

INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS

- ✚ ¿Qué es mindfulness?
- ✚ Atención plena
- ✚ Práctica de mindfulness
- ✚ Mindfulness en los campos de la psicología clínica y de la investigación básica
- ✚ Es importante en mindfulness: la compasión
- ✚ Algunos beneficios importantes, derivados de la práctica de la atención plena

¿QUÉ ES MINDFULNESS?



Mindfulness es una palabra polisémica, tiene muchos significados:

Mindfulness es una palabra inglesa que traducimos como “**atención plena**”. “Es un estado mental en el que el individuo es altamente consciente momento-a-momento y enfoca la realidad del momento presente, con apertura, sin juzgar, sin evaluar, sin establecer preferencias ni dejarse llevar por pensamientos o reacciones emotivas y reduciendo al mínimo el **piloto automático**” (Kabat-Zinn, 90, 96). “Los fenómenos de **atención plena** han existido en todas las culturas y se consideran patrimonio de la humanidad”.¹

¹ Presentación del Diploma de Especialización y Máster en Mindfulness, II Edición, p.2.

Espiritualidad Ser como niños-I

Mindfulness, Interioridad y Evangelio

Introducción a Mindfulness

Mindfulness es una disciplina para el crecimiento humano, “una psicoterapia científica avalada en múltiples evidencias disponibles que no tiene ninguna adscripción religiosa ni filosófica aunque sus raíces provienen de las técnicas orientales”².

Mindfulness es una forma de vida “asociada a una ética humanitaria y colectiva básica, intrínsecas al ser humano, que nos conectan con el resto de seres vivos y con nuestro entorno. Por ello, mindfulness puede ser uno de los más importantes motores de cambio de la sociedad actual en la búsqueda de nuevos modelos de convivencia más justos”.³

Mindfulness hace referencia a los programas estructurados basados en esta disciplina cuyo referente es el **Programa de Reducción del Stress basado en Conciencia Plena** también conocido como MBSR, desarrollado por el **Dr. Jon Kabat-Zinn** a finales de los 70 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU. Desde entonces se ha convertido en un referente en la medicina mente-cuerpo y en la psicología, concretamente de las Terapias de 3ª Generación.

ATENCIÓN PLENA



La atención plena es “un estado mental que emerge cuando traemos nuestra atención al momento presente con actitud de apertura, curiosidad y

² Ibídem, p.5.

³ Ibídem, p. 5.

Espiritualidad Ser como niños-I

Mindfulness, Interioridad y Evangelio

Introducción a Mindfulness

aceptación, intentando no juzgar si es bueno o si es malo”.⁴ A esta actitud de apertura suele llamarse **mente de principiante** y nos capacita para ver las cosas como si fuera la primera vez que las viéramos. **Aceptación “es alinearse** con la realidad en la forma que adopta en este momento y decir sí a lo que ya es”.⁵ **No juzgar implica** suspender el juicio de forma que si un juicio aparece de manera involuntaria en la mente, que es muy normal, no nos implicamos en él, no seguimos su dictado sino que simplemente lo observamos, dejando que pase.

3

La atención plena es una facultad que puede desarrollarse mediante el entrenamiento adecuado. Para el Dr. Vicente Simón “la capacidad de prestar atención a lo que está sucediendo en cada momento está presente en cualquier ser humano, pero es infrutilizada y no somos todavía conscientes del extraordinario potencial que entraña” y el obstáculo mayor a lograrlo, somos nosotros mismos, “el distractor más poderoso es la incesante **cháchara intrapersonal** que se da en el escenario de nuestra mente”.⁶

PRÁCTICA DE MINDFULNESS



En mindfulness se habla de técnicas de la sabiduría humana o de la tradición universal.

La **práctica puede ser informal o formal**. Algunas informales son la meditación del teléfono, de la luz trasera o de la ducha.

⁴ GARCÍA CAMPAYO J. en Primer Congreso Internacional de Mindfulness, Zaragoza, 2014.

⁵ SIMÓN V., *Mindfulness y psicología: presente y futuro* en Rev. Colegio Oficial Médicos Comunidad Valencia Información Psicológica nº 100, 2010, p.164.

⁶ GOLEMAN D., *FOCUS, Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Kairós, Barcelona, 2013, p.66.

Espiritualidad Ser como niños-I

Mindfulness, Interioridad y Evangelio

Introducción a Mindfulness

La práctica formal puede centrarse en el cuerpo, en el movimiento o/y en quietud. La finalidad es desarrollar la **actitud mindful** en el día a día para poco a poco y bajo su influjo, vaya cambiando el entorno cercano y de este modo ser un motor de cambio de la sociedad, entre todos.

