

Repercepción como mecanismo de acción en *mindfulness*

EDGAR RENÉ VÁSQUEZ DEXTRE

Centro para la Investigación, Docencia y Atención Integral en Salud Mental
(CENTIDOS), Perú

Resumen

Tomando como referencia el artículo-objetivo de Moscoso (2018), se estudia el concepto *repercepción* como mecanismo fundamental de acción de *mindfulness*. La *repercepción* implica un cambio en la apreciación de las experiencias por parte de la persona, lo que conduce a otros mecanismos adicionales como exposición, autorregulación, clarificación de valores y flexibilidad emocional, cognitiva y conductual. La aceptación y la atención se consideran procesos previos y necesarios para lograr la *repercepción*.

Palabras clave: mecanismos de acción, *mindfulness*, *repercepción*

Reperception as a mechanism of action in mindfulness

Abstract

Based on the target-article of Moscoso (2018), *reperception* as a fundamental mechanism of action of *mindfulness* is analyzed in this study. *Reperception* implies a change in the appreciation of a person's experiences, which, in turn, leads to other additional mechanisms, such as exposure, self-regu-

lation, clarification of values, as well as emotional, cognitive and behavioral flexibility. Acceptance and attention are considered prior processes and necessary to achieve *reperception*.

Keywords: Mechanisms of action, *mindfulness*, *reperception*

1. INTRODUCCIÓN

Moscoso, en su artículo-objetivo "*Mindfulness*, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?" (2018), menciona tres mecanismos de acción de *mindfulness*: sostenibilidad de la atención, *mindfull reappraisal* (re-evaluación mental) y respuesta de relajación. Ahora bien, si bien es cierto que lo planteado por Moscoso en cuanto a esos mecanismos resulta coherente, considero que se puede realizar un planteamiento complementario a partir de un concepto similar al de *mindfull reappraisal*, es decir, *repercepción*.

2. REPERCEPCIÓN

A través del proceso intencional de atención, con apertura y sin juzgar, la persona es capaz de desidentificarse de los contenidos de la conciencia (es decir, los propios pensamientos) para ver su experiencia momento a momento con mayor claridad y objetividad. Este proceso se llama *percibir de nuevo* o *repercibir*, porque im-

Dirigir toda correspondencia al autor a la siguiente dirección: Centro para la Docencia, Investigación y Atención Integral en Salud Mental (CENTIDOS). Av. Aramburu 920, oficina 402, Surquillo, Lima 34 (Perú). Tel.: (051) 1993025098
Correo electrónico: edrevade80@hotmail.com

RMIP 2018, Vol. 10, No. 2, pp. 143-147

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com
Derechos reservados ©RMIP

plica un cambio en la apreciación de la realidad. Esto significa que en lugar de sumergirse en el drama de su narrativa personal o historia de vida, las personas son capaces de dar un paso atrás para simplemente presenciarlo (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). Desde esta perspectiva, repercibir es similar no solo a los conceptos psicológicos occidentales de descenramiento, desautomatización y desapego, sino también al término *mindfull reappraisal* planteado por Moscoso.

Repercibir puede describirse, entonces, como una rotación en la conciencia que sirve para convertir en “objeto” aquello que previamente era “sujeto”, lo cual ha sido anunciado por los psicólogos del desarrollo como clave para el desarrollo y crecimiento a lo largo de la vida (Kegan, 1982). En *mindfulness*, igualmente, este cambio es sustancial e importante, porque permite al individuo pasar de la identificación a la observación. Es decir, deja de actuar como si él fuera sus pensamientos, emociones y sensaciones, y pasa a observarlos, pues toma conciencia de que él no es la experiencia, sino quien la experimenta; en consecuencia, no está a merced del control de la experiencia, sino que puede observarla y elegir como responder. Este repercibir es un proceso que naturalmente debería ocurrir en el desarrollo de todo ser humano, y la práctica de *mindfulness* puede continuarlo, acelerarlo o desarrollarlo si no ha ocurrido de manera natural (Shapiro *et al.*, 2006).

Planteado lo anterior, se debe advertir que la repercepción podría confundirse fácilmente con un intento de distanciarse de la propia experiencia, hasta el punto de apatía o entumecimiento. No obstante, esta concepción es opuesta al verdadero sentido de repercibir, concepto que engendra un profundo conocimiento e intimidad con lo que surge momento a momento. Dicho de otra manera, la repercepción facilita una mayor distancia en términos de claridad, sin llegar a significar desconexión o disociación. En su lugar, repercibir simplemente le permite a sujeto

experimentar profundamente cada evento de la mente y cuerpo sin identificarse o aferrarse a él (Shapiro *et al.*, 2006).

