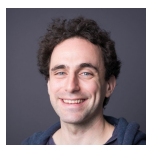
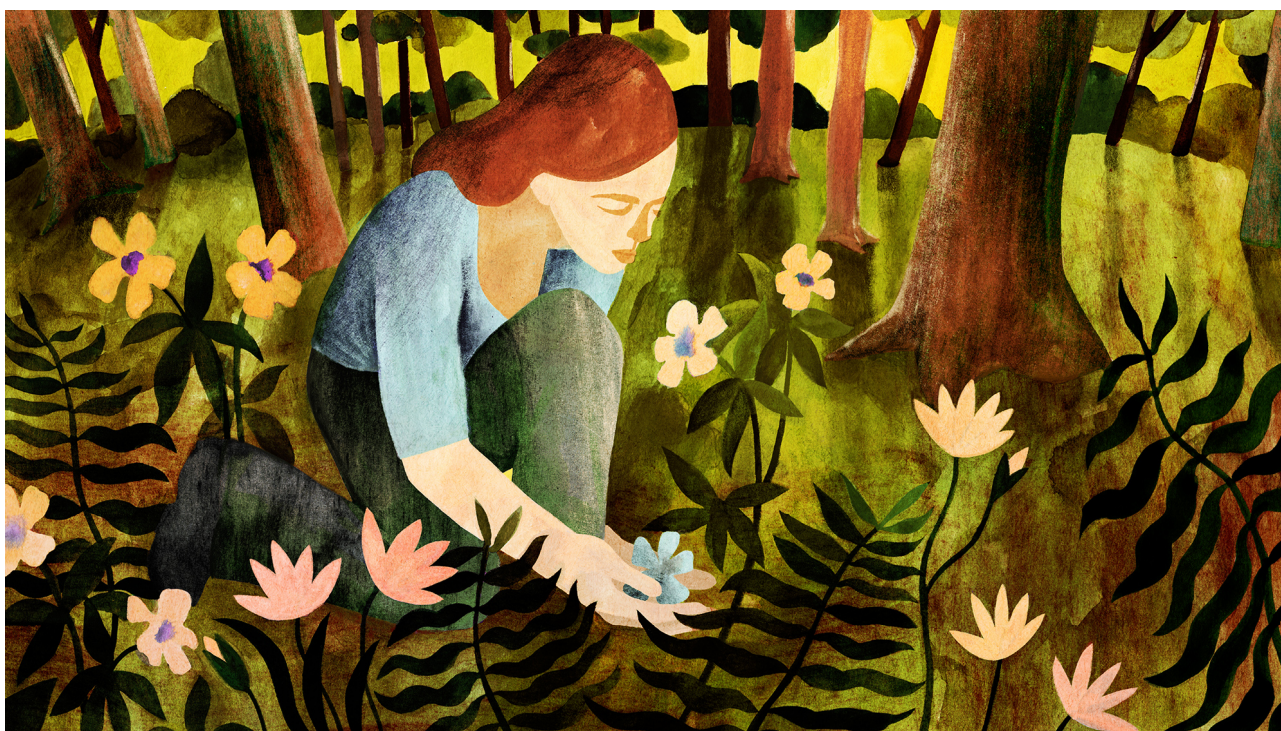


Perspectivas Viaje al corazón de la ciencia contemplativa



Los sentidos: Un camino hacia el bienestar. ¿Puede la búsqueda de sensaciones hacernos más sanos y felices? Por Norman Farb y Zindel Segal.



**Norman Farb,
doctor**

Profesor asociado
de Psicología,
Universidad de
Toronto
Mississauga



**Zindel Segal,
doctor**

Profesor
distinguido de
Psicología en
Trastornos del
Estado de Ánimo,
Universidad de
Toronto
Scarborough

El entrenamiento contemplativo promete alivio del sufrimiento. Esta afirmación se encuentra en el corazón de las Cuatro Nobles Verdades del budismo y también surge de décadas de investigación en intervenciones clínicas. Mediante prácticas como la meditación, aspiramos a liberarnos de los patrones mentales restrictivos que nos impiden vivir de forma más consciente. La mente, después de todo, alberga todos nuestros juicios, ansiedades, antojos y aversiones. Sin embargo, históricamente, las prácticas contemplativas no comenzaron con la mente. En cambio, los practicantes se vieron impulsados a comenzar desde *afuera*, prestando atención a las sensaciones. Esto mismo sigue siendo cierto en gran medida hoy en día; en lugar de luchar contra hábitos mentales dañinos desde el principio, muchas prácticas sugieren primero que cultivemos la conciencia de la información sensorial (vista, sonido o sensación corporal interna, por ejemplo) a medida que entra en nuestra mente.

