

TEMA 4.

Beneficios de Mindfulness

¡Simplemente detente!

*Siente a fondo el momento presente y
experimentarás una verdadera paz y alegría*

Nhat Hanh

Mindfulness, un fin en sí mismo

Kabat-Zinn ha señalado que Mindfulness consiste en el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando momento a momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención.

La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos, familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro.

En esencia, Mindfulness es un fin en sí mismo, supone una forma de vivir, practicando en nuestras actividades habituales el ser conscientes de lo que estamos haciendo. Como dice Nhat Hanh, *“mientras lavas los platos debes lavarlos simplemente, lo cual significa que mientras lo haces eres totalmente consciente de ello. En esos momentos estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, siendo consciente de mi presencia, pensamientos y acciones”*. Consiguiendo de esa manera un estado de “plena atención” que impide que nuestra mente divague, de un lado a otro, dejándose llevar por la multitud de pensamientos que la asaltan constantemente.

Los regalos de Mindfulness

Según Kabat Zinn, los siguientes tres pasos ayudan a entender por qué la Atención Plena es clave:

1. Porque cuando estamos plenamente conscientes a lo que sucede no lo juzgamos
2. Porque prestar atención a lo que nos sucede sin juzgarlo supone aceptarlo y esto nos libera del estrés, la ansiedad, el miedo y tantas otras emociones difíciles derivadas de nuestros hábitos emocionales y automatismos.
3. Porque esa aceptación sin juicio no es otra cosa que **amor incondicional**

La práctica de la atención plena nos permite **fluir** con la vida, aceptando lo que nos trae, soltando controles y apegos. Hacemos nuestra la libertad para responder en vez de reaccionar automáticamente, para actuar de forma más

*Ningún problema puede ser
resuelto desde el mismo
nivel de conciencia en el que
se creó*

Albert Einstein

sabia y centrada, desde una mayor comprensión global. Mindfulness nos entrena para **parar y observar**: desde ahí nos damos cuenta de cuál es el estado de nuestra mente en ese momento, cuál es el estado de nuestro cuerpo

o cómo está nuestra respiración, en vez de dejarnos arrastrar por hábitos o impulsos automáticos que una vez que se desencadenan no sabemos a dónde nos pueden llevar.

La práctica de Mindfulness amplifica el nivel de comprensión de uno mismo y de la vida en general. La persona que vive con conciencia plena desarrolla la capacidad de atestiguar y desidentificarse de todos los fenómenos que aparecen en el campo de la conciencia, bien sean pensamientos, emociones o sensaciones.

Progresivamente esta desidentificación favorece el descubrimiento de la verdadera identidad y el acceso a un nivel más profundo de autoconocimiento.

La práctica de Mindfulness desarrolla asimismo el enfoque de la atención y favorece la **autogestión emocional saludable**. A través de Mindfulness podemos aprender a reconocer y aceptar nuestras emociones más difíciles sin necesidad de huir de ellas, sepultarlas o proyectarlas a otros.

Son muchos los estudios científicos que ofrecen evidencias suficientes para animarnos a llevar una vida consciente. Aquí mostramos una lista de los principales beneficios de la Atención Plena:

1. Genera un estado de equilibrio emocional relacionado con el bienestar y la calma
2. Favorece estados de ánimo positivos y un mejor afrontamiento de los negativos
3. Mejora nuestra forma de pensar y de gestionar nuestros pensamientos, nos hacemos más reflexivos y reducimos el mal hábito de rumiar las cosas o *darle vueltas en la cabeza*
4. Facilita reconocer a tiempo los primeros signos de un problema, ayudando a resolverlo de forma más eficaz
5. Permite observar las consecuencias de un comportamiento, facilitando el cambio de conducta
6. Nos ayuda a exponernos a situaciones que antes evitábamos, porque dejamos de verlas como negativas y afrontarlas sin reaccionar a ellas inmediatamente
7. Facilita el conocernos mejor a nosotros mismos y con ello conocer mejor a los demás
8. Aumenta nuestra capacidad de regular las emociones y mejorar las relaciones personales
9. Tiene efectos positivos y saludables en la reducción de trastornos como la ansiedad, la depresión, los trastornos de alimentación o la psicosis, entre otros.

