



Descubriendo el *mindfulness*

Un método para ayudarnos a mejorar nuestra relación con el ahora, explicado a través de un artículo de Francisco Brera Rodríguez, profesor de la ECLAP.



Las prácticas meditativas de la **atención plena** o *mindfulness*, cultivadas desde hace siglos en las tradiciones contemplativas orientales, se han conceptualizado como habilidades psicológicas y están siendo adaptadas e incorporadas a la teoría, la práctica y la investigación en la psicología de la salud, la psicoterapia y las neurociencias (Miró, 2006), así como a la psicología del trabajo y de las organizaciones. Por tanto diremos que el *mindfulness* no es un descubrimiento moderno, aunque vivamos ahora su redescubrimiento en el marco de la cultura occidental (Simón, 2006). No existe una traducción exacta al

castellano del término inglés *mindfulness*, proveniente de la palabra *Sati* de la lengua Pali. Muchos autores se han decantado a traducirla como "Atención plena" o "Conciencia plena". Puede definirse como una actividad, aunque es más fácil de entender una vez que se experimenta, que siendo descrita con palabras. **Un estado de conciencia fomentado por diferentes técnicas meditativas.** En el marco budista el *mindfulness*, se trata como un método de ayuda a la reducción del sufrimiento, mejorar la convivencia y a promover cualidades positivas como la sabiduría, el *insight* o la compasión (Kabat-Zinn, 2003).





De un modo u otro todas las personas estamos familiarizadas con el *mindfulness*, ya que hace referencia a estar en contacto con la realidad en el momento presente, siendo totalmente conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo. Por tanto podemos decir que todos hemos, en numerosas veces, experimentado *mindfulness* en circunstancias de nuestra vida cotidiana.

El grado de conciencia con el que vivimos nuestras vidas tiene mucho que ver con la atención plena. Podemos vivir y trabajar con un “piloto automático”, con lo que no estamos prestando atención a lo que estamos haciendo, sino que solo estamos de cuerpo presente. Podemos por el contrario, vivir y trabajar con atención o conciencia plena, estando presentes con todos nuestros sentidos a lo que estamos haciendo. En la atención plena **se trata de ser consciente de lo que está pasando en el momento presente** sin juzgar o rechazar lo que está ocurriendo, tomar conciencia de nuestras experiencias internas y externas sin rechazar nada, sin aferrarse a nada (Palacios, 2006).

El *mindfulness* es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia.

El primer efecto de la práctica del *mindfulness* es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad y nos aproxima a per-

cibir la realidad tal como es. La práctica continuada del *mindfulness*, es un ambiente favorable, abre también la puerta a la aparición de estados modificados de conciencia (Simón, 2006). Así mismo, la atención plena también se refiere a lo que Damasio (1999) ha llamado “la sensación de ser en el conocer”, que se produce en el nivel de la conciencia central o nuclear. Existe suficiente consenso como para afirmar que el *mindfulness*, en cualquiera de sus formas de expresión, es un estado mental. Definimos el estado mental como el patrón total de activaciones del cerebro en un momento concreto en el tiempo y señala que un estado mental tiene dos funciones fundamentales: coordinar la actividad del momento y crear un patrón de activación cerebral que tendrá mayor probabilidad de reproducirse en el futuro (Siegel, 1999). Con la repetición de un estado mental, estamos incrementando la probabilidad de que estados parecidos se produzcan con una frecuencia cada vez mayor y esto equivale a decir que lo que al principio era un estado de la mente localizado temporalmente en un momento circunscrito, pueda convertirse en un rasgo del sujeto (Simón, 2006).

Fundamentos de la práctica de la atención plena

El cultivo de la atención plena requiere más que la mera acción de seguir un manual de instrucciones, solo cuando la mente se encuentra abierta y receptiva puede producirse el aprendizaje, la visión y el cambio. Por ello al practicar la atención plena debemos incorporar al proceso a nuestro ser. Kabat-Zinn en su libro *Vivir con plenitud las crisis*, nos habla de algunos factores fundamentales relacionados con la actitud básica en la práctica de la atención plena.