13 de mayo de 2024

Tiempo de lectura: 15 minutos



Cimientos

Los autores comparten su investigación neurobiológica y psicológica de más de dos décadas sobre la relación entre la sensación y el desarrollo humano. Describen la importancia fundamental de prestar atención a la sensación en la práctica contemplativa y cómo esto puede contrarrestar el bloqueo sensorial, común en la depresión, y predecir futuros episodios depresivos. Proponen que la búsqueda de sentidos puede ayudarnos a involucrarnos plenamente en cualquier situación, abriendo mayores posibilidades de acción y resiliencia. Finalmente, describen cómo la búsqueda de sentidos puede aplicarse en escuelas, lugares de trabajo y programas de bienestar.

El enfoque tradicional de centrarse en la sensación se comunica claramente en el *Sutra Anapanasati* ¹ Uno de los textos budistas más estudiados sobre la estabilización mental y el logro de una visión profunda mediante la práctica de la atención plena. Comienza así:

Al inhalar profundamente, sabe: «Estoy inhalando profundamente».

Al inhalar brevemente, sabe: «Estoy inhalando brevemente».

Al exhalar profundamente, sabe: «Estoy exhalando profundamente».

Al exhalar brevemente, sabe: «Estoy exhalando brevemente».

Sin embargo, dada la variedad de prácticas de meditación y técnicas de reflexión disponibles, uno no puede evitar preguntarse: ¿por qué se practica *esto*? ¿Por qué priorizar las sensaciones, en lugar de centrarse en fenómenos mentales como pensamientos o emociones inútiles que, obviamente, nos causan dificultades?

La psicología occidental, por ejemplo, generalmente ha enfatizado el trabajo con los pensamientos y las emociones, relegando la sensación a un segundo plano. Desde desarrollar rutinas más eficientes en el trabajo hasta abordar pensamientos problemáticos con un terapeuta, la sabiduría contemporánea sugiere que apuntemos directamente a los hábitos mentales en lugar de detenernos a oler las rosas. Sin embargo, estas cuatro líneas del *Sutra Anapanasati* señalan la sensación como el punto de partida para la transformación.

La psicología y la neurociencia modernas apenas ahora se están poniendo al día con esta idea. Desde una perspectiva científica, puede haber buenas razones para comenzar con la sensación al emprender un camino de superación personal y alivio del sufrimiento. Incluso puede haber ventajas en centrarse en la respiración en comparación con los sentidos externos, como recomienda el sutra. Nuestra investigación de las últimas dos décadas nos ha ayudado a comprender mejor cómo se relaciona la sensación con el desarrollo humano.

El sorprendente papel de la sensación

Nuestra historia no comienza con los sentidos, sino con el yo. El autoconocimiento, después de todo, parece estar en la base tanto del orgullo como del sufrimiento. Los padres desean que sus hijos tengan una alta autoestima y experimenten amor propio. Además, las personas con creencias negativas sobre sí mismas y su lugar en el mundo suelen sufrir ansiedad o depresión. Así que quizás una forma de comprender la atención plena sea a través de cómo cambia nuestras creencias sobre el yo.

El escenario estaba preparado a principios de la década de 2000, cuando surgieron pruebas científicas de que nuestros cerebros están programados para pensar en uno mismo, o lo que los científicos cognitivos llaman "autorreferencia". este proceso, ² Un conjunto de áreas cerebrales conocidas como red neuronal por defecto (RND) se activan.

Antes de este hallazgo, se sabía que...DMN activado³ cuando el cerebro estaba en reposo, mientras los participantes aparentemente "no hacían nada" entre tareas de atención o memoria en una máquina de resonancia magnética funcional (fMRI). Sin embargo, a la luz de estos datos, parecía que "tomarse un descanso" era sinónimo de pensar en uno mismo, al menos desde la perspectiva de la actividad cerebral.

