

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

¿Qué es Mindfulness?

Definición: Atención, consciencia y recuerdo. Hace referencia a la capacidad **de prestar atención momento a momento dada una situación**. Fomenta la presencia en el aquí y ahora, con una actitud abierta, amable y curiosa, permitiendo y aceptando la totalidad de la experiencia (Kabat-Zinn, 1994). Además, se refiere a la auto observación y a la actualización de nuestra propia visión del mundo (de vernos como personas aisladas, a vernos como personas interconectadas con el resto de los seres dentro de un sistema global).

Así, se fomenta la transformación de la mente condicionada y sus patrones de pensamiento, dejando que se revele la naturaleza de la realidad tal como es, no como parece ser.

La sabiduría que surge de la práctica nos recuerda que esa consciencia amable siempre permanece ahí, que podemos acceder a ella siempre que queramos y que de ella surge la esencia de la vida.

Se utilizan técnicas **formales** y técnicas **informales**:

Las técnicas formales reúnen una serie de recursos concretos para fomentar la concentración, la introspección y el amor compasivo. Durante su ejecución dedicamos el tiempo exclusivamente a ello.

Técnicas: Meditación de concentración, escáner corporal y amor compasivo.

Las técnicas informales engloban una serie de estrategias para desarrollar nuestra capacidad de atención durante actividades cotidianas.

Ejemplo: mientras comemos, mientras nos duchamos, para estar más presentes con el resto de personas etc.

MINDFULNESS (Lo que SÍ que es o implica)

- La práctica mejora nuestra capacidad de atención, y es dicha capacidad la que nos permite observar la realidad tal cual es, observar los propios contenidos de la mente o sucesos que ocurren dada una circunstancia.
- No podemos cambiar las cosas que nos suceden, pero sí podemos **modular la manera en la que nos enfrentamos a ellas.**
- Un método para incrementar el equilibrio emocional.
- Es **un arte de vivir** diseñado para contribuir positivamente en la sociedad.
- Un método que reúne estrategias, técnicas y actitudes que nos capacitan para afrontar las tensiones y los problemas de una manera más tranquila y eficaz.
- **Mindfulness implica acción** no reacción, la reacción es siempre inconsciente, y la inconsciencia es acción descontrolada (proporcional o no a los hechos). La acción consciente implica **que elegimos** conscientemente responder a un hecho de manera que nos parece más ajustada, sin dejarnos arrastrar por la intensidad emocional del momento.

MITOS COMUNES (lo que NO es Mindfulness)

- La meditación Mindfulness se realiza para dejar la mente en blanco.
- Practicamos Mindfulness para eliminar los pensamientos negativos.
- Practicamos Mindfulness para alcanzar a nuevas dimensiones o estados alterados de consciencia.
- Mindfulness es un entrenamiento intelectual o filosófico.
- Mindfulness es un tipo de relajación o técnica para dormir mejor.
- Mindfulness es una huida de los problemas diarios.

En esta práctica no se persigue ni cambiar los pensamientos ni eliminarlos, tan solo dejar de reaccionar a ellos sean cuales sean.

OBJETIVOS DEL MINDFULNESS

Potenciar el equilibrio de la mente

La mente es como una balanza en la que, cuando se identifica con algún juicio, gusto o rechazo pierde el equilibrio y se ve arrastrada por la avalancha emocional. Cuanto más potenciemos el poder de la atención, que es la cualidad de la conciencia que nos permite elegir sin dar prioridad a ningún tipo de preferencias, mejor podremos responder ante las adversidades sin que dicha avalancha nos abrume.

Ir más allá de los conceptos

Solemos confundir la experiencia con las ideas que nos forjamos sobre ella, por lo que es importante aprender a diferenciar entre el **nivel conceptual** y el **nivel de la experiencia directa**.

Los conceptos construyen una percepción de la experiencia más o menos estable. Nos permiten anticipar, planear o describir experiencias, pero todo ello moldeado por nuestra subjetividad.

Por ejemplo, quizá tengas la experiencia de que disgusta algún tipo de género musical, una comida o alguna otra cosa. Entonces, surge una noción más o menos estable de lo que te gusta o te disgusta, pero la cuestión es que, si te abres a lo que realmente ocurre en el momento presente, te das cuenta de que la experiencia cambia constantemente momento a momento y es mucho más amplia que la idea que te pueden transmitir los conceptos. De este modo, si por ejemplo te disgustaba un estilo de música, comienzas a comprender que incluso dentro de ese estilo, hay canciones que se salen de la idea preconcebida que tenías.