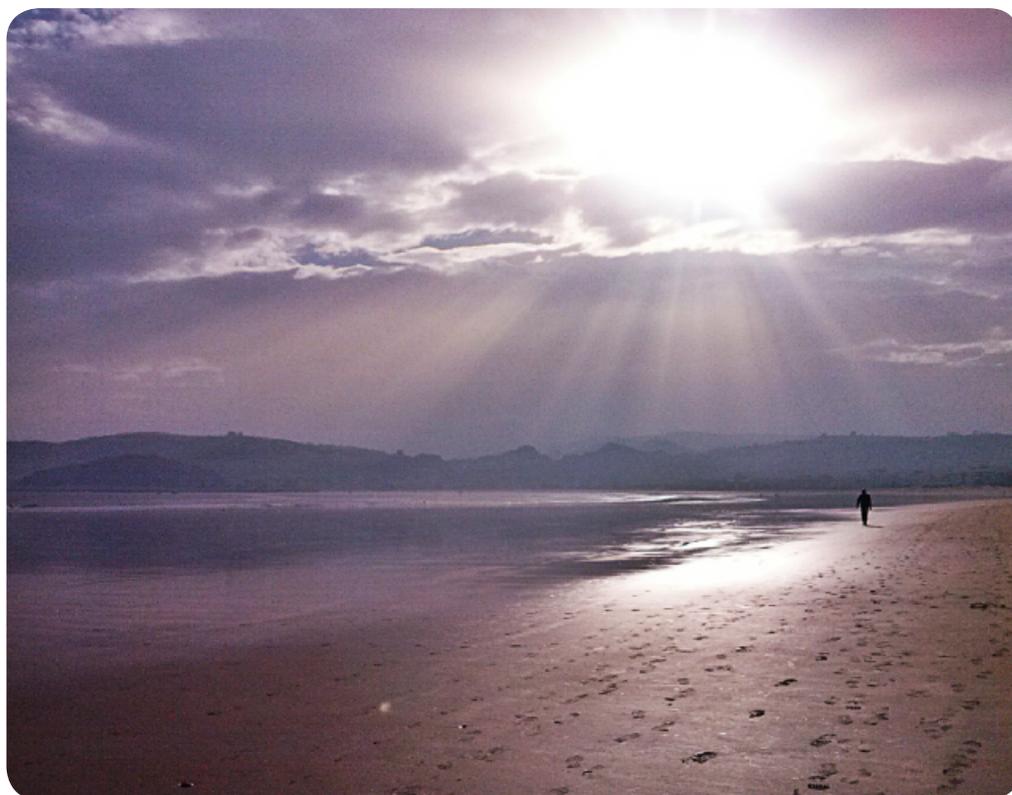




e-boletín

portada

diciembre



- **No juzgar:** Para cultivar la atención plena asumimos una postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia, lo que requiere una toma de conciencia del constante flujo de reacciones y juicios a experiencias internas y externas, para poder aprender a salir de ellas cuando nos sintamos atrapados. Al comenzar la práctica de la aten-

ción nos resultará sorprendente el hecho de que estemos juzgando nuestra experiencia constantemente. Esto, se convierte en una reacción mecánica de la que ni siquiera nos damos cuenta y que suele carecer de base objetiva. Estos juicios se convierten en una tendencia a dominar nuestras mentes, dificultando así nuestra capacidad para encontrar la paz interior. La práctica nos lleva a una **suspensión de juicios** y a la mera observación de cualquier cosa que pase (incluyendo nuestros propios pensamientos enjuiciadores) sin seguirla ni actuar sobre ella.

- **Paciencia:** Consideramos la paciencia como una forma de sabiduría que demuestra nuestra comprensión y aceptación del hecho de que las cosas se despliegan cuando les toca. Al practicar la atención plena cultivamos la paciencia hacia nuestro cuerpo y hacia nuestra mente. Nos damos cuenta de que no hay prisa por encontrar que nuestra mente se pasa el tiempo juzgando o por qué estamos nerviosos o asustados... Ya que hemos tomado un tiempo para tener esas experiencias que, cuando lleguen serán nuestra realidad y serán una parte de nuestra vida que se despliega en ese momento. La mayoría de las veces, nuestros pensamientos se llevan por delante nuestra percepción del momento actual y hacen que perdamos nuestra conexión con el presente. De modo que cuando estamos practicando con nosotros mismos, estamos destinados a encontrar "una mente propia". La paciencia es una cualidad muy útil para cuando nuestra mente está agitada y puede ayudarnos a aceptar la inseguridad de ésta recordándonos que no tenemos que ser arrastrados a sus viajes. La paciencia nos recuerda que no hace falta que llenemos nuestros





e-boletín

portada

diciembre

momentos con ideas o actividades para enriquecerlos, sino al contrario, estar abierto a cada momento y aceptarlo en su plenitud.

- **Mente de principiante:** Con frecuencia, dejamos que nuestros pensamientos y creencias sobre lo que “sabemos” nos impidan ver las cosas tal y como son. Por ello tenemos que cultivar “la mente del principiante” dispuesta a **verlo todo como si fuera la primera vez**, para así poder ver la riqueza del momento. Debemos de activar siempre la mente del principiante para no basarnos en las expectativas previas y permitiéndonos ser más receptivos a nuevas potencialidades y

evitar atascarnos en nuestra propia pericia. Tenemos que tener claro que ningún momento es igual a otro.