La importancia de la DMN para la salud mental llegó de cerca, ya que investigadores como Diego Pizzagalli e Yvette Sheline comenzaron a documentar que estas regiones cerebrales se activaban con mayor fuerza en las personas sufriendo de depresión.⁴ Su trabajo arroja luz sobre por qué las personas pueden quedar atrapadas en una autoevaluación negativa: el cerebro parece estar predispuesto hacia rutinas y hábitos automáticos en lugar de un procesamiento reflexivo y esforzado.

Al mismo tiempo, la creciente evidencia demostraba que las prácticas contemplativas eran útiles para frenar la creciente ola global de depresión y ansiedad. El trabajo de neurocientíficos pioneros como Richie Davidson y Sara Lazar reveló que la meditación podía profundamente tranquilo⁵ actividad cerebral, mientras que psicólogos clínicos como Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale descubrieron que la meditación también vulnerabilidad reducida⁶ a la depresión. ¿Era posible que la meditación funcionara reduciendo este modo predeterminado de pensamiento egocéntrico? Después de todo, los textos clásicos de meditación prometen el "no-yo", la "no-yo" o la liberación del control de...autoconceptos.⁷

En 2005, realizamos nuestro primer estudio de neuroimagen sobre la meditación de atención plena. Modelamos pensamiento autorelacionado⁸ Se pidió a los participantes que juzgaran si ciertas palabras los describían o no (p. ej., honesto, cobarde, leal). Esto se concibió como una versión controlada en laboratorio de los juicios de "¿Soy lo suficientemente bueno?", comunes en la depresión. Como era de esperar, la DMN se iluminó cuando se les pidió a los participantes que se juzgaran a sí mismos de esta manera.

Luego vino la prueba crítica. Pedimos a los participantes que leyeran las palabras clave sin autoevaluarse. En cambio, les pedimos que percibieran cualquier sensación física, sentimiento o pensamiento que pudieran tener en respuesta a estas palabras. Planteamos la hipótesis de que la percepción suprimiría el yo conceptual y razonado, y con él el impacto del autojuicio.

Dado que la mente está fuertemente sesgada hacia el pensamiento autorreferencial, reclutamos a personas que se habían inscrito en un curso de ocho semanas de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP), asumiendo que al menos habían comenzado a aprender a reducir la autorreferencia mediante la meditación. Comparamos sus respuestas con las de quienes se habían inscrito en el REBAP, pero aún no lo habían recibido.

Al analizar los datos de fMRI para ver si los meditadores eran capaces de reducir la incesante presión de la DMN hacia la autoevaluación, nuestra hipótesis mostró un éxito limitado. Cuando las personas se centraron en percibir su experiencia en lugar de juzgar, observamos una menor actividad en las áreas cerebrales de la DMN que apoyaban el juicio, aunque encontramos este efecto tanto en el grupo sin entrenamiento como en el grupo con entrenamiento. Por lo tanto, no encontramos mucha evidencia de que las personas con entrenamiento en mindfulness fueran mejores en la reducción del autojuicio. Sin embargo, al mismo tiempo, la meditación pareció tener efectos en otras partes del cerebro: los meditadores mostraron una mayor actividad en las áreas cerebrales que apoyaban la sensación corporal.

Finalmente, nos impactó la posibilidad de que los beneficios de la meditación consciente no provengan de *la liberación* del yo. Lo que los datos sugirieron fue una *expansión* del yo en forma de información sensorial inmediata. La autocrítica no se debilitó al suprimir el impulso de juzgar, sino al enriquecer el autoconcepto con experiencias novedosas, conflictivas, disruptivas y, en última instancia, creativas. En lugar de *desactivar* las partes del cerebro que facilitan el juicio, las personas entrenadas en atención plena habían aprendido a activar otras regiones cerebrales dedicadas a la sensación.

En lugar de desactivar las partes del cerebro que apoyan el juicio, las personas entrenadas en atención plena habían aprendido a activar otras regiones del cerebro dedicadas a la sensación.

El estrés inhibe la sensación

Así pues, la atención plena podría ampliar, en lugar de restringir, el alcance del yo, pero esto nos planteó una nueva pregunta: ¿por qué esto haría que alguien se sintiera mejor? ¿Acaso el sufrimiento no es resultado de una cantidad abrumadora de sentimientos negativos? Para desentrañar esta cuestión, necesitábamos comprender mejor cómo el estrés emocional afectaba las representaciones del yo y las sensaciones.