4

Algunas características de la **actitud “Mindful”**:

1. La **curiosidad y la apertura mental** ante lo que percibimos y experimentamos.
2. El **no aferrarse** a las cosas o a las experiencias: desapegarse, soltarlas, dejarlas que se vayan.
3. Una **disposición afectiva positiva** hacia el objeto observado: los pensamientos, emociones, las personas, los acontecimientos...

En la práctica para estar con atención plena, **nuestro cuerpo es nuestra principal herramienta**. La razón es que para regular nuestra atención son muy importantes los anclajes que establecemos por el cuerpo. Es el caso de la respiración, las sensaciones corporales, etc.

En la práctica, mindfulness es tanto la experiencia de permanecer en **el anclaje** como cuando percibimos nuestro flujo mental-sin involucrarnos- y cuando vuelvo de nuevo a mi anclaje elegido.

Las principales técnicas de mindfulness son:

1. Ejercicio de la uva pasa
2. Meditación en la respiración
3. Body scan
4. Meditación en el movimiento
5. Caminando con atención plena
6. Meditación en la bondad
7. Práctica de los 3 minutos
8. Mindfulness en la vida diaria
9. Tomar conciencia de los valores

MINDFULNESS EN LOS CAMPOS DE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA INVESTIGACIÓN BÁSICA



Son dos ámbitos en los que mindfulness se está manifestando como un instrumento revolucionario:

a) Psicología clínica: Es una de las principales psicoterapias de las denominadas de “tercera generación” para diferentes enfermedades físicas y psicológicas. “Este grupo de terapias se caracterizan por considerar los fenómenos mentales (pensamientos, emociones, etc.) como eventos privados no relacionados con la realidad y que el individuo puede observar de manera objetiva y con aceptación”.⁷

“A nivel clínico, mindfulness **ha demostrado su eficacia** en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como la depresión (la Guía NICE británica lo recomienda en depresión recurrente), ansiedad, trastorno obsesivo, trastornos de conducta alimentaria, adicciones, etc. También es eficaz en enfermedades médicas (cáncer, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares, etc.). Así mismo se ha usado con éxito en psicología laboral en coaching, recursos humanos y prevención de problemas como el burnout. Fuera del ámbito sanitario, se ha empleado en la educación infantil para el desarrollo de una mejor inteligencia emocional. Por último, el efecto de mindfulness en la estructura y función cerebral está siendo intensamente investigado con técnicas de neuroimagen, ofreciendo un mejor conocimiento de las estructuras que lo componen”.⁸

⁷ Presentación del Diploma de Especialización y Máster en Mindfulness, II Edición, p.1.

⁸ *Ibidem*, p.2.

Espiritualidad Ser como niños-I

Mindfulness, Interioridad y Evangelio

Introducción a Mindfulness

b) Investigación básica: “La disponibilidad y perfeccionamiento crecientes de **las técnicas de neuroimagen** hacen que nuestros conocimientos sobre lo que sucede en el cerebro cuando meditamos estén creciendo sin cesar y no hacen sino confirmar que la actividad mental propia de la práctica de mindfulness es capaz de cambiar significativamente el cerebro.... La demostración de modificaciones estructurales en el cerebro es importante; pues, nos indica que la práctica es capaz de provocar cambios bastante duraderos en el cerebro y no sólo modificaciones transitorias”.⁹

6

IMPORTANTE EN MINDFULNESS: LA COMPASIÓN



“El cultivo de la bondad amorosa (lovingkindness en inglés, metta en pali) tiene hondas raíces en la tradición budista y en ella es posible encontrar varias prácticas que desarrollan este aspecto de la conciencia plena y que actualmente se están incorporando a las técnicas terapéuticas basadas en mindfulness que se utilizan en la psicología clínica occidental. Dichas prácticas se han desarrollado en occidente en torno a los ejercicios que se llaman “metta”, cuando lo que se cultiva es la bondad amorosa, y “compasión” (no confundir con “lástima”), cuando esa bondad amorosa se dirige a personas que experimentan cualquier tipo de sufrimiento. La compasión puede dirigirse hacia otras personas o hacia sí mismo, en cuyo caso se llama “auto-compasión”.¹⁰

⁹ SIMÓN V., *Mindfulness y psicología: presente y futuro*, p.10.