- **Confianza:** Para realizar una buena meditación debemos tener confianza en nosotros mismo y en nuestros sentimientos. Siempre es mejor confiar en nuestra intuición y en nuestra autoridad, antes que buscar una guía fuera de nosotros mismos, aunque de esta forma cometamos algunos “errores” en el camino. **No debemos imitar a otros**, sean quienes sean, sino confiar en nosotros mismos y dejarnos guiar por nuestra intuición, para poder ser nosotros mismos





e-boletín

portada
diciembre

con mayor plenitud. Es muy importante que estemos receptivos para aprender de otras fuentes aunque tengamos que vivir nuestra propia vida. Al practicar la atención plena practicamos la toma de responsabilidad de ser nosotros mismos, de escuchar nuestro propio ser y en confiar en él. Más fácil nos será tener confianza en otras personas y ver su bondad básica cuanto más cultivemos esta confianza.

- **No esforzarse:** Las personas solemos hacer las cosas para alcanzar algún fin, sin embargo en la meditación es diferente, no tiene objetivo alguno excepto el de ser nosotros mismos. Solo tenemos que prestar atención a lo que ocurre, si estamos tensos, pensemos en esa tensión. Hay que estar atento, no intentar aliviar esa tensión, si no permanecer presentes y practicar la atención plena. Para conseguir buenos resultados en la meditación debemos de aceptar las cosas tal y como son en cada momento, en vez de intentar lograr algún resultado. Con paciencia y práctica conseguiremos que el movimiento hacia **nuestros objetivos se realice por sí mismo.**

- **Aceptación:** La aceptación es **ver las cosas tal y como son**, aquí y ahora. Ya que antes o después tendremos que aceptar las cosas y adaptarnos a ellas, lo que normalmente sucede después de haber pasado una etapa de negación e ira. Estas emociones forman parte de procesos de sanación muy importantes para conseguir adaptarnos a cualquier cosa. Esto no significa que nos tenga que gustar todo y abandonar nuestros valores, sino que nos prepa-

remos para que, pase lo que pase, podamos actuar de forma adecuada en nuestra vida. En la meditación, cultivamos la aceptación del momento tal y como nos llega, intentando no imponer nuestras ideas sobre que sentir o pensar, estando muy receptivos y abiertos.

El mindfulness en el trabajo y vida cotidiana.

Una vez explicado que es el *mindfulness*, vamos a recomendar el libro de Ellen J. Langer Mindfulness. La atención plena que consideramos aplica a la vida cotidiana y al trabajo lo visto hasta ahora. Según la autora podemos “darnos cuenta”, despertarnos, ver como son las cosas y tomar conciencia para descubrir determinados comportamientos automáticos inconscientes que dirigen nuestras conductas e introducir cambios en los contextos donde se desarrolla nuestra actividad cotidiana, nuestra familia y nuestra casa, nuestros amigos y nuestros momentos de ocio, nuestro trabajo...

Siendo más conscientes descubriremos que **podemos elegir entre más acciones de las que creemos**, y la oportunidad de escoger actividades incrementará nuestra satisfacción con lo que hacemos y ayudará a prevenir el despido interior del trabajo o de determinadas relaciones. Nuestra percepción no consciente nos hace creer que en la mayoría de nuestras acciones diarias las opciones potenciales que alguna vez existieron se han olvidado. Ser conscientes de nuestras decisiones y opciones nos hace estar más vivos, vivir





e-boletín

portada
diciembre

con mayor plenitud cada momento, aumentando nuestra conciencia en lo que hacemos y reduciendo los automatismos.

La atención plena o *mindfulness* puede aumentar la flexibilidad, la productividad, la innovación y la satisfacción con lo que hacemos, si somos capaces de aceptar el presente e introducir cambios, ver que las reglas no son fijas y que no existe una perspectiva única.

La atención plena nos ayuda a centrarnos en el proceso, agudizando nuestro poder de apreciación y nos hace sentir mejor constantemente con nosotros mismos. Muchos de nosotros pasamos el día en el trabajo, viajando al trabajo, pensando en el trabajo, en los compañeros, usuarios, jefes o subordinados, preocupados por el trabajo o planificando el trabajo futuro, pero no solemos reconocerlo, lo que nos convierte en cautivos de los pensamientos automáticos.

Cuando somos conscientes de los automatismos que gobiernan nuestra vida y nuestro trabajo e introducimos cambios en el contexto, se renueva nuestra energía y se reduce la fatiga y el hastío. La práctica del *mindfulness* puede ayudarnos a ser más conscientes, sentirnos más serenos y reducir nuestros miedos, nuestra ira y nuestra ansiedad, viviendo más plenamente en el aquí y en el ahora, viviendo el esplendor del momento presente en contacto con nosotros mismos.

Referencias:

- Botella, L. & Pérez, M. A. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de psicoterapia*. Vol.17(66-67), pp.77-129.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós.
- Miró, M.T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y



- mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia*. Vol.17(66-67), pp. 31-76.
- Palacios, A.G. (2006). Mindfulness en la terapia dialéctico- comportamental. *Revista de psicoterapia*. Vol.17(66-67), pp. 121-132
- Simón, V.M. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*. Vol.17(66-67), pp. 5-30.
- Langer, E. J. (2011). *Mindfulness, la atención plena*. Madrid. Paidós

