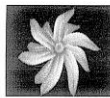


Mindfulness (Atención Plena)



El Mindfulness puede entenderse como " atención plena" o " consciencia plena", como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona esté presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Los términos atención, consciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, la intención de centrarse en el momento presente de forma activa, consciente y reflexiva. Propone vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto.



Mindfulness - MBSR - MBCT

Definición

“Prestar atención de manera particular,

intencionada,

en el momento presente y

sin juzgar.”

atención

intención + motivación

≠ evitación
acercamiento experiencial

Actitud de aceptación y
curiosidad



Kabat-Zinn, 1994

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena se ha integrado en la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

El doctor Jon Kabat-Zinn, es un referente mundial, por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Desarrolló el Programa de Reducción de Estrés basado en Conciencia Plena, también conocido como MBSR, acrónimo del programa en inglés (Mindfulness-Based Stress Reduction) a finales de los 80 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.

Las investigaciones y campos de aplicación han seguido una progresión geométrica y el MBSR se aplica, contando solo en USA, en más de doscientos cincuenta hospitales. Dada la implantación del trabajo social clínico, en Norteamérica, su aplicación fue inmediata, importándose desde el escenario clínico a los escenarios donde se interviene con individuos, empresas, familias, grupos y comunidades.

MBSR es una intervención psico-educativa que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico y es una de las intervenciones complementarias y alternativas reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EEUU, dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo que se centra en “las interacciones entre el cerebro, mente, cuerpo y comportamiento y en la forma en que los factores emocionales, mentales, sociales, espirituales y del comportamiento afectan a la salud”.

El programa MBSR trabaja sobre tres objetivos El programa MBSR enfatiza la capacidad “de parar y ver antes de actuar” para aprender a “responder en vez de reaccionar a los acontecimientos”. Las aplicaciones de MBSR se centran en tres ámbitos principales:

1. En el bienestar (Reducción de estrés, Tratamientos Complementario para enfermedades crónicas)
2. Reforzar habilidades personales (Actitud, Atención, Comunicación, Regulación emocional)
3. Una mayor presencia y conexión con las personas (Empatía, Confianza, Toma decisiones)

El principal grupo de técnicas en las que se basa el programa incluye:

- Scanners Corporales
- Movimientos Conscientes en suelo y en pie
- Meditación guiada
- Atención al caminar
- Así como otras técnicas complementarias para desarrollar una mayor Conciencia o Atención Ple

Mindfulness se emplea para referirnos tanto a un constructo teórico, una práctica y un proceso psicológico (estar consciente o atento 'mindful') que consiste en enfocar la atención en un objeto determinado (Germer, 2011). Dicho objeto suele ser, por lo general y en un primer momento, nuestra propia respiración. Una vez enfocada la atención en la respiración, se trata de observar nuestras sensaciones, sentimientos e ideas en el momento presente, es decir, en el "aquí y ahora", sin juzgarlas, dejándolas pasar.

La investigación básica en Mindfulness, desde este acercamiento fenomenológico a nosotros mismos, plantea cuestiones sobre la naturaleza de la mente y de cómo ésta se relaciona con nuestros procesos cognitivos, el cerebro, el cuerpo como un todo y lo que denominamos "el yo" (Kabat-Zinn, 2011, p.34). La investigación y aplicaciones prácticas de Mindfulness tienen lugar en materias como las neurociencias, la medicina, la psicología, la educación, el trabajo social y la psicoterapia.

Como proceso psicológico, Mindfulness, supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. O, simplemente, dedicar unos minutos diarios a percibir nuestro organismo, sin expectativa alguna; solo, para tomar consciencia de lo que nos está pasando, más allá de nuestras actividades o planes, y escuchar al cuerpo para ver con claridad y ser 'plenamente conscientes'. Pero para ello, hay que pasar de la "reactividad de la mente" (respuestas automáticas e inconscientes) a su "responsividad" (respuestas controladas y conscientes). Lo dicho implica cambiar o sacar nuestra mente del 'piloto automático'



El mundo, nuestra vida en él, nos proporciona un nivel de estímulos determinados: físicos, ambientales, sociales, familiares ...



Habitualmente **reaccionamos** a esos estímulos según hemos aprendido a través de nuestra familia, educación, entorno, ...



Estos patrones de reacción generan una experiencia vital, que al identificarnos con ella nos encarcela y limita, condicionando nuestra salud y los estados de bienestar y felicidad (1).

MINDFULNESS

Las capacidades desarrolladas a través de las prácticas de Mindfulness se integran como un nuevo recurso interno que permite ser consciente de los patrones reactivos automáticos y evolucionar hacia una relación con la experiencia más genuina y menos condicionada, aportando al sujeto la capacidad de elaborar respuestas de calidad ante los estímulos. Hecho que tiene repercusiones directas en sus niveles de salud y en el sentimiento de bienestar y felicidad.

