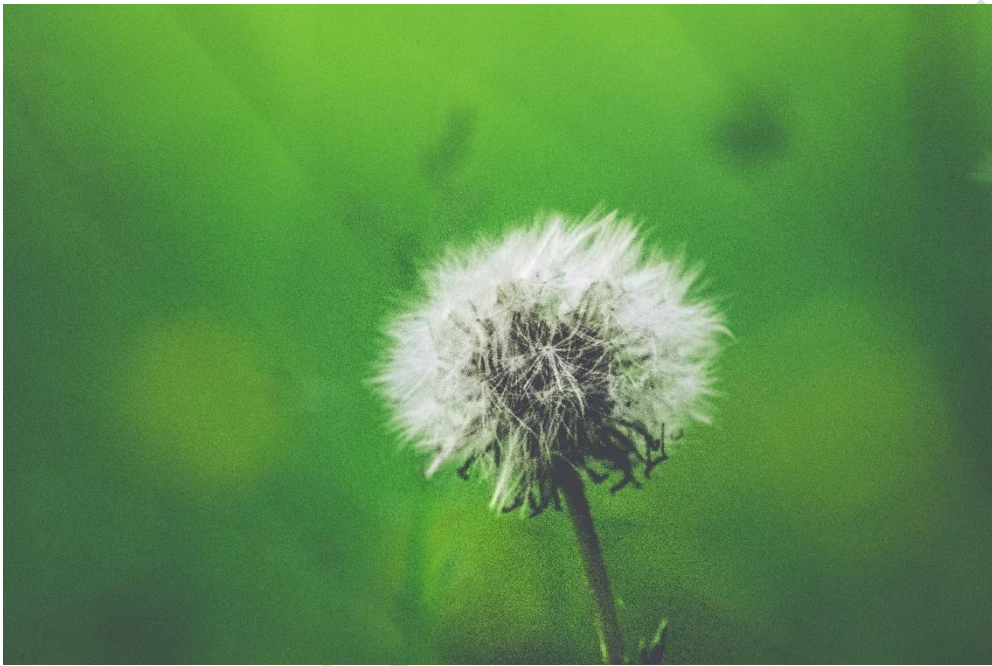


INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS: PRÁCTICA BÁSICA



Lidia Luna

[Narrativas y otras lunas](#)

Texto: Mayo 2017. Creación propia a partir de la bibliografía de referencia. Meditación basada en la obra de John Kabat.-Zinn.

Imagen de portada: Glenn Carstens-Peters

Licencia para el contenido y los audios: **Reconocimiento – NoComercial – CompartirIgual (by-nc-sa)**: No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

 **creative commons**



Mencionar a la autora: Lidia Luna, de [Narrativas y otras lunas](#)

NOTA: Esta guía y la meditación que la acompaña están diseñadas como un complemento para las personas que están conmigo en algún proceso de escritura, autocuidado o grupo presencial de mindfulness. Puede servir como introducción para las personas que deseen saber si la atención plena se adapta a sus necesidades; pero es necesario un entrenamiento para que la práctica sea regular y efectiva. Si tienes cualquier duda o sugerencia, escíbeme a lidia@narrativasyotraslunas.com.

1. QUÉ ES EL MINDFULNESS

Mindfulness se traduce a menudo como atención plena, pero es algo más; es la suma de atención, presencia y consciencia. Mindfulness es estar plenamente presente, con consciencia plena, en lo que nos sucede a cada momento.

Mindfulness también hace referencia a una práctica creada por Jon Kabat-Zinn a partir de la adaptación de las técnicas budistas de meditación a la cultura occidental. Kabat-Zinn lleva 37 años aplicando estas técnicas y documentando sus efectos neurobiológicos en el *Programa de reducción del estrés basado en la atención plena* en la Universidad de Massachussetts para personas con dolor, enfermedad o estrés crónico. Mindfulness es una práctica probada para aumentar la eficacia de nuestra respuesta al estrés.

Todas las personas sabemos que, si sentimos bienestar emocional, si nuestra mente está bien, experimentaremos sensación de bienestar independientemente de cómo esté nuestro cuerpo; en cambio, si nuestra mente no está bien nuestro cuerpo tampoco lo estará. Mindfulness nos sirve para “volver a juntar todas las partes de lo que somos”, para conectar nuestro cuerpo y nuestra mente. Como veremos, la mejor herramienta para conseguirlo es la respiración.

Mindfulness no consiste en dejar la mente en blanco, ni en evitar el malestar o dejar de sentirlo. Al contrario, si practicamos de forma regular seremos más conscientes de nuestras emociones, incluso de aquellas de las que solemos escapar. Mindfulness tampoco hace que desaparezca el estrés, sino que nos ayuda a conectar con nuestros recursos para afrontarlo.