Desarrollamos una inducción de tristeza⁹ Tarea en la que los participantes vieron una serie de clips de películas tristes y neutrales mientras se les escaneaba el cerebro. Como se preveía, la DMN se volvió mucho más activa en los cerebros de quienes vieron películas tristes. Pero, una vez más, algo curioso e inesperado apareció en nuestro análisis.

Habíamos planteado la hipótesis de que las personas que se sentían más deprimidas o ansiosas también sobreactivaban habitualmente las partes sensoriales del cerebro, señal de que se veían inundadas de sensaciones comúnmente consideradas como emociones negativas. En cambio, observamos lo contrario. En la mayoría de las personas, las regiones sensoriales del cerebro se *desactivaban* en respuesta a la tristeza. Simplemente se bloqueaban. En una persona que reportaba mayores niveles de sufrimiento, el hábito mental consistía en restringir la sensibilidad ante el estrés en lugar de dejarse abrumar por él.

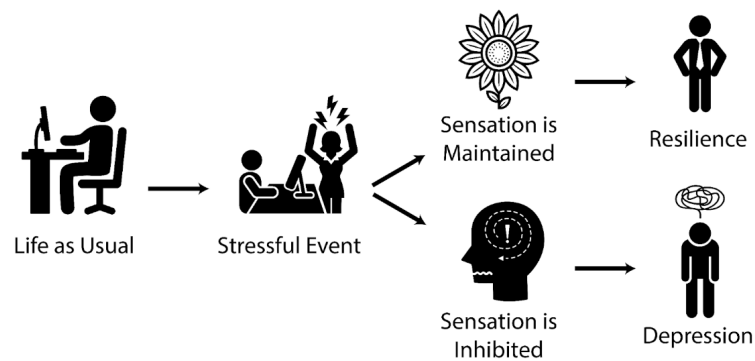
Fundamentalmente, fue esta supresión sensorial la que finalmente afianzó el sufrimiento: en nuestro estudio, la DMN centrada en uno mismo se activaba constantemente con la tristeza, independientemente del bienestar emocional de la persona en ese momento. La tristeza inhibía la actividad de la ínsula, una importante zona cerebral que recibe señales viscerales del cuerpo, y cuanto más se bloqueaba, peor se sentía la persona.

¿Por qué inhibir las sensaciones empeoraría las cosas? Las personas que dominaban el bloqueo de los sentidos conseguían evitar las sensaciones negativas momentáneas, eliminando las sensaciones viscerales que conforman la emoción del momento. En cierto modo, esto tiene sentido y puede ser útil a corto plazo para evitar experiencias desagradables. Sin embargo, esta estrategia tiene un precio: en nuestro estudio, el precio de suprimir las sensaciones fue sentir tristeza durante más tiempo. Al eliminar la mezcla dinámica de sensaciones momentáneas, solo quedaba la certeza de la propia tristeza, imperturbable ante otros sentimientos.

Casi una década después, nosotros replicado ¹⁰Estos hallazgos se realizaron en una muestra mucho mayor de personas con antecedentes de depresión recurrente. Empleamos el mismo paradigma de tristeza antes y después de la terapia preventiva, y luego hicimos un seguimiento de nuestros participantes durante dos años para observar su evolución. Replicando los resultados de nuestro primer estudio, la tristeza inhibió el procesamiento sensorial. Sin embargo, ahora descubrimos que también predijo la depresión *futura* : una intensidad de inhibiciones sensoriales superior a la media aumentó la probabilidad de recaída de una persona en comparación con alguien con tendencias de supresión más débiles. Es más, la tendencia a la supresión no se revirtió tras ocho semanas de terapia; parecía ser una cicatriz de una depresión pasada que se resistía al cambio.

Sin embargo, la esperanza no se perdió. Descubrimos una zona cerebral cuya activación se redujo después de la terapia: una región vinculada a la planificación de la acción en lugar de a la sensación. Antes de la terapia, depender de esta región reaccionando al estrés con pensamiento, planificación y resolución parecía frenar bruscamente las regiones

sensoriales. Ocho semanas de terapia no fueron suficientes para dejar de bloquear la sensación, pero sí ayudaron a las personas a soltar el pie del freno.