Además de estos beneficios psicológicos también mejora el **funcionamiento de nuestro organismo**, ya que se ha constatado que:

- Refuerza el sistema inmunológico y mejora los cuadros de enfermedades crónicas
- Reduce el estrés y el dolor crónico
- Mejora trastornos como la fibromialgia, la psoriasis o el cáncer.

Los estudios ponen de manifiesto que la práctica de la Atención Plena produce cambios duraderos a corto, medio y largo plazo, en la estructura

interna del cerebro. Estos cambios permiten una mejor integración de la información, una mayor flexibilidad de respuestas y una reducción de las consecuencias negativas del estrés en nuestra salud física y emocional.

Mindfulness favorece la activación prefrontal izquierda del cerebro, potenciando los estados de ánimo positivos. Favorece la ecuanimidad y una mejor capacidad para hacer frente a emociones y situaciones difíciles.

Desarrolla la **calma**, la **empatía**, la **aceptación** y la **compasión**. Fomenta el bienestar psicofísico general y permite establecer una relación diferente con lo que ocurre, es decir, el desarrollo de la actitud Mindfulness activa una perspectiva diferente hacia nosotros mismos y nuestra experiencia basada en la empatía, la compasión y la amabilidad.

En la actualidad, la literatura científica interesada en los beneficios de la práctica de la Atención Plena para la salud, es cada vez más abundante. Mindfulness se está empleando exitosamente en el ámbito educativo, con los profesores (reduciendo el estrés docente, las bajas por enfermedad médica, la depresión, el burnout, etc.) y con los alumnos (aumentando el rendimiento académico, mejorando el autoconcepto y las relaciones interpersonales, reduciendo la agresividad y la violencia, etc.).

En lo que se refiere al trabajo con niños y adolescentes, trabajos como **“Mindfulness Education Program for Children”** desarrollado en Canadá, señalan los beneficios potenciales de Mindfulness en el área educativa:



- Mejora la memoria
- Mejora la concentración
- Mejora el autocontrol
- Potencia la empatía y la comprensión hacia los demás
- Desarrolla habilidades naturales de resolución de conflictos
- Disminuye la ansiedad
- Aumenta la capacidad de darse cuenta o ser consciente
- Mejora de forma general la salud

Mindfulness también se está utilizando en otros ámbitos muy diversos con resultados satisfactorios, entre los que destacan el contexto familiar, deportivo, empresarial, penitenciario, hospitalario, etc.

Por todo ello, Mindfulness ha acaparado la atención de la psicología y otras disciplinas científicas, como las neurociencias, la psiconeuroinmunología y la biología, las cuales están abordando a través de diferentes tipos de investigaciones, las múltiples aplicaciones y efectos de Mindfulness desde un punto de vista riguroso y científico.

Mindfulness en niños y adolescentes

Entendiendo Mindfulness como una forma de vida, el trabajo con niños y adolescentes tiene especial sentido porque es en estas etapas donde se cimentan las actitudes y los recursos del adulto, precisamente para relacionarse con la vida. Sabemos que Mindfulness mejora el rendimiento

escolar, fomenta el autocontrol, incrementa los niveles de atención.... Pero más allá de estos parámetros fácilmente objetivables, Mindfulness lo que verdaderamente aporta al niño y adolescente es un profundo trabajo de conexión consigo mismo: con su cuerpo y sus sensaciones, con sus pensamientos y con sus emociones, desde donde se despliegan relaciones integras y sanas con los demás y por supuesto consigo mismo. Los niños y adolescentes que incorporan Mindfulness son personas con una visión más clara y en general, menos reactivos.

Las técnicas y herramientas Mindfulness contribuyen a que los niños y adolescentes aprendan **a identificar y a gestionar de forma más creativa sus diferentes estados emocionales**. Les proporcionan herramientas sencillas que les permiten ir aprendiendo a **conectar con sus emociones**, y por tanto ya no necesitan taparlas o avergonzarse de ellas ni tampoco se dejarán desbordar y dominar tan a menudo por aquellas menos aceptadas socialmente o en su entorno familiar o cultural (ira, tristeza, miedo....).



