Sociedad Mindfulness y Salud

Meditación de atención focalizada

La práctica de atención focalizada es una técnica basada en mindfulness y neurociencia que fomenta la capacidad de dirigir la atención a un solo aspecto específico de la experiencia, como la respiración o una sensación corporal, mientras se reconocen las distracciones y se redirige la atención nuevamente al foco. Esta forma de meditación mejora la regulación emocional, reduce el estrés y aumenta la conexión mente-cuerpo, permitiendo un estado de calma y claridad mental.

Prepararse para la práctica

Esta práctica requiere un entorno tranquilo y una disposición para estar presente. Es ideal realizarla en una posición cómoda, ya sea sentado o acostado, para permitir que la atención se dirija más fácilmente a la experiencia en la que elegirás hacer foco, reduciendo lo mejor que puedas las distracciones externas.

Cómo hacerla

1. Encuentra una posición cómoda que puedas mantener durante toda la práctica. Puedes sentarte, recostarte o incluso estar de pie. Asegúrate de que la postura no requiera un esfuerzo excesivo.
2. Una vez en posición, cierra o entrecierra los ojos para dirigir tu atención hacia adentro. Si cerrar los ojos no es posible o adecuado, mantén la mirada baja y fija en un punto sin observar nada en particular.
3. Lleva tu atención a una parte del cuerpo donde te sea cómodo y seguro enfocarte. Puede ser en las sensaciones de la respiración en la nariz, el pecho o el abdomen, o en el contacto de la ropa con tu cuerpo. También es posible enfocar tu atención en las sensaciones de apoyo del cuerpo, como las plantas de los pies, los muslos, los glúteos o las manos. Si estas áreas no te resultan cómodas, puedes centrarte en los sonidos del entorno, en olores, en sabores presentes en tu boca, o abrir los ojos y focalizar en algún objeto o algún lugar neutro de la sala donde estás.
4. Elige un foco de atención que te resulte fácil de sostener y vuelve a este punto cada vez que notes que tu mente se ha dispersado o ha sido capturada por pensamientos u otras experiencias. Cada vez que notes que tu atención se desvió, vuelve a tu foco elegido con amabilidad y paciencia. No te reproches por haberte distraído; simplemente honra el momento en que te das cuenta de ello y vuelve a tu foco.

5. Continúa este ejercicio hasta que desees finalizar. Puedes detenerte cuando suenen las campanas o continuar el tiempo que te sea posible, repitiendo el proceso de volver a centrar la atención cada vez que se pierda.

Cuidados para hacer la práctica segura

- **Practica en un entorno seguro:** Es fundamental realizar esta práctica en un lugar donde te sientas cómodo/a y protegido/a. La sensación de seguridad es crucial para evitar que la práctica genere activación.
- **Prueba con distintos puntos de enfoque:** Permítete elegir un foco de atención que sea seguro y cómodo. Si has oído o realizado esta práctica atendiendo a la respiración, pero esto no se siente cómodo o seguro, puedes optar por alternativas como las sensaciones en los pies, el contacto del cuerpo con la superficie de apoyo, los sonidos del entorno o mirar con suavidad un objeto o una zona neutra del lugar donde estás.
- **No te fuerces a mirar hacia adentro:** relacionado con el punto anterior, si sientes incomodidad al dirigir tu atención hacia adentro, como la respiración o las sensaciones corporales, entonces mejor enfócate en aspectos externos, como sonidos, texturas o colores del entorno.
- **Acepta la distracción:** La mente puede divagar o enfrentarse a pensamientos intrusivos. Esto es normal y no significa que la práctica no funcione. Regresa al foco de atención elegido con amabilidad, sin juicio ni autoexigencia.
- **Practica en tiempos cortos:** Comienza con sesiones breves de 3 a 5 minutos y aumenta la duración gradualmente, dependiendo de la comodidad de la persona. Esto reduce la posibilidad de una sobrecarga emocional.
- **Reconoce las señales del cuerpo:** presta atención a señales físicas de incomodidad, tensión o activación emocional. Si surge alguna sensación de malestar, es importante tomar una pausa, cambiar el foco de atención, o detener la práctica si es necesario.
- **Trabaja desde la curiosidad, no desde la exigencia:** el enfoque de esta práctica debe estar basado en la exploración y aceptación, no en el logro de resultados. Esto permite que experimentes la práctica de manera abierta y sin presión. La curiosidad es tu aliada para conocerte más.
- **Normaliza las respuestas emocionales:** durante esta y todas las prácticas de meditación es común que surjan emociones. Esto es una parte natural del proceso y no hay una forma correcta o incorrecta de experimentarlo. Si sientes emociones, pues bienvenidas. Si las emociones te abruman o te sientes sobrepasada/o, entonces puedes dejar la práctica en ese momento y probar nuevamente en otro.

