



Meditación y contacto interior para abordar el estrés en contexto de pandemia por Covid-19

Una perspectiva médica y fisiológica

Dirigido a Funcionarios
Servicio de Salud Metropolitano Occidente
Curso Online

**Dr. Arturo Vega C.
Dra. Iris von Hörsten
Estudios Terapéuticos
Noviembre 2021**



INTRODUCCIÓN

La meditación es una actividad que se basa en establecer un contacto consciente con nosotros mismos, con el propósito de restablecer un vínculo vital que fue interrumpido por las experiencias adversas que tuvimos que enfrentar desde nuestra propia gestación hasta los días actuales, incluyendo la pandemia que estamos viviendo. Estas experiencias las guardamos como parte de nuestros campos emocionales que se manifiestan en forma de actitudes y conductas permanentes automáticas, donde encontramos miedos, frustraciones, intolerancias, juicios, rencor, ira, o enojo, que desvían nuestra atención del bienestar o de aquello que nos hace bien. Esto se origina, en parte, porque nosotros no tenemos una cultura que nos permita reconocer e identificar aquello que nos hace bien y aquello que en alguna medida daña nuestra existencia, por lo que estos campos emocionales se normalizan, se hacen parte de nuestro día a día y van haciendo su efecto adverso de manera paulatina.

No tenemos muy claro cuales son los efectos de las expresiones armónicas y no armónicas, de nuestra personalidad, simplemente lo podemos medir si estamos contentos o menos alegres, pero no conocemos cuál es el efecto que cada una de ellas tiene en nuestro cuerpo, mente, emociones, relaciones, trabajo, entre otros.

En este sentido, nuestra atención está puesta fuera de la realidad, buscamos abastecernos de nuestras necesidades en el mundo exterior, o simplemente nos relacionamos con dificultad con toda esta carga que hemos acumulado de situaciones adversas. No tenemos incorporado que somos constantemente impulsados por una fuerza interna a buscar nuestro bienestar, pero que no puede actuar porque nuestra atención está puesta en aquello que no es o no aporta armonía.

La meditación, nos permite ampliar nuestra conciencia para reconocer todos los enlaces que el bien tiene en nuestra vida y cuáles son los factores que la alteran y que de alguna manera son parte de nuestro sufrimiento o disconformidad.

Es muy importante observar las manifestaciones de cómo la vida funciona permanentemente en pos de aportarnos bienestar:

- ✓ **LA NATURALEZA:** Toda su funcionalidad conduce hacia el bien. Todo está en constante manifestación de ello. Por ejemplo, el agua en su tarea constante de purificación, logra limpiar lo que nosotros mismos contaminamos, el sistema que tiene la vida para devolverla a la tierra es el ciclo natural del agua, donde la evaporación deja fuera todos los contaminantes de la tierra y permite al agua subir a los planos superiores nuevamente limpia, para continuar con el ciclo de vida intacto.
- ✓ **NUESTRO CUERPO:** Es el gran referente que tenemos de vida, donde su funcionalidad esta en plena sintonía con nuestro bienestar y este equilibrio es el que busca sostener de manera permanente. Un buen reflejo de ello es nuestro sistema inmunológico que está constantemente sosteniendo la vida en toda su magnitud. Lo mismo hace cada



uno de nuestros sistemas, que nos mantienen vivos, que nos permiten sentir, integrarnos, aprender, crecer para que nosotros podamos cumplir nuestra gran función evolutiva en la tierra.

El bienestar es parte de la expresión natural de la vida, y por lo mismo, lo podemos restablecer en forma permanente por medio de acciones concretas, donde uno de los grandes ingredientes que debemos tener presente es **QUERER ESTAR BIEN**. Este concepto es realmente importante porque nuestras acciones son reflejo de lo que internamente gestamos, donde todo inicia con nuestros pensamientos, sentimientos y deseos en función de lo que aspiramos y sentimos en lo más profundo.

Es aquí donde el rol de la meditación tiene una gran incidencia en nuestra existencia para reencausar la fuerza de bienestar en las diferentes áreas donde nos movemos, ya que:

1. Alinea nuestros pensamientos, sentimientos y deseos, con el impulso interno que permite canalizar desde ahí el bienestar que fluye constantemente.
2. Amplia el conocimiento de nosotros mismos, lo que nos permite reconocer las áreas de nuestro bienestar para potenciarlas y desarrollarlas.
3. Restablece la armonía en el cuerpo, recuperando la funcionalidad de salud.
4. Armoniza el entorno donde nos movemos diariamente, gracias a la modificación natural de nuestra forma de relacionarnos con el medio.