De este modo, vamos descubriendo como muchos de nuestros gustos simplemente vienen condicionados por nuestras vivencias previas, nuestra cultura, los medios de comunicación etc., lo que nos ayuda a vivir la experiencia presente y aceptar las experiencias que anticipamos como desagradables con mayor apertura, sin resistencias, simplemente fluyendo con lo que se necesita en cada momento.

Otros objetivos:

- Reduce el dolor, el estrés y la tensión.
- Incrementa el bienestar.
- Incrementa la salud física, mejora las relaciones y la tolerancia al malestar.

- Incrementar la gestión de la atención y la regulación de las emociones.

COMPONENTES DEL MINDFULNESS

Contiene dos componentes principales (Kabat-Zinn, 2013; Bishop, 2002), uno el **componente atencional** que permite flexibilizar y potenciar nuestras capacidades atencionales y otro que es el componente de **la actitud**, que nos ayuda a desarrollar unas cualidades más favorables para nuestro bienestar.

1.- Componente atencional:

Desarrolla las capacidades atencionales: nos permite incrementar la atención sostenida, utilizar más efectivamente la atención a un objeto aislado (atención focalizada), o desarrollar la atención dividida en la que podemos atender simultáneamente dos estímulos a la vez.

Mejora la habilidad para separar pensamientos, imágenes y sensaciones: A veces reaccionamos a imágenes y pensamientos como si fueran hechos reales. Ocasionalmente, por el dolor que nos generan, reaccionamos a los hechos como si las hipótesis que nos inventamos fueran ciertas, compartiendo nuestro sufrimiento con personas que no tienen nada que ver con la situación original.

Disminuye la reactividad de eventos mentales: La naturaleza de la mente es reaccionar constantemente a lo que sucede en el entorno. Cuando estamos en peligro, la reacción nos puede salvar la vida, pero cuando nuestra mente reacciona como si estuviéramos en peligro (sin estarlo), se generan respuestas desproporcionadas a los hechos, moduladas por nuestra emoción. Mindfulness nos ayuda a **disminuir la reactividad desproporcionada**.

2.- La Actitud

La actitud en el Mindfulness hace referencia a la manera en la que vamos a tender a comportarnos ante una situación concreta. En el mindfulness, se trata de fomentar una actitud con las siguientes características:

No juzgar: Implica abandonar la tendencia a categorizar y juzgar la experiencia como buena o mala y dejar de reaccionar mecánicamente a la etiqueta que hemos puesto en vez de la experiencia misma.

Paciencia: este elemento nos invita a observar los procesos naturales de los acontecimientos sin tratar de precipitarlos ni forzarlos.

Mente del principiante: Se trata de permanecer libres de las expectativas basadas en experiencias previas. Con frecuencia nuestros pensamientos y creencias sobre lo que ya sabemos impiden ver las cosas tal y como son.

Confianza: Se refiere a responsabilizarnos de nosotros mismos y a aprender a escuchar nuestro propio ser (nuestro cuerpo, nuestra intuición).

Esfuerzo e intención: Se trata de abandonar el esfuerzo por conseguir resultados. Con la práctica regular de la consciencia plena, encaminada hacia los propios objetivos, el resultado se producirá por sí mismo. La práctica tendrá que ir motivada hacia nuestro interés de autoconocimiento, si lo que nos motiva es la obligación o el “deber” de practicar, nuestra mente terminará rebelándose.

Aceptación: Significa ver las cosas como son en el presente. Supone aceptarnos tal y como somos antes de pretender cambiar. Habitualmente la aceptación es el paso final de un proceso emocional intenso en el que primero negamos lo que ocurre, después nos llenamos de ira y finalmente ya vencidos logramos aceptarlo. Este proceso tan costoso puede cambiarse por el cultivo intencional de la aceptación. No se trata de que nos tenga que gustar todo o de adoptar una postura pasiva, sino de llegar a la voluntad de ver las cosas como son.

DOLOR + NO ACEPTACIÓN RADICAL = SUFRIMIENTO Y ATASCARSE
DOLOR + ACEPTACIÓN RADICAL = DOLOR Y PODER AVANZAR

Nota: Aceptar no significa resignación ni aprobación. Se puede aceptar algo que ha sucedido y al mismo tiempo no estar de acuerdo, porque, al fin y al cabo, una vez que ha sucedido no lo podemos cambiar, pero si podemos tratar de responder de la manera más eficaz posible para que las consecuencias de lo ocurrido no nos arrastren continuamente una y otra vez.

Referencias:

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction?. *Psychosomatic medicine*, 64(1), 71-83.

Kabat-Zinn, J. K. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. *Hyperion*, 78-80.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uk.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.