



## MINDFULNESS

**Yolanda Vaquero Martínez**

Psicóloga

Centro CLAVES. Badajoz

El mindfulness es en realidad una práctica, una manera de ser, no simplemente una buena idea o una técnica ingeniosa. Tampoco se trata de una moda pasajera. De hecho, tiene miles de años de antigüedad y se conoce como "el corazón la meditación budista", aunque su esencia, la atención y la consciencia plena, es universal.

La herencia de la tradición budista es la esencia de la práctica del Mindfulness. Desde 1970 Kabat-Zinn, a raíz de sus prácticas de zen, yoga y estudios con diversos maestros budistas, comenzó a integrar partes de esas enseñanzas con las de la ciencia occidental creando el programa de reducción del estrés basado en la atención plena.

### 1. ¿Qué es Mindfulness?

#### Definición

Mindfulness es la palabra inglesa empleada para traducir sati, un término del idioma pali que denota consciencia, atención y recuerdo (Sieges y col., 2009). La traducción de mindfulness al español no es fácil y se han empleado varias expresiones, siendo las más frecuentes las de "atención plena" y "consciencia plena". El término mindfulness es utilizado espacialmente cuando nos movemos en un contexto científico o académico, ya que su significado es más restringido y permite ser mejor definido y estudiado por la comunidad científica. En los contextos de la vida cotidiana y de la práctica de la propia mindfulness, la palabra más utilizada es la de meditación. Meditación tiene un significado menos preciso, ya que puede referirse a una variedad de prácticas muy diversas, pero es el término preferido cuando no nos movemos en un contexto marcadamente científico.

Las definiciones de mindfulness que se han propuesto son numerosas y la mayoría de ellas muy acertadas. Una de las definiciones más conocidas es la de Jon Kabat-Zinn,

director de la Clínica para la Reducción del Estrés y del Centro para la atención plena en la medicina, el cuidado de salud y la sociedad de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts: "Mindfulness (atención plena) es la *consciencia* que aparece al *prestar atención deliberadamente*, en el momento *presente y sin juzgar*, a cómo se despliega la *experiencia momento a momento*". Es pues una habilidad de la atención que nos permite centrar la mente en el presente. Estar atentos a la plenitud de esta experiencia del momento presente, nos pone en contacto con la realidad en la que vivimos y con lo que acontece en nuestro mundo interior.

#### En qué consiste la práctica del mindfulness.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Toronto, dirigidos por Scott Bishop (2004) ha propuesto un modelo de mindfulness que distingue dos componentes. El primer componente es lo que ellos definen como la *auto-regulación de la atención* de manera que se mantenga en la experiencia inmediata. Y el segundo componente implica una *orientación* particular hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por curiosidad, apertura y aceptación.

*Primer componente, la instrucción fundamental. ¿En qué consiste?*

Aparezca lo que aparezca en la mente, simplemente obsérvalo. Ésta es la instrucción fundamental de mindfulness. Se trata de ser consciente, de observar, de constatar lo que está haciendo la propia mente en el momento en que dicha acción se está produciendo. Nos damos cuenta de lo que está pasando, nos hacemos conscientes de ello. Tan sencillo como eso. Es fácil de decir, pero difícil de llevar a cabo, al menos durante periodos de tiempo prolongados.



### ¿Qué puede observarse?

Cualquier información procedente de los cinco sentidos tradicionales (vista, oído, tacto, olfato y gusto). Las señales que proceden del interior del cuerpo, del mundo físico interno (toda la información propioceptiva de los músculos y articulaciones, las sensaciones y dolores viscerales y la información del sistema vestibular). Un tercer tipo de fenómenos de los que podemos hacernos conscientes es lo que se engloba generalmente bajo el concepto de actividad mental, es decir, las emociones, los sentimientos y los pensamientos.

### ¿Cuándo se produce la observación?

Mindfulness es algo que acontece siempre en el presente. Si nos salimos del presente dejamos de estar en mindfulness o atención plena.

### ¿Qué sucede cuando la mente observa su propia actividad?

Cuando observamos la actividad de nuestra propia mente surge en nosotros lo que se ha llamado el "observador" o "testigo". Al observar los contenidos de la conciencia, nos damos cuenta de que existe, por una parte lo observado y por otra el observador. Somos capaces de diferenciar entre los contenidos de la conciencia y la conciencia. Y entonces va produciéndose el fenómeno que denominamos desidentificación. Llamamos desidentificación a la ruptura o cese de la habitual identificación entre el yo y el contenido de la conciencia. Desidentificarnos de una experiencia concreta quiere decir que ya no nos consideramos idénticos a esa experiencia que estamos viviendo. "Tenemos" la experiencia, pero no "somos" la experiencia. La desidentificación es un proceso que va avanzando a medida que practicamos la meditación.