Humboldt 1924 Piso 3, C1414CTV, Buenos Aires, Argentina
+54 11 4773 2634 | info@mindfulness-salud.org
www.mindfulness-salud.org

- **Incluye grounding al finalizar:** Finaliza la práctica con una técnica de grounding, como por ejemplo, presionar con tus manos sobre los muslos, o sentir las plantas de los pies, es decir, cualquier cosa que te “enraice” y te devuelva una sensación de estabilidad y apoyo. Puedes también, al abrir los ojos, conectar con el entorno de una manera que te permita normalizar, reconociendo que estás aquí, en un entorno seguro.
- **Considera apoyo terapéutico:** Si la práctica evoca emociones o recuerdos intensos, puede ser útil contar con el apoyo de un terapeuta capacitado que pueda guiar y acompañar el proceso.

Base científica

La meditación de atención focalizada, también conocida como Samatha o meditación de concentración, tiene una sólida base científica respaldada por investigaciones en neurociencia y psicología. Este tipo de meditación implica dirigir y mantener la atención en un único objeto, como la respiración, lo que mejora las capacidades de regulación emocional, la atención sostenida y la percepción consciente.

Estudios han demostrado que esta práctica activa regiones específicas del cerebro asociadas con la atención y la autorregulación. Por ejemplo, Hölzel et al. (2007) encontraron que la meditación de atención focalizada involucra un mayor compromiso del cíngulo anterior y las áreas frontales mediales adyacentes, que son cruciales para el control cognitivo y la atención dirigida. Estas áreas permiten mantener el enfoque en un objeto elegido mientras se reducen las distracciones internas y externas.

Brefczynski-Lewis et al. (2007) observaron que los meditadores experimentados presentan patrones neuronales distintivos relacionados con la atención sostenida y la gestión del esfuerzo cognitivo. La práctica regular parece mejorar la capacidad para filtrar estímulos irrelevantes y mantener la concentración incluso en entornos desafiantes, lo que indica un desarrollo de la “expertise atencional”.

Además, investigaciones como las de MacLean et al. (2010) muestran que el entrenamiento intensivo en meditación de atención focalizada puede mejorar la discriminación perceptual y la atención sostenida. Los resultados sugieren que estas mejoras no solo ocurren durante la práctica, sino que también tienen efectos duraderos en la vida cotidiana, aumentando la capacidad de procesar información y responder de manera eficiente a los estímulos.

En conjunto, estos hallazgos subrayan cómo la meditación de atención focalizada puede fortalecer las redes neuronales asociadas con la regulación emocional, la autorreflexión y la concentración, haciendo de esta práctica una herramienta eficaz para reducir el estrés, mejorar el bienestar psicológico y promover un estado de calma y claridad mental.

Humboldt 1924 Piso 3, C1414CTV, Buenos Aires, Argentina
+54 11 4773 2634 | info@mindfulness-salud.org
www.mindfulness-salud.org

Referencias:

- **Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008).** Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences, 12*(4), 163-169. https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005
- **Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010).** Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition, 19*(2), 597-605. https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014
- **Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007).** Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(43), 17152-17156. https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104
- **Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007).** Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters, 421*(1), 16-21. https://doi.org/10.1016/j.neulet.2007.04.074
- **Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007).** Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 104*(27), 11483-11488. https://doi.org/10.1073/pnas.0606552104
- **MacLean, K. A., Ferrer, E., Aichele, S. R., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Jacobs, T. L., ... & Saron, C. D. (2010).** Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. *Psychological Science, 21*(6), 829-839. https://doi.org/10.1177/0956797610371339