cercano está este índice a 1 más proactiva es la persona, cuanto más cercano a 0 más equilibrada, y valores negativos indican un predominio de la reactividad.

Cued-task switching

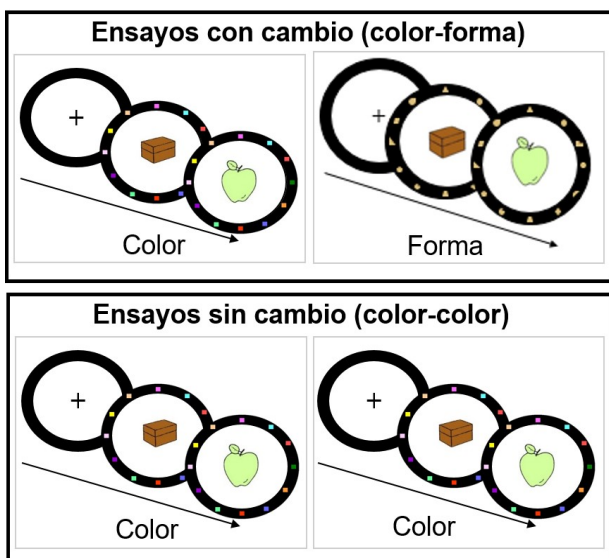


Figura 2.- Procedimiento de la tarea "cued-task switching".

Utilizamos, además, una segunda tarea para medir la facilidad con la que una persona es capaz de cambiar entre planes de acción, es decir, su grado de flexibilidad en el control. Para ello usamos un procedimiento de cambio de tarea señalizado ("cued-task switching"; véase la Figura 2). En esta tarea se presentan objetos en el centro de la pantalla que deben ser clasificados en función de su color (en algunos ensayos) o de su forma (en otros). Los objetos están rodeados de un anillo. Cuando éste muestra distintos colores, el participante debe clasificar el objeto en función de su color (p.ej., verde o amarillo). Cuando el anillo muestra distintas formas, el participante debe clasificar el objeto en función de su forma. Cuando ve la clave, el participante genera un plan de acción y da una respuesta. Si en el ensayo siguiente se le pide que clasifique en función del otro criterio (p.ej., forma en vez de color), el participante debe cambiar a otro plan de acción con respecto al ensayo previo, y eso genera un enlentecimiento conocido como coste por cambio de tarea. Cuanto mayor es el índice de coste por cambio de tarea (más cercano a 1), menor es la flexibilidad del participante. Valores cercanos a cero indican la capacidad de cambiar de plan con gran flexibilidad.

Nuestros resultados mostraron que las personas con mindfulness alto tenían un uso más equilibrado de los mecanismos de control (Figura 3A). Además, las personas con mindfulness alto demostraron mayor flexibilidad cambiando de tarea (Figura 3B).

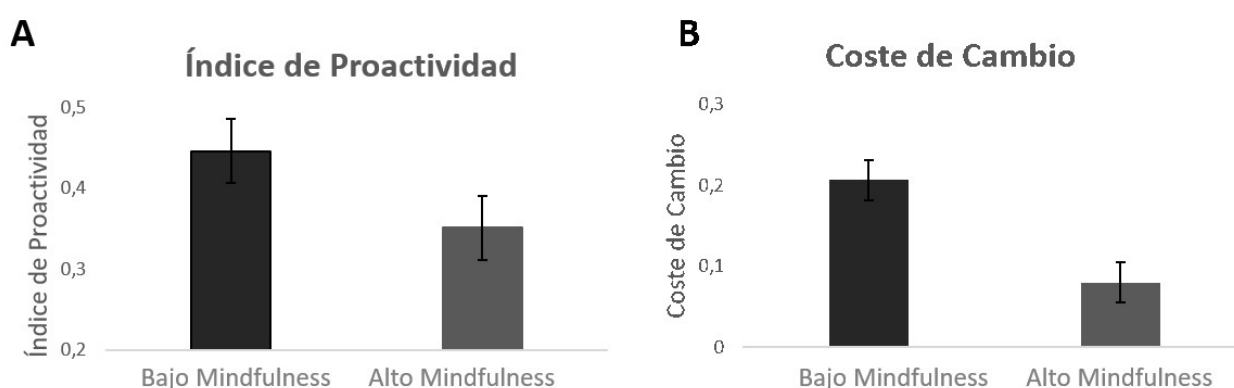


Figura 3.- Resultados del estudio (adaptados de Aguerre y col., 2020). En el panel A se muestra la tendencia al control proactivo de cada grupo (la puntuación 0 representa control equilibrado, las puntuaciones positivas tendencia proactiva y las puntuaciones negativas tendencia reactiva). El panel B muestra el coste de cambio (a mayor coste, menor flexibilidad) en cada grupo.

Este trabajo avala la hipótesis de que los individuos con mindfulness disposicional alto hacen un uso más equilibrado de los mecanismos proactivo y reactivo de control cognitivo, lo que les permite adaptarse a demandas cambiantes de la situación, tales como cambiar de tarea. Una mente clara, despejada de pensamientos innecesarios, nos permite estar más conectados con nuestro entorno, haciendo posible que interactuemos con los cambios constantes de nuestra realidad, en lugar de quedarnos fijos en ideas previas que nos llevarían a error.

Referencias

- Aguerre, N. V., Bajo, M. T., y Gómez-Ariza, C. J. (2020). Dual mechanisms of cognitive control in mindful individuals. *Psychological Research*, 1-13. Advance online publication.
- Braver, T. S., Paxton, J. L., Locke, H. S., y Barch, D. M. (2009). Flexible neural mechanisms of cognitive control within human prefrontal cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106, 7351-7356.
- Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., y Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11, 411-424.

Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Vera, M. N., Reyes del Paso, G., y Vila, J. (2010). Treating chronic worry: Psychological and physiological effects of a training programme based on mindfulness. *Behaviour Research & Therapy*, 48, 873-882.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.

Manuscrito recibido el 26 de septiembre de 2020.

Aceptado el 12 de abril de 2021.