Estos hallazgos difieren de la opinión predominante, que se basa en la evidencia de que los pacientes con depresión tienen demasiada actividad en la parte frontal del cerebro. En otras palabras, generalmente se ha sostenido que el pensamiento excesivo, en forma de rumia ¹¹Perpetúa la depresión. La parte frontal del cerebro es ciertamente importante, pero nuestro trabajo sugiere que la vulnerabilidad se produce porque confiar en ella para resolver problemas emocionales tiene la consecuencia imprevista de limitar la nueva información que proviene de nuestros sentidos. Es esta inhibición invisible la que podría ser la causa oculta, que encierra nuestras mentes en estados de sufrimiento.

El cerebro es una máquina de predicción

Parece que la sensación es importante y quizás incluso se pasa por alto en nuestras reacciones al estrés. Un siguiente paso lógico sería entonces explorar *por qué* el cerebro prioriza el pensamiento sobre la sensación. ¿Por qué no volvemos de forma natural a un estado de equilibrio, actualizando nuestras narrativas sobre el mundo una vez que el estrés ha pasado? Para comprender el dilema, puede ser útil revisar una idea neurocientífica cada vez más popular: el modelo predictivo del cerebro.

La teoría, ¹²Popularizado por el científico Karl Friston, es algo así: nuestros cerebros necesitan predecir el mundo con la suficiente precisión para mantenernos vivos. Damos por sentado que percibimos el mundo real que nos rodea, pero en realidad solo tenemos acceso a nuestro propio modelo interno del mundo, nuestras expectativas. Usamos este modelo para interpretar lo que sucede a nuestro alrededor y predecir lo que vendrá después, basándonos en experiencias pasadas. La mayoría de las veces, usamos información sensorial principalmente para confirmar predicciones, o si las sensaciones no coinciden con nuestras predicciones, nos sorprende lo que encontramos. Eso significa que solo somos realmente conscientes de lo que intentamos predecir. Sin embargo, lo que nos centramos en predecir no es universal, sino en gran medida idiosincrásico. Cada uno de nosotros tiene su propio conjunto de

prioridades, y nuestros cerebros filtran innumerables posibilidades para centrarse en cómo lograrlas, ya sea comodidad, seguridad, compañía o emoción.

Dado que la mayor parte del tiempo operamos según nuestras propias agendas de predicción, vivimos en gran medida en nuestros propios universos. Nos ocupamos de nuestros propios problemas, de nuestros propios hábitos mentales. Sin embargo, el mundo sigue ahí fuera, ¡uniéndonos a todos! Y nuestros sentidos nos dicen si nuestras predicciones son correctas o incorrectas. El objetivo primordial del cerebro es reducir *el error de predicción*, o la brecha entre la expectativa (nuestro conocimiento previo del mundo) y la realidad (la información sensorial que recibimos sobre el momento presente).

Debido a que la mayor parte del tiempo actuamos según nuestras propias agendas de predicción, vivimos en gran medida en nuestros propios universos.

El axioma central de esta teoría es que *las discrepancias entre predicciones y sensaciones conducen a la acción*. Si te despiertas y todo parece más borroso de lo habitual (error de predicción: el mundo no suele verse así), podrías frotarte los ojos o simplemente acordarte de ponerte las gafas. Si la visión borrosa persiste, es muy probable que vayas al oftalmólogo. Si entras en casa y notas un olor extraño (error de predicción: mi casa no suele oler así), podrías sospechar que hay una fuga de gas y buscar ayuda.

Normalmente, estamos acostumbrados a afrontar la sorpresa (el error de predicción) con alguna acción que "arregla" la situación. Interpretamos la sensación de sorpresa como que algo anda mal en el mundo y que debemos actuar para solucionarlo. Este es el enfoque occidental clásico: cuando logramos actuar para reducir el error entre la predicción y la sensación, experimentamos autonomía, la sensación de que nuestras acciones marcan la diferencia. Cuando tenemos éxito, actuar para resolver la sorpresa proporciona una sensación de orden; sin embargo, cuando la acción falla, sufrimos.

Actuar —trabajar para cambiar el mundo— es genial cuando tocamos algo caliente y debemos retirar la mano de la estufa, o cuando empezamos a sentirnos irritables porque nuestro nivel de azúcar en sangre ha bajado y, con prudencia, comemos un refrigerio. Sin embargo, cuando falla, es cuando podemos sentirnos estancados y desesperanzados. Actuar más a menudo solo intensifica estos sentimientos.