3. REPERCIBIR COMO METAMECANISMO

El concepto *repercibir* puede ser concebido como metamecanismo, ya que conduce a otros mecanismos adicionales que contribuyen a los resultados positivos producidos por la práctica de *mindfulness*. Estos mecanismos son los siguientes:

3.1 Exposición

La exposición es una técnica conductual que consiste en afrontar de manera sistemática y deliberada estímulos internos que generan ansiedad u otras emociones que se consideran desagradables o que provocan el impulso de realizar una acción determinada. En este sentido, la observación sostenida, sin juzgar, de las diversas experiencias internas y externas en el presente (que es como se practica *mindfulness*, sin intentar escapar o evitarlas) es una forma de exposición, y puede reducir la reactividad emocional y, por ende, la reacción ante ella (Kabat-Zinn, 1990).

La repercepción —entendida como la capacidad de desapegarse, observar o atestiguar el contenido de la propia conciencia— permite a la persona experimentar incluso emociones muy fuertes con mayor objetividad y menos reactividad (Shapiro *et al.*, 2006). Este mecanismo de exposición, producido por *mindfulness*, ha sido útil no solo para disminuir estados afectivos negativos y conductas evitativas, sino también para incrementar la tolerancia al malestar (Linehan, 1993), así como para experimentar las emociones de forma más objetiva y, en consecuencia, menos reactiva (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Esto produce un cambio subjetivo del malestar emocional, el cual ya no se concibe como amenazador o intolerable, lo cual brinda una mayor tolerancia a los afectos (Bishop *et al.*, 2004).

3.2. Autorregulación

La autorregulación es el proceso por el cual los sistemas mantienen la estabilidad del funcionamiento y la adaptabilidad al cambio (Shapiro *et al.*, 2006). Cultivar intencionalmente la atención sin juicios conduce a la conexión, lo que a su vez lleva a la autorregulación y, en última instancia, a un mayor orden y salud. A través del proceso de percepción se puede atender la información contenida en cada momento y acceder a más datos, incluso a aquellos que anteriormente eran demasiado incómodos para examinar.

Además, la percepción interrumpe los hábitos automáticos de mala adaptación, de modo que progresivamente somos menos controlados por las emociones y los pensamientos particulares que surgen, lo que ocasiona que cada vez sea menos probable que sigan repitiéndose los patrones reactivos habituales. Por ejemplo, si la ansiedad emerge, y nos identificamos fuertemente con ella, habrá una mayor tendencia no solo a reaccionar en su contra, sino también a regularla luego mediante algún comportamiento, como beber, fumar o comer en exceso (Shapiro *et al.*, 2006). Los beneficios de la autorregulación han sido reportados en un estudio de Brown y Ryan (2003), en el cual se demostró que las personas que obtuvieron una puntuación más alta en una medida válida y confiable de *mindfulness* informaron significativamente mayor autorregulación emocional y conductual (Brown & Ryan, 2003).

3.3. Clarificación de valores

El procesamiento automático a menudo implica actuar de forma no congruente con los propios valores (Brown & Ryan, 2003), los cuales habitualmente han sido condicionados por la familia, la cultura y la sociedad para que no podamos darnos cuenta de cuáles son los que realmente impulsan nuestras elecciones en la vida. Esto quiere decir que nos convertimos en el valor, y no en quien lo observa. Percibir, por tanto, ayuda a las personas a reconocer lo que es sig-

nificativo para ellas y lo que realmente valoran (Shapiro *et al.*, 2006). La práctica de *mindfulness* ayuda a las personas a actuar de forma congruente con sus valores, en lugar de dejarse llevar solo por los condicionantes externos (Shapiro *et al.*, 2006). En concordancia con esto, un estudio encontró que cuando las personas están “actuando con atención”, según lo evaluado por Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), suelen ser más congruentes con sus valores e intereses reales (Brown & Ryan, 2003).

3.4. Flexibilidad cognitiva, emocional y conductual

Percibir puede también facilitar una respuesta más flexible y adaptable al medio ambiente, en contraste con una respuesta rígida que resulta de estar excesivamente identificado con la experiencia de uno. Si somos capaces de ver una situación y nuestras propias reacciones internas con mayor claridad, podremos responder con más libertad de elección (es decir, en menos formas condicionadas y automáticas) (Shapiro *et al.*, 2006). Percibir, por ende, permite el desarrollo de esta capacidad de observar nuestra experiencia interna en constante cambio y, por lo tanto, examinar de manera más nítida nuestro contenido mental-emocional, lo cual, a su vez, fomenta una mayor flexibilidad cognitivo-conductual y menos automaticidad o reactividad.