EL BIENESTAR

Para adentrarnos de lleno en la meditación, debemos partir ampliando el conocimiento respecto a nosotros mismos y al funcionamiento del bienestar o felicidad en nuestras vidas. Esto nos permitirá poder comprender cuales son los fundamentos básicos para poder aumentar nuestro grado de tranquilidad.

El bienestar se ha definido de una gran cantidad de formas, por ejemplo, la Real Academia Española, la definía en el año 2012 como el estado del ánimo que se complace en la posesión del un bien. Actualmente se define como: 1. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien 2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad 3. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Por otro lado, Aristóteles definía la felicidad como la autorrealización, es decir alcanzar las metas propias de un ser humano y así, podríamos definirla de una infinidad de formas, pero más allá de éstas definiciones conceptuales, para cada uno de nosotros es fácil comprenderla, puesto que en mayor o menor abundancia, la experimentamos a diario.

Este último punto establece una observación que nos permite ahondar fisiológicamente en el bienestar, ya que todo lo que nosotros experimentamos o sentimos tiene un correlato interno ya sea nivel de nuestras hormonas, nuestro cerebro y o sistema nervioso. Para poder entender el proceso fisiológico del bienestar revisaremos uno de los neurotransmisores asociados a este, las endorfinas.

Las endorfinas son neurotransmisores, es decir pequeñas cadenas proteicas que pasan de una neurona a otra, generando una respuesta en ellas, ya sea de activación o de supresión. Éstas son producidas principalmente por la glándula hipófisis o también conocida como pituitaria y generan modificaciones a nivel corporal tales como:

- Calmar el dolor, la ansiedad y la actividad mental.
- Producen sedación del cuerpo, lo que genera una relajación muscular.
- Producen una sensación de satisfacción y felicidad.
- Maximizan la sensación de placer.
- Estabilizan el sistema inmunológico, reduciendo sustancias pro inflamatorias, mediadas por el eje del estrés. (Veening, 2015)

Por otro lado, las endorfinas se pueden liberar frente a variados estímulos como:

- El ejercicio físico
- Las caricias, besos y abrazos
- Actividad sexual
- El contacto con la naturaleza



- La práctica de la relajación
- El masaje
- La música
- La risa y la sonrisa

Por lo tanto, si observamos este mecanismo que está integrado en nuestro funcionamiento cerebral de manera natural, que cumple entre muchos objetivos, la conducción de las propias decisiones en pos de aquello que nos hace bien, la primera clave del bienestar es que éste es 100% objetivo, con causas y efectos específicos, reproducibles a voluntad.

Si continuamos observando cómo funciona la felicidad en nuestras vidas, nos daremos cuenta de que además de generar efectos completamente armónicos en nuestro cuerpo, nosotros en forma constante y permanente estamos buscando aquello que definimos internamente como felicidad. En el año 2012 la ONU estableció el día 20 de marzo como el día internacional de la felicidad y en su resolución el texto parte con lo siguiente: “Consciente de que la búsqueda de la felicidad es un objetivo humano fundamental...”.

Este hecho que ellos remarcan es una realidad concreta en nuestras vidas y la razón de ello es que el bienestar es parte de la expresión natural de lo que somos, donde en nosotros está funcionando constantemente un impulso vital que empuja en cada segundo nuestra conciencia y nuestro cuerpo en pos de encontrar el equilibrio, la armonía y el bienestar, lo que se manifiesta en nuestra salud, relaciones, ambiente y en general en el cómo vivimos.

Veamos algunas observaciones claves:

- La respuesta de nuestro cuerpo a un estado de felicidad, que es el resultado de la libre expresión del impulso vital de bienestar, produce endorfinas, las cuales generan manifestaciones físicas armónicas, que tienen un efecto positivo en la salud. Al sostener y fortalecer la salud, nuestra vida se sigue ampliando y además nos impulsa a seguir teniendo este tipo de estímulos, generando un círculo virtuoso de creación de bienestar y vida. Esta es la razón por la cual cuando iniciamos una actividad que nos gusta como un deporte, se genera un grado de necesidad frente a ese aporte de bienestar y es frecuente escuchar en nosotros: “es que necesito ir a liberarme” “es mi espacio y no dejo que nada lo altere”, ya que se transforman en espacios de bienestar insertos en la vida agitada que llevamos. Esto nos muestra que el estar bien es “adictivo”, es decir a medida que se va produciendo se sostiene y expande a sí mismo.
- Cuando experimentamos situaciones que alteran nuestro bienestar, siempre buscamos resolverlas de alguna manera. El ejemplo más concreto es cuando nos enfermamos, aquí nuestro bienestar físico se altera y esto genera modificaciones en la funcionalidad del cuerpo, que experimentamos a través de manifestaciones



disarmónicas o síntomas. Frente a esta sensación de malestar, nosotros siempre buscamos alguna forma de disminuirlo, ya sea descansando, cambiando la alimentación, buscando ayuda en otro o tomando algún remedio.