Lo que se pasa por alto es que las señales inesperadas o sorprendentes de nuestro cuerpo (llamadas señales interoceptivas) no siempre significan que algo deba corregirse. En cambio, pueden ser una fuente de nuevo conocimiento sobre nuestro cuerpo y nuestra relación con el mundo. Los investigadores de la visión que inicialmente propusieron el modelo predictivo del cerebro reconocieron que no toda sorpresa se responde con acción; después de todo, los bebés deben explorar su paisaje sensorial en busca de significado para comprender el mundo. Explorar nuestros sentidos para descubrir algo inesperado o ignorado ofrece una alternativa a tener que siempre arreglar el mundo para justificar nuestras expectativas. Nos da otra marcha para cambiar nuestra mente, una que no nos compromete a arreglar nada cuando nos damos cuenta de que las circunstancias no son lo que pensábamos.

Ver la sensación de esta manera es fundamental para las tradiciones contemplativas, donde reconocer la realidad de nuestros sentidos ofrece la oportunidad de cambiarnos a nosotros mismos en lugar de al mundo. En lugar de intentar eliminar una fuente sensorial de sorpresa, podríamos explorar —o buscar— nuestros sentidos para comprender mejor cómo la sensación violó alguna expectativa y ver qué nos llevó a sorprendernos en primer lugar. Podemos trabajar con nuestras propias expectativas en lugar de apresurarnos a "arreglar" la situación cuando no las satisface.

El acto radical de buscar sentido

La sensación puede ser un acto de crear espacio para que las cosas sucedan, sin necesidad de un modelo conceptual sólido al respecto. Proponemos el término "búsqueda de sentidos" como la práctica de interactuar intencionalmente con la sensación, aceptando su capacidad para actualizar nuestros modelos del mundo. La búsqueda de sentidos puede considerarse un tipo específico de atención plena, que comparte el énfasis en "permitir" y "dejar ser" con muchas prácticas contemplativas. Nos referimos a prestar atención específicamente a la sensación en lugar del pensamiento o la emoción. Así pues, si el *Sutra Anapanasati* ofrece instrucciones más completas para la práctica de la atención plena, la búsqueda de sentidos es el capítulo 1: la punta del iceberg. Al reconocer que sentir no es pensar, preservamos espacio para la sensación en una mente invadida por conceptos y hábitos mentales.

Al reconocer que sentir no es pensar, preservamos espacio para la sensación en una mente invadida por conceptos y hábitos mentales.

Afortunadamente, establecer la intención de buscar sentidos puede ser suficiente para que esto ocurra. Basta con un momento destacado que interrumpa la Red de Neurociencias y libere recursos para la sensación. La búsqueda de sentidos se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento, porque mientras estés consciente, siempre habrá algo en tu mundo sensorial a lo que puedas prestar atención. Podrías notar el calor del sol en tu piel, el picor de tu suéter, la sensación de tus pies en el suelo o el olor a café de tu taza. Se trata menos de encontrar un estímulo especial y más de ver el mundo sensorial como algo siempre disponible.

Cuando la búsqueda sensorial funciona, crea una sensación de presencia, la sensación de que la diferencia entre tu modelo de experiencia y tu experiencia percibida se ha disuelto. Si llegas a un momento en el que ya no hay diferencia perceptible entre la expectativa y la sensación, ocurre algo curioso. La frontera entre el observador y lo observado comienza a difuminarse. Esta experiencia no es, por lo general, emocionalmente neutral. A menudo, se experimenta una sensación de expansión o incluso de disolución del yo; es *asombroso* en el sentido tradicional de la palabra. Liberados de un conjunto de hábitos cognitivos, podemos presenciar la complejidad y la riqueza del mundo con asombro.

Un nuevo (viejo) modelo de la mente

Imagina que estás haciendo fila para pagar en el supermercado un viernes por la tarde concurrido. Después de colocar tus compras en la cinta transportadora, buscas tu tarjeta de crédito, solo para darte cuenta de que no la tienes. En ese momento, se te revuelve el estómago, tus planes para la cena se arruinan y, mientras tanto, el cajero te mira fijamente, queriendo saber "¿Efectivo o crédito?". Las personas detrás de ti en la fila han comenzado a inquietarse, luego intercambian miradas cómplices. ¿Y entonces qué sucede? Quizás tienes un ataque de pánico. O te castigas por ser un idiota. O intentas encontrar un chivo expiatorio para la tarjeta perdida ("mis hijos me distrajeron cuando salía por la puerta").