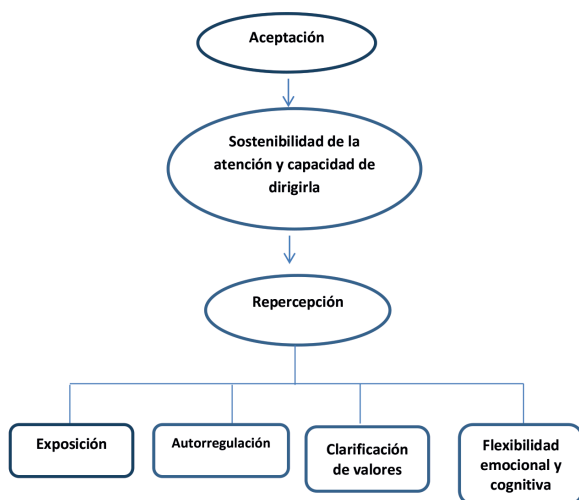
4. ACEPTACIÓN Y SOSTENIBILIDAD EN LA ATENCIÓN: ¿PASOS PREVIOS PARA LA PERCEPCIÓN?

Moscoso refiere en su artículo-objetivo (2018) que el manejo adecuado de la atención sostenida y la consecuente expansión de la conciencia en la experiencia del momento presente constituyen el primer mecanismo de acción subyacente de las intervenciones de *mindfulness*, apreciación en la cual concuerdo con él. Sin embargo, agregaría que no solo la sostenibilidad en la atención es necesaria, sino también la capacidad de diri-

gir la atención momento a momento ante cada distracción que pueda surgir en el entorno.

Esta capacidad de sostener y dirigir la atención tiene que estar sustentada en un elemento fundamental de *mindfulness*, esto es, la aceptación, pues con esta las personas dejan de huir o apegarse a experiencias internas o externas para asumirlas como naturales y pasajeras. La aceptación, en otras palabras, sirve para evitar etiquetar a las experiencias como buenas o malas, correctas o incorrectas, y también para no reaccionar automáticamente ante ellas. En su lugar, permite adoptar una posición serena, mediante la cual se puede dejar pasar cada situación sin luchar por evitarla o retenerla.

Figura 1. Procesos secuenciales de los mecanismos de *mindfulness*



La aceptación, la sostenibilidad en la atención y la capacidad para dirigir voluntariamente la atención pueden considerarse pasos previos para la repercepción, sin la cual el individuo no podría observar de forma clara y detallada las experiencias que surgen a su alrededor. Esto significa que el trabajo previo de todo proceso de *mindfulness* implica lo siguiente: una aceptación inicial para participar de la experiencia, una intención voluntaria de sostener la atención

en una situación determinada, dirigir la atención momento a momento hacia la experiencia cada vez que el individuo se distraiga, y generar, a partir de esto, una nueva percepción de la realidad, es decir, repercebir (ver figura 1).

5. CONCLUSIONES

La repercepción es considerada un mecanismo fundamental en *mindfulness*, pues permite a la persona desapegarse de sus experiencias y observar la realidad de manera objetiva, lo que la lleva a conseguir una perspectiva nueva de la experiencia que está teniendo. Esta repercepción conduce a la aparición de otros mecanismos adicionales en *mindfulness*, como la exposición, la autorregulación, así como la clarificación de los valores y la flexibilidad emocional, cognitiva y conductual. La aceptación, por tanto, es un componente crucial en *mindfulness* que favorece la sostenibilidad en la atención y la capacidad de redirigir la atención ante las distracciones naturales que se producen en la personas, lo que a su vez favorece el proceso de repercepción.

REFERENCIAS

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Piadkus.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Moscoso, M. S. (2018). *Mindfulness*, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101–121.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. Doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

NOTAS DE AUTOR

Conflicto de intereses: El autor del presente artículo indica no tener ningún tipo de conflicto de interés.

Adherencia a principios éticos e integridad científica: Todos los procedimientos de elaboración del presente artículo fueron llevados a cabo siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki de 1964 y sus posteriores enmiendas.

Apoyo financiero: La elaboración del artículo ha sido financiada íntegramente por el autor.

Recibido: 15 de marzo de 2018

Revisión final: 9 de abril de 2018

Aceptado: 10 de abril de 2018