

Mindfulness: un estado de presencia que produce paz y bienestar tanto a nivel personal como profesional

Inés Merino Villeneuve

Diciembre 2015

¿Qué es *mindfulness* o atención plena?

- *Mindfulness* es un tipo de meditación.
- Se trata de entrenar la mente para potenciar la habilidad de estar atento a lo que sucede en el presente con una actitud de aceptación, apertura y curiosidad:
 - La tendencia natural de la mente es a divagar, estar dispersa, estar en el pasado o en el futuro.
 - La clave del *mindfulness* es el desarrollo del “músculo” de la atención.
 - Estar en el aquí y en el ahora, tomar conciencia del momento presente para calmar la mente y ver con claridad la realidad.
- Nos permite hacernos dueños de nuestra mente y de nuestra atención.

¿Qué es el presente?

- Nos convertimos en los observadores neutros de todos los acontecimientos que se producen en el presente físico, emocional o mental.
- Presente físico o sensorial:
 - Información externa que recibimos a través de nuestros sentidos (tacto, vista, olfato, gusto y oído).
 - Información procedente de nuestro cuerpo (dolor, hormigueo...).
- Presente emocional: conexión con la emoción que sentimos en el momento presente.
- Presente mental: atención focalizada en los pensamientos que van surgiendo.

¿Cómo se practica *mindfulness*?

Practica formal:

- Se realiza tumbado o sentado en un cojín o en una silla.
- Practica contemplativa:
 - Se dirige la atención a un punto de anclaje (respiración, sensaciones corporales, sonidos, emociones, pensamientos).
 - Cada vez que la atención se distrae, se dirige amablemente de nuevo la atención al punto de anclaje.
- Practica generativa:
 - A través de frases o visualizaciones se propicia un determinado estado de ánimo, una determinada actitud.
 - Sobre todo se utiliza para potenciar la compasión.
 - Un ejemplo de frase generativa: “Qué yo sepa aceptarme y quererme tal como soy”.

¿Cómo se practica *mindfulness*?

Practica informal:

Realizar las actividades cotidianas (ducha, caminar, cepillado dientes...) con presencia y atención plena, estando la mente centrada única y exclusivamente en la tarea.

¿Para qué *mindfulness*?

Mindfulness como un camino para la concentración, la calma y la claridad mental:

- La mente crea entre 40 000 y 60 000 pensamientos al día.
- El 90% de estos pensamientos son los mismos todos los días.
- Mente de mono o mente caviladora: mente que va de un pensamiento a otro, del pasado al futuro...
- A través del *mindfulness* se consigue silenciar todo este “ruido” y llevar la atención únicamente en la experiencia presente. Esto lleva a la concentración, a la calma y a la claridad mental.

¿Para qué *mindfulness*?

Mindfulness como un camino para la regulación y el equilibrio emocional:

- La clave del bienestar físico y mental se encuentra en el equilibrio emocional.
- Una emoción intensa y dolorosa provoca una reacción automática que en muchas ocasiones empeora la situación. *Mindfulness* desenmascara estos automatismos.
- Con la práctica de *mindfulness*, ante una emoción intensa y dolorosa, nos convertimos en los observadores neutros de esta emoción sin dejarnos dominar por ella. Aumenta nuestra capacidad de elegir libremente, y no impulsivamente, la respuesta apropiada para la situación.
- Esto es inteligencia emocional.

¿Para qué *mindfulness*?

Mindfulness como un camino de autoconocimiento y de crecimiento personal:

- Desde pequeños creamos nuestra identidad a partir de cómo nos definen los que nos rodean (padres, profesores, amigos, familiares). Desconectamos de nuestra verdadera identidad y actuamos según esperan los demás que actuemos.
- La meditación nos acerca a nuestra verdadera identidad, basada en nuestros valores, fortalezas y habilidades y en nuestros defectos y debilidades.
- Pasamos de preguntarnos “¿Por qué soy tan pocas veces la persona que realmente quiero ser?” a preguntarnos “¿Por qué quiero tan pocas veces ser la persona que realmente soy?”.

¿Para qué *mindfulness*?

Mindfulness como un camino hacia la felicidad:

- La raíz del sufrimiento está en la mente: en la forma de pensar y de interpretar la realidad.
- No podemos cambiar la realidad, los acontecimientos externos, pero sí podemos cambiar la forma de interpretarlos para así no sufrir tanto.
- *Mindfulness* como un método de observar desde la distancia todos los pensamientos e interpretaciones que generamos, haciéndolos así conscientes y desarmando automatismos y creencias que nos producen sufrimiento.
- La práctica de *mindfulness* favorece la capacidad de generar una reevaluación positiva de eventos estresantes o adversidades.

¿Para qué *mindfulness*?

Mindfulness como un camino para fomentar la compasión hacia uno mismo (autocompasión) y hacia los demás:

- “La compasión es ser sensible al sufrimiento de uno mismo y de otros, con un profundo compromiso para impedir y aliviar ese sufrimiento” (Gilbert y Choden).
- Se compone de tres partes (Hangartner):
 - Afectiva: “Siento lo que tú sientes”.
 - Cognitiva: “Te comprendo”.
 - Motivacional: “Quiero ayudarte”.
- Las practicas meditativas de tipo generativas desarrollan esta habilidad humana, mejorando la manera en que nos tratamos (autocompasión) y como tratamos a los que nos rodean (empatía y compasión).

¿Para qué *mindfulness*?

Mindfulness como silencio y contemplación:

- Aumenta la capacidad de disfrutar y agradecer las pequeñas cosas cotidianas de la vida.
- Se focaliza la atención en lo que sí se tiene en vez de en lo que no se tiene.
- Se denomina a este fenómeno “saboreo”.

Mindfulness y neuroimagen

- La práctica de *mindfulness* provoca cambios cerebrales tanto a nivel funcional como anatómico.
- Se han observado cambios sobre todo en tres estructuras cerebrales:
 - Cambios a nivel de la corteza cingulada anterior, relacionada con la regulación de la atención.
 - Cambios en la ínsula, relacionada con la consciencia del propio cuerpo.
 - Cambios en la corteza prefrontal y la amígdala, relacionadas con la regulación emocional.

Impacto del *mindfulness* en los médicos y sus pacientes

- Eficaz en la prevención del síndrome de *burnout* o síndrome de quemarse en el trabajo, secundario al estrés laboral crónico.
- Mejor percepción de las sensaciones físicas y mejor manejo de las emociones por parte del profesional.
- Mejor relación médico-paciente secundaria al desarrollo por parte del profesional de la “mente del principiante”.

Papel del *mindfulness* en Pediatría

- Potenciar un estilo de vida en que el niño se convierte en protagonista de su vida y en responsable de su felicidad a través del autoconocimiento.
- Prevención y tratamiento adyuvante del sobrepeso, obesidad y trastornos alimentarios.
- Insomnios de conciliación.
- Prevención de problemas de autoestima.
- Prevención de conductas disruptivas y *bullying*.
- Problemas de aprendizaje y TDAH.
- Reducción del estrés o miedo ante intervenciones por parte del médico.