El Método:

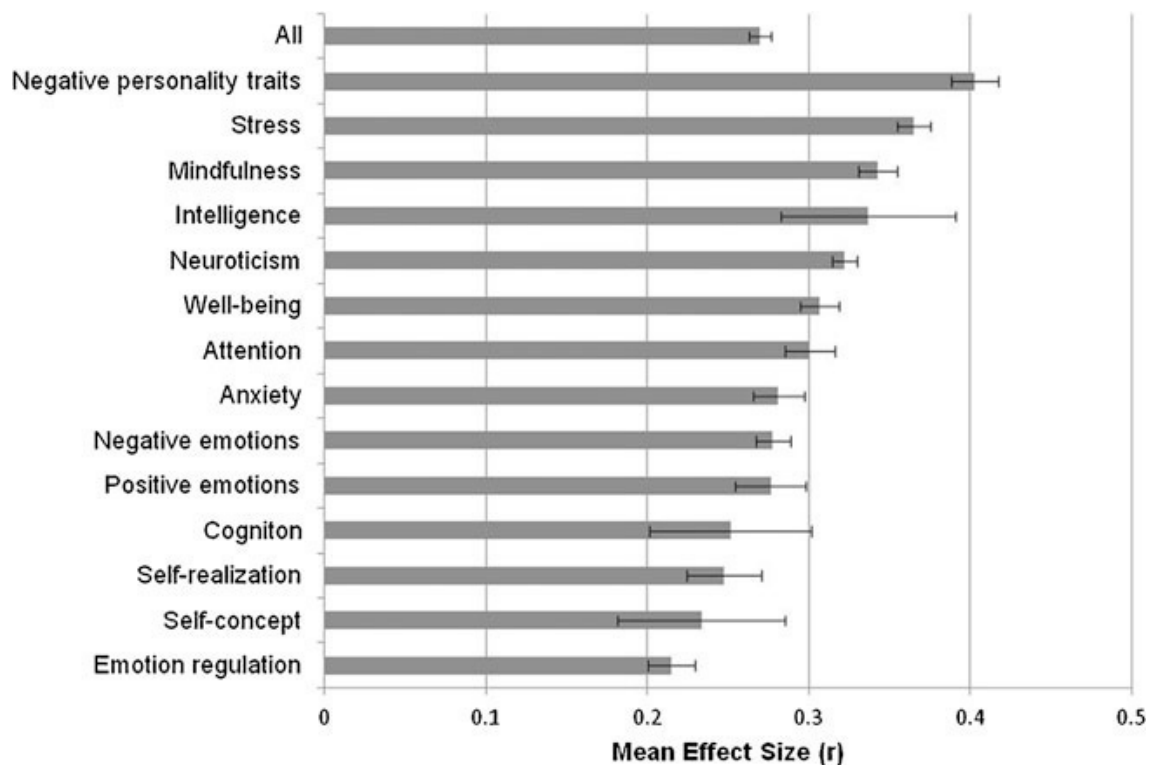
Mindfulness es un método para sosegar la mente, siendo su objeto de estudio cualquier cosa que nos ocurra en el presente (sensaciones, emociones, ideas o conducta). Según el entrenamiento del practicante, mediante distintas técnicas, la "atención" puede ir de la focalización en un solo objeto o evento (previamente elegido) a la "consciencia" de campo abierto (fenomenología del acontecer). Podemos, pues, ir de un solo objeto (como la respiración) a cualquier parte del cuerpo u objeto externo. Cualquier experiencia en "el aquí y el ahora" es un objeto adecuado de la atención plena.

Algunas de las técnicas más utilizadas son: a) respiración consciente; es la técnica de Mindfulness más fácil y común (el desafío es encontrar momentos para hacerlo en el ajetreo de la vida diaria) b) escaneo corporal o body scan; c) caminar conscientemente, siendo 'conscientes' del movimiento de los pies y de la respiración d) estiramientos conscientes de pie y en suelo, poniendo atención en los movimientos y partes del cuerpo implicadas en los estiramientos.

Beneficios:

Entre los beneficios derivados de la práctica de mindfulness se encuentran: significativa reducción de las distracciones, aumento de la concentración, reducción de los automatismos, minimización de los efectos negativos de la ansiedad, incremento de la autoconciencia, reducción y mejor manejo del sufrimiento y de la impulsividad entre otros.

Como resumen y acudiendo a un meta-analysis (Eberth & Sedlmeier, 2012) sobre los efectos del mindfulness adjuntamos la siguiente gráfica donde se puede apreciar el impacto en algunas variables de los entrenamientos en mindfulness:



Pero la mayor evidencia científica de la aplicación de 'Mindfulness' a distintos tipos de problemas y beneficios enumerados provienen de las neurociencias (D. Siegel, 2010, Davidson, 2011). A continuación se citan algunos de estos hallazgos:

Davidson et al. (2003), han encontrado evidencia del aumento de la lateralidad izquierda, lo que se asocia con estados y disposición afectiva más positivos y a su vez con una mayor sensibilidad a los estímulos positivos y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos; el citado autor, también ha encontrado evidencia de la influencia de la práctica en los mecanismos inmunitarios al comprobar que la meditación potenciaba la producción de anticuerpos. Ello abre todo un campo de investigación con fines terapéuticos.

En la misma línea autores de renombre como Hölzel y Sara Lazar han descubierto que la práctica de Mindfulness produce cambios anatómicos en el cerebro, habiéndose hallado incrementos significativos en la materia gris del cerebro, y en el grosor de la corteza cerebral.

Otros hallazgos, están relacionados con la percepción interpersonal, y el desarrollo de una mayor empatía y compasión (Siegel, D.2010; Davidson, 2011).

Bibliografía de Interés:

- Kabat Zinn, J (2004) "*Vivir con Plenitud las crisis*", *kairos*.
- *Thich Nhat Hanh: (2011) "El milagro del Mindfulness" Oniro 2011.*
- *Simón, Vicente (2011) Aprender a Practicar Mindfulness (2011)*
- Langer, Ellen J. (2007). *Mindfulness: La Conciencia Plena*. Paidós Ibérica Ediciones S.A