¹⁰ SIMÓN V., *Ibidem*, p.7.

Espiritualidad Ser como niños-I

Mindfulness, Interioridad y Evangelio

Introducción a Mindfulness

ALGUNOS BENEFICIOS IMPORTANTES DERIVADOS DE LA PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA



7

- a. **La atención plena** requiere una mente concentrada “produciendo a la persona, energía, claridad de mente y alegría”¹¹, además de favorecer el alcanzar un estado en el que hagamos lo que hagamos, **es excelente**¹².
- b. **La aceptación** de las experiencias tal como vienen conlleva beneficios importantes. Para Eckhart Tolle “la aceptación de lo inaceptable es la mayor fuente de gracia en este mundo.”¹³
- c. Cuando aceptas la situación, en el sentido que dejas **que la situación sea**, sigue diciendo Tolle “de repente dispones de una enorme energía. Cuando mantienes una **relación no reactiva con las experiencias**, muchas veces lo que antes hubieras llamado “malo” dará un giro rápido, cuando no inmediato, mediante el poder de la vida misma. **Cuando te abstienes de etiquetar** mentalmente las cosas, de considerarlas buenas o malas, que cuando va más allá del hábito de nombrar, entonces, **el poder del universo se mueve a través de ti**”.¹⁴

¹¹ GARCÍA CAMPAYO J., Artículo *La práctica del “estar atento” en medicina. Impacto en pacientes y profesionales*, p.1.

¹² DAVIDSON R. en *FOCUS, Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*, p.37.

¹³ TOLLE E., *El silencio habla*, Gaia, Madrid, 2003, p.71.

¹⁴ TOLLE E., ob. cit., p.123.

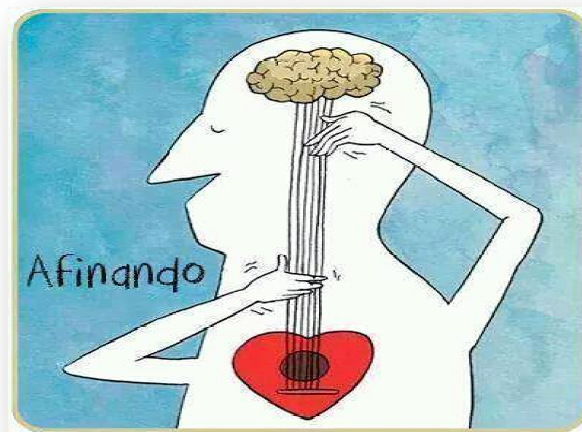
Espiritualidad Ser como niños-I

Mindfulness, Interioridad y Evangelio

Introducción a Mindfulness

- d. **Cuando estamos atentos al momento presente**, en vez de mantener el **dialogo interior** con nosotros mismos, el estado mental que conseguimos está asociado a los **circuitos neuronales de la felicidad** ya que como afirma el Dr. Vicente Simón: “Cuando concentramos nuestra atención en lo que está sucediendo en el presente, bien en nuestro cuerpo, bien en el mundo exterior, **dejamos de rumiar** sobre el pasado y de preocuparnos acerca del futuro. Eso es bueno porque, ponemos en marcha los circuitos de la felicidad”.¹⁵
- e. La **toma de conciencia de nuestros contenidos mentales** favorece diferentes aprendizajes. Uno de ellos es el distanciamiento de nuestros propios pensamientos “que nos introduce en una percepción de la realidad caracterizada por la admiración, **el asombro, la contemplación, la gratitud, la gratuidad, el desapego, el amor universal**”.¹⁶
- f. Otro proceso que se va produciendo es el de **la desidentificación** de esos contenidos mentales que “nos conduce al reino de la libertad, en el que somos revestidos con una nueva capacidad de ver y un modo nuevo de actuar. El nuevo modo de actuar se caracteriza, a su vez, por la lucidez, el desapego, la libertad interior, la liberación radical-liberación, sobre todo, del yo y de sus movimientos egocéntricos y narcisistas-y el amor entregado, **compasivo y universal**”.¹⁷

¿Merece la pena practicar mindfulness o atención plena?



¹⁵ Entrevista al Dr. Vicente Simón. <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/vicente-simon-la-meditacion-nos-protege-del-envejecimiento-cerebral>, 21 del 20 de 2009.

¹⁶ MARTÍNEZ LOZANO E., Donde están las raíces, Narcea, Madrid, 2006, p. 85.

¹⁷ MARTÍNEZ LOZANO E., ob. cit., pp. 85-88.