Un supuesto básico de la práctica del mindfulness es que los factores mentales y emocionales, la manera de pensar y de comportarnos, puede tener un importantísimo efecto en nuestra salud física y en nuestra capacidad de recuperación de enfermedades y lesiones. Creo que es importante entender este concepto desde la mejora y la prevención, desde el responsabilizarnos de nuestra salud y bienestar; nunca desde la culpa, o desde la creencia mágica de que podemos cambiar lo que nos sucede por el mero hecho de pensarlo. Una parte importante del mindfulness consiste en aceptar que en la

vida hay muchas cosas que nos provocan y nos provocarán dolor, y no podemos escapar de ellas ni evitar que sucedan; lo único que podemos hacer es reconocerlas y aceptarlas para cambiar las que podamos modificar; para afrontar de la mejor manera posible aquellas que no están en nuestra mano cambiar. No podemos evitar el dolor, pero sí disminuir el sufrimiento emocional.

2. PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Las personas que van a la clínica de Kabat-Zinn aprender a cuidarse por sí mismas; mindfulness no es una solución mágica y requiere un compromiso con la práctica. Esta guía y la meditación que la acompaña están diseñadas como un complemento para las personas que están conmigo en algún proceso de escritura, autocuidado o grupo presencial de mindfulness. Puede servir como introducción para las personas que deseen saber si la atención plena se adapta a sus necesidades; pero es necesario un entrenamiento para que la práctica sea regular y efectiva.

2.1. Conceptos básicos

- **Atención plena al presente.** ¿Recuerdas cómo experimentabas las cosas durante los primeros años de tu vida? Sólo tenías consciencia de lo que sucedía en el presente, de lo que experimentabas a cada instante. Cuando veías algo por primera vez lo observabas con atención y curiosidad, con todos los sentidos. No tenías consciencia de que existieran el pasado o el futuro, no te sentías culpable por lo que habías hecho ni estabas pensando constantemente cómo serían las cosas en el futuro; simplemente estabas. Algo así es mindfulness: ser y estar, no cargar constantemente con preocupaciones y anticipaciones.
- **Consciencia en vez de piloto automático.** Antes de continuar, ¿podrías evocar una actividad cotidiana que realices con el piloto automático? Conducir, recorrer un trayecto habitual... Hacemos estas tareas sin ser conscientes de que las estamos haciendo, a menudo pensando en otras cosas. A priori el piloto automático nos ahorra energía en la ejecución de las tareas rutinarias; pero, a la larga, lo que hacemos es consumir más energía de la necesaria, llenando

nuestra cabeza de pensamientos y preocupaciones. Cuando propongo realizar estas tareas con la atención en el presente, en lo que se está haciendo en ese momento, la primera impresión es que esto va a requerir un gran esfuerzo cognitivo, pero no es así. Si empezamos a practicar mindfulness nos sentiremos con más energía cada vez; seremos más conscientes de lo que experimentamos, y tendremos la sensación de que aprovechamos más nuestro tiempo de vida.

- **Darse cuenta.** Mindfulness es algo tan sencillo y tan complejo como tomar consciencia de que tenemos una mente observadora, darnos cuenta de que no somos lo mismo que nuestros pensamientos. El concepto de “darse cuenta” es básico para la práctica. No tenemos que hacer un esfuerzo para dejar de pensar, o para modificar nuestra forma de sentir; simplemente tenemos que darnos cuenta de lo que pensamos y sentimos, de cómo nos sentimos con lo que pensamos, de la forma en que pensamos lo que sentimos.
- **Aceptación.** La aceptación genera muchas dudas. Para la mayor parte de la gente, aceptar tiene una connotación negativa y se confunde con resignación. Pero aceptar lo que nos sucede no implica que renunciemos a cambiarlo; implica que nos damos cuenta de lo que sucede, de lo que nos pasa, de lo que sentimos. Por ejemplo, si te rompes un pie y te ponen una escayola, lo habitual es que aceptes que tienes una escayola, que no intentes quitártela a todas horas ni negar que está e intentar caminar como si nada (aunque es posible que tu mente luche al principio contra ella: “*si no hubiera estado allí no me habría caído*”, “*soy demasiado torpe*”, etc). Esto es aceptación: no negar lo que ya está, ser conscientes de que está sucediendo, no intentar evitarlo ni negarlo.
- **No juicio.** En las culturas occidentales tendemos a culpabilizarnos por todo lo que nos sucede, a juzgarnos y enviarnos mensajes negativos de autocrítica. También hay una tendencia a clasificar las experiencias y emociones en positivas y negativas; a perseguir las primeras y evitar las segundas. Durante la práctica del mindfulness intentaremos identificar la autocrítica, pero sin

detenernos en ella. También intentaremos ser conscientes de cuándo estamos catalogando una experiencia o emoción como positiva o negativa. Las emociones en sí no son buenas ni malas; todas son necesarias y cumplen su función, informarnos de cómo nos afecta lo que nos sucede. Por eso es importante que las escuchemos. Esto no significa que no hagamos nada para cambiar; una vez más, es necesario tomar consciencia de la situación actual para decidir si queremos cambiarla, si podemos hacerlo y hacia dónde queremos ir.