- Un hecho fundamental que nos muestra la funcionalidad de este impulso vital de bienestar es como nuestro sistema inmune responde a la gran cantidad de agentes externos, para sostener el bienestar de nuestro cuerpo. Si este impulso vital no estuviera presente, nuestro cuerpo no generaría ningún cambio frente a lo que le produce una alteración, sea un golpe, una bacteria, un virus, la falta de sueño, una comida muy pesada, simplemente no reaccionaría, así como nosotros en el ámbito de nuestras relaciones, tampoco reaccionaríamos frente aquello que nos produce malestar.

Entonces, la segunda clave del bienestar es que en nosotros existe un impulso vital que nos empuja en forma constante a buscar y darle forma a nuestro bienestar, por lo tanto, una de las acciones más importantes para su desarrollo consciente es **ESCUCHARNOS**, tanto nuestra conciencia, como nuestro cuerpo, ya que constantemente existe esta fuerza activa nos muestra donde está el bienestar en cada situación.

Ahora que conocemos como funciona la vida y la felicidad en nuestro cuerpo, viene el siguiente paso, ¿cómo lo hago?

Primero debemos comprender que el bienestar es un aspecto de la vida que nos pertenece, que es nuestro, que está funcionando a cada segundo. El mejor ejemplo de esto es nuestro cuerpo, el cual, a pesar de todos los estímulos agresores, sostiene un funcionamiento armónico, que nos permite seguir realizando nuestras actividades cotidianas. Por lo tanto, el permitirnos sentir bienestar, placer, alegría, tranquilidad es una necesidad vital, al igual que comer, dormir, respirar y tenemos que darle la importancia que tiene.

Segundo, el bienestar solamente funciona a través de la armonía y la armonía está constituida por secuencias permanentes que siempre son iguales. Por ejemplo, el ciclo día y noche, siempre se mantiene de la misma forma, no existe la posibilidad de que un día el sol no nos ilumine, y si esto pasará, la vida como la conocemos no podría sostenerse. Por otra parte, cuando el sol sale en la mañana, su luz genera cambios en nuestra funcionalidad; a través de nuestros ojos, censamos que hay más luz en el ambiente y esto envía una señal a nuestro cerebro, para que se secrete cortisol en cantidades adecuadas, y se genere el cambio del sueño a la vigilia, activando nuestro cerebro y metabolismo, para que podamos iniciar nuestro día. A medida que pasa el día y comienza a llegar la noche, nuevamente nuestro cuerpo responde a esta disminución de la luz, y nuestro cerebro comienza a secretar melatonina, la cual produce todas las modificaciones corporales asociadas al sueño, como son la relajación muscular, la menor actividad mental, una menor frecuencia cardiaca, generando el paso de la vigilia al sueño.



¿Y qué pasa si alteramos este ritmo? Una de las causas más frecuentes por las cuales alteramos el ritmo, son los estímulos intensos de luz artificial en la noche, como la televisión o el celular. Frente a este estímulo, nuestro cuerpo censa y responde, disminuyendo la secreción de melatonina, lo que genera alteraciones como el insomnio, sueño superficial o la mala calidad en el descanso nocturno. Es decir, cualquier alteración que hagamos en nuestros ritmos, alterará nuestro bienestar.

Otro ejemplo de cómo el bienestar solo funciona a través de la armonía, es el funcionamiento de nuestro corazón. Este late unas 90.000 veces al día y siempre con un ritmo e intensidad adecuado a nuestras necesidades a cada minuto, que permite sostener el flujo sanguíneo, que es el canal por el cual nuestro cuerpo se nutre y limpia. Cuando la armonía en su funcionamiento se altera, en enfermedades como las arritmias, se genera un desajuste corporal, que afecta toda la funcionalidad de éste, generando por ejemplo dolor torácico, mareos, desmayos, alteraciones renales, cerebrales, entre otros. Aquí es importante destacar que el órgano que sostiene nuestro cuerpo, como punto focal de sostén, funciona a través de un ritmo concreto, esto nos permite ejemplificar la importancia del ritmo en nuestras vidas.