Aprenden también a observarlas sin sentirse culpables y reconociendo que en diferentes momentos del día las emociones van cambiando y por tanto son pasajeras, aparecen, se mantienen un tiempo, y luego desaparecen para dar paso a otras.... desarrollan la habilidad de escuchar el mensaje profundo de la emoción.

Mindfulness aplicado a las relaciones humanas nos permite hacernos conscientes de lo que nos está sucediendo cuando interactuamos con los demás, respirarlo, acogerlo y dirigirnos a nosotros mismos aprecio, cariño y aceptación ante aquello que nos pueda producir sufrimiento. La práctica sostenida de Mindfulness capacita para ir familiarizándonos con el silencio. Introducir la escucha en presencia y en silencio en las relaciones humanas favorece la **empatía** y la conexión que está por encima de todo aquello que como seres humanos nos crea conflicto y nos separa de los demás. Y si aprendemos a escuchar nuestras necesidades en momentos de silencio e introspección y a expresarlas desde niños, no tendremos que suplir estas carencias de adultos, ni seguramente presentaremos tantas dependencias a todos los niveles que nos limitan y esclavizan. Gran parte de los problemas emocionales de los adultos se deben a situaciones y vivencias que provocaron la aparición de emociones que no se pudieron vivir, identificar, sentir y expresar plenamente en la infancia y adolescencia.

Un niño que aprende que sentir emociones es algo natural, y puede expresarlas siendo escuchado por un adulto consciente y también por sus compañeros, desarrolla asimismo la **capacidad de escuchar con atención y presencia** cómo otros las expresan, y seguramente irá mucho más ligero de estos pesados equipajes por la Vida

como adulto, en su entorno laboral y familiar, podrá generar formas creativas y compasivas de abordar los retos que las relaciones vayan presentándole a lo largo del camino.



Mindfulness además nos enseña a observar sin juicio, con plena aceptación.

El niño y adolescente que aprende que no es lo mismo lo que sucede que su percepción y juicio sobre lo que sucede, va desarrollando **aceptación y compasión hacia sí mismo**, lo cual fortalecerá su autoestima y abrirá su mente a otras formas de visión e interpretación de la realidad.

En un mundo cada vez más intercultural, aceptar que el otro puede tener otro punto de vista diferente al nuestro, que podemos ponernos en su lugar y

aun así seguir manteniendo nuestra propia individualidad, ayuda a los niños y adolescentes a **sentir unidad**



en vez de división, compañerismo y solidaridad en vez de aislamiento e intolerancia, y a la vez favorece que puedan seguir desarrollando sus potencialidades como seres únicos que son, sin sacrificar sus dotes y talentos personales en la búsqueda de la aceptación de sus iguales ni de sus mayores.

La práctica sostenida de Mindfulness **fortalece la perseverancia y la paciencia.** Aprendemos que de la misma forma que una y otra vez enfocamos nuestra atención en la respiración o en la técnica elegida, nos distraemos a los pocos segundos, y luego volvemos a enfocar la atención de nuevo, así podemos ir fortaleciendo nuestra concentración en áreas de la vida tan importantes como el estudio, la auto-observación, la escucha de las propias necesidades, la percepción de las diferentes sensaciones y por tanto el cuidado de nuestro cuerpo, etc. La perseverancia nos ayuda a comprender que una y otra vez aparecerán retos y junto con ellos formas de superarlos y seguir creciendo y madurando, diferentes retos en diferentes etapas de la vida...

La ventaja de las técnicas Mindfulness es que son muy sencillas, se adaptan a cualquier edad, y se pueden practicar e incorporar a la vida diaria, al aula, a la vida familiar, etc.

Reflexión

- Describe los beneficios de Mindfulness que te resultan más interesantes
- Explica cómo Mindfulness contribuye a que los niños y adolescentes desarrollen una empatía más profunda y relaciones interpersonales más conscientes

Recursos audiovisuales

Película Kung Fu Panda, el secreto de los 5 furiosos

<http://www.youtube.com/watch?v=PwCbNNrDHTY>

Prácticas

STOP

Date un tiempo de vez en cuando para detenerte, respirar y observar lo que ocurre, en tu cuerpo y sus sensaciones, en tu mente y sus pensamientos, en tu corazón y sus emociones...