- **Autocompasión.** Es un concepto muy relacionado con los dos anteriores y, por lo tanto, también puede resultar extraño para una mentalidad occidental. En la filosofía budista (que nos sirve como ejemplo para entender algunos conceptos pero que no estamos obligadas a seguir al pie de la letra) la autocompasión no tiene una connotación negativa, todo lo contrario. No puede haber verdadera compasión hacia las demás personas si no la hay hacia una misma, hacia uno mismo. Implica relacionarnos con nosotros mismos con amabilidad, sin juzgarnos, ofreciéndonos compasión y consuelo. Es un concepto que, como la aceptación, provoca mucho rechazo, porque evoca la autocomplacencia; el temor a ser demasiado blanda con una misma, a que si no nos juzgamos con la suficiente dureza, si no estamos siempre alertas a la forma en que hacemos las cosas, nos relajaremos demasiado y perderemos de vista nuestros objetivos. En realidad, es mucho más eficaz y saludable ejercer unas buenas dosis de autocompasión. La vida es una batalla de largo alcance y la única persona a la que vamos a tener siempre a nuestro lado es a nosotras mismas, a nosotros mismos; así que parece que merece la pena establecer y alimentar una buena relación.

2.2. Qué es eso de la consciencia

Además de la atención a la experiencia presente, la consciencia implica darnos cuenta de cuál es el contenido de nuestra mente y, por tanto, de que no somos nuestros pensamientos, sino algo más; somos la consciencia que observa esos pensamientos, que

puede relacionarse con ellos sin ser arrastrada. Es difícil de explicar, pero a medida que practiques irás familiarizándote este concepto. Es probable que te resulte familiar la sensación de barruntamiento, de tener toda la cabeza llena de pensamientos enmarañados unos con otros y que nunca paran; de desear que hubiera un botón con el que poder pararlo todo. Sin embargo, cuanto más intentamos evitar los pensamientos, con más fuerza aparecen. Nuestra estrategia, entonces, será relacionarnos con nuestros pensamientos de otra forma, con curiosidad y amabilidad, aceptando que están ahí, pero diferenciándonos de ellos y sin dejar que nos arrastren. No intentaremos dejar la mente en blanco, sino observar nuestros pensamientos. Tampoco intentaremos distanciarnos de ellos, ni de nuestras emociones. Nuestro objetivo no es la anestesia emocional, sino la consciencia.

2.3. Recomendaciones para la práctica

Lo ideal es el trabajo en grupo para compartir experiencias con otras personas, tener la ocasión de expresar y compartir dudas, debatir los conceptos hasta hacerlos tuyos... Pero el grupo no siempre es accesible, así que creo que es posible instaurar la práctica regular del mindfulness desde el autoaprendizaje. Para hacerlo, recomiendo la lectura de los textos mencionados en la bibliografía y el visionado del vídeo. *El camino del mindfulness* presenta un programa estructurado; *Vivir con plenitud las crisis* lo considero imprescindible para comprender los principios del mindfulness. En mi propio camino de aprendizaje han sido imprescindibles, también, los textos de Pema Chodron y Paul Gilbert; pero son sólo mis referencias, el punto de partida para que descubras y recorras tu propio camino.

3. RECURSOS

Junto con este documento están disponibles para descarga dos archivos:

- Meditación básica
- Lugar seguro

4. BIBLIOGRAFÍA

- Chodron, Pema (Gaia, 2012) *Cuando todo se derrumba*
- Gilbert, Paul (2015) *Terapia centrada en la compasión*
- Kabat-Zinn, John (Kairos, 2004) *Vivir con plenitud las crisis*
- Kabat-Zinn, John (2016) *Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* <https://www.youtube.com/watch?v=mmdqidh3-N4> Madrid, Nirakara y Universidad Complutense de Madrid
- Teasdale, John. D; Williams, M. (Paidós, 2015) *El camino del mindfulness*

NOTA: Este manual no sería posible sin el trabajo realizado con Beatriz Holguin Ponce, de Kaiden. Preparamos juntas dos talleres de Entrenamiento básico en mindfulness para el personal en sede de Médicos del Mundo, entidad a la que también agradezco su confianza.