

Practicar la contemplación, como puede ser las prácticas de atención plena o mindfulness, alivia los problemas psicológicos.

El estudio ha sido realizado entre 82 mujeres sanas, profesoras de escuelas, divididas en 2 grupos, un grupo lleva a cabo un entrenamiento de 8 semanas en prácticas de contemplación/regulación emocional para reducir la aparición de respuestas emocionales negativas y aumentar las conductas prosociales y el otro grupo, grupo control, permaneció en lista de espera para el entrenamiento.

Fueron evaluadas psicológicamente antes, inmediatamente después y pasados 5 meses del entrenamiento, para comprobar cambios en el comportamiento emocional. Se observó que el grupo que había sido entrenado en estas prácticas presentaban una disminución en rasgos afectivos negativos, rumiación, depresión y ansiedad y un aumento de rasgos afectivos positivos y de observación de sí mismos (mindfulness).

Estos hallazgos sugieren que una mayor conciencia de los procesos mentales pueden influir en el comportamiento emocional y apoyan el beneficio de la integración de las teorías y prácticas contemplativas con otros métodos usados por la psicología de regulación de las emociones.

<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2011-28769-001>

Kemeny ME, Foltz C, Cavanagh JF, Cullen M, Giese-Davis J, Jennings P, Rosenberg EL, Gillath O, Shaver PR, Wallace BA, Ekman P. Emotion. 2011 Dec 12. [Epub ahead of print]