*Segundo componente, la actitud. ¿En qué consiste?*

Diversos autores han descrito la actitud adecuada enumerando una serie de características. Daniel Siegel establece: Curiosidad, Apertura, Aceptación y Amor. Jon Kabat Zinn propone siete fundamentos de la práctica: la mente de principiante, el no juzgar, la acep-

tación, el soltar o dejar ir, el no esforzarse o afanarse, la paciencia, la confianza, la constancia.

Aceptación no es igual a "resignación". Aceptar no significa renunciar a cambiar las cosas en el futuro sino tan sólo reconocer la realidad que ya existe en el presente. Sería algo así como no oponer resistencia a lo que ya es.

De gran importancia en la atención plena es el adoptar una actitud amorosa hacia el objeto de nuestra atención. La actitud de amor, de cariño, debe impregnar todo el proceso de observación de la realidad.

### Compasión y Autocompasión

Mindfulness consiste en tres habilidades o procesos mentales principales: Conciencia focalizada en un solo punto (concentración). Conciencia de campo abierto (mindfulness). Bondad amorosa o compasión. Ni la atención focalizada ni la conciencia de campo abierto aliviarán por sí solos el sufrimiento. Necesitamos la tercera habilidad de la meditación mindfulness. La compasión nos alivia incluso cuando no podemos cambiar nuestras circunstancias vitales. Fluye de manera natural cuando alguien a quien amamos sufre y podemos también proporcionársela a nosotros mismos. La autocompasión es de especial importancia porque como adultos que somos hace mucho tiempo que dejamos de tener una persona que cuide de nosotros, que sepa lo que sentimos en cualquier momento y que nos ayude.

### 2. Beneficios del Mindfulness

- La ansiedad, la depresión y la irritabilidad se reducen con la práctica regular de la meditación. Además mejora la memoria, los tiempos de reacción se agilizan y la energía mental y física aumenta.
- Las personas que meditan habitualmente disfrutan de unas relaciones de mayor calidad y más satisfactorias.
- Estudios realizados en diferentes lugares del mundo demuestran que la meditación reduce los indicadores clave de estrés crónico, incluyendo la hipertensión.



- La meditación también resulta eficaz en la reducción del impacto de enfermedades como el dolor crónico y el cáncer. Incluso puede ayudar a reducir la dependencia de las drogas y el alcohol.
- Los últimos estudios demuestran que la meditación refuerza el sistema inmunológico y por tanto, ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.

### 3. El niño atento: Mindfulness con los niños

La relación entre el cerebro y el cuerpo es cada día más clara, y no sólo por la forma en la que los humanos somatizamos los estados mentales y traducimos un disgusto en un dolor de estómago o en una mala digestión, sino en otras manifestaciones. De hecho, crece la hipótesis de que el cuerpo puede desarrollar cierta intuición más allá del cerebro; incluso de que el corazón transmite cierta información a través del campo electromagnético. Es posible que el corazón goce de alguna sensibilidad que podría elevarlo a la categoría de un segundo cerebro. Esta relación entre cuerpo y mente se aprecia de forma muy evidente durante la meditación y el efecto que la quietud corporal genera en la actividad de la mente, que se serena y aclara.

La meditación produce grandes beneficios cerebrales en el niño que se pueden resumir en dos: la formación de ondas cerebrales más lentas (esto le capacita para pensar mejor y obtener mejor bienestar) y la integración de varias zonas y procesos cerebrales en aquello que hace, lo cual amplía sus capacidades y habilidades de conocimiento y rendimiento. ¿Cómo y por qué la meditación desarrolla las capacidades de aprendizaje del niño?. En primer lugar, mejorando la atención. Fijar y mantener la atención en algo concreto es una tarea de gran complejidad y en ella participan varias áreas de ambos hemisferios. La parte más involucrada en la adquisición de nuevos conocimientos o habilidades es el área frontal y prefrontal. En ella se ubican la intuición, empatía, flexibilidad de respuesta, introspección, autoconocimiento y moralidad.