Tercero, debemos reorientar nuestra atención hacia la felicidad. Este último punto es fundamental en el cambio de conciencia, puesto que nuestro foco está puesto en nuestros miedos, angustias, carencias, frustraciones, escasez, recuerdos dolorosos y dolores físicos los cuales generan una respuesta de estrés en nuestro cuerpo, durante todo el día, incluso aunque no estemos frente a eso que nos complica, alterando nuestra felicidad y salud.

La neurociencia en este sentido ha demostrado como nuestra actividad mental, está asociada principalmente a nuestro campo de incertidumbre. La preocupación mental es una actividad que está presente en alrededor de un 50% de nuestra vida despiertos y está relacionada con menores índices de felicidad. Esta preocupación mental se relaciona con una actividad neuronal específica, en una red de áreas cerebrales que realizan el procesamiento auto referencial, conocida como la Red de Modo por Defecto (DMN por sus siglas en ingles) (Judson, 2011).

En la medida que esta red neuronal está activa, en nuestra mente existe la preocupación, en gran mayoría, auto relacionadas, es decir, pensamientos del tipo “lo que hice en el pasado”, “lo que podría haber hecho en vez de lo que hice”, “lo que no hice”, “lo que podría hacer mañana” o “las cosas que se podrían alterar mañana” “que es lo que no tengo o lo que me falta”. Esta red neuronal se ha visto que se activa en alteraciones a la salud, que van desde los momentos de ansiedad, déficit atencional e incluso en la enfermedad de Alzheimer. Entonces dada la relación entre la activación de la Red Neuronal de Modo por Defecto, la preocupación mental y la alteración en la felicidad, surge la pregunta: ¿es posible modificar este modo por defecto a uno más consciente y centrado en el presente y por lo tanto aumentar la felicidad, con la consecuente secreción de endorfinas?



La respuesta es sí y la clave para conseguir esto, pasa por la focalización de nuestra atención en el **sentir**. ¿Sentir que? Todo aquello que nosotros sabemos que nos aporta bienestar, vitalidad o que es una expresión de vida, algunos ejemplos de ello pueden ser:

- Sentir nuestra respiración.
- Sentir la relajación de nuestro cuerpo.
- Sentir lo que nos genera la risa de un niño.
- Sentir lo que nos produce el sonido del agua caer.

Como hemos visto anteriormente, el bienestar es una fuerza interna, que se expresa y plasma, frente a estímulos concretos sean externos (ej., caricia) o internos (ej. El reconocimiento que hice algo bien). Es un impulso innato, y la principal razón por la cual éste no logra ser parte de nuestra vida cotidiana, es la gran carga emocional que hemos construido durante nuestros años, la cual se sostiene debido a la **atención constante y sostenida** que le damos a esto, a eso que reconocemos como nuestros problemas tanto internos, como externos. Entonces, la clave para modificar esto es **focalizar la atención en el sentir**, para lo cual veremos a continuación, el primer ejercicio de contacto interior.



PRIMER EJERCICIO DE CONTACTO INTERIOR - RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Dijimos que la clave estaba en sentir, en esta primera semana haremos un ejercicio muy simple, que justamente en esa simpleza contiene todos los ingredientes conversados en nuestra clase:

- La técnica es muy simple: inhalamos por la nariz, lento y profundo, **sintiendo** como entra el aire por ella, como va llenando nuestros pulmones completamente, desde la parte baja hasta la zona alta de ellos, generando una sensación de plenitud. Luego exhalamos de la misma manera, profundamente, sin que quede nada de aire en ellos, nuevamente **sintiendo** todo el recorrido que hace el aire, al salir de nuestro cuerpo. De esta manera, vamos ampliando los efectos de nuestra respiración en todo nuestro cuerpo, abasteciendo con mayor eficiencia cada órgano y cada célula.

La secuencia a repetir será: 2 veces en el día, en los momentos que cada uno quiera, sosteniendo una cantidad total de 5 respiraciones por cada vez. Si deseamos profundizar más en esta práctica, les recomendamos realizar 5 minutos de respiración consciente 2 veces en el día.

BIBLIOGRAFÍA

Veening. (2015). The effects of Beta-Endorphin: state change modification. Fluids and Barriers of the CNS.

Judson. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity . PNAS.