En este escenario, actuar para cambiar la situación simplemente no es una opción. Salvo algún acto milagroso de caridad, no hay manera de que puedas pagar la compra, así que devanarte los sesos buscando una solución simple no va a ayudar. Pero percibir y aceptar lo que realmente está sucediendo puede ser de gran ayuda. Piensa en el alivio que

sentirías si simplemente *pudieras* decirte a ti mismo: "Oh, olvidé mi tarjeta. Qué vergüenza. Supongo que tendré que ir a casa a buscarla". Pero no puedes. Quieres ser la persona que tiene su tarjeta y puede resolver la situación sin quedar mal.

El momento mágico no es encontrar tu tarjeta milagrosamente. Llega el momento en que percibes el mundo tal como está ocurriendo. *La realidad que percibes ahora mismo* es que estás en la tienda y no puedes pagar. En ese momento, puedes dejar de desear lo imposible y aceptar que la tarjeta no aparecerá. De repente, tu mundo se transforma. Puedes volver a la acción, ir a casa y, con tu nivel de estrés en un tres en lugar de un diez, encontrar la tarjeta o, si es necesario, cancelarla y pedir una nueva. Solo se necesita una actualización de un modelo mental que dice que equivocarse nunca es aceptable, al menos no para ti. La vida no es perfecta y, a veces, basta con aceptar esa imperfección; no se requiere ninguna acción adicional para que la vida transcurra según lo planeado.

Debemos tener en cuenta que esto no es lo mismo que volverse complaciente o abandonar por completo la acción; es evidente que no todo debe aceptarse sin más, especialmente cuando han ocurrido errores o injusticias. Pero ser capaces de soltar el guion de nuestras vidas nos permite, paradójicamente, ver nuevas opciones que no habíamos anticipado, precisamente porque ahora estamos plenamente inmersos en la nueva situación, la que se revela tras la sorpresa. Una vez que dejamos de defender nuestras historias arraigadas y familiares sobre cómo se supone que debe transcurrir la vida, podemos empezar a discernir lo que se necesita en este momento particular.

Implicaciones más amplias: Encontrar significado en la sensación

La cultura occidental, en general, no considera la búsqueda de sentido como una estrategia útil para desenvolverse en la vida cotidiana. Vemos nuestras actitudes y sentimientos como objetos reales, como mesas y sillas, así que, una vez que nos categorizamos (incluso inconscientemente) como tristes, agraviados o preocupados, nos sentimos motivados a actuar para dejar de sentirnos así. Rara vez consideramos el valor de cambiar las suposiciones que dan lugar a estas actitudes y sentimientos.

El sesgo en la cultura occidental es pensar que cuestionar nuestras suposiciones, dar más peso a la nueva información que a nuestras propias expectativas, es de alguna manera una forma de resignación o debilidad. Sin embargo, el arte de explorar los sentidos, de negociar con nuestra representación del mundo, yace en el corazón de las prácticas contemplativas de otras tradiciones. Si examino cuidadosamente mis sentidos, ¿cuáles son las alternativas a mi interpretación más automática? En personas con antecedentes de depresión, quienes aprenden a practicar este arte de reexaminar, de buscar un nuevo significado en las sensaciones, reportan ser más saludables y felices, independientemente de si su punto de acceso es la meditación o...

terapia cognitiva.¹³ El punto ideal, dadas las exigencias del día a día, es equilibrar la acción con la integración sensorial. Para muchos, desarrollar hábitos de búsqueda sensorial es lo que necesitamos para crear equilibrio en una mente que constantemente huye de las sensaciones hacia la expectativa y el hábito.

Para muchos de nosotros, desarrollar nuestros hábitos de búsqueda de sentido es lo que necesitamos para crear equilibrio en una mente que huye constantemente de las sensaciones hacia las expectativas y los hábitos.

Ampliando estas ideas, es interesante observar que a principios de este año, la Sociedad Canadiense de Pediatría emitió un consultivo¹⁴ que podríamos mejorar el desarrollo infantil fomentando más "juegos arriesgados": formas emocionantes y estimulantes de juego libre con resultados inciertos. Quizás los padres están protegiendo demasiado a sus hijos del caos sensorial del patio de recreo. De igual manera, el uso de la horticultura para calmar una mente agitada se remonta a milenios, y el auge de...terapia hortícola¹⁵ resuena con el mandato de la Generación Z de "salir y tocar la hierba" cuando una persona pasa demasiado tiempo en línea.