Hacer esto consciente te saca del círculo de la inconsciencia, te trae al presente y ayuda a relajarte, ya que permites con ello que tu cuerpo, tu mente y tu corazón se escuchen mutuamente.

Quizás descubras que tienes los hombros levantados, la mandíbula apretada o el cuerpo tenso; quizás sencillamente sientas hambre o necesites descansar, o quizás baste con que recuerdes la necesidad de regresar al presente.

Puedes hacer un STOP cuando te sientas tenso, alterado o estresado.

También puedes programar esta práctica cada cierto tiempo utilizando por ejemplo la alarma del móvil...

Se trata de decirte interiormente ¡STOP! y llevar a cabo lo que la palabra indica

S = Stop, me detengo... (En inglés stop)

T = Tomo aire, respiro... (Take a breath)

O = Observo... cuerpo, pensamientos, emociones... (Observe)

P = Prosigo con lo que estaba, continúo desde la consciencia (Proceed)

Conviértete en gestor activo de tu salud; desarrolla la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil o intenso que sea, de manera más tranquila y equilibrada.

Reaccionar versus responder

Presta atención a lo que está ocurriendo en los momentos en los que te descubras reaccionado de forma automática ante algo. La consciencia plena te proporciona un proceso por el que puedes darte cuenta de tus emociones difíciles conectadas con esas reacciones automáticas. Así podrás detenerte intencionadamente y enraizarte todo lo posible en tu cuerpo y en tu respiración para encontrar formas más imaginativas de responder con sabiduría y con un corazón más abierto.

En momentos como estos lleva la atención a tu cuerpo y a tu respiración. También puedes aplicar una atención curiosa, abierta y afectuosa a los pensamientos y sentimientos que tiñan el momento.

Puedes observar lo que esté surgiendo y experimentar respirar con los pensamientos y sentimientos, sin aferrarte a ellos ni apartarlos, ni dándoles más vueltas, sino simplemente acogiéndolos conscientemente y amablemente.

Aunque esta práctica puede suponer todo un desafío en momentos emocionalmente intensos, con el tiempo puede conducir a nuevas revelaciones y aperturas.

Puede que sea especialmente útil, e incluso revelador, no apresurarse a arreglar o modificar la situación. En ese momento intenta ver las cosas desde la perspectiva del otro

¿cuáles podrían ser sus sentimientos y necesidades?

¿qué es lo que podría necesitar de mi?

Aceptando la intensidad de ese momento, ¿puedes encontrar alguna manera de responder que sea menos automática y más apropiada, y que conduzca a construir confianza?

Si estás desconcertado o confuso con respecto a qué hacer o cómo responder en un momento complicado, considera no hacer nada al menos por el momento.

Investigación:

Cuando te sientas perdido o no sepas qué hacer, acuérdate de quedarte quieto, en silencio...

Permanece quieto. Los árboles delante y los arbustos a tu lado no están perdidos. Donde quiera que estés se llama Aquí, y debes tratarlo como a un desconocido poderoso, debes pedir permiso para conocerlo y ser conocido.

El bosque respira. Escucha.

Responde, he creado este lugar a tu alrededor, si lo abandonas puede que vuelvas de nuevo, diciendo Aquí.

No hay dos árboles iguales para Cuervo.

No hay dos ramas iguales para Jilguero.

Si lo que el árbol o el arbusto hacen te pasa desapercibido, sin duda estás perdido.

Permanece quieto.

El bosque sabe dónde estás.

Debes permitirle que te encuentre.

David Wagoner

Medita sobre la totalidad del momento, llevando tu atención total a la situación, a ti mismo, a ellos... al hacerlo trascenderás... y la totalidad de tu ser (cuerpo, mente y corazón) percibirá intuitivamente lo que hay que hacer. Y si en algún momento no lo tienes claro, quizá lo mejor sea no hacer nada hasta verlo con mayor claridad.