Meditar es entrar en sintonía con uno mismo y está demostrado que esto nos facilita la empatía con los demás. La meditación fomenta la plasticidad neuronal y estimula no sólo las áreas relacionadas con la atención, sino también las sociales, con lo que favorece la integración de los dos hemisferios, tan necesaria en la estabilidad y el aprendizaje consciente.

Susan Kaiser en el capítulo de introducción del libro *El niño atento* explica, tras su amplia experiencia en el trabajo de mindfulness con niños, que la práctica del mindfulness enseña a los niños habilidades vitales que les ayudan a calmarse y tranquilizarse, a cobrar conciencia de su experiencia interna y externa y a imprimir una cualidad reflexiva a sus acciones y relaciones. Vivir de este modo ayuda al niño a conectar consigo mismo (¿qué siento? ¿qué pienso? ¿qué veo?, con los demás (¿qué sienten? ¿qué piensan? ¿qué ven?), y quizás incluso con algo mayor que ellos mismos. Se trata de una visión del mundo en la que todo está interconectado. Cuando el niño se da cuenta de que él y las personas a las que ama están, de algún modo, conectados con todas las cosas y con todo el mundo, se siente menos aislado (un problema muy habitual en niños y adolescentes) y emerge naturalmente una conducta ética y socialmente productiva.

Esta autora plantea que, siendo muchas y muy importantes las implicaciones a largo plazo que para la salud y el bienestar global tienen la práctica del mindfulness, además, su práctica puede resultar muy placentera y ser presentada de una manera muy divertida y eficaz.

Existen otros enfoques que enseñan formas sanas y productivas de ser, pero carecen del elemento crítico de la atención consciente, es decir, el modo no reactivo, confiado y compasivo de permanecer alerta y abierto a la experiencia en el mismo momento en que ocurre. Así, con la práctica del mindfulness el niño puede desarrollar una sensación de equilibrio, concentración y tranquilidad que alienta la creatividad, la felicidad, la tolerancia y la compasión. Y, de esta manera es más capaz de definir lo que quiere y transformar positivamente en mundo en que vive.



A la hora de plantearnos la práctica del mindfulness con niños hay que tener en cuenta los siguientes **aspectos esenciales**:

- Clarificar nuestra motivación: ¿Por qué introducir a los niños en la práctica del mindfulness? Para dotarles de herramientas y estrategias que les ayuden ahora y en un futuro a manejar las idas y vueltas de la vida, con amabilidad y compasión.
- Hacerlo de forma sencilla y divertida: Algunas de las prácticas Mindfulness útiles para los adultos lo son también para los niños, pero es necesaria adaptarlas a su nivel. Hay infinitas posibilidades de hacerlo mediante el juego, el canto, el movimiento o las visualizaciones de forma muy creativa.
- Integrar la práctica en la vida: Es importante trasladar la práctica a la vida cotidiana, exactamente igual que hacemos los adultos. Recordemos que se trata de una forma de ser, de vivir, no de una actividad puntual.
- Algunos investigadores han señalado como criterio orientativo para practicar meditación formal con niños dedicar un minuto por año de vida.
- Según las experiencias recogidas por especialistas, se comienza por entrenar la atención "hacia fuera", es decir, focalizándola en el ambiente externo a través de los sentidos. A continuación se trabaja la conciencia corporal, y por último pueden introducirse progresivamente prácticas adaptadas de meditación formal.

En un programa para entrenar a los niños en mindfulness se incluyen las siguientes prácticas:

- Tan simple como respirar: Empezar con la relajación y la tranquilización.
- El perfeccionamiento de la conciencia: Aprender a prestar atención.

- Una conciencia amable: Medita, habla, relaciónate y actúa de manera atenta y compasiva.
- La conciencia sensorial: Cobrar conciencia del mundo físico.
- La conciencia de los pensamientos.
- La conciencia de los sentimientos.
- Compasión y autocompasión.
- Sintonizar con los demás.

#### 4. Bibliografía

- Mindfulness en la vida cotidiana. 2009. Jon Kabat-Zinn. Paidós.
- Aprender a practicar Mindfulness. 2011. Vicente Simón. Sello Editorial.
- Mindfulness Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. 2013. M. Williams y D. Penman.
- El niño atento. 2013. S. Kaiser Greenland. Descleé de Brouwer.
- Tranquilos y atentos como una rana. 2013. E. Snel. Kairós.
- Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto. 2015. Luis López González. Plataforma actual.
- Un bosque tranquilo. 2015. Ediciones Librería Argentina.