Un mundo en el que dediquemos tiempo cada día a la exploración sensorial podría estar más cerca de lo que creemos. El equipo necesario está integrado en nuestro cuerpo; lo que necesitamos son maneras de apoyar la motivación y la intención de participar. La oportunidad de adentrarse en el mundo sensorial nunca termina. Con una mayor conciencia de sus beneficios y puntos de acceso, la exploración sensorial puede incorporarse fácilmente a las escuelas, lugares de trabajo y programas de bienestar. Al igual que el movimiento de fitness de los años 80, el movimiento de yoga de los 90 y el movimiento de mindfulness de los 2000, se necesita un nuevo cambio cultural que valore la exploración de nuestros sentidos.

Notas

¹.

<https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN118.html>

^2.

Kelley, WM, Macrae, CN, Wyland, CL, Caglar, S., Inati, S. y Heatherton, TF (2002). ¿Encontrando el yo? Un estudio de resonancia magnética funcional relacionado con eventos. *Journal of cognitive neuroscience* , 14(5), 785-794. <https://doi.org/10.1162/08989290260138672>

^3.

Raichle, ME, MacLeod, AM, Snyder, AZ, Powers, WJ, Gusnard, DA y Shulman, GL (2001). Un modo predeterminado de función cerebral. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias* , 98(2), 676-682. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>

^4.

Sheline, YI, Price, JL, Yan, Z. y Mintun, MA (2010). La resonancia magnética funcional en reposo en la depresión revela una mayor conectividad entre redes a través del nexo dorsal. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 107(24), 11020-11025. <https://doi.org/10.1073/pnas.1000446107>

^5.

Lazar, SW, Bush, G., Gollub, RL, Fricchione, GL, Khalsa, G. y Benson, H. (2000). Mapeo cerebral funcional de la respuesta de relajación y meditación. *Neuroreport* , 11(7), 1581-1585. PMID: 10841380

^6.

Teasdale, JD, Segal, ZV, Williams, JMG, Ridgeway, VA, Soulsby, JM y Lau, MA (2000). Prevención de recaídas/recurrencias en la depresión mayor mediante terapia cognitiva basada en mindfulness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 68(4), 615. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.4.615>

^7.

Collins, S. (1982). *Personas altruistas: Imaginación y pensamiento en el budismo Theravada*. Cambridge University Press.

^8.

Farb, NA, Segal, ZV, Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. y Anderson, AK (2007). Atendiendo al presente: la meditación consciente revela distintos modos neuronales de autorreferencia. *Neurociencia social cognitiva y afectiva* , 2(4), 313-322. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>

^9.

Farb, N. A., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1), 25. <https://doi.org/10.1037/a0017151>

^10.

Farb, N. A., Desormeau, P., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2022). Static and treatment-responsive brain biomarkers of depression relapse vulnerability following prophylactic psychotherapy: Evidence from a randomized control trial. *NeuroImage: Clinical*, 34, 102969.

<https://doi.org/10.1016/j.nicl.2022.102969>

^11.

Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour research and therapy*, 127, 103573.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>

^12.

Pezzulo, G., Parr, T., & Friston, K. (2022). The evolution of brain architectures for predictive coding and active inference. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 377(1844), 20200531.

<https://doi.org/10.1098/rstb.2020.0531>

^13.

Segal, Z. V., Anderson, A. K., Gulamani, T., Dinh Williams, L. A., Desormeau, P., Ferguson, A., ... & Farb, N. A. (2019). Practice of therapy acquired regulatory skills and depressive relapse/recurrence prophylaxis following cognitive therapy or mindfulness based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 87(2), 161–170.

<https://doi.org/10.1037/ccp0000351>

^14.

Beaulieu, E., & Beno, S. (2024). Healthy childhood development through outdoor risky play: Navigating the balance with injury prevention. *Canadian Paediatric Society*.

<https://cps.ca/en/documents/position/outdoor-risky-play>

^15.

Tu, H. M. (2022). Effect of horticultural therapy on mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 29(4), 603-615. **<https://doi.org/10.1111/jpm.12818>**